



Artxibokoa



Nekea, ahuldade fisikoa eta tristura dira udaberriko lehen berotasunekin hasi eta uda bitartean agertzen den egoera honen ezaugarri nagusiak. Medikuek udaberriko astenia izenarekin ezagutzen dugun aldaketa honek populazioaren % 60ari

# Udaberriko astenia

Jabier Agirre\*

**Z**enbait pertsonari udazkenak depresioa eragiten dio (mintzatuko gara horretaz hurrengo batean), uda ostean oporren ondoko sindromea agertzen da, eta udaberriarekin batera, beraz, astenia. Oro har esateko, urte-sasoiaren aldaketarekin lotuak doazen tenperatura eta argiaren bariazioen ondorioak dira horiek guztiak, gure gorputzak aldaketa guzti horiei uste duguna baino askoz ere gehiago erantzuten diela adierazten diguten adibide argi eta garbiak. Ez dira, beraz, gutxi batzuen maniak edota jendearen ahotan belaunaldiz belaunaldi transmititzen diren uste okerrak, egiazko gertaerak baizik, geure eguneroko bizitza baldintzatu eta gizakia naturak eragin eta bertan

integratua dagoen zerbait bezala osatzen dutenak.

## Zer da astenia?

Aurrez esan bezala, nekea gehi-tzea, akidura fisiko eta psikikoaren sentimendua eta arrazoirik gabe agertzen den tristura ikaragarria dira asteniaren ezaugarriak. Pertsona astenikoak neke handia nabaritzen du, baita ahalegin edo esfortzurik txikiena egiten badu ere eta normalean baino suminkorragoa izan ohi da.

Medikuek ez dute egoera depresibo bat bezala kontsideratzen, baina hala ere asaldura honetan jasaten diren abaildura, malenkonia eta lur-jotzea depresio batek jota dagoen pertsonak eduki ohi

dituen sintomen oso antzekoak dira.

## Zergatik agertzen da?

Egoera hau zehatz-mehatz zergatik agertzen den ez da oso ongi ezagutzen oraindik, baina espezialista batzuen ustez kanpoko faktoreek eragina izango litzateke, esate baterako denbora luzean egindako esfortzu bat, lanaren monotonia, zein mailataraino gertatzen den hori atsegina edo ez, estimulu edo pizgarrien falta edota elikadura desegokia. Beste batzuentzat, ordea, sindromea barneko modifikazioek eragina izango litzateke, urte-sasoiaren aldaketak ekarritako desajuste biologikoek eragina, adibidez.

Udaberriko nekearen sindromeak jota dauden pertsonak, gizonezkoak nahiz emakumezkoak, arazo eta erantzukizun gogorren pean egon dira normalean denbora luzean, eta horrek gehiegizko tentsio-egoeran bizitzera behartzen ditu etengabe. Udaberriaren etorrerak, edo hobeto esanda, urte-sasoi beroago bateko aldaketak abiarazle edo leher-tzaile bezala jokatzeko du, lotan zegoen bonbaren metxari su emanaz. Gorputza, neguko lastasunera ohituta, asaldatu egiten da, gehiago edo gutxiago, eguzkia eta hogeitigarroko gorako tenperaturak iragartzen dituen eguraldiaren mapa berriaren aurrean. Urte-sasoiaren aldaketak populazioaren ehuneko hirurogeiari afektatzen dio, baina 60 urtetik gorako pertsonak dira gehien erasaten direnak, eta 20 urtetik beherakoak, berriz, negutik udaberrira aldatzeak dakartzan kli-

maren gora-beheren eragina gutxien nabaritzen dutenak.

## Zer sentitzen da?

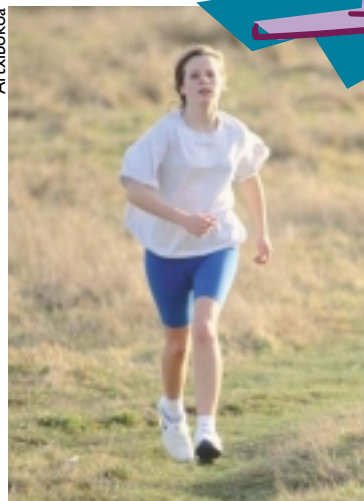
Udaberriko asteniak hainbat molestia eragiten du, gaixoko denbora luze samarrean jasango dituenak. Ohizkoenak ondokoak dira:

- ✗ Gaitasun intelektuala gutxiagotu egiten da. Kontzentratzea kosta egiten da, baita ideiak koordinatzea ere eta batzuetan oroimena ere gutxiagotu egiten da. Sarritan, pertsona astenikoak distraitu egiten dira eta lehen erraz kontrolatzen zituzten datuak, gertaerak eta ize-nak ere ahaztu egiten zaizkie.
- ✗ Eszitabilitatea. Gertakizunik alaienarekin ere pertsona astenikoak erreakzio oso exageratuak eduki ohi ditu: guztiz pozik hasieran, baina ondoren geldotasuna, apatia eta axolagabekeria agertuko dira.
- ✗ Hipokondriakoak izan ohi dira, boladatan bakarrik baldin bada ere. Bere egoeraz guztiz kezkatuak daude, beti gaitz graberen batek jota daudela pentsatuz.
- ✗ Buruko minak, esfortzu intelektual baten ondotik batez ere.
- ✗ Bertigo-sentsazioak eta burrunbak belarrietan.
- ✗ Beherakoak eta sabeleko minak ager daitezke batzuetan.
- ✗ Potentzia sexuala eta libidoa nabarmenki gutxitzen dira.
- ✗ Loaren asaldurak, era askotakoak izan daitezkeenak: lokartzeko zailtasunak, edota garaia baino lehen esnatzea (goizaldera), ameskaiztoak edukitzea, edota oso lo arina edukitzea.
- ✗ Eskuak eta oinak hotzak eta izerdituak egoten dira sarritan.
- ✗ Takikardiak eta presio arteria-laren alterazioak.

## Zer egin daiteke?

Seguruenik gutariko gehienok nabaritu izan ditugu aurreko urteetan lehen aipatutako sintomak, baina ez dugu jakin zerk

Arxivatua



**Paseatzea, eta kirol moderatuak egitea oso lagungarriak dira gorputza eta adimena orekatzeko eta insomnioaren aurka borrokatzeko.**

sortuak ziren. Aurten ustekabe-an harrapa ez zaitzan udaberriak (eta ondoren udak) hona hemen gomendio batzuk:

- ✓ Har ezazu atsedena, gorputzarena bezala baita psikikoa ere. Agian arratsaldean siestatxo bat egitea komeni zaizu, baina ez hogeitigarro baino luzeagoa.
- ✓ Ez abusatu, alkoholarekin, kafe edo tearekin, baina azken bi edarietako katilukada bat edo bi egunean pizgarriak izan daitezke.
- ✓ Ez utzi eguneroko lanak, baina egin itzazu pixkana-pixkana eta beharrezko atsedenaldiak hartuz.
- ✓ Egizu ariketa fisikoa: paseatzea, eta kirol moderatuak egitea oso lagungarriak dira gorputza eta adimena orekatzeko eta insomnioaren aurka borrokatzeko.
- ✓ Ohitu zaitez ur epelarekin (edota baita hotzarekin ere) dutxatzen goizero eta ebita itzazu ur oso beroarekin egindako dutxa eta bainuak.
- ✓ Zaindu elikadura eta saiatu egiten duzun jarduera fisikoko nahikoa izan dadin, baina ez ordea gehiegizkoa ezta digestio zailkoa ere.



\* OEEko kidea

## Bitaminak oso lagungarriak izan daitezke

Bitaminen eskasiak neke eta apatiarako egoerak ekar ditzake. Horregatik bitaminak non aurki daitezkeen adierazten dira segidan:

- A bitamina:** Bakailao-gibel-olioa, esnea, gurina, arrautza-gorringoa, azenarioak, espinakak, azalorea, aza, ilarrak. Frutatzen ez da oso aberatsa.
- B<sub>1</sub> bitamina:** Arroza, ogi integrala, lekaleak, barazkiak, tomateak, txerri-haragia eta giltzurrunak.
- B<sub>6</sub> bitamina:** Arrautzak, arraina, zerealak eta lekaleak.
- B<sub>12</sub> bitamina:** Jatorri animaleko produktuak: gibela, mariskoa, esnea, arrautzak.
- C bitamina:** Limoiak, piper freskoak, laranja, berroak, patata freskoak, tomateak.
- E bitamina:** Olio begetalak, zerealak, lekaleak.
- Azido folikoa:** Gibela eta erraiak, berdura berdeak eta fruta.