

IRRIZ ETA

osasuna, gorputzean eta buruan

Irri eta negar egitea osasungarria eta onuragarria da: lagundu egiten dute oreka psikologikoari eusten eta egoera fisiko osasuntsua edukitzen

Irri egitea bezain ona da negar egitea, nahiz eta gogo-aldarte guztiz bestelakoan adierazgarri diren bata eta bestea; biak dira, ordea, gure emozioak adierazteko moduak. Barre-algaraka aritzeak gimnasia-saio on batek adina balio du, eta analgesiko natural baten parekoa da; negar egiteak, berriz, ur epeletan bainatzeak bezainbeste lasaitzen eta indarberritzen gaitu. Horregatik, sentimenduak kanporatzeko gomendioa ematen dute adituek, hobeki senti gaitezten.

Negarrez sortu ohi gara mundura, bi hilabete inguru egindakoan eskaintzen diogu lehen irriñoa munduari. Orduetik aurrera, irriz eta malkoz osatzen da gure bizialdia. Irriz nahiago, jakina, baina malkoak ere ezin dira saihestu, eta komeni ere ez, gainera. Arrazoi fisiologikoen sortzen dituzte biak ala biak, eta mesede egiten diete gure buru-osasunari eta organismoari.

Zertan dute antza irriak eta negarrak? Emozioak adierazteko moduak dira, eta lotura zuzena dute gorputzari eragiten dioten hainbat alderdirekin: odol-presioa, arnasa azkartzea eta mantsotzea, begitartea gorritzea edo zurbiltzea eta tonu muskularra. Irriari eta negarrari esker, tentsioa kanporatu egiten dugu, eta funtzio erregulatuak dutenez, on egiten diote organismoari.

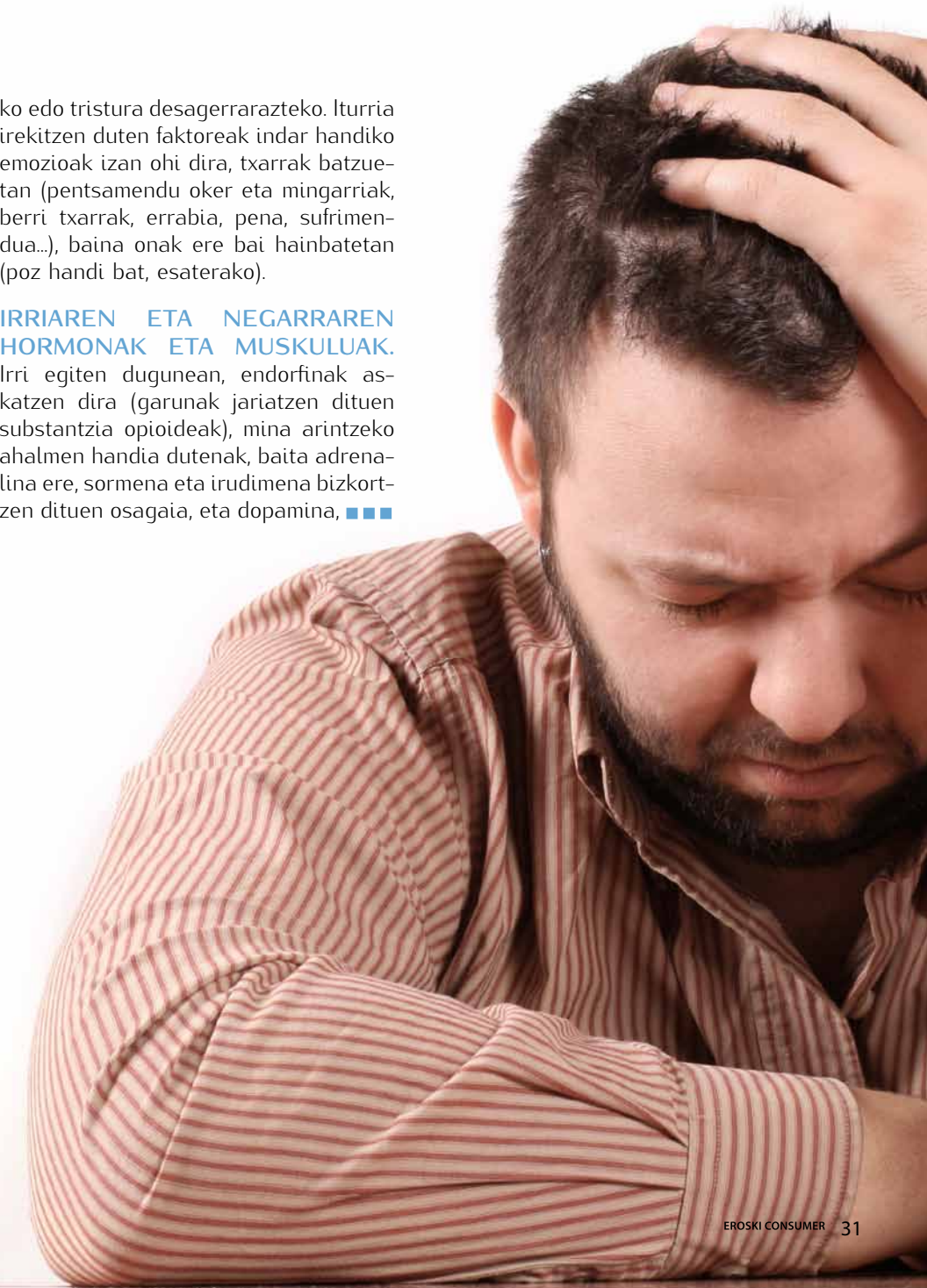
MALKOZ:

HAURTZAROTIK HELDUARORA. Irria (umorea, azken batean), gizakion adierazpide berezia da, gizarte kohe-sionatzeko balio izan duena, kantuak eta dantzak bezala. Zenbait ikerketak diotenez, irria komunikazio-bide gisa erabiltzen da haurtzaroan, eta heldua-roan, berriz, sentimenduak adierazteko modu bihurtzen da. Sei urteko haurrek, adibidez, egunean 300-400 aldiz egiten dute irri, eta helduek, berriz, 15-100 aldiz; adineko pertsonak, ordea, egunean 80 alditan baino gutxiagotan egiten dute irri; pertsonarik irrikorrenak 100 bider egiten dute irri egunean, eta alaitasun gutxienekoek, berriz, 15 bider. Datu horiek guztiek argi erakusten dute, beraz, adinean aurrera egin ahala, galdu egiten dugula irriaren bidezko adierazpen-gaitasuna.

Negarrak, berriz, helburu fisiologikoak ditu: begi-txokoa garbitzea, begiak egoki hidratatuta edukitzea, baina baita ongizate-hormonak askatzea ere. Haurtxo garenean, komunikazio-ekintza gisa erabiltzen dugu, eta amaren, aitaren edo zaintzailearen arreta erakartzeko bitarteko gisa. Helduaroan, komunikazio-ekintza izaten jarraitzen du negarrak, baina beste behar batzuk adierazteko modu bihurtzen da: gertaera jakin batek eragiten duen inpotentzia adierazteko, tentsio handi bat arintze-

ko edo tristura desagerrarazteko. Iturria irekitzen duten faktoreak indar handiko emozioak izan ohi dira, txarrak batzuetan (pentsamendu oker eta mingarriak, berri txarrak, errabia, pena, sufrimendua...), baina onak ere bai hainbatetan (poz handi bat, esaterako).

IRRIAREN ETA NEGARRAREN HORMONAK ETA MUSKULUAK. Irri egiten dugunean, endorfinak askatzen dira (garunak jariatzen dituen substantzia opioideak), mina arintzeko ahalmen handia dutenak, baita adrenalina ere, sormena eta irudimena bizkortzen dituen osagaia, eta dopamina, ■■■



■■■ buruaren jarduera sustatzen duen hormona, eta serotonina, eragin lasaigarria duena eta antsietatea murrizten duena.

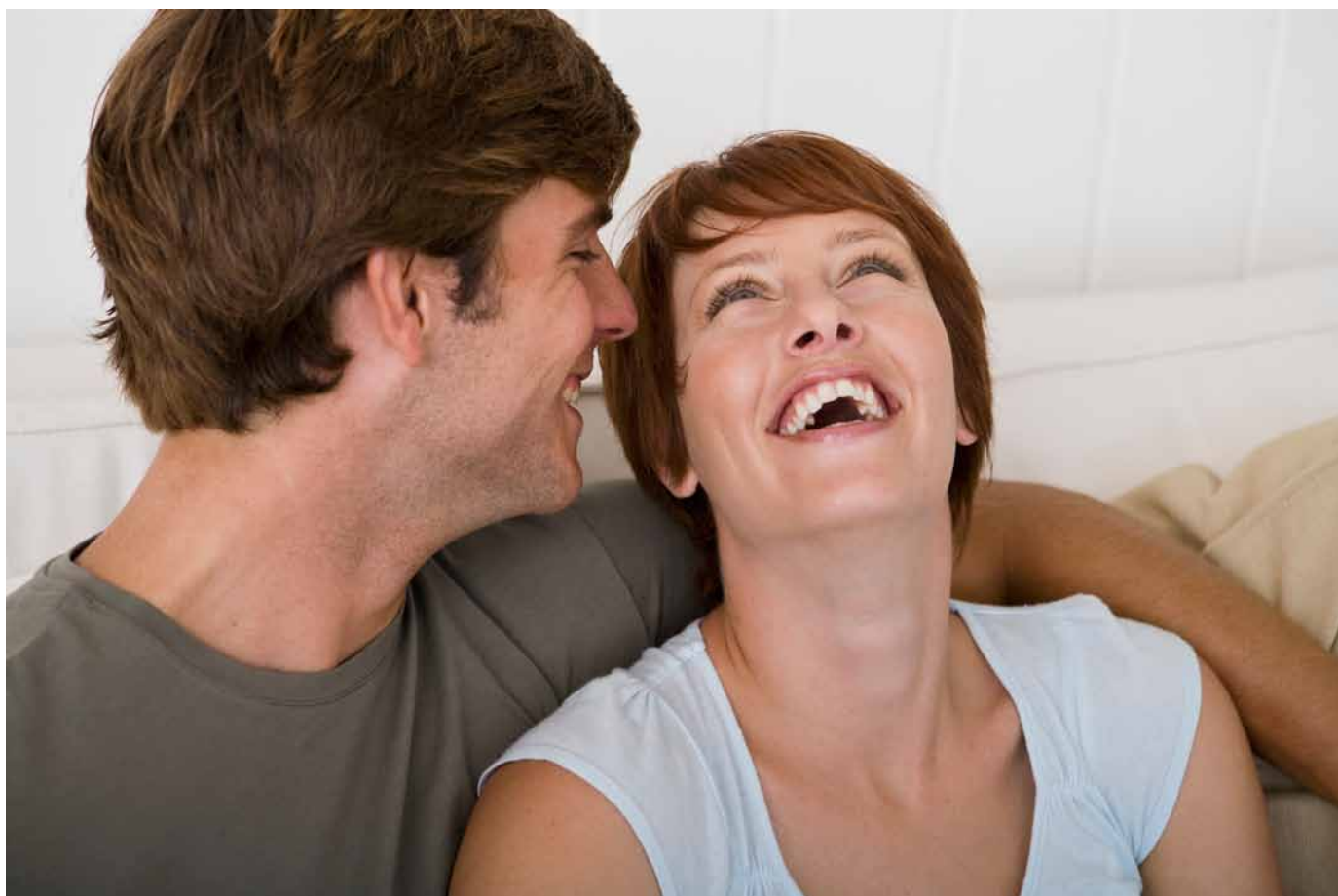
Aldiz, negarrari lotzen gatzazkionean, adrenalina eta noradrenalina askatzen dira (barrua arintzen digu eta lasaitu egiten gaitu), eta beste zenbait substantzia ere bai: oxitozina, adibidez, ama orok askatzen duena seme-alaben gertu daudenean, lasaitasuna edo baretasuna emate aldera. Horregatik sentitzen gara baretuta negarraldi on baten ondotik, ur epeletan bainatu izan bagina bezala.

Muskulu taldeek ere parte hartzen dute irria eta negarra sortzerakoan. Irri egiterakoan, 400 muskulu inguruk parte hartzen dute, eta horietako batzuk, gainera, irri egiterakoan soilik lantzen dira (aurpegiko 15 eta bularraldeko, sabelaldeko eta urdaileko batzuk). Une horietan, ariketa hain izaten da bizia eta indartsua, gimnasia-saio bat egitea bezala izaten baita muskulu talde bako-

tzarentzat; bost minutuz irrika aritzea, adibidez, 45 minutuz ariketa aerobikoa egitearen pareko da, eta argaltzen laguntzen du, berraktibatu egiten du-eta sistema linfatikoa. Horrez gain, diafragmako muskuluen uzkurduera eragiten du, faringearren eta ahosabai bigunaren erresonantzia, eta aurpegiko muskuluen nahigabeko uzkurduera ere bai. Bestalde, negarraren bidez, uzkurdu egiten dira aurpegiko muskuluak eta begien ingurua. Ondorioz, odol-irrigazioak kitzikatu egiten ditu begietako muki-mintzak, eta horrelaxe sortzen dira malkoak.

IRRIA ETA NEGARRA, OSASUNAREN MESEDETAN. Osasun psikikoaren eta fisikoaren ikuspegitik, irri egitea bezain mesedegarria da negar egitea, bi adierazpen modu horiek lagundu egiten dutelako emozio onak eta txarrak askatzen. Eta biak dira behar-beharrezko pertsonok modu egokian bidera eta adieraz ditzagun gure gogaldarteak.

■ Helduek egunean 15-100 aldiz egiten dute irri



■ Barre-algarak arindu egiten du min fisikoa, analgesiko gisa funtzionatzen du

Zenbait korrante edo eskolak sendabide gisa erabili izan dute umorea, eta horien artean, Terapia Arrazional Emotiboa izenekoa nabarmendu da, Albert Ellis-ena. Egile horrek esaten duenez, gauza batzuei garrantzi gehiegi emateko joerak emozio-nahasmendua eragiten du, eta pentsamenduaren hutsegiteez jabetzeko eta horien kontzientzia hartzeko, debatea eta umore-baliabideak erabiltzen ditu. Beste psikiatra bat, William Fry, 25 urtean aritu da irriaren eragin onuragarriak ikertzen, eta haren esanetan, hamar minutuz arraunean gogor jardutearen pareko da hiru minutuz barre-algaraka aritzea.

Algara bat egiten dugunean, gure osasunarentzat onuragarri diren hainbat gauza gertatzen dira: muskuluak landu eta lasaitu egiten dira, arnasketa hobetu, estres-hormonak askatu, digestioa hobetu, idorreria murriztu, defentsak indartu (horien artean, oinarrizko zelulak, T zitotoxiko linfozitoenak, adibidez, tumoreak sortzea eragozten dutenak), eta odol gehiago iristen da organo guztietara.

Onura horiez gain, analgesiko edo minkentzaila natural ona da irria, min fisikoa jasaten laguntzen duena. Halaxe dio Oxfordeko Unibertsitatean berriki egin duten ikerketa batek (Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences aldizkarian argitaratu dute). Han esaten denez, irri gehien egiten

duten pertsonen % 10 gaitasun gehiago dute minari eusteko. Gainera, irri soilak ez omen du eragin analgesikorik, baina bai barre-algarak, horiei esker askatzen baitira endorfinak, euforia-egoera eta minaren barealdia. Horren azalpena zein izan litekeen ere eman dute zientzialariek: algara lehertzen denean, hustu egiten da biriketako airea, eta baliteke hori izatea arrazoiak.

Irriak mina arintzen duen bezala, negarra lasaigarri naturala da, murriztu egiten duelako angustia edo larrimina, apaldu emozio indartsuak, eta horiek buruargitasun gehiagorekin lantzeko modua ematen du. Dena den, ez dira gauza bere negarraldi osasungarria edo proportzionala, sortu duen arrazoiaren neurrikoa, eta patologikoa. Hau da, nahigabe handiz negar asko egitea gauza normala da gertaera triste baten ondorioz, hurbileko norbait hiltzen denean, adibidez, baina ez litzateke normala izango beste sintoma batzuei lotuta agertzen bada: lorik ez egitea, larriminez egotea, argaltzea, deusetarako gogorik ez edukitzea, oso triste sentitzea, hiltzeko gogoia izatea edo suizidioan pentsatzea. Kasu horietan, neurritz kanpokoia izango litzateke negarra, eta buruko nahasmendu baten zantzuak emango litzuzke. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



MODU OSASUNGARRIAN IRRI ETA NEGAR EGITEKO AHOLKUAK

- 1 Nork geure buruaz barre egiten ikasi behar dugu, geure dohainez, akatsez, hutsegite eta hankasartzeaz, eta gauzei alde ona bilatu.
- 2 Konfiantza gehiago eman behar diogu geure buruari, eta baikortasunez bizi.
- 3 Distantziatik begiratu behar diegu arazoei, horrek lagundu egiten baitu beste ikuspegi bat edukitzen, dramatizatu gabe, gehiegikerian eta orokorkerietan erori gabe.
- 4 Umorearen espiritua landu behar dugu, txisteak irakurri, umore oneko pertsonengandik ikasiz, haiengandik jasoz, eta norberari eta besteek gertatu zaizkien pasadizo barregarriak gogoan hartuz.
- 5 Besteekiko harremanetan, umorez jokatu behar dugu, film dibertigarriak ikusi (umorezkoak, komediak...), umorezko aldizkariak irakurri, eta bizitzari bestelako jarrera batekin heldu.
- 6 Negarraren kasuan, egoera aztertu behar da, hitzen bidez adierazi, eta mintzatu egin behar da ondoeza, tristura, desesperazioa edo desosegua sortzen duen horren inguruan. Hori guztia hitzetara ekartzeak lagundu egiten du sentimendu gotortu hori askatzen has dadin eta negarraren bidez kanpora dezagun.

Iturria: Ferran Martínez Gómez, Castellon de La Planako ISEP Clinic-eko psikologo kliniko eta zuzendaria.