

MIN KRONIKOA ITXIALDIAN

Min errepikakorren bat dutenei itxialdiak nola eragiten dien aztertzen ari dira

IKERKUNTZA / Ruben Permuy Iglesias (UOC)

UOC Kataluniako Unibertsitate Irekiko zenbait ikertzailek aztertu nahi dute kalera ezin ateratzeak zer ondorio dituen min motaren bat izan ohi duten pertsonengan. Adituek uste dutenez, konfinamendu egoeran gerta daitezkeen hainbat faktorek, hala nola estresak, beldurrak edo sedentarisismoak, eragina izan dezakete min kronikoan.

Europarren %25ek dituzte lepoko eta gerriko minak, eta telelanarekin errealitate hori areagotu egin daiteke. GAUR8

Konfinamenduak minari nola eragiten dion jakin nahi dugu, ez baita-kigu horri buruzko azterketarik dagoen gure inguruan», dio Ruben Nietok, eHealth Lab taldeko ikertzaileak eta UOC Kataluniako Unibertsitate Irekiko Osasun Zientzien Ikasketetako irakasleak.

TELELANA ETA BIZKARREKO MINA

Ikertzaileek edozein min fisiko jasaten duten pertsonen iritziak aztertu nahi dituzten arren, ohikoenetako batzuk lepoko eta gerriko minak dira, europarren %25ek izaten dituztela kalkulaten baita. Gainera, bizkarreko min horiek gutxienez pertsonen %40k pairatzen dituzte bizitzako uneren batean.

Errealitate hori areagotu egin daiteke telelanarekin; izan ere, baliteke bulegoko lanerako leku egokirik ez izatea etxean, ezta aulki eta mahai ergonomikorik ere. «Baina ergonomiak ez ezik, lana egiten den egoerak ere eragina izan dezake. Etxe askotan eskolara joaten ez diren haurrak daude, eta lana, familia eta gizarte bizitza uztartu behar da. Errealitate konbinatu horrek, lan-karga handia izanik, estresa areagotu eta mina duten pertsonen ondoeza areagotu dezake», azaldu du Nietok.

ESPERIENTZIA BIOPSIKOSOZIALA

UOCeko ikertzaileek adierazi dute min fisiko askok, hala nola bizkarrekoek, fisiologiatik haragoko jatorria dutela, une bakoitzean nola sentitzen garen errealitate horretan eragiten duen faktorea baita. Gainera, gure inguruko pertsonetik elkarreaginek ere baldintzatu dezakete gure mina.

Errealitate horri aurre egiteko, ikertzaileek diotenez, «esku hartze psikosozialak» daude. Terapia horiek zenbait teknika erabiltzen dituzte, hala nola beregituratze kognitiboa, hau da, gure pentsamoldeak nola sentitzen garen baldintzatzan du, eta, ondorioz, pentsamendu negatiboen ordeztu moldagarriago batzuei eutsi behar diegu oinazea alboratzeko. Beste teknika bat distrazioa da, arreta galarazteko ekintzaren bat egitean datzana; izan ere, minari hain adi ez bagaude, ez digu hainbeste eragiten.

INKESTA IREKIA

Estatu espainoleko konfinamenduak min fisikoren bat ohi duten pertsonen nola eragiten dien jakiteko, ikertzaileek inkesta bat plazaratu dute, nahi duten helduek gaur arte parte har dezaten. Galdeketa 15 minutukoa da.

Ikertzaileek informazioa lortu nahi dute konfinamendu egoeran mina duten pertsonengan arazoon askotariko eragileak dituzten ondorioak ulertzeko. Inkestak min kronikoa dutenentzako tratamendu biopsikosozialak hobetzeko balio dezaketen hipotesi zientifikoak kontrastatzea du xede. «Informazio garrantzitsua da; izan ere, konfinamenduak min kronikoaren arazoei eragiten badie, antzeko egoeretarako estrategiak diseinatu eta pentsatu behar ditugu», dio Nietok.

Ruben Nietorekin batera, ikerketako kide izan dira Beatriz Sora eHealth Lab ikerketa taldeko ikertzaile eta Psikologia eta Hezkuntza Zientzietako Ikasketetako irakaslea; Rebeca Pardo UNIREko ikertzailea eta irakaslea, eta Juan Vicente Luciano Devis eta Albert Feliu Soler, Sant Joan de Deu Ikerketa Institutuko ikerlariak.

