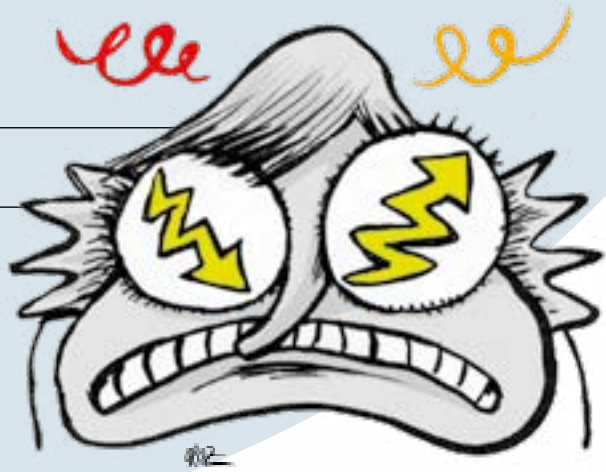


ONGIZATE

Haserrea kudeatzea



“Ezin dut sinetsi nire amak halako zerbait esan zezakeenik”

“Gidariak oraintxe bidea itxi dit!”

“Zerga-aitorpena egitea hain da zaila”

“Oso haserre nago!”

Ezagunak egiten zaizkizu esaldi horiek?

BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.

Jarraitu irakurtzen haserrea kudeatzeko arazorik ba ote duzun jakin eta zer egin jakiteko.

HASERREA emozio normala da, eta zerbait gaizki dagoela esaten dizu. Norbaitek edo zerbaitek zure helburuak oztopatu dituela, zure aurka joan dela edo nolabait gaitz egin dizula erakusten du. Haserreak zeure burua defendatzera, erasotzera edo mendekua hartzera eraman diezazuke.

Noizean behin, guztiok sentitzen gara haserre.

La Haserre hori sentitzeko eta adierazteko moduan hainbat faktorek eragina izan dezakete, hala nola, sexua, kultura edo erlijioa. Haserrea ez da sentimendu txar bat. Jendeak uste du haserrea txarra dela, eta ez dela haserrea adierazi behar. Baina ez da egia! Oso normala da haserre sentitzea mehatxatuta sentitzen zarenean, baina haserrea batzuetan gutaz jabetzen da. Ondorioz, **besteak mintzen dituen gauzak egin edo esan ditzakezu.**

Haserreak aldaketa positiboak eragin ditzake, modu baliagarri eta eraikitzailean esaten bada.

Haserreak bizitzan aldaketa positiboak egitera motiba zaitzake. Arazoak konpontzera bultza zaitzake. Zu eta besteak defendatzen lagun diezazuke. Adibidez, bidegabekeria sozialengatik haserre sentitzen diren pertsonek ozen hitz egin eta aldaketa positiboak ekar ditzakete sistemara.

Kontrara, haserre gehiegi ez da ona zuretzat.

Sarri haserretu eta haserre bizia sentitzen dutenek beren haserrea adieraztea ekidin dezakete. Beste batzuk, berriz, haserrea lagungarria ez den moduan adieraz dezakete, oihu eginez edota iruzkin mingarriak eginez. Haserrearekin arazoren bat badaukazu, baliteke besteak modu bidegabean epaitzea. Baliteke besteei modu bidegabeak errua botatzea gertakari txarregatik edo beste batzuk nahita egin dizutela gaitz. Erreakzio horiek guztiak arazoak sortzen dituzte familian, harremanetan eta lanean.

Haserreak osasunean era eragin ditzake arazoak. Haserre-arazoak dituzunean, baliteke estresari ongi aurre ez egitea. Baliteke autoestimua baxuagoa edukitzea eta drogarekin eta alkoholarekin arazoak izateko aukera gehiago izatea. Haserreak eragin nabarmenak ere izan ditzake zure gorputzean. Muskuluak tenka daitezke, bihotz-maiztasuna areagotu daiteke eta gorputzaren egokiak edo osasuntsuak ez diren beste erantzun batzuk sor daitezke. Haserrea ongi kudeatzen ez duten pertsonak gaixotzeko arrisku handiagoa dute, beren gorputzak gaixotasunak edo eritasunak borrokatzeko gai ez direlako. Gaizki kudeatutako haserreak bihotz-gaixotasunak sor ditzake.

Haserrea kudeatzen ikastearen helburua emozio indartsu honen ondorio negatiboak minimizatzea eta positiboak maximizatzea da.

Nola jakin dezaket nire haserrea arazo bat dela?

Haserrea arazo bihurtzen da:

1. Oso maiz gertatzen bada

Haserrea desegokia izan daiteke, eta baliteke motibatzen laguntzea. Alabaina, egunero askotan haserretzen bazara, zure bizitzaren, harremanen eta osasunaren kalitatea okertu dezake. Haserrea justifikatuta dagoen kasuetan ere, hobeto sentituko zara gatazka garrantzitsuenak aukeratu eta gainerakoari pasatzen uzten badiozu.

2. Biziegia bada

Haserre oso bizia oso gutxitan izaten den gauza on bat. Haserreak "borrokatu edo ihes egin" erantzuna aktibatzen du, eta era guztietako erreakzio fisikoak eragiten ditu: bihotz-taupadak bizkortzen dira, bizkorrago arnasten hasten zara eta abar. Askok haserretzen zarenean, modu oldarkoragoan jarduteko edo geroago damutuko zaren zerbait egin edo esateko arrisku handiagoa daukazu.

3. Gehiegi irauten badu

Denbora luzez irauten duen haserre-sentsazioek eragin handia dute zure aldarrean eta zure gorputzean.

4. Oldartu egiten bazara

Haserrea oso bizia denean, oldarkorra izateko aukera gehiago daukazu. Beste hitzez edo fisikoki erasotzea ez da gatazkei aurre egiteko modu eraginkor bat. Haserreak eraso badakar, ez du inork irabazten.

5. Lana edo harremanak oztopatzen baditu

Haserre biziak eta sarritan gertatzen direnek arazoak sortzen dituzte lankideekin, familiako kideekin eta lagunekin dituzun harremanetan. Egoera okerretenetan, haserreak lana galtzera eta harreman garrantzitsuak suntsitzera eraman zaitzake.

Zerk sortzen du haserrea? Haserrea eragiten duten egoerak

Egoera askok eragin dezakete haserrea. Adibidez, frustrazioak, sumindurak, abusuak eta bidegabekeriak.

Haserrea eragin dezaketen egoerak kategoria batean edo gehiagotan sar daitezke:

FRUSTRAZIOAK

Egoera askok eragin dezakete haserrea. Adibidez, frustrazioak, sumindurak, abusuak eta bidegabekeriak. Haserrea eragin dezaketen egoerak kategoria batean edo gehiagotan sar daitezke

SUMINDURAK

Eguneroko arazoak gogaikarriak dira, eta haserrea eragin dezakete. Adibidez, lana egin nahi duzun bakoitzean eteten zaituztenean.

ABUSUA

Haserrea erreakzio normala eta espero daitekeena da hitzeko abusuen, abusu fisikoen eta sexu-abusuen aurrean. Adibidez, norbaitek gutxiesten bazaitu, jotzen bazaitu edo egin nahi ez duzun zerbait egitera bultzatzen bazaitu.

BIDEGABEKERIA

Bidegabe tratatzeak ere eragin dezake haserrea. Adibidez, lanean entrega bat berandu egiteagatik errua botatzen dizute zure lankide baten errua izan denean.

Haserrea sorrarazten dituzten gauzak nabaritzen dituzu: barneko kausak

Pertsona desberdinek pentsamendu mota desberdinak izan ditzakete egoera mota berei buruz. Pentsamendu desberdin horiek pertsona batzuk beste batzuk baino sarriago eta biziago haserrearaz ditzakete.

Behean zerrendatzen dira haserrearen barneko kausa batzuk:

EBALUAZIOAK

Egoera ebaluatzeko moduak zure emozioetan eragina izango du. Askotan, jendea haserretu egiten da beste pertsona batzuen portaera pertsonalki hartzen dutelako. Adibidez, zure lagunak zure denbora errespetatzen ez duelako berandu datorrela uste baduzu, ziurrenik haserre sentituko zara. Alabaina, trafikoagatik datorrela berandu uste baduzu, ziurrenik ez zara triste sentituko.

ITXAROPENAK

Gauzak izateko moduari buruzko itxaropenek ere haserrea eragin dezakete, gauzak espero bezala ateratzen ez badira. Zure itxaropenak errealistak ez badira, baliteke desengainatuta, haserre edo frustratuta sentitzea gauzak halabeharrez espero bezala ateratzen ez direnean.

NORBERE BURUARI HITZ EGITEA

Haserre norbere buruari hitz egiteak haserre-sentsazio hori biziagotu egiten du eta gehiago irauten du. "Nik erakutsi diet, bai!" edo "Beti nirekin sartzen da!" gisako pentsamenduek normalean okerrago sentiarazten gaituzte.

TENTSIOA/ESTRESA

Askoz errazagoa da haserretzea jada urduri edo estresatuta zaudenean. Ohartuko zinen gehiago kostatzen zaizula haserreari aurre egitea estres handiko aste bat daukazunean lanean, gauzak ongi doazen aste batean baino.

Zer egin dezaket nire haserrearekin?

Haserrea **EKINTZA ERAIKITZAILE** bat aplikatu beharreko seinale bat da.

Haserrea gauzak egiteko eta arazoak konpontzeko **ENERGIA-ITURRI** bat ere izan daiteke.

Haserrea kudeatzea da:

- Arazoak konpontzea
- Haserreak zuregan nolako eragina duen ulertzea
- Haserrea kontrolatzeko gaitasunak eraikitzea



Haserrea kudeatzeko hiru modu nagusi daude:

1. Emozioak

ERLAXATZEA

Ezin duzu aldi berean erlaxatuta eta haserre egon. Pentsatu haserrea zure irakite-puntua dela. Tenperatura jaisten baduzu, ez duzu irakingo. Lasaitzen ikasteak zure haserre-maila jaitsi eta lasaiago sentitzen lagunduko dizu.

Horrela, zirikatzen zaituztenean, burua galtzera iristeko bidea luzeagoa izango da. Erlaxatzeko gaitasunak erabiltzeari buruzko informazio gehiago eta emozioak kudeatzeko bestelako aholkuak lortzeko, joan ongizateemozionala.nafarroa.eus helbidera.

UMOREA

Barrezka ari zarenean ere zaila da haserre egotea. Erraza da bizitzako arazoak serioegi hartzea. Frustrazioetan eta penetan umorea aurkitzeko ahaleginak automatikoki haserretzeko erreakzio horri aurre egiten lagun diezazuke.

2. Pentsatzeko ereduak

KUDEATU ZURE PENTSAMENDUAK

Zure haserrea txikitzeko modu on bat egoerari buruzko haserrezko pentsamenduak kudeatzea da.

Egin urrats hauek:

- **Aztertu frogak:** zein frogak babesten du egoeraz duzun ikuspegia?
- **Bilatu alternatibak:** egoera edo gatazka ikusteko beste zein ikuspegi alternatibo daude? Pentsa dezakezu gertatutakoaren zergatiari buruzko beste azalpenen bat? Zein frogak onartzen ditu azalpen alternatiboak?

ENPATIA

Baliteke haserre sentitzea zu nolabait mintzeko beste pertsonak nahita egin duela pentsatzean. Sarritan, besteen portaerak ez du zurekin zerikusirik. Normalean gauzei aurre egiteko duten modua islatu ohi du.

Enpatiak funtzionatzeko, galdetu zeure buruari: "Zer sentitzen du beste pertsonak egoera honekin?". Pentsamendu mingarriak kudeatzeko aholkuei eta tresnei buruzko informazio gehiago lortzeko, ikusi gure Pentsamendu osasuntsuari buruzko modulua ongizateemozionala.nafarroa.eus helbidean.

3. Portaerak

ARAZOAK KONPONTZEAS

Haserrea kudeatzea arazo bat konpontzea helburu duen liskar estrategiko eta kalkulatu bat da. Haserrea ongi kudeatzeko trikimailua arazoak konpontzeko helburu bat edukitzea da. Ziurtatu haserre-sentimenduen erantzunak arazoa konpontzera zuzenduta dagoela. Ez jaurti zure sentimenduak inguruan dituzun guztiei; erabil itzazu arazoa konpontzeko moduan.

IZAN ZAITEZ ASERTIBOA, BAINA OLDARKORRA IZAN GABE

Komunikatzeko modua zure helburuen arabera da. Zure helburuak (haserre zaudenean ere) izan daitezke harreman garrantzitsu bat hobetzea, norberarenganako errespetua mantentzea, arazoak konpontzea, eskaera bat egitea, zure sentimenduen berri ematea, ulermena erakustea eta abar.

Edonork ikas ditzake asertzioz komunikatzeko gaitasunak. Asertiboa izateak ez du esan nahi oldarkorra izan behar duzunik zeuk arrazoia izateko. Asertzioz komunikatzea zeure burua errespetatzea da, besteak errespetatzea da eta zure sentimenduak zintzotasunez eta kontu handiz adieraztea da. Zure beharrak beste inor mindu gabe komunikatzen dituzu.

ASERTIBITATEARI BURUZKO INFORMAZIO GEHIAGO LORTZEKO, IKUSI GURE BALIABIDEEN ZERRENDA HURRENGO ORRIAN.

Aholku eta tresna gehiago ezagutzeko, ikusi Arazoak konpontzeari buruzko ongizate-modulua ongizateemozionala.nafarroa.eus helbidean.

Haserrearen erreakzio negatiboak: egin behar ez diren 3 gauza!

Haserrea eragiten duen egoera bat bizitzen dugunean portatzen garen moduak eragin handia izan dezake sentitzen dugun haserre-mailan eta haserre horren iraupenean. Gure haserre-sentsazioa handitu egingo da haserre eragiten duten egoerei egin behar ez diren hiru gauza hauetako batekin erantzuten badiegu: haserre erreprimitzea, defentsibo jartzea edo oldartzea.

HASERREA ERREPRIMITZEA

Haserreari aurre egiteko modu bat ezer ez esatea eta burua galduta ihes egitea da. Haserrea erreprimitzea aurre egiteko modu bat da, baino normalean ez da eraginkorra izatean hainbat arrazoiengatik:

- Arazoa ez da desagertzen
- Zer gertatu den pentsatzen duzunean, gehiago haserretzen zara
- Denbora pasatu ahala, haserre erresumin bihurtzen da
- Arazoa konpontzen saiatzen ez bazara, baliteke etsita eta zeure buruarekin okerrago sentitzea

DEFENTSIBO JARTZEA

Haserrearen aurrean bizkorregi erreakzionatzen baduzu, baliteke batere lagungarria ez den besteenganako etsaitasuna adieraztea. Minduta edo etsaitasunez erreakzionatzen duzunean, besteek ere etsaitasunez erantzun dezakete.

OLDARTZEA

Eraso fisikoa edo hitzezko erasoak oso gutxitan izan ohi dira haserre eragiten duten egoerei erantzuteko erantzun onenak. Ekintza erasotzaileak normalean geroago damutzen zaren ekintza oldarkorrak izan ohi dira. Erasoei ondorio negatiboak izan ohi dituzte tartean diren guztientzat eta ez dute ezer konpontzen epe luzera.

Batzuetan, haserreak arazo larriak ekar dakizkizuke bizitzara.

**Haserrea zure bizitza modu hauetako batean
kaltetzen ari bada, eskatu laguntza:**

- Haserreak familiako bizitza, laneko errendimendua edo eskolako errendimendua oztopatzen du.
- Haserreak zure ekintzen edo esaten duzunaren kontrola galarazten dizu
- Haserreak ez dizue ez zu ezta zure gertukoei ere bizitzaz gozatzen uzten
- Haserreak modu mehatxatzaile edo bortitz batean jardutera eramaten zaitu zeure buruarekin, besteekin, animaliekin edo jabetzarekin

Galderarik izanez gero, galdetu zure osasun-etxean.

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](#)