

Osasuna

JABIER AGIRRE

Hiperaktibitatea (ondo) ulertzeko

Sekula ez da egon gaur adina hiperaktibitate kasu umeen artean. Hala dirudi, gure inguruko eskola eta ikastole-tatik datozen albisteei erreparatzen badiegu bederen. Horregatik, helduek esfortzu bat egin beharra dauka, umeen lekuan jarri eta arazoari beste ikuspegi batetik begiratzeko, baina lasai betiere, urduri jarri gabe.

Altxa egiten da. Bere lagun eta adiskideak molestatu egiten ditu. Hitz egiten du. Distraitu egiten da. Jolasean ari da. Baina mindu egin da (edo agian *moskeatu* esan beharko genuke). Lapitzak edo margoak erori egin zaizkio. Jaso egin ditu. Irribarre egin du. Halako batean gelan egiten ari ziren horretan "sartu" da. Baina oso denbora laburrean. Berriro ere deskonektatu du, mugimendu batek edo hotsen batek distraitu egin duelako. Bere atzean eserita dagoen umearekin hizketan hasi da. Berriz jaiki da, eta orduan andereñoak zigortu egin du. Andereñoak gurasoei hots egin die. Gurasoek logopeda bati deitu diote. Hori izan daiteke ume hiperaktibo baten edozein egunetako portaeren sekuentzia.



Hiperaktiboa, baina azkarra

Eta zirkulua borobildu eta ixteko, adituak bere diagnostikoa egingo du: umea oso azkarra da, baina baita hiperaktiboa ere. Ume horrek molestatu egiten gaitu, estutu, kezkatu, nekatu egiten gaitu. Geldirik egotea nahi genuke. Eta hortxe hasten da pediatren, neurologoen eta psikologoaren kontsulta batetik besterako ibilbidea, hainbeste mugimenduri irtenbide bat bilatu nahian. Baina konponbidea ez dago beti umearen baitan, gurasoengan baizik. Sarritan familia giroan tentsio ugari egoten dira (kulpak, kezak, tristurak, haserreak) eta umeak ezin du bere baitan "kontzentratu", inguruko gatazka emozional horiek arreta galarazten diotelako.

Gurasoen ardura ere bai

Pertsona helduok ez dugu lotzen umearen balizko hiperaktibitate hori gure eguneroko bizimoduan nagusi den desordenarekin. Baina hobe genuke, batzuetan, geure bizi-erritmoari begiratzea, eta erlojuaren kontrako lasterketan bizi garela konturatu gara: beti dauzkagu mila zeregin, denak batera egiten saiatuko gara, baina aurretik lasaitu eta pentsatu ere egin gabe. Horregatik, elkarrekin lasaitu eta erlaxatzen saiatu behar genuke, izan ere askoz errazagoa baita ume bat lasaitzea harekin sintonian jarri eta gu ere lasaitu eta erlaxatzen bagara. Kasu guztiak ez dira hain erraz konponduko, noski, baina aurreneko ahalegin hori, bederen, egin beharko genuke helduok. Gu geu lasaitu aurrena, eta gero umea guregana etor dadin saiatu. Ez, ordea, beste jarduera edo lan edo tratamendu berri bat proposatzeko, elkarrekin, bata bestearen ondoan egoteko baizik.

Bihotzekoa duten emakumeak beranduago artatzen dituzte

AEBetan egindako ikerketa baten arabera, emakumeei gizonei baino ordu bi beranduago ematen zaie arreta bihotzekoa dutenean, batez beste. Ikusi dutenez, medikuek, sarritan, ez dituzte lotzen emakumeen lehen sintomak bihotzeko gaitzekin. Nolabait, bai osagileek, bai gaixoek bai senideek joera dute bihotzekoa "gizonen" gaitza dela pentsatzeko. <http://ttiki.com/2426>

Gizonaren burmuinak hobeto eusten omen dio janariaren tentazioari

Hala esan du AEBetako ikerlari talde batek: gizonezkoek gaitasun handiagoa dute gustuko jakiari uko egiteko, eta horrek azalduko luke zergatik emakumeek gehiago jasaten dituzten obesitatea eta elikadurarekin lotutako nahasteak. <http://ttiki.com/2427>

Gizon antzuek arrisku handiagoa dute barrabiletako minbizia edukitzeko

Hirugarren hau ere AEBetatik datorkigu: harreman estatistikoa dago gizonezkoen antzutasunaren eta barrabiletako minbiziaren artean, biak lotzen dituen arrazoi zehatzik oraindik aurkitu ez badute ere. Barrabiletakoa da minbizi zabalduena herrialde industrializatuetako gizonengan. <http://ttiki.com/2428>

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza 
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16