

## ZER DA AUTOZAINITZA?

### ***“Etxekoa zaintzeko modurik onena norbera zaintzea”***

Zaintzaileak bere burua balioesteko, maitatzeko eta zaintzeko hartzen edo egiten dituen jarrerak eta ekintzak dira. Azken finean, helburutzat norberaren osasun fisikoa eta mentala mantentzeko eta hobetzeko ekintzak dira.

Hauak dira ager daitezkeen emozio – sintoma batzuk:

- Okerreko pensamenduak
- Bakardadea eta isolamendua
- Loezina
- Arazo fisikoak
- Antsietatea, depresiva

Aurrerago aztertuko da zehatzago sintoma horietako bakoitza. Atal guztiak irakurtzea gomendatzen da, sintoma horiek izan ez arren, identifikatzen jakin eta agertzea saihesteko.

## Zantzuak

Sintoma eta zantzu batzuek erakusten dute familiako zaintzailea ez dela bere burua behar bezain beste zaintzen ari, eta bere beharrei arreta gehiago jarri behar diela:

- Nekea, akidura fisikoa, loezina.
- Gizartetik isolatzea
- Ohiko afizioen interesa galtzea.
- Alkoholaren, kafeinaren edo lotarako pululen gehiegizko kontsumoa.
- Suminkortasuna, azkar haserretzea, bapateko umore aldaketak.
- Arazo fisikoak (palpitazioak, eskuetako dardara, digestio arazoak).
- Antsietatea, kontzentratzeko arazoak.

<b>Zer egin zaintzeko?</b>	
Gaixotasunari buruzko informazioa lortu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informazio medikoa (diagnostikoa, tratamenduak, bilakaera, pronostikoa)</li><li>• Informazio psikologikoa (alderdi emozioanalak eta intelektualak)</li><li>• Informazio juridikoa (lege – alderdiak)</li><li>• Informazio soziala (erkidegoan eskuragarri dauden baliabideak)</li></ul>
Antzeko egoeran dauden beste pertsona batzuekin sentimenduak banatu eta komunikatu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adierazi</li><li>• Identifikatu</li><li>• Alderatu</li><li>• Ulertu</li></ul>
Norberaren Osasuna zaindu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garbi jan</li><li>• Kirola egin</li><li>• Atsedena hartu</li><li>• Lagunekin egon, ez isolatu</li><li>• Lehengo afizioei heldu, edo beste batzuk bilatu</li><li>• Ez ahaztu norberaren beharrez</li></ul>