

# BURU OSASUNA MANTENTZEKO AHOLKU GIDA

COVID-19a dela eta bizitzen ari garen itxialdi egoeran zehar buru osasuna mantentzeko aholku batzuk helarazi nahi genizkizueke, lagungarri gerta dakizkizuelakoan.

## Esparru fisikoari dagokionez:

### 1. Loaren higieena mantentzen saiatu:

Ariketa fisikoaren jaitsierak, aspertzeak edota egoeraren berezitasun hutsak lo ohitura osasungarriak bertan behera uztea erraztu egiten duten arren, lo ongi egitea ezinbestekoa da atsedean hartuta esnatu ahal izateko. Lo gaizki eginez gero nekatuta esnatzen gara, ez gara gauzetaz ongi oroitzeko gai, ezin dugu arretarik jarri... eta honek epe motzera gure egoera fisiko eta psikologikoari eragiten dio.

### 2. Eguneko otordu guztiak egin, dagokien ordutegian:

Aspertzearekin batera gutako askok hozgailua bisitatzeko ohitura dugu. Garrantzitsua da, hala ere, itxialdian egonda ere lehen jaten genuen janari kantitate bera (ez gehiago eta ez gutxiago) kontsumitzea, eta otorduak mantentzea.

### 3. Higieena mantendu:

Higieena orokorrean uste dena baino lotuago dago ongizate psikologikoarekin. Etxetik atera gabe egoteak erraztu egiten du garbiketa-ohiturak alde batera uztea, baina honek eragin negatiboa du gure osasun fisiko zein psikologikoan. Garbi mantendu bai zure burua eta bai ingurua.

### 4. Kirola egin

Etxetik atera gabe ere gauza asko egin daitezke, eta ariketa fisikoa onuragarria da buru osasunerako ere.

### 5. Ez babes hartu gehiegizko kontsumoan

Aholku hau esparru guztietarako baliagarria da. Janariaz, jardueraren batez (adb. pantailak) zein bestelako kontsumoez ari, garrantzi handia du kontsumo eta abusuaren arteko ezberdintasuna argi izateak. Kontua ez da lehen kontsumitzen genituen gauzak alde batera uztea, lehengo neurri berean (eta ez handiagoan) kontsumitzea baizik. Izan ere, gehiegizko kontsumoa ihesbide faltsua da, eta kalte egiten digu.

## Esparru psikologikoari dagokionez:

### 1. Ordutegi bat finkatu

Eguneroko bizitzan nahi gabe sortzen da errutina, baina etxetik atera gabe egotean erraza da ordutegi hori bertan bera gelditzea. Hala ere, ordutegi bat finkatzeak kaosa ekiditeko laguntza handia ematen du, eta horrek eragin zuzena du gure buru osasunean.

2. Bilatu zereginen bat

Aukeratu egiteko zerbait, eta aurrera eraman. Ezer egin gabe denbora asko igaroz gero, ohikoa izaten da buruari bueltak ematen hastea (eta horrek herstura eta tristura areagotu ditzake), eta horregatik da hain garrantzitsua gure burua lanpetuta mantentzea. Berdin dio zer den, baina egin zerbait.

3. Ez isolatu. Kontaktua mantendu.

Isolamendu fisikoa gauza bat da, eta isolamendu psikologikoa bestea. Fisikoki etxean geratu beharra daukagun honetan garrantzi berezia hartzen du besteekin harremana mantentzeak. Erabili horretarako eskura dituzun baliabideak: deiak, mezuak, bideo-deiak...

4. Baliatu isolamenduaz zurekin daudenak hobeto ezagutzeko

Aprobetxatu egoeraren berezitasuna gertuen dituzunak (zurekin isolatuta dauden pertsona horiek) hobeto ezagutzeko. Guraso, neba-arreba zein pisukideak izan, baliatu itxialdiaz elkarrengana gerturatzeko: hitz egin, jolastu... loturak estutu.

5. Pantaila aurrean igarotzen den denbora mugatu

Ihes egiteko modu erraza badirudi ere, isolamendua sakontzea ekar dezake. Erabilera zuzena onuragarria da, baina pantaila lotuta igarotzen dugun denbora neurtzea da osasungarriena.

6. Ez espero amaiera data konkreturik

Amaiera data konkretu bat esperotzea lagungarri gerta daiteke egun hori iritsi bitartean animoa mantentzeko, baina badu arrisku bat: egun horretan amaitzen ez bada gure egoera psikologikoari kalte handia eragin diezaioke. Horrela, hobeto da gauzak lasai hartu eta luzerako izan litekeela pentsatzea. Momentuz etxean gelditzea da onena, eta itxialdia amaitzean tokatuko da ospatzea.

7. Itxialdiak ez du zertan ezbeharra izan behar

Egoera berezia da bizitzen ari garena, baina ez dugu zertan ezbehartzat hartu. Aspergarria dela eta herstura sor dakigukeela egia da, baina aukera bezala ere ikus dezakegu: egun hauek aspaldi egin nahi zenuen zera horri hasiera emateko beta izan daitezke, aspaldian gaiztotuta dagoen erlazio hori konpontzen saiatzekoa, ausnartzekoa... edota besterik gabe bizi-erritmoa piska bat jaitsi eta atseden hartzekoa, ateratakoan egiteko gogoia duzun gauzen zerrenda idatzi bitartean.

8. Jarrera baikorra mantendu

Itxialdiak aurrera egin ahala umorea okertzen joatea ohikoa izaten da. Agian normalean baino gauza gehiagok izorratzen zaituztela nabaritu duzu, edota pazientzia azkarrago amaitzen zaizula. Molestatzen diguten gauzez hitz egiteak garrantzi handia du bizikidetzari egoki baterako, baina gehiegi kezak gaitz egiten dio bai bizikidetzari eta baita norbere buru osasunari ere. Saiatu jarrera baikorra izaten eta egoera bakoitzari zerbait positiboa bilatzen.

## Bizikidetzarako gomendioak

### 1. Bizikidetzara arazoak agertzen direnean, hitz egin

Itxialdian zehar liskarrak izatea normala da. Ordu asko dira batera igarotzen ari garenak, eta bizikidetzara arazoak agertu ohi dira. Horrelakoetan garrantzi berezia du gertatutakoa argitu eta norberak sentitu duena plazaratzeak (beti ere modu onean eta errespetuz), gauzak esan gabe uzteak harremanak gaiztotu egiten baititu. Aldi berean, beste norbait zure jokaerarekiko kexarik aurkeztuko balizu, entzun esateko duena eta haintzat hartu.

### 2. Ingurukoak errespetatu

Gogoratu, isolamenduan ere, ez zaudela zu bakarrik. Zure inguruan senideak, pisukideak, edo sikiera auzokideak izango dituzu, eta haientzat ere ez da erraza izaten ariko. Izan kontutan haien egoera eta beharrak (adb. ez jarri musika besteei telebista entzutea galarazteko moduan) eta ahal duzun neurrian laguntzen eta gauzak errazten ahalegindu.

#### **ETXEAN EGITEKO JARDUERA AUKERAK**

1. Filmak, telesailak, dokumentalak... ikusi.
2. Mahai jokoak erreskatatu
3. Errezeta berriak probatu
4. Esku-lanak egin
5. Irakurri
6. Idatzi
7. Abestu
8. Dantzatu
9. Etxea jolastoki bilakatu
  - Scape Room bat eraiki eta etxekideekin leihatu
  - Punteria lehiaketak egin etxekideen artean
  - Etxean zehar papertxo ezberdinak ezkutatu (etxekide bakoitzak) eta besteek bilatu eta bete dezatela han jarritakoa (jolas sariduna izan daiteke)

#### **ITXIALDIAN ZEHAR GIZARTE-HARREMANAK MANTENTZEKO JARDUERA AUKERAK**

1. Deiak
2. Mezuak
3. Bideo-deiak
4. Jolas edo leihaketa ezberdinak antolatu
  - Bertsolaritza
  - Dantza
  - Abestiak
  - Argazkiak
  - Memeak
  - Idazketa
  - Ipuin kontaketa
  - Eskulanak
  - Asmakizunak
  - Txistekak
  - Erronkak

Agur bero bat eta animo asmo bizitzen ari garen egoera honetan.

Iparralde DBHIko Orientatzailea