

SALUD MENTAL

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La Organización Mundial de la Salud, define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. Son el resultado de la valoración que hacemos de un acontecimiento o estímulo y nuestra capacidad para afrontarlo.

El estrés en sí mismo no tiene por qué ser malo o dañino, de ahí que diferenciamos entre Eustrés y Distrés.



ACTÚA ANTE LOS INDICADORES

Saber distinguir entre un tipo y otro de estrés, es clave para confrontar estas situaciones. Deben realizarse esfuerzos conscientes para eliminar el distrés y producir las cantidades adecuadas de eustrés y avanzar en nuestras vidas.

Auto-observación, auto-registro y auto-instrucciones:

- Control de las respuestas físicas: Respiración, relajación, visualización.
- Control de la respuesta mental: Parada del pensamiento, resolución de problemas, reinterpretación.
- Adecuación del comportamiento: asertividad, gestión del tiempo, mindfulness.
- Fomentar hábitos de vida saludable: ejercicio, regulación del sueño, nutrición, etc.

FASE DE ALARMA REACCIÓN INICIAL

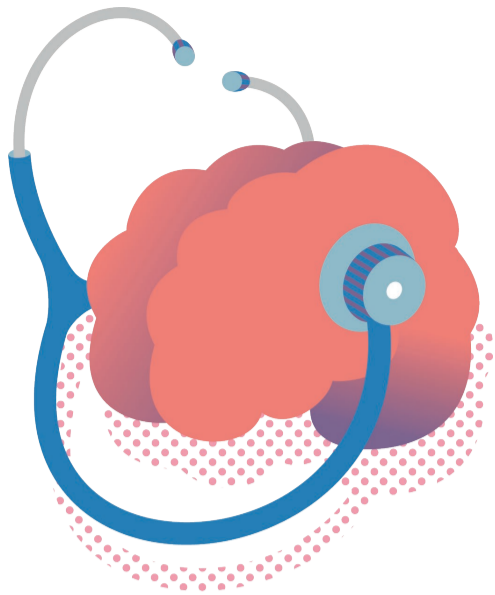
Se activa nuestro organismo de manera global: hormonas, ritmo respiratorio, presión sanguínea, etc.

FASE DE RESISTENCIA REACCIÓN SOSTENIDA

El organismo empieza a habituarse a la sobrecarga. Aparecen síntomas: fatiga, dolores musculares, pesimismo, falta de concentración, dificultades para dormir, etc.

FASE DE AGOTAMIENTO REACCIÓN FINAL

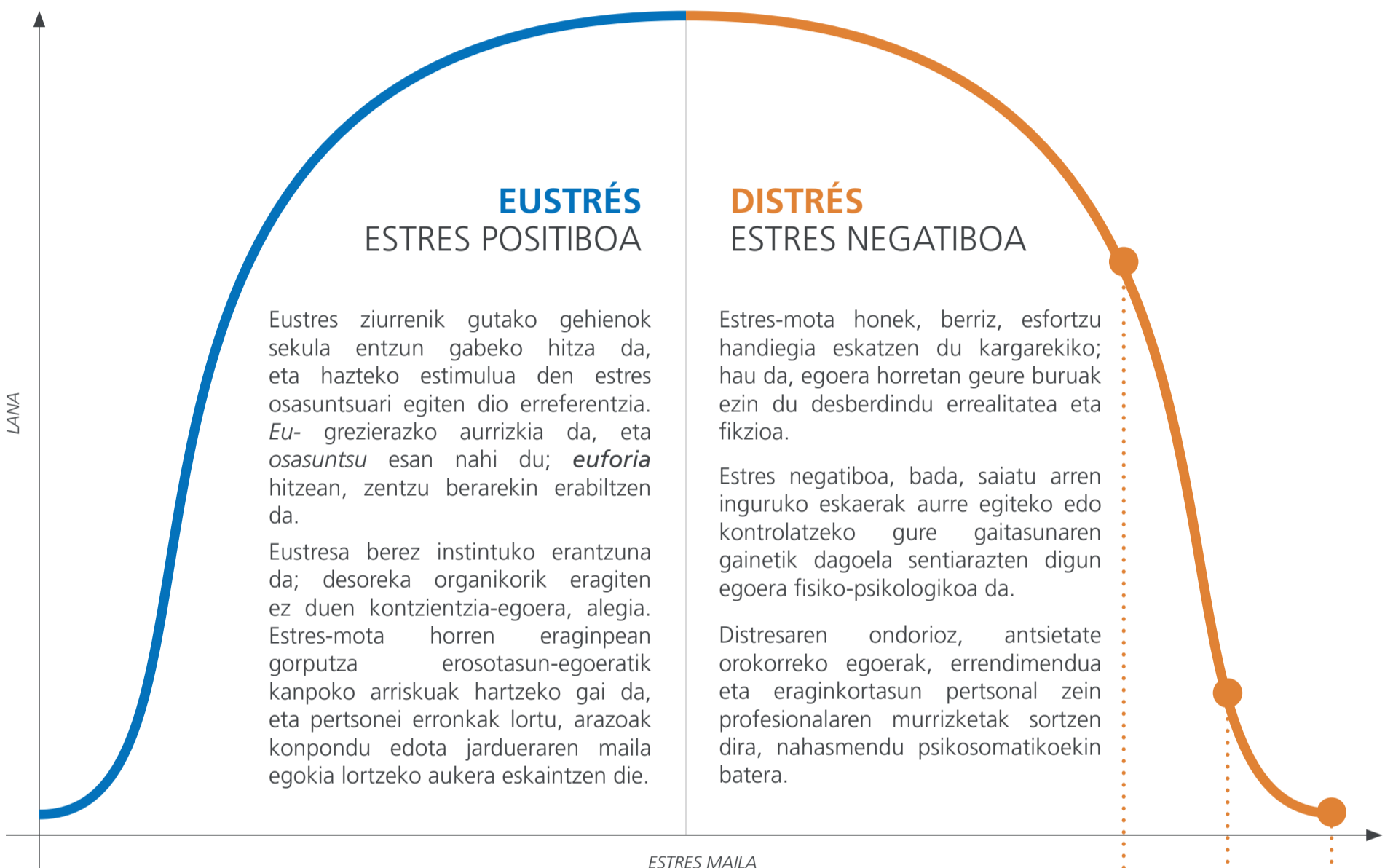
El organismo no puede mantener la sobrecarga. El equilibrio interno se rompe, en esta fase pueden aparecer otros trastornos relacionados.



OSASUN MENTALA ZER DA ESTRESA?

Osasunaren Mundu Erakundeak estrestzat jotzen du "organismoa ekintzarako prestatzen duten erreakzio fisiologikoen multzoa". Gertakari zein estimulu baten balorazioaren emaitza da, eta horri aurre egiteko dugun gaitasuna.

Estresak ez du berez txarra edo kaltegarria izan behar; horregatik, hain zuzen ere, desberdindu nahi ditugu eustresa eta distresa.



KASU EGIN ADIERAZLEEI

Estres-motak bereizten jakitea nahitaezkoa da egoera horiei aurre egin ahal izateko. Distresa baztertzeko ahalegin kontzienteak egin behar dira, eta eustres-maila egokiak lortzen saiatu gure bizitzekin aurrera egin ahal izateko.

Autobehaketa, autoerregistroa eta autojarraibideak:

- Erantzun fisikoa kontrolatzea: arnasketa, erlaxazioa, bistaratzea.
- Erantzun mentala kontrolatzea: pentsamendua geldiaraztea, arazoak konpontzea, berrinterpretatzea.
- Portaera egokitzea: asertibitatea, denbora-kudeatzea, mindfulness.
- Ohitura osasungarriak sustatzea: ariketa, loa erregulatzea, nutrizioa etab.

ALARMA-FASEA

HASIERAKO ERREAKZIOA

Gure organismoa modu zabalean aktibatzen da: hormonak, arnasketa-erritmoa, odol-presioa etab.

ERRESISTENTZIA-FASEA

ERREAKZIO IRAUNKORRA

Organismoa gainkarga izaten ohitzen hasten da. Sintomak agertzen dira: nekea, muskuluetako minak, etsipena, kontzentrazio-falta, lo egiteko zailtasunak etab.

AKIDURA-FASEA

AZKEN ERREAKZIOA

Organismoak ezin dio gainkargari eutsi. Barruko oreka hautsi egiten da, eta fase honetan lotutako beste nahasmendu batzuk ager daitezke.