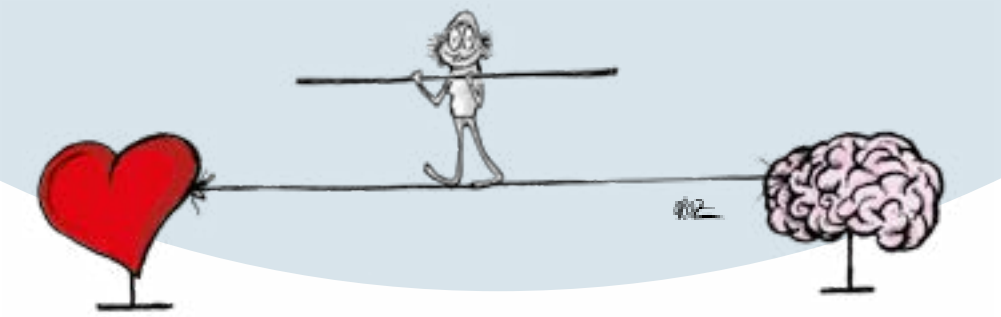
ONGIZATE

Oreka aurkitzea



Bizitzaren kontrolik ez duzula sentitzen duzu? Gaizki sentitzen zara zure bizitzako arlo batean denbora pasatzeagatik eta beste batean ez? Zure bizitzako arlo garrantzitsuetan aritzeko energiarik gabe geratzen zara?

BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.

Baliteke lanaren eta bizitzaren arteko oreka landu behar izatea.

Gure bizitzetan denbora lortzeko lehian dabiltzan askotariko lehentasun, betebehar, harreman, zaletasun eta jarduerak dauzkagu. Benetan egin beharreko gauzak dauzkagu; adibidez, eskolara joatea, lanera joatea, besteak zaintzea eta fakturak ordaintzea. Gainera, gustatzen zaizkigun eta ongi pasatzen dugun bete gauza batzuk ere badauzkagu, adibidez, familiarekin eta lagunekin denbora pasatzea, zaletasun batean aritzea edo talde batean jokatzea.

Oreka egin beharreko gauzak eta egin nahi ditugun gauzak eguneko ordu-kopurua aldatu gabe nola egin da.

Normalean ongi eta gauzak egiteko gai sentitzen zara gauzek gainezka egin dutela sentitzean? Askok justu kontrakoa dela egia esango genuke. Eta estres hori kaltegarria da. **Zera egin dezake:**

- Ongizate emozionala kaltetu eta kontzentratzea, erabakiak hartzea, gure gaitasunetan konfiantza izatea eta arazoei eta zailtasunei aurreegitea zaildu.
- Eragin negatiboa izan gure harremanetan
- Eragin negatiboa izan gure jarduteko moduan; baliteke gertukoen aurka ekitera edo haiek saihestera eramatea, alkohola edo beste droga batzuk erabiltzea sentimendu zailei aurre egiteko edo egoera estresagarriak saihestea.
- Eragin negatiboa izan gure eskolako lanetan edo gure lanean.
- Buru-gaixotasuna izaten lagundu eta dagoeneko ditugun sentimendu txarrak areagotu.
- Hainbat osasun fisikoko arazori lagundu (edo baita eragin ere).

Zein itxura dauka orekak?

Orekak esan nahi du behar dugunarekin eta egin nahi dugunarekin erabateko konpromisoa daukagula beste zerbait egiten aritu beharko ginatekeelako errudun edo kezkatuta sentitu gabe. Eta esan nahi du benetan ulertzen dugula gure mugak eta beharrak non dauden, bizitzan dauzkagun edo eduki nahi ditugun askotariko funtzioei eta identitateei jarraitzeko askatasuna izan dezagun. **Oreka aurkitzeak gustura egoten eta ongizate hobea** izaten laguntzen digu, eta horrek, era berean, etorkizunean oreka aurkitzeko gaitasuna hobetzen du.

OREKA INDIBIDUALA DA

Adibidez, pertsona batzuk denbora lasai pila bat behar dute erlaxatzeko, eta beste batzuei, ordea, okupatuta egotea gustatzen zaie. Batzuei konektatuago egotea gustatzen zaie, eta beste batzuek beren kasa egoteko denbora gehiago izatea eskertzen dute.

Orekatzeko modu bat baino gehiago...

BATZUEK NAHIAGO DUTE...

- Lan-ordutegi finko bat, lanetik ordu jakin batetik irtetea espero zena baino geroagora arte ez gelditzeko
- Ezarritako ordu horretatik aurrera, gailu mugikorrak itzaltzea eta laneko posta elektronikoari ez begiratzea.
- Eskolako lanak bakarrik eta leku lasai batean egitea

BESTE BATZUEK, BERRIZ, NAHIAGO DUTE...

- Lan-ordutegi malgua: adibidez, geroagora arte lan egitea denbora librea daukatenean, eta gero, lanaldi laburragoak egitea gehiegizko denbora hori orekatzeko.
- Gailu mugikorrei eta iristen diren mezu elektroniko eta mezuei begiratzea
- Lagunekin kafetegi batean eskolako lanak egitea

Orekaren zati handi bat zereginek edo jarduerek lehentasuna duten eta zein zeregin edo jarduera ez den garrantzitsu eta itxaron dezakeen erabakitzea da. Noski, badira egin behar-beharreko gauzak: gure nagusiek eta maisu-maistrek eta irakasleek guk lanak garaiz amaitzea espero dute, eta guk jan eta etxe bat mantendu behar dugu osasuntsu egoteko, eta baliteke beste batzuk zaindu behar izatea ere. **Arazoa da sarritan denbora gehiegi pasatzen dugula egin behar ditugula uste dugun gauzetan, eta pozik eta ongi sentitzen garan gauzak baztertu egiten ditugula.**

Noski, beste batzuetan oreka zertxobait konplikatuagoa izaten da. Errealistak izanda, oreka ez da jendeak egun bakar batean lor dezakeen zerbait. Denborarekin lortzen den zerbait da. Adibidez, baliteke denbora gehiago behar izatea ikasteko azken azterketak egiten dituzunean, edo baliteke lanean denbora gehiago pasatu behar izatea denbora-tarte labur batez. Eta noski, ustekabeko betebeharrak ere ager daitezke tarteka. **Hala eta guztiz ere, garrantzitsua da zeure buruarentzako denbora hartzea,** baina baliteke guztirako denborarik ez izatea egun batean. Ez da ezer gertatzen. Arrazoizko denbora-tarte batean beste gauza garrantzitsu batzuk egiteko denbora ematen dizun plan bat badaukazu.

Gauza garrantzitsuak behin eta berriro atzeratzen aritzen bazara, baliteke bizitzaren oreka berriro ebaluatu behar izatea. Gainera, **baliteke atzeratzen ari zaren lehentasun-zerrendako zereginak berriro ebaluatu behar izatea.**

Beraz, nola dakigu oreka aurkitu dugula? Galdetu zeure buruari pare bat galdera

1. Egin beharreko gauza guztiak egin ditudanean, baditut egin nahi ditudan gauzez gozatzeko denbora eta energia?

2. Beste zerbait egiten murgildu naiteke hirugarren zeregin batez kezkatu gabe edo beste zerbait egiten ari ez naizelako errudun sentitu gabe?

"BAI!" ERANTZUN BADEZAKEZU, ZIURRENIK BIDE ONETIK ZOAZ!

Zer egin dezaket?

Lanaren eta bizitzaren arteko oreka ongizatea lehenestea bezain erraza izan daiteke. Hau esan nahi du: ongizatea lortzeko dituzun betebeharrak nagusiarekin, familiako kideekin eta zure denbora berarekin pasatzea espero duen beste norbaitekin dituzun betebeharrak bezain garrantzitsuak dira.

Yoga estilo bateko eskolak gustatzen zaizkizu? Txertatu zure eguneroko agendan, eta joan eskolara.

Lana amaitu eta gero 30 minutu hartzen dituzu lasaitzeko, zure etxeko arduren erantzukizuna hartu baino lehen? Hitz egin etxeko besteekin eta landu zure denbora babesteko estrategia bat.

Bazkal-orduan paseo bat ematen duzunean, gehiago produzitzen duzula ikusten duzu? Jakinarazi lankideei zure ordutegia ez dela negoziagarria (arrazoituta, noski).

Denbora falta zaizula sentitzen duzu? Harritu egingo zaitu zure aukerek denbora nola aska dezaketen ikusteak. Oreka aurkitzearen eta lehentasunak ezartzearen zati handi bat ez esatea da. Noizbait, gehienok hartu behar izan dugu betebeharren bat denborarik ez genuenean edo horretarako energiarik ez genuenean. "Bai" erantzuteak errazagoa ematen du, baina ez die denei laguntzen. Ez esaten ikastea, praktikatu behar den gaitasun bat da. Asertibitatea deritzo. Asertibitateak esan nahi zeure sentimenduekin eta beharrekin zintzoa zarela, baina besteen sentimenduak errespetatuta. Harrigarria da nolako tresna indartsua den ongizatea lortzeko.

Tristea da jendeak, batzuetan, autozaintzari lehentasuna ematea zerbait egoista edo bihozbera gisa ikustea.

Eta nola ez, norberaren ongizatea lehenesten duen jendea hobeto sentitzen da norbere buruarekin. Harreman hobeak ere edukitzen dituzte, hobeto ekoizten dute lanean eta gaitasun indartsuak dituzte sortzen zaizkien arazoei aurre egiteko

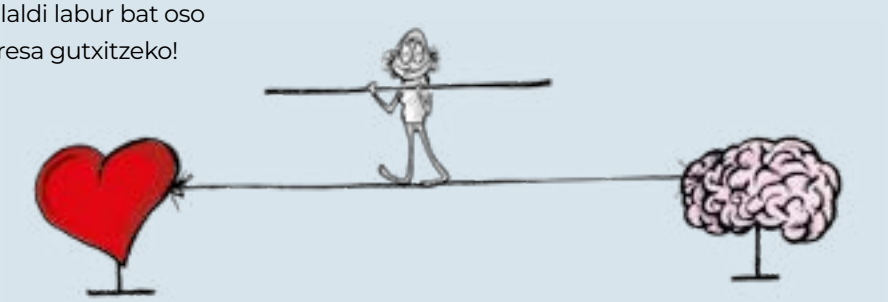
Aldaketak egitea kostatzen bazaizu, edo hartutako erabakiengatik zeure burua zigortzen ari zarela sentitzen baduzu, probatu **Arazoak konpontzea** eta **Pentsamendu osasuntsua** ongizate-moduluak.

Eskolan oreka lortzeko aholkuak:

- Ikasi nola lan egitea gustatzen zaizun. Nola gustatzen zaizu ikastea, liburutegian, lan-talde batekin edo etxean?
- Egin zure betebehar eta dibertitzeko jarduera guztiak dituen ordutegi bat, eta bete ezazu.
- Ikasgairen batekin gainezka egin duzula sentitzen baduzu, hitz egin irakaslearekin.
- Ikusi eskolak nola lagun zaitzakeen (eskola askotan ikasteko, antolatzeko, idazteko eta beste arlo batzuetako estrategiak eskaintzen dira).
- Apuntatu gustatzen zaizun zerbait egiteko talde edo elkarte batean; dibertigarria izan daiteke eta zure sare soziala zabalduko du.
- Saiatu etxeko lanak ahalik eta lasterren hasten; horrela ustekabeko arazoak edo gertaerak errazago konpondu ahal izango dituzu.

Lanean oreka lortzeko aholkuak:

- Aipatu lan-kargarekin dituzun kezkak zure arduradunarekin
- Ziurtatu egitekoen zerrenda errealista dela Erraza da zeregin batek benetan hartuko dizun denbora gutxiestea
- Hitz egin garbi lan-orduetatik kanpo lan egiteari buruzko itxaropenak (adibidez, mezu elektronikoei erantzutea).
- Hartu atsedenak lan-mahaitik kanpo, eta saiatu ariketa fisiko apur bat egiten. Ibilaldi labur bat oso egokia da atseden hartu eta estresa gutxitzeko!
- Ikusi nola egiten duzun lan hoberen, eta hausnartu nola babes zaitzakeen zure lantokiak. Adibidez, toki lasai batean hobeto lan egiten baduzu, hitz egin zure arduradunarekin batzuetan etxetik lan egiteko.
- Hitz egin lankideekin zein miresten duzun oreka handiagoa aurkitu duelako, eta ikusi nola lor dezakezun.



Etxean oreka lortzeko aholkuak:

- Eman denei beren beharrak eta itxaropenak adierazteko aukera, eta ondoren, hitz egin etxeko lanak modu errealistan partekatzeko modua.
- Aritu elkarlanean arazoak konpondu eta konponbideak aurkitzeko. Adibidez, haurrak zaintzeko ordutegi bat erabaki dezakezu, zure lagunekin irteteko edo beste jarduera bat egin ahal izateko astean behin.
- Zaintza estres handia sortzen ari bada etxean, bilatu komunitateko babes-zerbitzuak. Eguneko zentroak eta etxeko bisitak esaterako erabilgarri egon daitezke

Jarduera: Orekan zaude?

Pentsatu azken hilabeteetako orekari buruz. Nola sentitu zara egin dituzun aukerekin, edo gustura sentitu zara zeure buruarekin? Irakurri beheko adierazten bakoitza*, eta markatu "bai" sarritan gertatzen bada, edo "ez" ia inoiz gertatzen ez bazaizu.

	BAI	EZ
Sarritan nire laneko edo eskolako bizitzaren gainean ez daukadala kontrolik sentitzen dut.		
Normalean ez daukat denborarik lanetik edo eskolatik kanpo zaletasunik egiteko.		
Sarritan errudun sentitzen naiz egin nahi dudan guztirako denborarik hartzen ez dudalako.		
Sarritan antsietatearekin edo nahigabetuta sentitzen gara lanean edo eskolan gertatu den zerbaitekin.		
Nire gertuekin behar adina denbora pasatzen ez dudala sentitzen dut.		
Etxera iristean asko kostatzen zait lasaituta edo eroso sentitzea.		
Normalean ez ditut neuretzat bakarrik diren gauzak egiten.		
Gehienetan, gainezka eginda eta egiteko gauza gehiegi ditudala sentitzen dut.		
Askotan zaila egiten zait lanetik edo eskolatik deskonektatzea.		
Bizitzan funtzio bat edo bi egiteko denbora edo energia soilik daukadala sentitzen dut sarritan.		
Normalean ez daukat nire ongizate fisikoa ongi zaintzeko denborarik.		
Nire gertukoek sarritan diote oreka gehiago behar dudala bizitzan.		
GUZTIZKO PUNTUAZIOA		

"BAI" BAKOITZA PUNTU BAT DA

9-12 puntu: Oreka aurkitzeko lan egin behar duzu.
Hausnartu informazio-orrian ikasi duzunari buruz eta nola erabil dezakezu zeure bizitzan.
5-8 puntu: Ez zaizu asko falta!
Baliteke ekintza batzuk hartu behar izatea, baina bide onetik zoaz.
0-4 puntu: Puntuan eta orekatuta!
Nola manten dezakezu oreka etorkizunean?

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 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

* The Work-Life Balance Quiz de Canadian Mental Health Association-en baimenarekin egokituta.