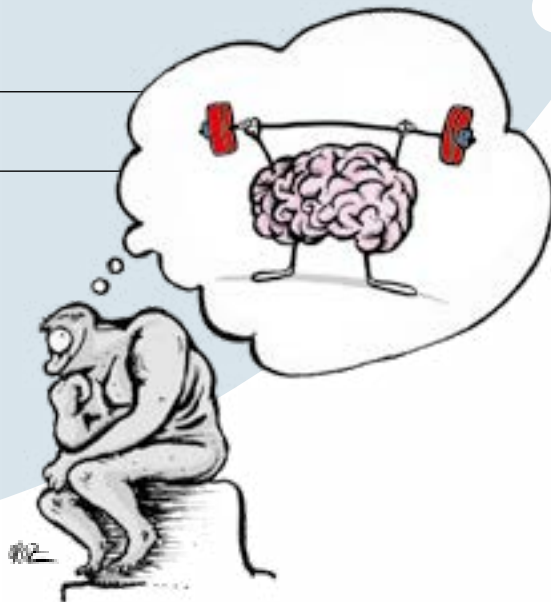


ONGIZATE

Pentsamendu osasuntsua



***Pentsamendu gaiztoak dauzkazu?
Ezkor zabilta azkenaldian?
Zaila egiten zaizu gauza positiboak ikustea?***

HORRELA SENTITZEN BAZARA, EZ ZARA BAKARRA.

Tarteka guztiok izaten ditugu pentsamendu desatseginak, batez ere, bizitzak alda tketak egiten ditugunean edo deprimituta, antsietatearekin, triste edo estresatuta gabiltzanean.

Zer da pentsamendu osasuntsua?

Pentsamendu osasuntsua EZ da positiboki pentsatzea! Inork ez ditu gauza guztiei beti positiboki begiraten. Batzuetan gauza txarrak pasatzen dira: adibidez, lanetik botatzen zaituzte, lagun batekin haserretzen zara edo gertuko norbait galtzen duzu. Normala eta osasuntsua da triste sentitzea eta pentsamendu negatiboak izatea horrelako gauzak gertatzen direnean. Pentsamendu osasuntsuak egoera osoari begiratu (zati positiboak, negatiboak eta neutroak) eta ondorio batera iristea esan nahi du. **Beste era batera esanda, pentsamendu osasuntsuak bizitzari eta munduari modu orekatu batean begiratzea esan nahi du, ez kolore arrosako betaurrekoekin.**

Bazenekien zure pentsamenduek eragin handia dutela buru-osasunean?

Izan ere, egoera bati buruz zeure buruari esaten dionak eragina dauka sentitzen zaren moduan eta egiten duzunean. Batzuetan egoerari buruz egiten duzun interpretazioa desitxuratua da eta alderdi negatiboetan soilik jartzen duzu arreta, baina normala da eta espero dena. Alabaina, egoera negatiboegi interpretatzen duzunean, baliteke okerrago sentitzea. Egoerari epe luzera lagungarri ez den modu batean erantzuteko aukera gehiago daukazu. Zorionez, pentsamendu zailei aurre egiteko estrategia zehatz batzuk daude.

Pentsamenduei eta buru-osasuneko beste aspektu batzuei buruzko konexioei buruzko informazio gehiago lortzeko, ikusi gure beste ongizate-moduluak ongizateemozionala.nafarroa.eus helbidean.

Zein dira ohiko pentsamendu-tranpak?

Mundu osoa erortzen da tarteka orekatu gabeko pentsamendu-tranpetan. Gehienetan gauzei buruz egin duzun interpretazioa desitxuratzeko, triste, haserre, antsietatearekin, deprimituta edo estresatuta zaudenean. Norbere burua ongi zaintzen ez dugunean ere (adibidez, ongi jan edo lo egiten ez duzunean) pentsamendu-tranpak egiteko zaurgarriagoak gara. **Ikusi zure pentsamendu-tranpak ezagutzen dituzun beheko zerrenda honetan.**

GEHIEGI OROKORTZEA

Egoera negatibo bat gertatzen diren gauza txarren etengabeko ziklo baten zati dela. Gehiegi orokortzen duten pertsonak, sarritan, "beti" edota "inoiz ez" gisako hitzak erabiltzen dituzte.

Hondartzara joan nahi dut, baina euria ari du. Horrelako gauzak beti niri gertatu behar! Inoiz ez ezin izaten dut gauza dibertigarriak egin!

PENTSAMENDU ZURI-BELTZA

Gauzak ongi ala gaizki, ona ala txarra, oso ongi edo desastre gisa soilik ikustea. Zuri-beltzean pentsatzen duten pertsonentzat akats txiki bat erabateko hutsegitea da.

Osasuntsuago jan nahi dut, baina tarta zati bat jan dut oraintxe. Plan hau pikutara joan da!

ETIKETATZEA

Zuri buruz edo jendeari buruz gauza negatiboak soilik esatea.

Akats bat egin dut lanean. Inozoa naiz!

Nagusiak akats bat egin dudala esan dit. Nagusia tentel hutsa da!

PENTSAMENDUA IRAKURTZEA

Besteak pentsatzen ari direnaz ondorioak ateratzea inolako frogarik gabe.

Nire laguna ez da etorri agurtzera. Ziurrenik ez nau gustuko.

ASMATZEA

Zerbait txarra gertatuko dela aurreikustea, inolako frogarik gabe.

Gogor ikasten aritu naiz, baina badakit ez dudala biharko azterketa gaindituko.

BURU-IRAGAZKIA

Egoera bateko alde negatiboetan soilik arreta jartzea, eta gauza onei eta positiboek ezikusitakoak egitea.

Jende zoragarria mordo ezagutu nuen festan, baina morroi batek ez zuen nirekin hitz egin. Zerbait txarra gertatzen da nirekin.

EMOZIONALKI ARRAZOITZEA

Sentsazio edo emozio txarrek egoera islatzen dutela uste izatea.

Antsietatea sentitzen dut hegan egiten dudanean, beraz, hegazkinak ez dira seguruak.

POSITIBOARI MUZIN EGITEA

Gertatzen zaizkizun gauza positiboek ez dutela balio uste izatea.

Nire lagunak prestatu dudan otorduarengatik zoriondu nau, baina atsegina izan nahi zuelako.

“EGIN BEHARKO NITUZKEAK”

Zeure buruari nola “egin beharko zenukeen” edo “egin behar duzun” esatea.

Hau egiteko kudeatzeko gai izan beharko nuke triste jarri edo negarrez hasi gabe!

Nola irten naiteke pentsamendu-tranpetatik?

Hona hemen ohiko pentsamendu-tranpei aurre egiteko estrategia batzuk. Askok bere umorea eta konfiantza hobetu egiten direla ikusten dute gaitasun hauek landuta. Gainera, urrats bakoitza egiten laguntzeko lan-orriak aurki ditzakezu **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbidean.

EZ SAIATU PENSAMENDU-TRANPA HONETATIK IRTETEN ZEURE BURUARI HORRELA PENSATZEARI UZTEKO ESKATUTA.

Ez dizu utziko frogei begiratzeko eta pentsamendu-tranpei aurre egiten. Pentsamendu txarrak alboratzen saiatzen zarenean, ziurrenik berriro ere itzuli egingo dira zure burura.

1. Saiatu zure pentsamenduak benetako gertaerekin bereizteko

Galdetu zeure buruari galdera hauek zerbaitek etsitzen zaituenean:

- Zein da egoera? Zer gertatu da benetan? Gehitu edonork onartuko lituzketen ekintzak soilik.
- Zer pentsatzen duzu? Zer esaten diozu zeure buruari?
- Zein dira zure emozioak? Nola sentitzen zara?
- Zein dira zure portaerak? Nola erreakzionatzen duzu? Zer egiten duzu aurre egiteko?

2. Identifikatu pentsamendu-tranpak

Eman begiratu bat zerrendatu dituzun pentsamenduei. Pentsamendu-tranpak erabili eta pentsatzeko eredu distortsionatueta erortzen ari zara? Ohikoa da pentsamendu-tranpa batean baino gehiagotan erortzea. Itzuli 2. orriko pentsamendu-tranpen zerrendara eta identifikatu zuri eta uneko egoerari dagozkienak.

3. Egin aurre pentsamendu-tranpei

La Pentsamendu-tranpa bat hausteko modu onena zure pentsamenduei zientzialari baten moduari begiratu eta errealtate gordina aintzat hartzea da. Erabili bildu dituzun frogak zure pentsamendu-tranpei aurre egiteko. **Hona hemen nola egin dezakezun:**

AZTERTU FROGAK

Saiatu pentsamenduari buruzko frogak aurkitzen. Lanean akatsen bat egiten baduzu, baliteke automatikoki pentsatzea: "Denagaizki egiten dut! Langile izugarri txarranaizen seinale!". Pentsamendu hau bururatzen zaizunean, aurre egin behar diozu galdera hau eginda: "Badago pentsamendu hori babesten duten frogarik?". "Badago pentsamendu hori gaitzesten duen frogarik?". Bizkor ohartuko zara zure nagusiak duela gutxi hitz politak esan zizkizula lanean, eta horrek ez diola langile txarraren ideari eusten.

ESTANDAR BIKOITZA

Galdetu zeure buruari: "Besteak epaituko nituzke gauza bera egingo balute?" Bestekin baino zorrotzagoa izaten ari naiz neure buruarekin?" Norbere buruari kritika gogor samarra egiten zaion pentsamendu-tranpei aurre egiteko modu bikaina da.

INKESTA-METODOA

Ikusi fidatzen zaren pertsonen zure pentsamendu berak dituzten. Adibidez, baliteke seme-alabekin arazoak izatea eta pentsatzea: "Guraso onek ez daukate horrelako arazoak." Pentsamendu horri aurre egiteko, beste gurasoei galde diezaiekezu seme-alabekin inoiz arazorik izaten ote duten.

EGIN ESPERIMENTU BAT

ztetu zure sinesmenak zuk zeuk. Adibidez, zure lagunak ez zaituztela maite uste baduzu, deitu lagun batzuei eta egin batera egiteko planak. Ezetz esango dutela onartu baduzu, ezusteko polita izango da zurekin egon nahi dutela entzutea.

AURKI OREKA ZURE PENTSAMENDUETAN

ERRONKA BATZUEI AURRE EGINEZ LANDU ETA GERO, SAIATU PENTSAMENDU-TRANPA ZAHAR HAI EK PENTSAMENDU OREKATUAGOEKIN ORDEZTEN.

ERABIL DEZAGUN ADIBIDE HAU:

Egoera

Nire lagunak ez dit testu-mezua berehala erantzun.

Pentsamenduak

Oso lotsagabea da. Ez natzaio ongi erortzen jada.

Pentsamendu-tranpa

Etiketatzeari Pentsamendua irakurtzea

Erronka

Aztertu frogak: Ez da inoiz lotsagabea izan nirekin iraganean. Ez dakit telefonoa berarekin daukan.

Pentsamendu orekatuak

Testu-mezuari ez erantzuteko mila arrazoi egon daitezke. Baliteke okupatuta egotea eta telefonoari begiratu ez izatean edo, agian, bateriarik gabe geratu da. Elkartzen garen hurrengora arte itxarongo dut gure adiskidetasunari buruzko ondorio negatiboak ateratzen hasi aurretik.



Pentsamendu negatibo guztiak osasuntsuak ez diren pentsamendu-tranpak al dira?

EZ, BATZUETAN PENTSAMENDU NEGATIBOAK ERREALISTAK IZAN OHI DIRA.

Ez, batzuetan pentsamendu negatiboak errealistak izan ohi dira. Lagungarria izan daiteke egoera bati hainbat ikuspegitik begiratzea. Saiatu erronka pertsonal esanguratsu bat bilatzen egoeran. Ikusi pertsonalki hazteko edo gaitasunak garatzeko aukerarik aurki dezakezun.

Egoera zailei aurre egin behar dieten pertsonak askok diote beren pentsamendu txarrek hobetu egiten direla aurre egiteko beste gaitasun batzuk lantzen dituztenean, adibidez gure bizitzako estres-iturri nagusiak identifikatzea, kontrola ditzaketen arazoak konpontzea eta babes soziala aurkitzea.

Estresari aurre egiteko informazio gehiago lortzeko, ikusi **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbidea.

Lagundu pentsamendu osasuntsuarekin.

Lan-liburuak eta autolaguntzako beste material batzuk daude pentsamendu-tranpei aurre egin eta pentsamendu osasuntsua eraikitzeke gaitasunak eraikitzeke. Pentsamendu osasuntsua ezinbestekoa da portaera kognitiboaren terapian (PKT). PKT buru-osasunari eta substantzia-kontsumoari buruzko hainbat arazori ekiteko tratamendu efektiboa da.

Laguntzako errekurtsoak ongizateemozionala.nafarroa.eus estekako biblioterapia katalogoan aurkitu ditzakezu.

Sarritan pentsamendu etsigarriak, nahi ez dituzunak edo arraroak izaten badituzu, baliteke buru-osasunarekin edo substantzien kontsumoarekin lotutako arazo baten seinale izatea.

Zuk edo gertukoren batek pentsamendu tristeak edo ez ohikoak izaten badituzue, **hobe da profesional batekin hitz egitea.**

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](#)