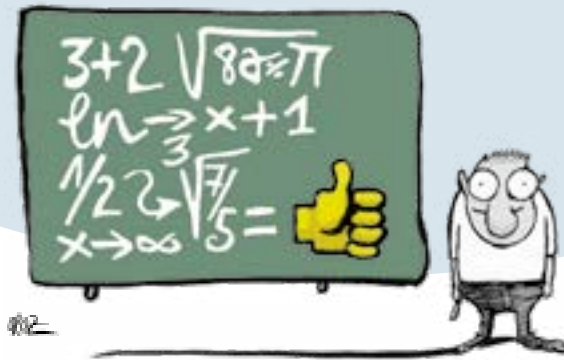


ONGIZATE

Arazoak konpontzea



***Arazo zail bati aurre egiten ari zara une honetan?
Konponbide bat aurkitzeko laguntza behar duzu?***

BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.

la egunero egiten diegu aurre arazoei.

Zorionez, gure eguneroko arazo gehienak unean bertan konponbide bat pentsatuta konpon ditzakegu, edo iraganean funtzionatu zigun estrategia erabiltzen dugu.

***Zergatik da arazoak konpontzeko gaitasuna garrantzitsua
buru-osasunerako?***

Joaten ez diren arazoek eragina izan dezakete gure ongizatean. Arazo txiki bat konpondu gabe utziz gero, arazo handi bihurtu daitezke. Huts egin dugula senti dezakezu, estresatu egin gaitzke edo, agian, deprimituta eta etsita senti gaitzke. Arazoak konpontzeko eginbideak zure bizitzan estresa sortzen duten gauzak efizienteago kudeatzen laguntzen digu.

Arazoak konpontzeak beste hainbat abantaila ere izan ditzake; besteak beste:

- Lanean edo eskolan hobeto aritzea
- Harreman asebetegoak lagunekin, familiarekin, lankideekin, etab. edukitzea.
- Autoestimua handiagoa
- Bizitzarekin gusturago egotea

***Eta zer gertatzen da hain erraz
konpontzen ez diren arazoekin?***

Arazo mota horiek estresa sor dezakete eta gure osasunean eragin izan dezakete. Askotan, iraganean egin dugunari aurre egin behar izaten diogu. Funtzionatzen duen soluzio bat aurkitu arte, arazoa ez benetan joaten, eta estresa sortzen jarraitzen du gure bizitzetan.

Arazo zailak konpontzea

Arazo zailak konpontzeko urratsak argiak dira, baina gehienoi ez dizkigute inoiz gaitasun horiek erakutsi:

1. URRATSA:

NOLA JAKIN DEZAKET ARAZO BAT DAUKADALA?

JARRI ARRETA ZURE SENTIMENDUEI

Sentimendu desatseginak, askotan, arazoak seinalatzen dituzte. Sentimendu horiei arreta jartzen diezunean, arazoak bizkorrago hautemango dituzu sarritan. Adibidez, zure nagusiarekin hitz egiten duzun bakoitzean haserre sentitzen bazara, baliteke lanean arazo bat dagoenaren seinale izatea.

BILATU AUKERAK

Ez jarri arreta egoeraren alde negatiboetan. Begiratu aukerei edo erronkei. Arazo batek hain beldurgarria ematen ez badu, errazago egingo zaizu konpontzea. Adibidez, zure nagusiarekin duzun arazoa zure laneko ingurunea hobetzeko aukera gisa ikus dezakezu.

2. URRATSA:

ZEIN DA ARAZOA?

EZIN DUZU ARAZOA KONPONDU, ARAZOA ZER DEN JAKIN ARTE. HORRETARAKO, GALDETU ZEURE BURUARI GALDERA HAUEK:

1. Zein da egoera oraintxe bertan? Zer tristetzen nau?
2. Egoera nolakoa izatea nahiko nuke? Egoera nolakoa litzateke triste egongo ez banintz?
3. Zein dira oztopoak? Zerk eragozten du nire egoera perfektua lortzea? Zer dago nire esku aldaketa egiteko?

Aholkuak

IZAN AHALIK ETA ZEHATZENA

Arazo baten definizioa lausoa bada, zaila da jakitea nondik hasi konpontzen. Adibidez, baliteke zaila izatea arazoak konpontzen hastea “Gorrotot dut nire etxea” soilik esaten baduzu. Definizio zehatzagoa izan liteke, adibidez, “Egunero joan-etorria luzeegia da eta oso estresatuta eta akituta iristen naiz beti etxera”.

MUGATU EKINTZETARA

Ez gehitu iritzirik zure definizioan, ekintzak soilik. Etsituta bazaude zure bizilagunek festa zaratatsuak egiten dituztelako astebururo, ez du laguntzen “Nire bizilagunak txoro batzuk dira” esateak. Egia izanik ere, ez du arazoa konpontzen laguntzen. Ezin dituzu inola ere jende adeitsuago bihurtu!

IZAN ZAITEZ MALGUA

Arazoak oso zorrotz definitzen dituzunean, zaila da konponbideak aurkitzea. Adibidez, udan bidaia bat egin nahi duzu, baina ez daukazu autorik. Definizio zorrotz bat izan liteke: “Nola bil nezake auto bat erosteko behar adina diru hilabete batean?”. Definizio hobetagoa izango litzakete: “Nola bidaia dezaket uda honetan nire aurrekontuarekin?”. Horrelako arazoak definitzen dituzunean, adibidez, auto bat erostea hainbat konponbidetako bat besterik ez da. Konponbideak izan litezke ere hegazkin-txartel merke bat lortzea, autobusez bidaiatzea edo lagunekin batera auto bat alokatzea.

3. URRATSA:

NOLA JAKINGO DUT NOIZ LORTU DUDAN HELBURUA?

Aukeratu helburu bat zure arazorako.
SMART printzipioak helburuak ezartzen lagun diezazuke:

Helburuak izan behar dute:

- **Specific** (espezifikokoak)
- **Measurable** (neurgarriak)
- **Attainable** (lorgarriak)
- **Realistic** (errealistak) eta
- **Time-limited** (denbora mugatukoak)

Adibidez, "Gimnasia joango naiz egunero" baliteke helburu errealista ez izatea, une horretan ariketa fisikoa egiteko ohiturarik ez badaukazu. Adierazpen lagungarriagoa izan liteke "Astelehenetan, asteazkenetan eta ostiraletan, 16:30etatik 17:30etara gimnasia joango naiz" esaldia.

4. URRATSA:

ZEIN IZAN DAITEZKE KONPONBIDE POSIBLEAK?

Erraza da behin eta berriro ideia berak bururatzea. Arazoak zailak direnean, lehen ideiak ez dira beti onenak!

IDEIA-JASA

Erazagoa da konponbide on bat aurkitzea konponbidea asko badauzkazu aukeran. Saiatu ahalik eta konponbide gehien pentsatzen. Zapuztuta bazaude etxetik lanerako joan-etorria oso luzea delako, alda zaitezkeen auzoen zerrenda bat egin dezakezu. Hala ere, konponbide horiek guztiek gauza bera eskatzen dute: tokiz aldatzea. Beste konponbide batzuk ere kontuan har ditzakezu; adibidez, astean egun batzuk etxetik lan egitea, zure ordutegia aldatzea puntako orduetan joan-etorria egin beharrik ez izateko edo garraio-aukerak arakatzea (garraio publikoa edo lankideekin autoa partekatzea).

EZ EPAITU!

Saiatu soluzio "egokia" aurkitzearekin ez obsesionatzen ideia-jasa egiten ari zarenean. Ez da konponbideak egokiak ote diren erabakitzeke garaia. Konponbide berriak pentsatzeko aukera gehiago izango duzu ideia zoroak ere ematen badituzu.

5. URRATSA:

ZEIN DA SOLUZIO ONENA?

Konponbide posibleen zerrenda daukazunean, berrikusi zure ideiak eta aukeratu zuretzako konponbide onenak. Oso zaila da konponbide perfektua aurkitzea. Gakoa abantaila gehien eta kostu gutxien dituen konponbidea aukeratzean datza. Ziurrenik, konponbide guztiek edukiko dituzte alde negatiboak. Erabili galdera hauek konponbide onenak aukeratzeko gida gisa.

Soluzio honek nire helburuak lortzen eta nire arazoa konpontzen lagunduko dit?

Konponbide batek arazoa konpontzen ez badu, ziurrenik ez da aukera onena.

Zeinen ongi edo gaizki sentituko naiz konponbide hau aukeratzen badut?

Arazoa oso ongi konpon dezaketen konponbideak burura dakizkizuke. Baina, konponbideak oso gaizki sentiaraziko zaituela uste baduzu, baliteke aukera onena ez izatea oraingo honetan.

Zenbat denbora eta ahalegin behar da konponbidea gauzatzeko?

Baliteke denbora eta energia gehiegi behar duten soluzioak aukera onena ez izatea, errealistak izanda konponbide horiek gauzatu ezin badituzu.

Soluzio honek abantaila baino kostu gehiago ditu?

Kostuei eta abantailari begiratzen diezunean, ideia ona da konponbideak zuregan eta besteengan nolako eragina izango duen hausnartzea, orain eta etorkizunean. Beste arazo batzuk sortu edo zu edo besteak estresatuko baditu, agian ez da soluziorik onena.

KONPONBIDE POSIBLEAK BILATZEKO AHOLKU GEHIAGO

Eskatu besteei laguntza!

Lortu ideia gehiago lagunengandik, familiarengandik edo profesionalengandik. Babes sozialaren alderdi garrantzitsu bat da, eta estresa arintzen lagun dezake. Babes sozialari buruzko informazio gehiago lortzeko, ikusi 3. ongizate-modulua: Babes soziala **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbidean.

Konbinatu konponbideak

Zorakeria bat diruditen konponbide batzuk funtzionatu egin dezakete beste ideia batzuekin konbinatuta. Adibidez, gurasoek sarritan seme-alabekin uda guztian zer egin konpondu behar izaten dute. "Ilargira bidali" eta "zaintzeko norbait kontratatu" ideiak konbinatuta, konponbide bat izan daiteke "seme-alabak udalekuetan apuntatzea bi astetarako".

6. URRATSA:

EKIN KONPONBIDEARI

KONPONBIDE BAT AUKERATU ETA GERO, EKINTZEN PLAN BAT EGIN BEHAR DUZU!

Idatzi zure konponbidea gauzatzeko egin beharreko urrats zehatzak. Zer egin behar duzun zehatz badakizu, errazagoa izango zaizu ekitea.

7. URRATSA:

EGIAZTATU ZURE AURRERAPENAK

Idea ona da zure konponbideari jarraipena egitea zeinen ongi funtzionatzen ari den ikusteko. Zure arazoa bere kasa konpontzen ari bada, hausnartu egoerarekin ikasi duzunaz. Nork daki, agian noizbait antzeko arazo bat eduki dezakezu. Ziurtatu zeure burua saritzen duzula lana ongi egiteagatik.

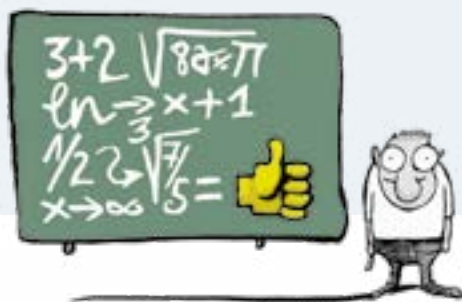
Zure konponbideak funtzionatzen ez badu, izan atsegina zeure buruarekin. Gogoratu plan onenek ere ez dutela beti espero den moduan funtzionatzen. Berrito ebaluatu dezakezu plana nola alda dezakezun ikusteko.

Konponbideak funtzionatzen ez duela badirudi, egin zeure buruari galdera hauek:

- Ondo zehaztu dut nire arazoa?
- Nire helburuak errealistak ziren?
- Irtenbiderik egokiena zen?
- Hautatutako irtenbidea modu egokian gauzatu dut?
- Arazoa konpondu da?

BALITEKE URRATS HAUEK BEHIN BAINO GEHIAGOTAN EGIN BEHAR IZATEA GUSTUKO KONPONBIDE BAT AURKITU ARTE.

NORMALA DA. BATEZ ERE, ARAZO ZAILEKIN.



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

Euskarazko itzulpena Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) egin du *Canadian Mental Health Association*-en (Buru-osasunaren Kanadako elkarte) eta *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information*-en (Buru-osasunaren eta substantzien kontsumoari buruzko informazioari buruzko Columbia Britainiarreko elkarte) 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. Ingeleseko jatorrizko bertsioa kontsultatu nahi izanez gero, joan helbide honetara: [Here to Help](#)