

AZTERKETEN ANTSIETATEA KUDEATZEKO: «ARNASA HARTU»

Nerea GOTI

Ikasturte bukaerako azterketen atarian, Psikologia Klean programak ikasketen aurreko antsietateari heldu dio Adriana Daza adituaren eskutik. Senti daitekeen aire falta eta blokeo egoera horiek kontrolatzeko estrategiak daude, eta arnasketa sakonarekin hasten dira.

Psikologia Klean programaren azken edizioan antsietateari heldu diote, fokua data hauetan oso sasoikoa den gai batean jarrita: azterketek eta, orokorrean, ikasketek sortzen duten antsietatean. Ikasgelan, azterketetan egoten den isiltasunaren erdian, galdetegiari begira nork ez du noizbait “blokeo” moduko sentsazioa izan? Hitzaldi-tailer formatuan, egoera horiek kudeatzeko estrategiak azaldu zituen Adriana Daza psikologoak. Publikoan, ikastetxe ezberdinetako DBHko ikasleak. Hiru hitzaldi zituzten aukeran Bilboko Areatzako karpas gerturatutako ikastaldeek, eta nagusiki neskek aukeratu zuten antsietateari buruzko saioa.

Psikologoen kontsultetara sarritan heltzen den gaia omen da, batez ere Derrigorrezko Bigarren Hezikuntzaren (DBH) bukaeran eta Batxilergoan, unibertsitatera sartzeko azterketaren eta lortu beharreko noten testuinguruan, azaldu zuen Dazak, eta argitu zuen berez normala dela antsietate puntu bat izatea, funtzio bat du, baina arazoa ere bilaka daiteke. Albiste ona da erregulatzeko estrategiak egotea, bi gako nagusirekin lotuta: arnasketa eta arreta.

Lehen ariketa bat hitzaldia abiatzeko, antsietatea zer den azaltzea. Lehen erantzun bat publikoan: «Nik izan dut, oso txarto pasatzen da, oso urduri jartzen zara», kontatu du ikasle batek, baita sintomak zehaztu ere: «Bihotzean mina, arnasa hartu ezin duzun sentsazioa, zerbait gertatuko zaizula pentsatzea...». Bihotz taupada handiak, zerbait gertatuko den sentsazio hori, korapiloa sabelean... deskribatutako sentsazioak direla azaldu zuen, eta «tristura, haserrea, bereizkeria... bezala, antsietatea

emozio bat dela argitu zuen. «Gure organismoak mehatxu gisa interpretatzen duen egoera baten aurrean ematen duen erantzuna da antsietatea; hau da, «interpretatzen du egoera bat mehatxu bat dela guretzat, eta gertatzen den aktibazioa da antsietatea; urduritasuna sintometako bat da. Egoera arriskutsuez gain, «egoera delikatuak» ere sorraz dezakete; azterketen aurrean ager daiteke, batzuei azterketa guztietan edo ikasgai zehatz batzuetan; jende aurrean hitz egin behar dugunean edo kezkatzen gaituzten egoeretan. Zein unetan sentitu duten galdetu zuen adituak, eta jasotako erantzunetan, ikasteko ordua, familia arazoak eta eztabaida gogorrak, aurkezpen bat egin beharra edota ekoantsietatea agertu ziren, klima aldaketaren ondorioek eragiten duen kezka aipatuz.

Arazoa izan daiteke, eta batzuetan aliatua ere bai, azaldu zuen Adriana Dazak, erantzun azkarrek eman behar diren uneetan aktibazioa errazten duela argituz. Zenbait unetan, gainera, an-

tsietate puntu bat behar da, eta mehatxuen aurrean, adibidez, erne egoteko agindua ematen du. Une horietan erreakzio azkarra izateko aliatua da, baina noiz da arazoa? «Heltzen da une bat non ez den lagungarria, deseroso sentitzen garen, organismoak ondorearen sentsazioa sortzen duen, eta kontrolik gabeko egoeretara, blokeatzeraz edo modu desegokian erantzutera eramaten gaituen». Une horietan egoera bideratzeko estrategiak behar ditugula nabarmendu zuen psikologoak.

BURUTIK ERANTZUN FISIOLOGIKOETARA

«Egoera-pentsamenduak-sistema fisiologikoa-jokaerak» ardatz dituen eskeema batean mugitzen da antsietatea. Egoera hitzaldi bat eman behar izatea izan daiteke; hortik pentsamenduak sortzen dira, normalean negatiboak –‘ez zait aterako’, ‘blokeatuko naiz’, ‘ez dut testua gogoratuko’–, burmuina martxan jartzen hasten da, eta garunak mezuak bidaltzen dizkio gorputzari, sistema fisiologikoa martxan jarritz:

Irudian, Adriana Daza.
Bilbon Psikologoen Elkargo
Ofizialak egin berri duen
Psikologia Klean
programaren barruan
antsietateari buruzko
hitzaldi-tailerra gidatu zuen
psikologoa.
Oskar MATXIN | FOKU



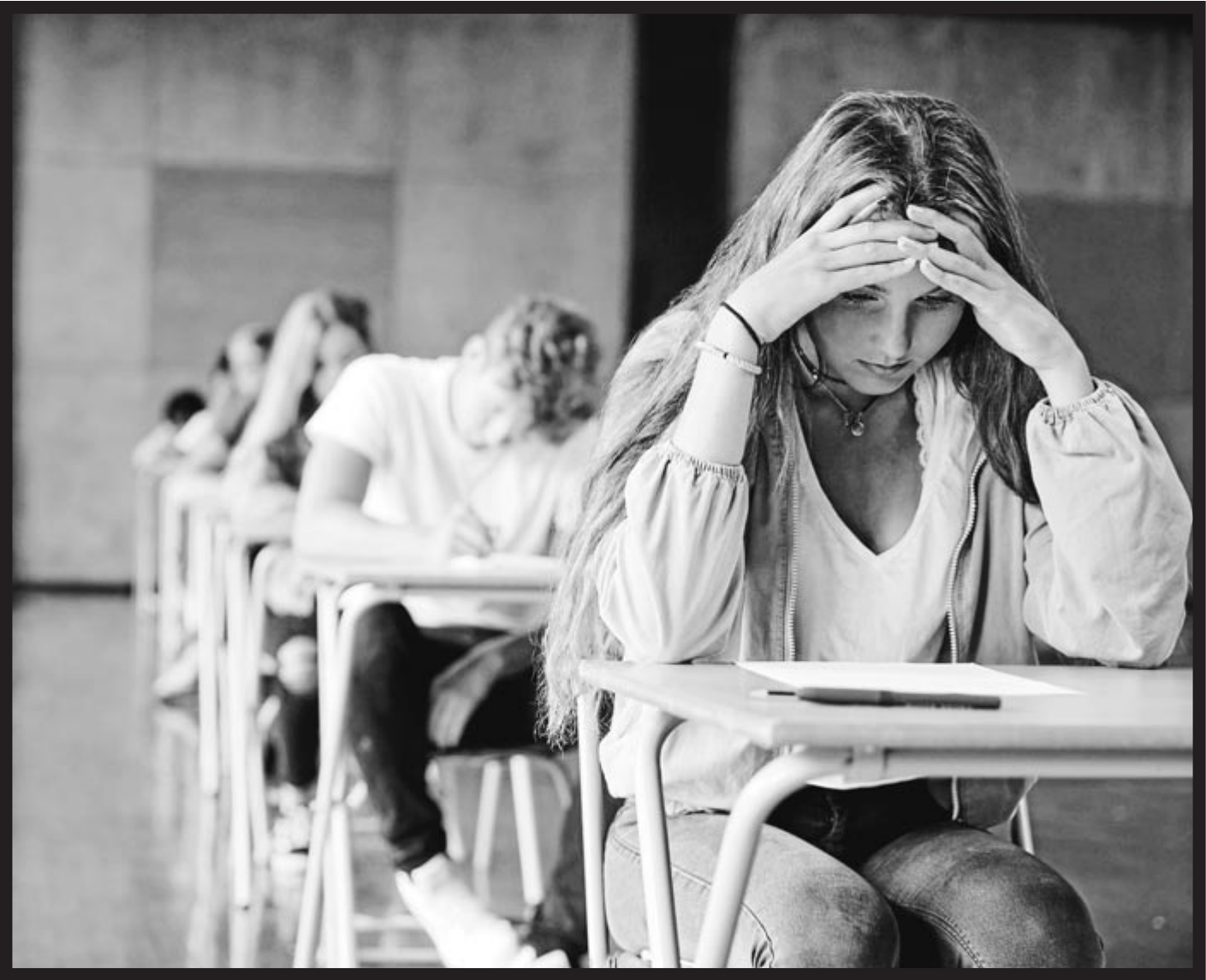
tripako mina, dardarak, izerdia..., eta hortik jokaera ezberdinak: negar egitea, botaka egitea, ihes egitea, korrika ateratzea..., erantzun kanalak». Zer gertatzen da azterketekin? «‘Ez zait atera-ko’, ‘blokeatuko naiz’, ‘hutsik geldituko naiz’, ‘ez dut gaindituko’ bezalako pentsamendu negatiboek sistema fisiologikoan eragiten dute: «Buruko edo tripako mina, bihotz taupadak, muskuluen tentsioa, izerdia, energia falta, aire faltaren sentrazioa...», eta horren atzean jokaerak: «Botaka egin, kaka egin, azazkalak jan, hanken mugimendua, negar egin...», deskribatu zuen adituak.

Prozesu hori geldiaraz dezaketen teknikak daude, arnasketatik abiatzen dira eta eredu ezberdinak daude. Horretan trebatzea da beste gakoetako bat: arnasketa sakonak egiteko teknika praktikatzeko eta airea hartu, gorde eta askatzeko pausoetan arreta jartzea.

Ariketa praktikoa batzuk jarri zituen arnasketa sakon bat lantzeko. Telefonoaren kronometroa erabiliz, egoera normal batean norberak dituen arnasketak zenbatzea proposatu zuen. Bost, zortzi eta hamabi agertu ziren. Horiek dira antsietaterik gabeko egoera batean izaten diren erregistroak, baina «antsietatea dugunean arnasketa oso gainazalekoa da, arnasketa pilo bat egiten dugu. Orduan, antsietatea kudeatzeko, erregulatu egin behar dugu gure arnasketa, sakona egin behar dugu».

Norberaren ahalmenaren arabera egitea da aholkua. Eskua diafragman jarrita, puxika balitz nola puztuko litzatekeen nabaritu behar da.

Tekniketako bat triangelukoa da, Interneten ikus daiteke, eta hiru pauso nagusi ditu: lau segundotan zehar arnasa sudurretik hartu, diafragmara biddaltzen ari garen sentrazioari erreparatu, bertan lau segundo gorde, eta beste lau segundo airea ahotik botatzeko, «pajita bat izango bazenu bezala, zeren garrantzitsua da ahoa nola jartzen dugun, nahi gabe sudurretik botako dugulako bestela, eta arnasketa kontzienteak egin behar ditugu». Jarrera ere zaindu behar da: «Besoak erlaxatuta izan behar dira, burua makurtu gabe



Lerro hauen gainean, gazte talde bat ikasgelan. Ikasketekin lotutako antsietatea batez ere DBHn azaltzen da, baita Batxilergoan ere, USE unibertsitatean sartzeko ebaluazioko azterketan eta ikasketa zehatz batzuk egiteko eskatutako notekin. Ondoko orrialdean, Adriana Dazaren hitzaldi-tailerra Bilbon. Getty Images-Oskar MATXIN | FOKU

Pentsamendu negatibo, erantzun fisiologiko eta portaeren piztailea den emozioa erregulatzeko sistema ezberdinak daude, baina guztiek behar dituzte arnasketa sakona eta arreta eta kontzentrazioa gidatzeko teknikak

Emozioa kontrolatzeko teknikak etxean landu daitezke, baina azterketa aurrean dagoela «denbora galtzen ari garela pentsa dezakegu», eta kontrakoa da: lasaitzeari minutu batzuk ematea «inbertsio bat da» azpimarratu du Dazak

eta hankak zoruan». Gomendioa da begiak ixtea, eta ezinezkoa bada, begirada puntu finko batean jartzea.

Arnasketa ariketek hartzen dituzten figura geometrikoen izenaren zergatia komentatu zuen: irudia jarraituz hobeto gogoratzen da. Hortik aurrera, praktikatzeko da aholkua, aireak egiten duen bideari erreparatuz, arnasketa sakon bat lortzeko. Azken horrek arrazoi bat du, zeren arnasa sakonarekin nerbio sistemaren atala den nerbio parasinpa-

tikoa pizten da. Noiz pizten da? «Erlaxatuta gaudenean, etxean etzanda egonda musikarekin, lotan, eta arnasketa sakonak egiten ditugunean aktibatzen da», azaldu zuen Dazak.

Teknika ezberdinak daude arnasketa sakona egiteko, eta horien artean eskua-rena dago, baita laukiarena ere, adibidez. Edozein kasutan, nabarmendu zuen psikologoak kontzentrazio handia behar dela, eta, hala ere, ez dela beti erraza izaten. Hasteko, gaitasunak ezberdinak dira

pertsonaren arabera, zehaztu zuen, beraz erritmoak ere norberaren arnasa edukieraren arabekoak dira.

DANTZATU ETA APUNTEAK KANTATU

Erlaxatzea asko da, baina ez da dena, kontzentrazioa ere behar da. Aipatu zuen kontsultan askotan ikusten dituela kasuak non hain urduri dauden, horrenbeste energiagaz beterik dauden ezen ezin diren arnasan kontzentratu. Momentu horietarako aholku batzuk eman zituen energia jaisteko: dantza-tzea, «eta ez TikTok bideo bat imitatuz, baizik eta musika eta dantza askea egitea, energia botatzeko»; ibiltzea ere izan daiteke irtenbidea askorentzat, korrika egitea...

Adituak gogoratu zuen psikologo guztiak bat datozela kirolak antsietatea erregulatzeke duen eragin positiboan. Bada beste gomendio bitxi bat: apunteak abestea, eta ulergarria da horren zergatia, «oso ona da arreta zentratzeke, zeren askotan eserita gaude ikasten eta heltzen da une bat non irakurtzen ari garen hori ez den sartzen, apunteak abestea bide bat izan daiteke, zeren abestiak erraz ikasi eta gordetzen dira, erritmo bat dute eta buruan hobeto sartzen da, eta kantatzea, gainera, emozioekin konektatuta dago».

Horraio, sistema fisiologikoaren erregulazioarekin lotutakoa, sistema hori delako erregulatu behar den «lehen». «Antsietatea emozioa da eta emozio hori sistema fisiologikoarekin konektatuta dago, baina hori erregulatuta dagoenean, arreta landu behar da, pentsamendua, normalean pentsamendu txarrekin lotuta, gainera. Bost zentzuetako teknika aipatu zuen: «arreta 'ez zait aterako', 'txarto egingo dut', 'ez dut gaitutuko' pentsamendu horietatik aldentzeko». Ariketak planteatzen du ikus daitezkeen bost gauza, ukitu daitezkeen lau objektu, entzun daitezkeen hiru gauza, usaindu daitezkeen bi gauza eta datatu daitezkeen gauza bat bilatzea. Pentsamendu ezkorretatik aldentu eta arreta beste eremu batzuetara eramateko dauden estrategien artean objektu baten azterketa proposatu zuen.



Edozein objektu izan daiteke. Papezko orri bat hartuta, aztertzea zer den, zein forma duen, zein koloretakoa den, usaina duen, zein erabilera izan ditzakeen.... Beste teknika bat planteatu zuen arreta eta arnasketa aldatzeko, espiral baten marrazketa baliatzen duena.

Galderentzako atal berri bat, eta antsietateari aurre egiteko bi lasterbide ezagun oso publiko, gazteak izan arren: erretzea eta jatea. «Egiten duguna asoziazio bat da», erretzea berdin erlaxatzea, «eta buruari behin eta berriro esaten badiozu erretzean erlaxatzen zarela, sinisten bukatzen duzu», esan zuen Dazak. Jatearekin antzera gertatzen da, gainera, burmuinak eskatzen duen glukosaren kontsumoarekin lotuta egoten da, eta, antsietatea murriztuko balu ere, ez da osasungarria; «Ez dugu jaten gose garelako, jaten dugu antsietatea daukagulako. Estrategia aldatu behar dugu, zeren

Lerro hauen gainean, gazteak ikasgelan. Ikasketekin lotutako antsietatea batez ere DBHn ematen da, baita Batxillergoan ere, USE unibertsitatean sartzeko ebaluazioko azterketan eta ikasketa zehatz batzuk egiteko eskatutako notekin. Ondoko orrialdean, Adriana Dazaren hitzaldi-tailerria Bilbon. Getty Images-Oskar MATXIN | FOKU

azkenean, burmuinak irakasten dioguna egiten du», planteatu zuen adituak.

Beste hausnarketa bat entzuleen artean: jatearen beharra erlaxatzeko, eta jateagatik sortzen den erruduntasun sentsazioa eta loditzearen beldurra. Burmuina programatzen baduzu, egoera batean horretara joko duela azpimarratu zuen adituak, eta zehaztu zuen horrelako egoeretan ez dela normalean azenario bat jaten duguna.

Antsietate puntu bat normala dela ikusita, psikologoarengana noiz jo beharko litzatekeen galdetu dio GAUR8k Dazari. Dioenez, antsietate mota hau nerabezaroan azaltzen da, ikasketekin lotuta gehienbat, azterketetan edo besteen aurrean hitz egin behar dutenean, eta batzuetan blokeoa sortzen da eta «ezin dute aurrera egin», euren bizitzetan kalte nabarmena eraginez. «Antsietateak mugatzen gaituela ikusten dugunean, nire gomendioa da profesional batengana joatea, estrategia batzuk emango dizkizu kudeatu ahal izateko», dio Dazak. Erantsi duenez, garrantzitsua da pertsonaren historia entzutea: «Pertsona batzuek berez antsietate handiagoa dute, zeren genetikoki ikusi da batzuk badugula berez antsietatea, beste batzuetan gurasoak urduriak dira eta txikitatik hori ikusiz antsietatea izateko predisposizio handiagoa dago...»

Ikasketekin hasten diren antsietate egoerak beste arlo batzuetara zabal daitezkeen komentatu du: «Izan daiteke, baina ez du zertan hala izan». «Antsietatea hasten da, eta hasten da tristura ere agertzen, autoestimua beherantz joaten da eta horrek beste esparru batzuetan mugatzen gaitu, ez bakarrik antsietateagatik baizik eta horren inguruan gertatzen diren beste sintomengatik». Ikasketekin lotutako antsietatea oso fokalizatuta dago eta, hala ere, ez da geletan lantzen den gai bat. Azaldu zuen Dazak adinaren arabera nabaritzen dela antsietate handiagoa, «txikietan ikus daiteke, baina gehiago gertatzen da nerabezaroan; bigarren hezkuntzan, Batxilergoan egin beharreko salto horretan eta selektibitatearekin, notekin...».