

DEFINIZIOA Egoera berrien edo/eta mehatxagarrien aurrean, gure organismoak eragiten dituen berezko erantzunak (insomnioa, buruko mina, nekea, kontzentratzeko zailtasuna...) urri nahiz deusezta ditzaketen **ESTRATEGIAK** martxan jartzea.

EGOERA PRAKTIKOAK

Enplegua
bilatzea
norberaren kabuz
besteren kontura



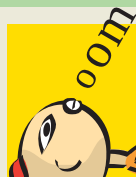
ANEK 10 urte daramatza Martínez autoeskolan lanean. Lan giroa ez da atsegin eta lan baldintzak gogorrak dira. Nekatuta dago. Beste autoeskola batzuetako arduradunekin jarri da harremanetan, eta bere kandidatura aurkeztu die. Egoera horrek insomnioa, buruko mina, jateko gogo eza... eragin dizkio. Esku-liburu batzuk irakurri ditu, eta erlaxazio teknikaz, arnas kontrolez eta ariketa fisikoaz baliatu da, lasaitzeko. Askozaz ere hobeto dago.

Enplegua



Ospitalean MIKElek egoera zaila bizi du datorren hilean plantilla urritu egingo dutela iragarri baitute. Kezkatua dago lanik gabe geratuko delako, nork eramango du dirua etxera, nork ordainduko du Aintzaneren karrera, bota eta gero non eskatuko dut lana? Behin eta berriz pentsatzen du gauza bera, ez da kontzentratzeko gai, etorkizunaz arduratuta dago, gehiegizko autokritika... Gauzak gehiegi puzean ari dela ohartu da Mikel, oraindik ez baita benetan ezer gertatu, aukera bat baino ez da. Egunerok igerilekura joatea erabaki du, eta burutapen ezkorak datozkionean uxatu egiten ditu. Horretaz gainera, egunean zehar eta, batez ere, lantokian bizitu dituen gauza onen zerrenda egiten du.

Beste
alor batzuk



Urtero, azterketa garaian, AINTZANE jasanezin bihurtzen da, senitartekoei garrasi egiten die, ez dago hitz egingo dionik... azterketak mehatxuak bailiran bizi ditu. Aurten ez du egoera bera bizi nahi, eta egoera bideratzen ahalegindu da: ikasketak modu arrazionalagoan bideratzen ahalegindu da, egunero ikasten du, erlaxazio teknikak baliatzen ditu, burutapen egokiak sortzen ditu, kirola egiten du, lagunekin egoten da...

Estresa gobernatuko duzu:

- ▶ 7 edo 8 orduko atsedena hartu, DIETA osasuntsua (mediterranearra) jan eta ariketa fisikoa egiten baduzu.
- ▶ Epe labur eta ertainerako helburuak jarri, zeure buruari eta ingurukoei ez gehiegi exijitu eta itxaropen ERREALISTEI eutsi, zure emozioez mintzatu, ez esaten jakin eta kritikak ongi hartzen badituzu.
- ▶ Gauzak ez dira zuri ala beltz, DENA ALA EZER EZ... ez ahalegindu asmatzen zer gertatuko den, eta ez ezazu beti egoerarik okerrera irudikatu.