

Izuak hauspotzen du izua

Nerbio krisiek ez dute jartzen arriskuan pertsonen bizitza, baina halakoak jasateko beldurra izan daiteke eraso gehiagoren eragile



Larrimina gaintetik kendu nahiak are larrimin gehiago sor dezake. Horixe izaten da arazo nagusia nerbio edo izu krisiak gertatzen direnean. Emakumeek maizago pairatzen dituzte eta, oro har, nerabezaroan izaten dira edo helduaroko lehen urteetan, nahiz eta ondoren ere ager daitezkeen, baita aurretik inolako arazorik izan ez dutenengan ere. Halako eraso bat gertatzen den bakoitzean, nerbio tentsioa izugarri handitzen da, eta bihotzeko batek eragiten dituen sintoma fisikoen antzekoak agertzen dira, nahiz eta ez den izaten hiltzeko arriskurik. Egoera horrek ezer gutxi du gozotik, eta jendea beldur izaten da berriz halakorik jasango ote duen; hain zuzen, beldur hori izan daiteke krisi gehiagoren eragile.

Egun, herritarren % 1,5-3,5ek jasaten dituzte izu krisiak. Luzaroan estresak jota egon denak edo gertaera traumatikoren bat bizi izan duenak arrisku gehiago du krisiren bat izateko. Aurreko belaunaldietan edo familian inoiz halakoak izan dituenari ere errazago sor dakizkioke krisi horiek, baina ez du zertan hala izan.

KRISIARI LOTUTAKO SINTOMA FISIKOAK

Izu krisi bat duenari iruditzen zaio kontrola galtzen ari dela eta hiltzeko zorian dagoela, eta horrek erreakzio fisiko batzuk eragiten dizkio. Zaila gertatzen zaio arnasa hartzea, dardara batean jartzen da, bularraldean mina sentitzen du edo zanpatzen ariko balitzaizkio bezala, zango-besoak inurritzen zaizkio, gorputza gogortzen zaio, goragalea izaten du, takikardia, izerdia, zorabioa, arranpak edo hotzikara.

ARRAZOIAK

Hainbat arrazoi daude izu krisia agertzeko, eta ezin da bakarrik nabarmendu, baina argi samar ikusi da nerbio eta tentsio krisiak pairatzeko joera duten pertsonen arrisku gehiago izaten dutela. Krisi hauekin, organismoak erantzun egiten die nerbio erasoei, ohi baino bortitzago bada ere, eta, beraz, erreakzio normalizat hartu behar dira.

Inoiz krisiren bat izan dutenak ere ez dira gai izaten arrazoi bakar bat bereizteko. Betiko bizitza egin ohi dute, estres handia edukitzen dute baina ez da izaten nabarmen-nabarmena ere, eta ez zaie iruditzen euren organismoa krisi baten sintomak agertzeko zorian dagoela. Arrazoi horregatik, eguneroko zeregine-tan ari direla sor daiteke krisia, ustez lasai dudenean; ez zaie iruditzen lehen baino asko estres gehiago dutenik, baina pixka bat nahikoa izaten da organismoak erreakzionatzeko.

Izu krisiak badu lotura beldurrarekin: estutzeko joera duen norbait beti egoera desatseginen esperoan bizi bada, beldurra gainean duela ibiliko da. Agian ez da ohartuko beldurrez dagoela, baina beti erne jarria egongo da, etengabe. Eta, gainera, izaera obsesiboa badu, bestela baino arrisku gehiago edukiko du larrimin krisiak pairatzeko. Pentsamendu obsesiboek, buelta eta buelta, distortsioa eragiten dute, eta hortik bi beldur mota etor daitezke: kontrola galtzeko beldurra eta hiltzeko beldurra. Hainbesteko indarra hartzen dute horiek, erraza izaten da hortik krisira heltzea.

Larrimin krisi baten sintoma fisikoak hain dira desatseginak, horiek etor daitezkeela pentsatze hutsa ere aski izan daiteke krisia bera sortzeko. Beti gorputzaren erreakzioei begira bagaude, sintomak agertuko diren kezka, azkenerako beldur irrazional bat sortuko zaigu, beste eraso edo krisi baten beldurra, eta horrek nerbio sistema bizkortu egingo du, giharren tentsioa areagotu, arnasa biziagotu eta bihotz taupadak ugaritu. Oxigenoa ez da berdin iritsiko organismo guztira, eta gerta daiteke orientazioa galtzea eta zorabiatzea, eta, azkenik, izu krisia sortzea. Nahi gabe bada ere, geronek abiarazi izango dugu arazoa.

Zerbait sumatu orduko krisia etorriko zaiela uste duten pertsonen ihes egiteko joera izan dezakete, tentsio egoeretatik aldentzeko eta noizbait krisiren bat izan duten lekuetara ez hurbiltzeko, eta hori muturrera eramanda, agorafobia sor dakieke (ez dira gai izaten etxetik irteteko ere, krisiren bat izango duten beldurrez). ◀



IZU KRISIARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK

Lehenik eta behin, oso gogoan hartu behar da gauza bat: krisia pasatu egiten da, eta behin pasatu denean, baliteke ez gehiago agertzea. Baina krisi gehiago izaten baditugu, garrantzitsua da oso medikuntza joatea, hark diagnostiko egokia egin dezan, eta psikologo edo psikiatra baten esku jar gaitzan, hala komeni bada.

AURREZ HARTU BEHAR DIRA NEURRIAK:

- Nerbio tentsioa izateko joera duten pertsonen estresa saihestu behar dute. Hori egin ahal izateko, oso lagungarria gerta daiteke espezialista batengana jotzea, nerbio tentsio horiek kudeatzeko tresnak eman diezazkigun.
- Gai bagara egoera kontrolpean hartu eta gorputzaren erreakzioak gutxitzeko, geure buruaren jabe izango gara une orotan. Oso eraginkorrak gerta dakizkiguke arnasa eta pentsamendua kontrolatzeko diziplinak, yoga, tai chi eta gisako teknika lasaigarriak, adibidez, eta kirolen bat egitea ere mesedeko izan daiteke.
- Beste teknika bat ikastea ere komeni izaten da: nor bere beldurrak onartzeko bideak lantzea, hola lortuko baitugu horiek ongi eramatea eta gorputzak ez hain bortitz erantzutea sintoma edo estimuluren bat sumatzen duenean. Burua orainaldian edukitzen jakitea oso lagungarria da izu krisiei aurre egiteko, izan ere, etorriko zaizkigun une desatseginetan pentsatzen hasten garenean sortzen dira beldurra eta nerbio tentsioa. 'Oraingoari eta hemengoari' soilik erreparatzen badiogu, ez gaitu erasango geroko kezka.

KRISIA AGERTZEN DENEAN:

- Funtsezkoa da pasatzen uztea, etorri bezala joan dadila, aurka egiten aritu gabe eta saihestu nahian tematu gabe. Borrokan hasten bagara, tentsioa areagotuko dugu, eta krisia luzatzea besterik ez dugu lortuko. Aitzitik, onartzen badugu nerbio tentsioari lotutako sintoma batzuk pairatuko ditugula zenbait minutuz, organismoa lasaitu egiten da, eta krisia arinago igarotzen. Krisiaren kontra ez egiteko gaitasuna eskuratzen badugu, eta ohartzen bagara hola jokatuz indar eta maiztasun gutxiagorekin datozela krisiak, geure burua kontrolatzen dugula jabetuko gara eta, denbora baten buruan, ez dugu izango krisirik.
- Nerbio sistema kontrolatzeko, garrantzitsua da arnasa lasai eta poliki hartzea eta oxigenoa diafragmara heltzea. Nerbio tentsioak jotzen gaituenean, ohiko arnasketa-erritmoa hartzea lortzen badugu, larriminaren gainerako sintomak desagertu egingo dira ezarrian-ezarrian, eta krisia bukatu egingo da, mailarik bortitzena iritsi gabe.
- Ez dugu ahantzi behar, lehen sintomak agertu orduko, burua beste zerbaiti ematea komeni dela, ez dadin hasi seinale fisikoei erreparatzen. Zenbakiak kontatzen hastea ariketa ona da gogoan geure burutik aldentzeko (1.000tik hasi eta atzera eginez), edo kanpoko estimuluei arreta jarri eta koadernotxo batean idaztea, edo norbaitekin hizketan hastea. Horixe da aholkurik onena krisia baretu eta eraso izatera iritsi ez dadin.