

## **NORBERE BURUAREN KONTROLA** *Antsietatea eta haserrea kontrolatzeko teknikak.*

### **1. Teknika: arnasketa sakona**

Teknika hau erabiltzeko oso erraza da eta eraginkorra emozionalki sakonak diren egoerei aurre egin aurretik, irauten duen bitartean eta ondoren, erreakzio fisiologikoak kontrolatzeko.

- Arnasa sakon hartu mentalki 4 arte kontatzen duzun bitartean.
- Arnasari kontu mentalki 4 arte kontatzen duzun bitartean.
- Airea bota mentalki 8 arte kontatzen duzun bitartean.
- Errepikatu aurreko prozesua.

Arnasketaren faseak poliki eta normalean baino sakonago egitean datza, baina inoiz behartzera iritsi gabe. Arnasketa ondo egiten duzula ziurtatzeko, esku bat bularrean eta bestea sabelean jar ezazu. Arnasa hartzerakoan sabelaldeko eskua soilik mugitzen zaizunean ariko zara ondo egiten (batzuek sabeleko arnasketa ere deitzen diote).

### **2. Teknika: pentsamendua gelditzea**

Teknika hau ere, arazoa sortzen digun egoeraren aurretik, honetan zehar edo ondoren erabil daiteke.

Estrategia hau, pentsamenduaren kontrolean zentratzen da. Praktikan jartzeko, ondorengo pausoak jarraitu behar dituzu:

- Deseroso, urduri edo aztoratuta aurkitzen hasten zarenean, jarri arreta dituzun pentsamendu motei eta identifikatu konnotazio negatiboak dituztenak (porrotean zentratzen direnak, besteenganako gorrotoa, errudun jotzea, etab.).
- Esan zeure buruari "Aski da".
- Ordezkatu pentsamendu horiek positiboak diren beste batzuegatik.

Teknika honen arazoa, pentsamendu negatiboak identifikatu eta buelta eman eta positiboetan bihurtzeko praktikaren beharra da. Ondorengo taulan adibide batzuk eskaintzen dizkizugu:

PENTSAMENDU NEGATIBOAK	PENTSAMENDU POSITIBOAK
“Penagarria naiz”	“Egoera honi aurre egiteko gai naiz”
“Ezin dut jasan”	“Saiatzen banaiz, arrakasta izango dut”
“Gaindituta sentitzen naiz”	“Kezkatzeak ez ditu gauzak errazten”
“Dena gaizki aterako da”	“Ez da hain txarra izango”
“Ezin dut egoera hau kontrolatu”	“Ziur lortuko dudala”
“Nahita egiten du”	“Ziur aski ez dela ohartu egiten duenak molestatu egiten nauela”

### 3. Teknika: muskuluen erlaxazioa

Teknika honek ere, egoeraren aurretik, irauten duen artean eta ondoren aplikatzeko balio du, baina erabilera eraginkorra izan dadin, aurretiko entrenamendua eskatzen du. Praktikan jartzeko, jarraitu ondorengo pausoak:

- Eseri lasai eta eroso. Itxi begiak.
- Erlaxa itzazu poliki-poliki zure gorputzeko muskulu guztiak. Hasi oinetako behatzetatik eta jarraitu gorputzeko beste atalekin buruko eta lepoko muskuletara iritsi arte.
- Behin gorputzeko muskulu guztiak erlaxatu dituzunean, imajinatu toki baketsu eta lasaigarri bat (esaterako, hondartza batean etzanda zaudela). Aukeratzen duzun lekua edozein dela ere, imajinatu erabat erlaxatuta eta ardurarik gabe zaudela.

Imajina ezazu zeure burua toki horretan ahalik eta argien. Egin ariketa hau ahal duzun maizen, gutxienez egunean behin 10 minutuz aldi bakoitzean. Ariketaren eraginkortasunak konbentzitu bazaitu, gogoratu praktikatu egin behar duzula prozesua automatizatu eta segundo gutxi batzuetan erlaxatzea lortzeko.

### 4. Teknika: entsegu mentala

Teknika hau, seguru sentitzen ez garen egoerei aurre egin aurretik erabiltzeko pentsatuta dago. Egoera horretan gaudela imajinatzean datza (adibidez, norbaiti gurekin ateratzeko eskatzen diogula) eta ondo egiten ari garela, erabat erlaxatuta eta seguru sentitzen garen aldi berean. Mentalki egingo duguna eta

esango duguna praktikatu behar dugu. Hainbat alditan errepikatu, erlaxatuago eta geure buruaz seguruago sentitzen hasi arte.

*[http://psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control\\_emocional.shtml](http://psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml)*