

➔ NOLA MANEIA DITZAKET KEZKAK?

Hainbat kezka mota daude. Desberdintasunak dira:

KEZKA ERREALA

- Daukadan arazo batek eragin dit.
 - > Egoera ekonomiko estua.
- Konponbide bat aurkitu eta nire egoera aldatu ahal dut.
 - > Kreditu bat eskatu, aurreztu, zerbait saldu.

Zerbait egin behar da, ez da berez konponduko.

KEZKA ERREAL ALDAGAITZA

- Benetako arazo batek eragin dit.
 - > Nire alabaren gaixotasuna.
- Konponbidea ez dago nire esku.
 - > Ezin dut gaixotasuna desagerrarazi.

Ondoez emozional handia sortzen dit.

KEZKA EZ-ERREALA

- Nire irudimeneko arazo batek eragin dit.
 - > Gaixotasun larri bat hartzeak eragindako larritasuna.
- Gerta liteke edo ez.
 - > Oraingoz ez daukat inonogo gaixotasunik.

Ez dira emankorrak.



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>



➔ NOLA MANEIA DITZAKET KEZKAK?

Ekintza hauek lagungarriak izan ahal zaizkizu pentsamenduren bati bueltaka ari bazara, aurrera egin ezinik. Hutsu-neetan idatzi zure ideia eta ekintza zehatzak.

Konturatu zaitez eta eten ezazu pentsamendua

- Esan «geldi» edo «stop» 3 aldiz.
-

Desbideratu arreta edo erabili irudimena

- Egon zaitez aktibo, mentalki zein fisikoki: prestatu jateko zerbeit, egin gurutzegrama bat, irten ibiltzera, egin dantza.
- Pentsatu zer egingo duzun asteburuan, antolatu planen bat, zer egingo zenuke baldin eta ... (loteria tokatuko balitzaizu).
-

Pentsatu errealagoa eta positiboagoa den beste zerbeitetan. Izan errealista eta ez puztu arazoak

- Hurrengoak ikusten baditugu: "Eta gaixotzen banaiz?" Pentsatu hau: "Une honetan ondo nago".
- Pentsatu egunak zer gauza positibo izan dituen eta gozatu oroitzapen horrekin.
-

Zentratu zure kontrolpean dagoen horretan, eta koka ezazu oraingo unean

- Egoera horietan aldaketak egin ditzakezu.
- Bizi unea, "hemen eta orain" Jarri arreta eguneroko gauzeta, gauza sinpleetan; adibidez, janariaren zapoak eragiten dizkizun sentsazioetan, loreen usainean, ibiltzen ari zarela haizea nabaritzean... Praktikatu mindfulnessa.
-

Hitz egin zure kezkei buruz, baina neurriz

- Hitz egin zure konfiantzazko pertsonekin, baina ez dadila izan eztabaidagai bakarra, bestela etengabe izango duzulako buruan.
-

Egin aurre egoera bakoitzari, agertu ahala

- Ez asmatu zer gertatuko den.
-

Hautatu informazioa

- Ezarri mugak: pentsa zenbat jakin behar duzun larritu gabe egunean egoteko.
-

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>

