



**Oier Gorosabel - @Txikillana**  
Fisioterapeuta

## Hiperernetasuna

**O**sasun egokia, ados egongo zarete, tamaina kontua da: ezeren faltarik ez dugu izan behar, alde batetik; baina zenbait kasutan, gehiegikeriak ere ez dira onak. Inoiz hemen-txe aipatu ditugu hiperbabesa (gorputza ahultzea ekarri ohi duena) edo hiperdiagnostikoa (osasun egoera normalei gehiegizko garrantzia ematea). Gaur horrelako beste "hiper" bat ekarriko dugu, osasunaren autogestio egoki baterako kontuan hartu behar dena: 'hiperernetasuna' esan diezaioketuna.

Literatura zientifikoan *hypervigilance* bezala aurkitu ohi den egoera hau, labur esateko, une oro salto egiteko prest dauden pertsonena izango litzateke. Ziur nago eza-gutzen duzuela telefonoaren txirrina entzun orduko ikara batean jaikitzen den norbait, malgukiak bultzatuko balu bezala, sekulako sustoa hartuta. Alerta egoeran dagoen pertsona batek duen portaera tipikoa da: zer etorriko, haria atezuan duen arrantzalea bezala bizi da. Hau ez da berez txarra, arazo bat konpondu beharra duen pertsona batek hobeto egingo baitu ernetasun egoera batean. Ostera, alerta egoera hori behar baino denbora luzeagoan mantentzen denean, arazoak etor daitezke: erne mantentzen garenan gure zenbait funtzio oztopatu egiten baitira

(digestioa edo loa, esate baterako) eta gorputzak energia asko erretzen baitu.

Honi gehitu diezaiogun nerbio sistemaren ahalmen miragarriek geure arreta fokuratzea ahalbidetzen digutela. Hau ipuin txiki batekin segituan ulertuko duzue. Behin, Bilboko zumardi batean, baserritar bat eta negozio-gizon bat zebiltzan elkarrekin. Halako batean, baserritarrak esan zion negozio-gizonari: «Aditu al duzu?». «Zer?», besteak. «Txan txangorria zen hori». «Zer txan txangorri eta zer txan txangorro? Hemengo zaratarekin hori ezin daiteke bereizi ere egin». Biek oinez segitu zuten. Halako batean, baina, disimuluan, baserritarrak xentimo bat atera eta lurrera bota zuen. Orduan negozio-gizona jarri zen erne: «Zer izan da hori?». Eta eroritako txanponaren bila hasi zen. Hor ikusi zen, beraz, zarata handia edo txikia izatea baino, nori zeri erreparatzen dion dela garrantzitsua, gauzak aditzerakoan.

**Osasunaren eremura ekarrita, agian norbaiti «hipokondriakoak» gogora etorri zaizkio. Badu, bai, zerikusirik; nahiz eta hipokondria diagnostikoa beste garai batekoa den, ulertzen ez genituen arazoak izendapen lausoan zakuan sartzen genituenekoa (pleuresia, haize txar, zaintiratu, histeria eta abarrekin batera).** Gaur egun gehiago zehazteko

moduan gaude eta badakigu hiperernetasun egoeran bizi diren pertsona horiek, nolabait, gorputzetik datozen zeinuak amplifikatzen dituztela, sentsazio txikien pertzepzioa areagotuz eta garuna ustezko sintomen bonbardaketa batekin blokeatuz. Bistan denez, kasu horietan lan psikologikoa egin behar da nagusiki, eta pazienteak arlo hori esploratzera bideratu ohi ditugu, fisioterapiari askotan topo egiten baitugu horrelako egoerekin, geuk egin dezakegun lana guztiz baldintzatzen dutenekin. Beste behin ere hemen dugu osagileen arteko kolaborazio premiaren adibide ona; behar bezala landu ezker, emaitza oso onak ekartzen dituenak. •



«Hiperernetasuna» duten pertsonak beti daude oso adi. GETTY IMAGES