

ZORABIOAREN gora-beherak

Urrutiko puntu bati finko begiratzea eta ahoan txiklea erabiltzea lagungarri gertatzen dira zorabio-sentipena murrizteko



Zorabioa ez da hasten autoan, portu batean edo hegazkinean. Etxean bertan agertzen dira lehen sintomak (ondoeza eta larrimina), maletak prestatzerakoan, edo autobus-geltokirako bidean. Dena den, prebentzio-neurri eta aholku mediku erraz batzuei jarraituz gero, badago modua burua jiraka ez hasteko eta goragaleak ez erasateko.

Bidaiarik atsegina ere sufrikario bihur daiteke bidaiaria zorabiatu egiten bada, paisaia lausotzen hasten bazaio eta urdaila korapilatzen; ahultasunak joko du gero, goragalea etorriko zaio ondoren, eta goitika eginez hasiko du bidaia. Autoan edo beste garraio bide batean bidaiatzeak eragiten du ondorez mota hori, edo biraka dabilen atrakzio-oren batean igotzeak. Teknikoki, zinetosia esaten zaio (grezierazko kiné hitza du oinarrian, zeinak mugimendua esan nahi baitu); jendeak, berriz, zorabioa eta txorabioa esaten dio.

Zenbait egoeratan, orekaren organoak – barne-balarrian dago– estimulazio gehiegi jasotzen du kanpotik, eta horrek sortzen du zorabioa. Mekanismoa aski konplexua izaten da, eta sintomak ere askotarikoak izaten ditu zorabiatu den pertsonak (izerdi hotza, buruko mina, birratze-sentipena, urdail nahasia, goitika

eginaraz dezakeen goragalea); prozesu horretan parte hartzen duen nerbio-sistemak urdaila kontrolatzen du, eta estresari eman beharreko erantzuna ere bai, eta horrexegatik agertzen dira sintoma horiek.

Bidaietan ohiko izaten diren zorabioek ez dakartzate sintoma larriak, eta bizi-konstanteak ere ez dituzte aldatzen. Dena den, bihotz-palpitazioak hasten badira, konortea galtzen bada, sukar oso handia agertzen bada edo tentsioa igo, zerbait larria gertatzen den seinale izaten da hori.

JOERA HANDIAGOA DUTEN PERTSONAK.

Pertsona bakoitzaren araberakoa izaten da zinetosi sentipena: autoaren atea ireki orduko zorabiatzen dira batzuk, eta beste batzuk, aldiz, sekula ez dira zorabiatzen, ezta atrakzio-rik bihurrietasun ere. Minarekin ere gauza bera gertatzen da: pertsona batzuek oso ongi eusten diote, eta beste batzuek, minik txikiena ere ezin izaten dute jasan.

Zorabiatzeko joera handiena dutenek sentikortasun berezia izaten dute mugimenduarentzat; horien begiek ohitu egin behar izaten dute gauzak mugimenduan ikustera, eta belarriak eta garunak sentikorragoak dituzte neurritz kanpoko kitzikapena dakarten estimuluaren aurrean.

Adin-taldeka hartuta, hurrei eragiten die gehien zorabioak, horien organismoa heldugabeagoa delako eta bidaietara ohitu egin behar izaten dutelako. Zerbikaleko edo garondoko arazoak dituzten adineko pertsonak ere gora-behera asko izaten dituzte, baita zenbait sendagai hartzen dituztenek ere (depresioaren aurkakoak eta analgesiko indartsuak), horien nahigabeko ondorioetako bat zorabioa eragitea edo burua nahastea izaten da eta.



Baina, zalantzarik gabe, zorabiatzeko orduan gehien eragiten duten faktoreetako batzuk norberaren egoera emozionala eta antsietatea dira; zorabiatzeko joera duten pertsonak, izan ere, bidaiatzeko unean gaizki pasatuko dutela pentsatzen dute, eta maletak prestatzeko hasi orduko gogaitzen dira. Hori dela eta, adituen gomendioei jarraituz, sentimendu horiek ongi bideratzen saiatu behar da, eta bidaia hasi aurretik lasai egoten.

IRTENBIDE BAT, GARRAIOBIDE BAKOITZARENTZAT. Jarraian, zenbait aholku emango ditugu, garraio bide mota bakoitzari egokituak, ez baita gauza bera batean edo bestean egitea bidaia:

- **Autoan.** Autoan zorabiatzeko joera edukiz gero, urrutira begiratzea da onena, zerumugatik harago, eta ■■■



■ Txiklea murtxikatzeak txistua egiten laguntzen du eta goragalea kontrolatzen



Nola lagundu zorabiatu dena

- 1** Zorabioaren ohiko sintomak agertu orduko, **autoa geratzea** izaten da onena, edo autobusak egiten duen atsedengeldialdiaz baliatzea, **ibilgailutik irten eta tartetxo batez etzanda egoteko leku freskoren batean**, zeharka jarrita (umeentzat da bereziki egokia jarrera hori, goitika egiten laguntzeko). Zorabiatu den pertsona bere onera etorri bitartean, **zapi hotzak jar dakizkioko aurpegian edo edari freskoak eman edatera**. Eta zutik jartzeko bezain ongi dagoenean, poliki-poliki egin behar du, ez bat-batean.
- 2** Bere onera etorri bitarteko prozesuan goragale handia etortzen bazaio, **goitika** egitea da onena. **Egin ondoren, berriz, likido azukretsu bat hartzea komeni da**, kamamila bat edo kolazko freskagarri bat, adibidez, edo edari hotz bat, **gozo samarra** dena; edari isotoniko bat izan daiteke, adibidez, urdailari lagundu egiten baitiote onera egiten. **Ez da ona izaten zukuak ematea**, azidoak izaki, goitika egin ondotik ez dira izaten oso gustagarriak.
- 3** Behin zorabioa pasatu ondoren, **ibilgailura igo aurretik, 15 minutuz atsedean hartzea komeni da**, eta tarte hori igarota ekitea berriz ere bidaiari. Pertsona batzuk lehenago osatzen dira, baina horiei ere on egiten die atsedentarteak.
- 4** Azkenik, zorabiatzeko joera duten pertsonak **botika-ontzia eraman** behar dute bidaietan, eta sendagaien artean, **dimenhidrinatza** edukitzea komeni da. Bidaiari abiatu baino **ordubete lehenago hartu** behar da pastilla hori, zerbait jan ondoren, eta bidaiari luzea bada, berriz hartu behar da sei orduren buruan. **Sendagai lasaigarria** da, eta bidaiari lo egiten laguntzen du, eta, hartara, zorabioa saihesten.

■■■ paisaia ikusiz joatea; leihoa irekita uztea ere ona da, ibilgailua haizeberritu dadin. Aire girotua jartzea da beste aukera bat, errazagoa baita be-roarekin zorabiatzen. Usain sarkorrak saihestu egin behar dira, gasolioarena, gasolinarena eta tabakoarena, adibidez, eta horregatik, auto barrenean ez da erre behar.

Horrez gain, zorabiatzeko joera duten pertsonak ez dute egin behar jarduerarik auto barrenean (irakurri, adibidez). Gidariak ere lagundu behar du, eta goxo eraman behar du autoa, kolpean galgatu gabe eta bihurtuneak modu zakarrean hartu gabe; ahal dela, bihurtunerik gabeko bideak hautatzea komeni da.

- **Itsasontzian.** Itsas bidaiak ez dira izaten jende guztiak egiteko modukoak, nahiz eta ontzi handiak oso egonkorak izaten diren eta olatuen mugimendurik ia ez den sumatzen, ekaitza denean izan ezik. Zorabioa saihesteko, ontziaren erdialdean joatea da onena, hantxe baitago egonkortasun gehien, eta zerumugako puntu finko batera begiratzea. Itsasontzia txikia bada eta nabigatzen jakinez gero, hobe da norberak eramatea ontzia eta begirada nonbait finkatzea.

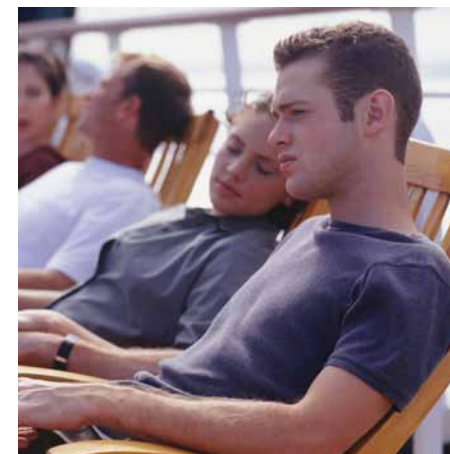
- **Hegazkinean.** Hegazkinak erdialdean dituen jarlekuetako batean esertzea komeni da (bi hegalean parean edo zertxobait aurrerago), hori baita lekurik egonkorrena. Saihestu egin behar dira oso atzean edo oso aurrean dauden jarlekuak, horietan sumatzen baitira gehien hegazkinak egiten dituen maniobrak. Askotan, hegan egiteari diogun fobiak eragiten du ondoeza hegazkinetan; beraz, mentalizatu egin behar da, eta ez larritu.

- **Treanean.** Ongi aireztatuta dagoen leku bat bilatu behar da, eta egonkorra izango dena; mugimendua edo trenaren triki-traka zenbat eta handiagoa izan, orduan eta informazio oker edo esajeratu gehiago iritsiko zaio organismoari. Neurritz kanpoko estimulazio horrek kontrolik gabe uzten du orekaren organoa, eta egoera horretan, norbera errazago zorabiatzen da, edozein dela ere garraiobidea.

KALTERIK GEHIEN, HAURREK. Haurrek, organismoa heldugabe daukaten dute. Hori saihesteko, garrantzitsua da haurrak ongi kokatuta jartzea, eserleku goratu batean (haurrentzat erabili behar diren jarleku berezietan halaxe joaten dira).

Jarleku goratu batean jarrita, izan ere, leku finko batera begira dezakete, aurrerantz (zorabiatzen diren helduek bezala). Ideia ona izan liteke DVD pantailak jartzea aurreko jarlekuen buru-euskarrietan, aurrerantz begira joan daitezten (eta gustatzen zaien zerbait ikusiz). Aldiz, ez da batere komeni haurrei bestelako jarduerak eginaraztea, alde batera eta bestera begira ibil ez daitezten (makinatxoetara jolastea, adibidez). Bidaiari zehar lo joatea litzateke aukerarik onena, hartara ez baitira inola ere zorabiatuko. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



10 AHOLKU, zorabioa saihesteko

- 1** Ez da egin behar otordu astun eta ugariarik bidaiari abiatu aurretik. Otordu arina egitea komeni da, eta ez da ona deus jan gabe abiatzea.
- 2** Bidaiari aurretik, saihestu egin behar da alkohol eta tabako gehiegia.
- 3** Ongi hidratatuta egon behar da, udan batez ere; likido asko hartu behar dira, azukretsuak, azukre-beheraldia (hipogluzemia) izan daiteke-eta zorabiatzeko arrazoia.
- 4** Bidaiari hasi aurretik, ez da hartu behar kafeina duen kolazko edaririk, horiek ere zorabioa eragin dezakete eta.
- 5** Zorabiatu ondoren bai, har daitezke kolazko edariak edo likido gozoak onera etortzeko, baina sekula ez zukuak.
- 6** Egun argiz bidaiatu behar da, eta zorabioa agerrarazten dutenez, saihestu egin behar dira bero handieneko orduak eta gauak ere bai, galdu egiten baitira erreferentzia bisualak.
- 7** Txikleak murtzikatzea ona izaten da belarriarentzat (han dago orekaren organoa).
- 8** Zorabiatzeko joera duen norbait baldin bada, ongi planifikatu behar da bidaiari, eta oso garai abiatu, bi orduz behin geldialdiak egiteko moduan.
- 9** Ez dira eraman behar jantzi estuak, zeren zorabiatuz gero, arropa estuek traba egiten baitute, eta areagotu egiten dute larritasun-sentipena.
- 10** Lasaitzen saiatu behar da, eta bidaiari zer gaizki pasatuko dugun pentsatzen aritu beharrean, beste gauza batzuetan jarri behar da burua.

Iturria: Norberto Proupin, SEMG Mediku Orotariko eta Familiako Espainiako Elkartekoa eta Paloma Casado, SEMERGEN Lehen Arretako Medikuen Espainiako Elkartekoa