

Medikutara? Ezta gaixotuta ere...

Iatrofobia edo medikutara joateari izaten zaion beldur irrazionala fobia soziala da, eta ondorio larriak ekar ditzake osasunarentzat

Gizartean hainbat fobia daude hedatuta, eta badira medikutara joateari fobia diotenak ere, beldur irrazional eta motiborik gabea. Berez, arriskurik gabeko ekintza da medikutara joatea, baina batzuek antsietate handi eta irrazionala sentitzen dute. Eta beldur hori ez da medikuak eta haren bata zuriak soilik eragina, inguruan izaten den giro guztiak baizik: ospitalera sartzeak, hango usain bereziak edo orratzak eta osasun etxeetako tresneria ikusteak. Zorionez, badira bi teknika fobia hori gainditzeko lagungarri direnak.

Objektu fobikotik antsietatera

Medikutara joateari izaten zaion fobia edo iatrofobia beldur patologikoa da, iraunkorra, anormala, irrazionala eta motiborik gabea, eta fobia sozial esaten zaien sailean sartzen da. Ohiko eskemari jarraitzen dio: estimulu jakin batek abiarazten du beldur irrazionala, objektu fobikoak alegia, zeina askotarikoa izan baitaiteke (medikua bera, orratzak...). Ondoren, antsietatea agertzen da eta, muturreko kasuetan, izualdia ere bai. Iatrofobian, zehazki, medikua

bera da objektu fobikoa. Medikuari beldur dioteneak antsietatea sentitzen dute profesional horrekin zerikusia duten gauza guztiekin, edo medikutara joateko eguna eta ordua hurbiltzen denean edo osasun etxera hurbiltzen ari direnean. Bi arrazoik eragina izaten da nahasmentu hori. Zenbaitetan, aurretik esperientzia txar bat pairatu izan delako,

haurtzaroan edo medikutara joandakoren batean. Beste batzuetan, larritasun orokor baten ondorio izaten da; pertsona horrek aspalditik pairatzen du larritasun-egoera hori, nahiz eta bera ez den ohartzen, eta ez da izaten aurretik bizi izandako esperientzia traumatiko baten ondorio ere. Eta alferrik izango da haren historia klinikoan bila aritzea arrazoi edo aurrekariren bat aurkitu nahian, ez baita agertzen.

Nor da medikuaren beldur?

Fobiak, maizenik, haurtzaroan eta gazte aroko lehen urteetan agertzen dira, baina helduek ere izan ditzakete. Esan liteke inor ez dagoela libre fobietatik. Norberaren izaerak baino zerikusi gehiago dute bizi izaten diren egoerak eta giroak. Hala ere, batzuek errazago eramaten dituzte antsietate egoerak, eta beste batzuk, aldiz, ez dira gai izaten horiek geldiarazteko, eta ezinezonak harrapatu eta mendean hartzen ditu.

Haurrak orratzen beldur izaten dira (aikmofobia), baina zenbaitetan gurasoek kutsatua izaten da, haiek gehiago beldurtzen dira-eta haurrari orratzarekin zizta egin behar diotenean; gurasoen aurpegiak ikusi, eta haien emozioak bereganatzen dituzte haurrek, ispilurena egingo balute bezala. Urduri dauden gurasoek haurra urduritzen dute. Hori dela eta, garrantzitsua da haurrak lasaitzea eta haiek laguntzera joaten diren helduak ez izatea bereziki hunkiberak edo sentiberak.

Ospitaleetako giroak ere sortzen du fobia

Objektu fobikoarekin zerikusia duten gauza guztiek ondoeza eragiten dute, antsietate gisa kanporatzen den ondoeza, eta objektu horrekin harremana duten alderdi guztietara hedatu daiteke; kasu honetan, medikua eta haren inguru guztia izango da eragilea (ospitaleetako edo osasun etxeetako giroa ere bai). Horrela, bada, pertsona kaltetua izerditan has daiteke, antsietatea senti dezake eta izua ere bai erizain bat edo bata zuriak ikusita, edo ospitaleetako usain berezi hori sumatuta, medikua bera ikusi baino lehen ere bai.

Medikutara joan eta proba edo azterketa bat egiteak beti sortzen du kezka pixka bat, eta pertsonarik gehienak beldurtu ere egiten dira gaixotasun larriren bat aurkituko ote dieten pentsatuz. Hala ere, beste ikuspegi batetik begiratu behar litzaieke gauza horiei, eta kontuan hartu zer-nolako onura egin dezakeen medikutara joateak, eta zein garesti ordain daitekeen batere ez joatea larritu egingo garelakoa. Zitologia bat egiteak, adibidez, ezinezona sor dezake, baina egin ezean, arazo handiagoak etor litezke. Gaitz baten diagnostikoa berandu egitearen ondorio patologikoak atzerazteak gerta daitezke. Hori dela eta, fobia hori dutenek ulertu behar dute disfuntzionala eta bere kalterako dela, norberaren aurkakoa den jarrera arriskutsu bat hartzera eramaten dituelako.

raren aurkakoa den jarrera arriskutsu bat hartzera eramaten dituelako.

Nola sendatu medikuari izaten zaion fobia

Gaur egun, bi terapia kognitibo-konduktual erabiltzen dituzte psikologoek beldur irrazionalari aurre egiteko: zuzeneko (txertatze edo murgiltze bidezkoa) eta esposizio gradual bidezko teknika.

Lehenbizikoa drastikoagoa da, fobia eta antsietatea sortzen dion horren aurrez aurre jartzen du pertsona, fobia hori desagertuz joan dadin (armiarmak izan daitezke edo hegazkin batera igotzea). Esposizio gradualaren bidezko teknika, aldiz, gutxika hurbilazten du pertsona objektu fobikora, eta horrela desagerrarazten du beldurra. Hori lortzeko, kaltetuari eskatzen zaio imajina dezala estimulura hurbiltzen ari dela, eta lasaitzen eta antsietatea pixkanaka murrizten erakusten diote, harik eta estimulu fobikoak indarra galdu eta beldur irrazionala desagertzen den arte.

Sarri askotan, ordea, beste arazo baten adierazpena izaten da fobia, antsietate orokor batena hain zuzen, eta, beraz, ez da aski hari sendabidea jartzea. Fobia desagertzen denean, sintoma alegia, pertsona asko normal bizitzeko gai izaten dira, jada ez dutelako sentitzen lehengo ondoezik. Baina hilabete batzuen buruan, deseroso sentiarazten dituen beste egoeraren batekin itzultzen dira. Hori dela eta, aurretik izandako esperientzia bati lotuta dagoen beldur irrazional bat bada, haurtzaroan baldintzatzaile izan dena, eta helduaroan agertzen bada, hamarkadatan irtenbiderik eman ez zaiolako, tratatu eta disoziatu egin behar da, kaltetua ez dadin bizi jarrera disfuntzional batekin.

www.consumer.es

FOBIAK ESPAINIAKO ESTATUAN

ESEMeD proiektuaren (Buruko Nahasmenduen Europako Azterketa Epidemiologikoa), Espainiako herri-tarrei dagozkienek (2006. urtean argitaratuak) adierazten dutenez, fobiek %5,61eko prebalentzia dute bizitzan zehar, eta horien barrenean daude fobia sozialak (%1,17), fobia espezifikoak (%3,82) eta agorafobia (%0,62).

Ehuneko horiek zenbat helduri dagozkion kalkulatu bagenu, INE Espainiako Estatistika Institutuak 2011. urterako argitaratu zuen errolda aintzat hartuta, honako emaitza hauek aterako lirateke: gutxi gorabehera, 2,63 milioi helduk izan dutela fobiaren bat beren bizitzan zehar. Horien artean, %0,55ek fobia sozialen bat eduki izango lukete (milioi erdi lagunek baino gehiagok), %1,79k fobia espezifikoa eta %0,29k (ia hirurehun mila helduk) agorafobia. Halaxe adierazi du Antonio Canok, Antsietatea eta Estresa Ikertzeko Espainiako Elkartearen presidentea (SEAS).

