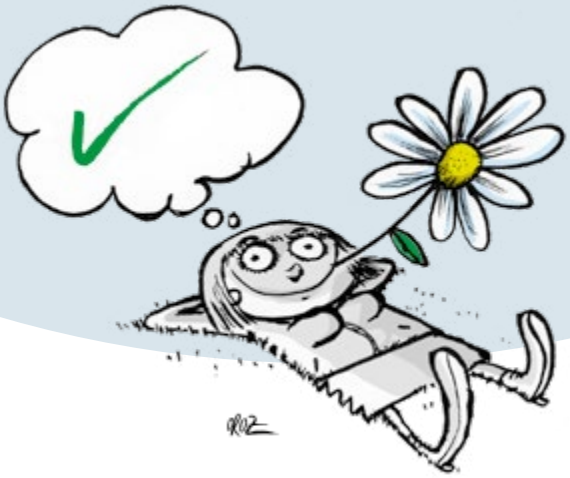
ONGIZATE

Ongizate psikologikoak axola du



Bizitzarekin desengainatuta sentitzen zara? Estresatuta zabiltza? Ez duzu ezerekin ongi pasatzen? Akituta sentitzen zara?

BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.

Inork ez dauka buru-osasun edo ongizate perfektua une oro. Guztiok ikasi beharra daukagu gure bizitzako hainbat aspektu orekatzen. Gure bizitzan gauzak aldatzen direnean, berriro ezarri beharra daukagu oreka hori. Alabaina, ditugun buru-osasuneko arazoek ondorioak izan ditzakete gure ongizatea.

Zure buru-osasunak bizitzako hainbat arlotan izan dezake eragina:

- Eskolan, lanean edo etxean
- Besteekin dituzun harremanetan
- Loan
- Jateko gogoan
- Energia-mailetan
- Argi pentsatzeko edo erabakiak hartzeko gaitasunean
- Osasun fisikoan
- Bizitzarekin gustura egotearekin eta abarrekin...

Buru-osasuna osasun fisikoa bezain garrantzitsua da gure bizitzetan. Buru-osasuna ez da buruko gaixotasunik ez edukitzea. Buru-osasunak ongizate emozionala, psikologikoa eta soziala hartzen ditu barne. Eragina izan dezake:

- Nola sentitzen zaren zure buruarekin, munduarekin eta zure bizitzarekin.
- Arazoak konpontzeko gaitasunean eta parez pare dituzun erronkekin.
- Besteekin harremanak eraikitzeko eta zure komunitateetan laguntzeko gaitasunean.
- Zure helburuak lortzeko gaitasunean.

Jende askok gaixotu aurretik zaintzen du bere osasun fisikoa. Ongi jan, ariketa fisikoa egin eta behar adina lo egiten dute, ongizate-maila laguntzeko. Buru-osasunarekin ere gauza bera egin dezakezu. Zure gorputza osasuntsu mantentzeko lan egiten duzun moduan, zure burua osasuntsu mantentzeko lan egin dezakezu.

PENTSAMENDUAK

Zerbaiti buruz pentsatzeko duzun moduak eragin handia du buru-osasunean. Zure pentsamenduetan aldaketak egitean zure ongizate emozionalean ere aldaketak sortzen dira. Ongi sentitzen zarenean, errazagoa da bizitza modu orekatu eta eraikitzaileagoan ikustea. Ongi ez zaudenean, erraza da gauza negatiboetan trabatuta geratu eta gauza positiboei ez ikusi egitea.

Pentsamendu lagungarrien adibideak:

- "Badakit aurre egin eta garai latz hauek gainditukо ditudala".
- "Bizitzan badauzkat ikaragarri erakartzen nauten gauzak!".
- "Badakit lagunak benetan arduratzen direla nitaz".
- "Ongi sentitzen naiz daukadan bizitzarekin".
- "Dauzkadan trebezia eta zaletasun batzuk oso interesgarriak dira".
- "Eragin positiboa daukan zerbait egin nahi dut".
- "Pertsona ona naiz, nahiz eta akats batzuk eduki".
- "Esker onekoa naiz bizitzan ditudan gauza onekin".

Pentsamendu negatiboen adibideak:

- "Zerbait oso txarra pasatuko denaren sentsazioa daukat".
- "Inoiz ez zait ezer onik pasatzen".
- "Ez naiz inoiz hemendik irtengo".
- "Akats handiegiak ditut menderatzeko".
- "Burua galtzen ari naiz".
- "Itsusia eta ergela naiz".
- "Galtzaile bat naizela uste dute".
- "Bizitza kaka bat da!".

GORPUTZAREN ERREAKZIOAK

Gorputzaren erreakzioak zure gorputzeko funtzioen aldaketak dira; adibidez, bihotz-maiztasuna, arnasketa, digestioa, garuneko substantzia kimikoak, hormonak eta abar. Zure gorputzaren erreakzioetan aldaketak egitean zure buru-osasunean ere aldaketak sortzen dira.

Gorputzaren erreakzioen adibideak:

- Muskuluetako tentsioa, muskuluetako mina edo buruko mina
- Aho lehorra
- Tripako mina edo goragalea
- Beherakoa
- Jateko gogorik eza edo jateko gogo handia
- Izerdia, beroaldiak edo hotzikarak
- Bularreko mina, aire falta edo arnasteko zailtasuna
- Bihotz-taupadak bortitzak, bizkorrak edo ez ohikoak
- Zorabiatuta edo nahastuta sentitzea
- Eskuak eta/edo hankak inurritzea
- Inguruan dituzun gauzetatik aparte zaudela sentitzea
- Lehendik dituzun osasun-arazoak larriagotzea (adibidez, aknea, digestio-desorekak, migrainak eta min kronikoa)
- Aldaketak sexu-funtzionamenduan; adibidez, sexu-grina gutxitzea

Buru-osasunari eta ongizateari buruzko oinarrizko dimentsio 4

EMOZIOAK

Emozioen zati handi bat nola sentitzen zaren da. Emozioak atseginak, desatseginak edo nahasiak izan daitezke; adibidez, aldi berean bi emozio dituzunean. Emozioen aldaketak, sarritan, ongizate emozionalarekin batera joan ohi dira.

Emozioen/Sentimenduen adibideak:

- Zoriona edo poza
- Gustura sentitzea
- Baretasuna
- Atsegina
- Maitasuna edo estimua
- Harridura
- Asperdura
- Arindura
- Sumindura edo haserrea
- Frustrazioa
- Antsietatea edo beldurra
- Tristura edo gogo gabe sentitzea
- Lotsa
- Etsipena
- Nazka

PORTAERAK

Portaerak jokatzen duzun moduak dira, eta zure inguruneari erantzuten diote. Portaera batzuk lagungarriak dira, baina beste batzuk kaltegarriak izan daitezke. Zure portaeretan aldaketak egitean, ongizate emozionalean ere aldaketak sortzen dira.

Portaera lagungarrien adibideak:

- Arazo baten konponbidea urratsez urrats lantzea.
- Babesa eta ulermena lortzeko, lagun batekin edo familiako kide batekin harremanetan jartzea.
- Zure jarduera espiritualak egitea.
- Lasaitzeko zerbait egitea; adibidez, bainu bat hartzea edo yoga egitea.
- Ariketa fisikoa egitea.
- Zaletasun bat bilatu edo aisialdiko jarduerak egiten hastea.

Portaera kaltegarrien adibideak:

- Zeure burua besteengandik isolatzea eta lagunengandik eta familiarengandik urruntzea.
- Sentimendu horiek desagertzeko alkohola eta drogak erabiltzea.
- Triste jartzen zaituzten gauzak ez egitea.
- Gehiegi jatea, behar adina ez jatea edo purgatzea (adibidez, botaka eginda edo ariketa fisiko gehiegi eginda).
- Beste batzuei ekitea (hitzez edo fisikoki).
- Mendekotasun handiegia izatea gertukoengan edo gertukoei gehiegi atxikitzea.

Buru-osasuna gure pentsamenduen, emozioen, portaeren eta gorputzaren erreakzioen eredu orokorrek zehazten dute.

Buru-osasunaren lau dimentsiotako bakoitzak eragina izan dezake gainerako dimentsio guztietan. Hona hemen adibide bat.

Oinarrizko 4 dimentsio

PENTSAMENDUAK
- Lan on bat egin dut
- Gorroto dut trafiko-ilaranegotea

GORPUTZAREN ERREAKZIOAK
- Nire giharrak lasai daude
- Nire bihotza bizkor doa

EMOZIOAK
- Pozik sentitzen naiz
- Haserre sentitzen naiz

PORTAERAK
- Neure burua film bat ikusiz saritzen dut
- Ukabilkadak ematen hasten naiz

Zergatik axola behar dizue zuri eta zure familiari buru-osasunak?

Zure buru-osasuna sufritzen ari denean, zaila da bizitzaz gozatzea. Baliteke buruz eta fisikoki akituta sentitzen hastea. Aldaketa horietako askok bizitza orekatu eta atsegina izatea zailtzen dute. Guztiontzat da mesedegarria gure buru-osasuna hobetzen eta babesten ikastea, buru-gaixotasunak edo substantzien kontsumo-arazoak eduki ala ez.

Baina nondik hasi?

Buru-osasunaren eta substantzia-kontsumoaren informazioaren BC bazkideok zure buru-osasuna eta ongizatea hobetzeko informazio mordoa daukagu. Ikusi gure beste Ongizate-moduluak, informazio-orriak, istorio pertsonalak eta zuretzat eta zure familiarentzat baliagarriak izan daitezkeen bestelako baliabideak

ongizateemozionala.nafarroa.eus

Laguntzeko gaude.

Gainera, hau ere interesa dakizuke...

Osasun Mentala
Nafarroako Osasun Eskola
OsasunGazteaNafarroa

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak egindako materiala (NOPLOI)

Zein da nire ongizate emozionaleko maila?

Hurrengo esaldietan sentimenduekin eta pentsamenduekin erlazionatutako hainbat baieztapen aurkituko dituzu. Mesedez, markatu azkeneko 2 asteetan zure esperientzarekin gehien erlazionatutako kutxatila:	Ezer edo oso gutxi	Gutxi	Neurrian	Dezente	Asko
Etorkizunari buruz baieztakor sentitu naiz	1	2	3	4	5
Baliagarri sentitu naiz	1	2	3	4	5
Lasai sentitu naiz	1	2	3	4	5
Beste pertsonengana interesa sentitu dut	1	2	3	4	5
Energiaz beteta sentitu naiz	1	2	3	4	5
Ongi aurre egin ditut zailtasunak/arazoak	1	2	3	4	5
Argitasunez pentsatu ahal izan dut	1	2	3	4	5
Beste pertsonetatik gertu sentitu naiz	1	2	3	4	5
Nire buruaz ziur sentitu naiz	1	2	3	4	5
Nire erabakiak hartzeko gai izan naiz	1	2	3	4	5
Maitatua sentitu naiz	1	2	3	4	5
Gauza berriei buruz interesa sentitu dut	1	2	3	4	5
Alai sentitu naiz	1	2	3	4	5
NIRE ONGIZATE EMOZIONALEKO PUNTUAZIO OSOA					

ZER ESAN NAHI DU NIRE PUNTUAZIOAK?

Zure puntuazioak zure bizitzako hainbat arlotan daukazun oreka-maila, gauzei nola aurre egiten diozun eta gauzei buruz nola sentitzen zaren erakusten du. Aspektu horiek guztiak garrantzitsuak dira ongizatean eta buru-osasunean. Ez dago ongizate perfektua bermatzen duen puntuazio magikorik, eta ez dugu puntuazio "handiei" edo "txikiei" eta haien esanahiei buruzko argibiderik eman. Tarteka autoazterketa hau egitea gomendatzen dizugu zure ongizate-mailaren jarraipena egiteko.

Zure osasuna hobetzeko moduak aktiboki lantzen ari bazara, denbora igaro ahala, zure puntuazioa hobetu egingo da ziurrenik. Normalean, gauzei buruzko hobeto sentitzen zarela eta bizitzaren erronkei aurre egin diezaiekezula esan nahi du, eta ongi pasatzeko denbora aurkitzen duzula ere bai. Estresatuta sentitzen bazara edo osasunaren egoera orokorrean aldaketak izan badituzu, baliteke puntuazioa jaistea denboraldi batez. Puntuazioa jaisteak normalean esan nahi du gauzei buruz ongi sentitzean eta oreka aurkitzeko zailtasunak dituzula. Puntuazioa jaistea seinale garrantzitsua izan daiteke zeure burua hobeto sentitzeko zerbait egin behar duzula esateko. Jende gehienak gorabeherak izaten ditu denboran zehar ongizate-puntuazioan. Denboran zehar zure ongizatearen eta buru-osasun orokorraren jarraipena egiteko, azterketa hori hilean behin egitea gomendatzen dugu.

Euskarazko itzulpena Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) egin du *Canadian Mental Health Association-en* (Buru-osasunaren Kanadako elkartea) eta *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-en* (Buru-osasunaren eta substantzien kontsumoari buruzko informazioari buruzko Columbia Britainiarreko elkartea) baimenarekin. *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-ek* ez du itzulpen-prozesu honetan parte hartu, eta beraz, ez da azken itzulpenaren kalitatearen erantzule egiten. Ingelesezko jatorrizko bertsioa kontsultatu nahi izanez gero, joan helbide honetara: Here to Help