

ONGIZATE

Ongijatea eta bizitzea



**“Nire pisuak kezkatzen nau”
 “Ez daukat behar adina energia”
 “Ez zait gustatzen nire itxura”
 “Ez dut ariketa fisikoa egiteko denborarik aurkitzen”**

HORRELA SENTITZEN ZARA? BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.

Cutako asko badakigu dieta osasun eta orekatua behar dugula eta ariketa fisikoa tarteka egin behar dugula osasun fisikoa mantentzeko. Helburu horiek berak ere garrantzitsuak dira gure buru-osasuna eta ongizatea mantentzeko. Jende askori kostatzen zaio dieta orekatu bat edukitzea, aktibo egotea eta beren gorputzekin ongi sentitzea. Eta kezka horiek gaztetatik has daitezke.

DIETAK EFEKTU HANDIA DAUKA ZURE OSASUNEAN

Dieta bat egiten ari zarenean, aldaketa askok eragina izan dezakete zure osasun fisikoan eta buru-osasunean. Dieta zorrotzak kaltegarriak izan daitezke gorputzerako eta arazo medikoak izateko arriskua areago dezakete. Dieta egiteak zure emozioetan ere eragin izaten hasten dela ohar zaitezke. Triste edo haserregarri senti zaitezke, edo aldarte-aldaketak nabari ditzakezu. Kontzentratzea gehiago kostatzen zaizula eta zure pentsamendua desitxuratu egiten dela nabari dezakezu. Adibidez, gailera bat jaten duzulako porrot egin duzula uste dezakezu. Dieta bat egiten ari zarenean, zure gorputza elikagai faltaz ohartzen da. Ondorioz, baliteke janaria falta zaizula edo janariarengatik arduratzea, edo zure inguruan duzun janariarekin sentikorragoa izatea. Zure energia-maila txikitu egiten da eta baliteke sarriago nekatuta sentitzea. Aldaketa horiekin erraza da ulertzen zergatik den zaila jendearentzat dieta bat egitea.

DIETEK FUNTZIONATZEN DUTE?

Dietak, batez ere dieta zorrotzak, normalean ez dira estrategia on bat gorputzaren forma aldatu nahi duten pertsonentzat. Askok ez dute lortzen dietan jarraitzea. Dieta eginez soilik pisua galtzen dutenek pisu gutxi galtzen dute eta, azkenean, berriro irabazten dute. Egia esan, dietan galdutakoa baino pisu gehiago hartzen dute. Dietek epe luzeko efektu harrigarriak ere izan ditzakete. Ikerketa batzuek erakutsi dute dieta egiten duten pertsonen denborarekin dieta egiten ez duten pertsonen baino pisu gehiago hartzeko joera izaten dutela. Dieta batzuek, gainera, elikagai talde garrantzitsuak kanpo uzteko iradokitzen dizute, eta horrek epe luzera eragina izan dezake zure osasun fisikoan eta buru-osasunean.

Zergatik egiten du dieta hainbeste jendeak?

Asko ez daude gustura beren itxurarekin eta argalago egon nahi dute, baita pisu normala dutenean ere. Telebistan, filmetan eta aldizkarietan, gorputz argalak ikusten ditugu etengabe. Irudi horiek jende askorentzat ia ezinezkoak dira lortzeko. Zure aurrekari genetikoak aurrez erabakitzen dituzte zure formak eta tamainak. Gainera, argazkiak sarritan moldatuta daude eta bertan agertzen direnek gorputzari forma emateko ariketa fisikoko saio luzeak eta ebakuntza estetikoak egin dituzte.

Elikadura-nahasmendu gisa hartzen diren osasungarriak ez diren kopiatzeko estrategiak izan daitezke:

- Behar adina ez jatea gorputzaren pisu osasuntsu bat mantentzeko
- Nahita botaka egitea
- Gehiegizko ariketa fisikoa kaloriak erretzeko
- Laxanteak hartzea
- Betekadak kontrolatzeko arazoak
- Erretzea edo vapeatzea jateko gogoa eta gose-sentsazioa txikitzeko
- Dieta egiteko pilulak edo legez kanpoko drogak erabiltzea jateko gogoa txikitzeko

Aukera horietako batzuk pisua galtzen edo kontrolatzen lagun dezaketela ematen dute. Zoritxarrez, estrategia horietako batek ere ez du funtzionatzen elikagai-kontsumo orekatu bat edo gorputzaren pisu osasuntsu bat mantentzeko unean. Estrategia horiek guztiak arriskutsuak ere izan litezke zure osasunerako. Portaera horietako askok norbaitek elikadura-portaeraren nahasmendua duela erakusten dute. Elikadura-ereduak edo pisuari eta formari buruz dituzten kezkek osasuna arriskuan jartzen hasten direnean, badira pertsona horiei laguntzeko moduak.

ZURE GORPUTZAREKIN GAIZKI SENTITZEAK ELIKADURA-NAHASMENDUA SOR DEZAKE

Argal egon behar dela hainbeste azpimarratu horrekin ez da harrizkoa pertsona batzuk pisuarekin obsesionatzea eta oso triste sentitzea beren gorputzaren formarekin. Argal egoteko halako presioa sentitzen duten haurrek eta helduek osasuntsuak ez diren kopiatzeko estrategiak hartu eta elikadura-nahasmendua garatzeko arrisku handiagoa dute.

Zergatik sentiarazten zaituzte gaizki komunikabideetako irudiek?

Normala da zeure gorputzarekin triste sentitzea zeure burua errealistak ez diren irudiekin konparatzen duzunean. Ziurrenik horrela sentituko zara, dagoeneko zure itxurarekin triste edo gustura ez bazaude, edo zure bizitzako jendeak babesten ez zaituela sentitzen duzunean. Tentagarria izan daiteke pisua galtzen baduzu zoriontsuagoa izango zarela pentsatzea. Komunikabideetako irudiek, sarritan, argal egonda pozik gaudela, arrakastatsuak garela eta gure bizitzan kontrola dugula erakusten digute. Zoritxarrez, gainpisua edo gizenak dauden kontrako diskriminazioak eta estigmak ere oso hedatuta jarraitzen du. **Egia esan, jende zoriontsua eta zorigaiztokoa forma eta tamaina guztietan aurki daiteke.**

ARIKETA FISIKOAK ZURE BURU-OSASUNA HOBE DEZAKE!

Ariketa fisikoak zure osasun fisikoari lagun diezaioke sasoi hobetuta, indarberrituta eta indarra eraikiz. Ariketa fisikoak buru-osasunean ere eragin positiboa izan dezake. Tarteka ariketa fisikoa egiten dutenek antsietate gutxiago izan ohi dute. Depresio arinak hobetzen eta estresari aurka egiten ere laguntzen du.

Aldartean eragin positiboa izateko, ez daukazu ariketa fisiko bizirik egin beharrik. Hobe da zure gune erosoan mantendu eta pixkanaka ariketa-maila handitzea. Erabili irudimena ariketa fisikoa egiteko unean. Adibidez, ariketa fisiko arina egin dezakezu telebista ikusten ari zaren bitartean, 15 minutuko paseo bat eman dezakezu bazkaltzeko orduan edo familiarekin txango bat antola dezakezu guztioi gustatzen zaizuen jarduera bat egiteko.

DENBORA BEHAR DA BIZIMODU AKTIBO BAT LORTZEKO

Ariketa fisikoak eragin positibo mordoa du buru-osasunean, baina baliteke onurak berehala ez ikustea. Eta ariketa fisikoa egitea gustatzen ez bazaizu, zaila da errutina bati jarraitzea. Hasteko, pentsatu gustatzen zaizkizun jardueran eta antolatu ordutegi batean. Normalean, hobea da helburu txiki eta errealista batzuekin hastea. Askori errazagoa egiten zaie errutina bati jarraitzea, lagun batekin edo ezkontidearekin ariketa fisikoa egiten badute.

Bizimodu osasuntsuan zure kontrolpetik kanpo dauden faktore askok dute eragina

Garrantzitsua da bizimodu osasuntsu baten hainbat faktorek eragina izan dezaketela jakitea.

Hona hemen adibide batzuk:

Pertsonak batzuk itxura bat lortzeko presio handia sentitzen dute.

Nerabeak, pisu-mugak dituzten kirolariak (adibidez, borrokalariak edo jockeyak), dantzariak, modeloak, aktoreak eta gizon homosexualak elikadura-nahasmendua edukitzeko bereziki zurgarritzat jotzen dira, sentitzen duten gizartearen presio handia dela eta.

Zure osasunak elikadura-aukeretan eragina izan dezake.

Gaixotasun kronikoek (adibidez, diabetesa edo Crohn-en gaixotasuna), minek, buru-gaixotasunek, sendagaiek (arazo fisikoetarako edo buru-osasuneko arazoetarako) eta beste tratamendu mediko batzuek eragina izan dezakete jateko gogoan eta energia-mailetan. Osasun-arazoez eta tratamendu-aukerak zure ongizate-helburuetan eragina izan dezakete.

Badira jendeak jaten duten elikagaietan eragina duten kanpoko faktore garrantzitsuak ere:

BEHAR ADINA SARRERA EZ EDUKITZEA

Diru-sarrerek garrantzia handia dute elikagai osasuntsuak erosteko gaitasunean. Elikagaien prezioa bera oztopo izan daiteke. Komunitate txikietan edo isolatuetan bizi diren pertsonak ere bide luzea egin behar izaten dute elikagaiak eskuratzeko, eta horrek ere garestitu egiten ditu. Beste kasu batzuetan, jendeak ez ditu frutak eta barazkiak erosten, ezin dutelako erosi familiari gustatuko ez zaion edo galduko zen zerbait.

DENBORA FALTA

Jendea okupatuta bizi da: lana, ikasketak, familiarekin denbora pasatzea; eta erraz eskura daitekeen edo prestatzeko erraza den janaria erosteko joera dauka. Bizkorak eta osasuntsuak diren aukerak ez dira beti eskuragarri egoten.

ELIKAGAI-AUKERAK

Egun iraganean baino elikagai-aukera ez-osasuntsu gehiago eskaintzen da.

Hitz egin zure osasun-etxeko erizainarekin edo dietista batekin osasuntsu jateko aukera errealistak eta sormenezkoak aurkitzeko.

Zaila egiten zaizu gauza osasuntsuak aukeratzea?

Sarritan zaila da ongi jan eta behar denean ariketa fisikoa egitea.

Ariketa fisikoak eta osasuntsu jateak aldarre negatiboak, energia-maila baxuei eta sasoi faltari aurre egiten laguntzen dute, baina zaila izan daiteke ariketa fisikoa egiten eta osasuntsu jaten hastea. Pertsona batzuek gehiago jaten duten estresari aurre egiteko, batez ere balio nutrizional gutxiko elikagaiak: zabor-janaria edo janari lasterra. Beste batzuek berriz, apenas jaten dute zerbait. Gainera, nekatuegi ere sentitzen dira ariketa fisikoa egiteko.

Gogoratu egunez egun joatea. Egunero dago hasieratik hasteko aukera. Saiatu zeure buruari bizimodu osasuntsu bat edukitzeko aukera egin behar dituela gogorarazten estresatuta zaudenean, eta hobeto sentituko zara. Garrantzitsua da estresaren iturriari begiratzea eta aurre egiteko aukera lagungarriak arakatzea. Ikusi ongizate-modulu guztiak **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbidean, informazio gehiago eta aholku praktikoak lortzeko.



BIZIMODU OSASUNTSU BAT EMATEKO AHOLKU BIZKORRAK

Bizimodu osasuntsu bat edukitzeko, tamaina, oreka eta malgutasuna behar dira. Egun batzuetan ez duzu janari osasuntsurik jango, eta beste batzuetan ez duzu behar adina ariketa fisikoa egingo. Normala da zure bizitza okupatu eta estresatuan. Pasa den hilabetera atzera begiratu gero, argiago ikusiko duzu nola egin duzun. Datorren hilabete honetan, saiatu aldaketa txiki batzuk egiten zure osasuna hobetzeko, burukoa nahiz fisikoa.

HONA HEMEN IDEIA BATZUK:

- Elikatu zure gorputza egunez, ahal dela ez saltatu otordurik.
- Jan askotariko elikagaiak, eta saiatu elikadura orekatu bat mantentzen hilabetez zehar.
- Jan poliki eta telebistarekin, ordenagailuekin edo telefono mugikorrarekin distraitu gabe.
- Elikagai "onekin" eta "txarrekin" arduratu beharrean, gogoratu tamaina dagoela gakoa.
- Saiatu fruta eta barazki gehiago jaten.
- Edan ur asko. Nekea gutxitzen laguntzen du, eta zure gorputza hornitzen du.
- Kontuz kafeinarekin, batez ere, antsietatea edo lo egiteko arazoak edukitzeko joera baduzu.
- Entzun gorputzeko seinaleei: beteta edo gose noiz zaren jakinaraziko dizu.
- Ohar zaitetz zergatik jaten duzun gose ez zarenan. Saiatu asperdurari, zorigaiztoari, bakardadeari edo presio sozialari aurre egiteko beste bide batzuk.
- Erabili ariketa fisikoa estresari aurre egiteko modu gisa.
- Pixkanaka igo jarduera fisikoaren maila.
- Pentsatu gimnasia edo ariketa fisikoa egiteko beste programa formal batzuetara harpidetzea.
- Kontsultatu tokian tokiko gizarte-etxeetan adin guztietako pertsonentzako aukera eta programa dibertigarrien eskaintza.
- Saiatu jarduera osagarriak gehitzen egun normalei, adibidez, lanetik etxadi batera aparkatzea eta gainerako bidea oinez egitea edo igogailuz igo beharrean eskaileretatik igotzea.
- Gogoratu zeure buruari pisua eta forma ez direla zure buruaren balioa ebaluatzeko modu bakarra. Pentsatu munduari eskaintzen zerbait daukan eta balio duzula, maitagarria zarela eta talentua duzula erakusten duen beste modu bat gutxienez.

Ez daukazu aldaketa handiak egin beharrik zure ongizatea hobetu eta buru-osasun ona mantentzeko.
Osasuntsu jateari eta ariketa fisikoa egiteari dagokionez, ekintza orok balio du!

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. Ingelesezko jatorrizko bertsioa kontsultatu nahi izanez gero, joan helbide honetara: [Here to Help](#)