

Elikadura arazo denekoa

Alberto Espina psikiatrak dio gaixoak ez ezik gaixoaren familiak ere terapiaren beharra dutela

Ainara Arratibel Donostia

Urteak daramatza Alberto Espina psikiatrak bulimia, anorexia eta gisako elikadura nahasmen-
duak dituzten gaixoekin lanean Malagako Virgen de la Victoria erietxean (Espainian), eta argi du ikuspegi askotatik trata daitezke-
ela halako gaixotasunak. Baina hiru azpimarratu ditu: «Biologi-
koa, soziala eta psikologikoa. Hirurak lantzen ez badira, kasu gehienetan gaixoak berriro izango du nahasmen-
dua». Sarri, psikologikoa izaten da lanik gehien ematen diona. «Iritsiko da une bat gaixoak oka egiteari utziko diona, edo jaten hasiko dena. Baina, gaixotasun horien atzean, bestelako arazo psikologiko eta psikiatrikoak izan ohi dira, eta askotan, horiek tratatzea izaten da zailena». Arazo horien eragileak, askotan, familia eta lagunak dira. «Elikadura nahasmen-
duak daudenean, ez zaio gaixoari bakarrik lagundu behar, haren inguruko ere lagundu behar zaie». Hori dela eta, bakarkako terapia bat egitearen aldekoa ez ezik, familiarekin beste bat egitearen aldekoa ere bada.

Espina hitzaldia eskaini zuen atzo EHUko Udako Ikastaroetan. Hark azaldutakoaren arabera, oraindik ere emakumeak dira batez ere halako gaixotasunak dituztenak. Gaixoen %90 inguru emakumeak dira. «Dena den, gizonen artean ere azaltzen ari dira halako kasuak. Gizonezkoek batez ere bigorexia dute. Iruadiari lotutako gaixotasuna da gehiago, eta zailago da tratatzen. Gehia-

go kostatzen zaie gaixo daudela jabetzea».

Hain zuzen ere, gizartean estetikari ematen zaion garrantzia salatu du Espinak. Halako gaixotasunak izatearen faktore garrantzitsuetako bat hori dela gogorazi du. «Gaur egungo gizartean balio duena irudia da. Badi-
dirudi horrekin dena konpontuta dagoela». Hori aldatzeko beharra nabarmendu du. «Pertsonari eta haren balioei eman behar zaie garrantzia».

Terapien lantzen duten beste esparruetako bat biologikoa da. Hala, jaten irakasten diete, eta, odol analisien eta bestelako proba batzuen bidez, osasuntsu daudela ziurtatzen dute. «Anorexia murritzailearen kasuan, hori dezentekosta daiteke. Izan ere, uko egiten diote jateari. Askotan, hodi edo sonda bidez eman behar zaie jaten». Eskolan eta familian elikadurari garrantzi handiagoa eman beharko litzaikeela uste du Espinak. «Egun dugun bizimodu nahasiarekin zaila da, baina ondo jaten ikasi behar du jendeak. Gurasoek kafe bakar bat gosaltzen dutela ikusten duten haurrek aukera asko izango dute gaizki gosaltzeko ohitura hartzeko. Jateko ohitura txarrak dituztenek, gainera, joera gehiago dute halako nahasmen-
duak izateko».

Lan psikologikoa

Baina halako gaixotasunen atzean, arrazoi biologikoak ez ezik, «ia beti» egon ohi dira nahasmen-
du psikologikoen artean: depresioa, antsietatea, trauma baten ondorengo estresa. «Gehienetan nahasmen-
du horiek elikadurari lotutakoak agertu baino lehenagoak dira, eta janarekin arazoak sortzen dituztenak dira».

Psikologiaren ikuspegitik, bi esparrutan egiten dute lan: gaixoarekin bakarrik, eta haren ingu-



Alberto Espina, atzo, Donostiako Miramar jauregian. GARI GARAIALDE / ARGAZKI PRESS

ruarekin: senideak eta lagunak. «Behar den guztiarekin hitz egin behar da, arazoa non dagoen jakiteko». Hitz egitea ez da, gainera, erabiltzen duen teknika bakarra. Marrazkiak, eskutitzak eta ipuinak, adibidez, «benetako aliatuak» dira terapeutarentzat. «Badi-
dira hitzen bidez azaltzea zailak diren gauzak, eta beste elementuak garrantzitsuak dira. Horien



Egun dugun bizi ohiturekin zaila den arren, jendeak ondo jaten ikasi behar du»

«Osatu ahal izateko gakoa da duen arazoaz jabetzea gaixoa, eta gainditu nahi izatea»

ALBERTO ESPINA
Psikologoa

bidez, gaixoak bere barruan duena azaltzen du».

Gaixoari lotutako arazoei dagokienez, haren jokabideak eta nortasuna aztertzea, eta izan ditzakeen arazoak edo nahasmen-
duak tra-

tatzen dituzte. «Bulimia nerbio-
soa duten gaixoen %33k, adibidez, mugako nortasun nahasmen-
dua dute. Hori bakarka tratatu behar da».

Baina gaixoaren senide eta lagunek ere izan dezakete zerikusia arazoan. «Askotan, nahasmen-
duaren atzean familiarekin edo lagunekin duten arazoaren bat izaten da. Gerta daiteke ere familiare-
ren edo lagun taldearen barruan dagoen arazo bat izatea eragilea. Garrantzitsua da ikustea, halaber, nola ikusten duten senideek eta lagunek ondoan elikadura nahasmen-
dua duen pertsona bat izatea. Horren arabera ere, bestelako arazoak sor daitezke». Senideekin izan daitezkeen harreman gatazkatsuek edo mendekotasunezkoak egon daitezke nahasmen-
du horiek atzean, adibidez.

Terapiaren emaitzak

Familiarekin lanean hastean, senideak duen arazoa azaltzen zaie. «Zein arazo dagoen jakitea eta ulertzea oso garrantzitsua da». Behin hori eginda, lehen urratsa gaixoaren jokabide «suntsizaille eta konpulsiboak» nola kontrolatu irakasten diete. «Bulimia kon-

pulsiboa dutenen kasuan, ohi-
koa izaten da beren buruaz beste egiten saiatzea. Alkohola eta drogak kontsumitzea ere gerta daiteke. Halako jokabideak kontrolatzeko, ezinbestekoa da terapeutarentzat familiarekin eta lagunarekin lanean izatea».

Bakarkako zein familia terapiaren helburua argia da. «Gakoa gaixoak duen arazoaz jabetzea da, eta hori gainditu nahi izatea. Hori gertatu ahal, gaixoa osatzen joango da». Baina gaixoa osatzen doan heinean, «bitxiak» diren fenomeno batzuk gerta daitezke. «Alaba sendatu delako hobeto egon beharrean, gurasoek inoiz baino eztabaida gehiago izatea gerta daiteke. Horrek bi gauza esan nahi du: alabaren arazoaren arazoietako bat eztabaida horiek zirela, edo haren gaixotasunaren ondorioz benetan zuten arazo hori estalita zegoela».

Terapiak oso emaitza onak dituela nabarmendu du Espinak. «%86 inguru sendatu egiten dira». Sei hilabete eta hiru urte artean irauten du. «Normalean ondoren jarraipena egiten dugu telefonoz. Sarritan, gaixok berek deitzen digute nola dauden esateko».

6.030 ikaslek hartu dute parte orain arte ikastaroetan

EHUko Udako Ikastaroetan, «jarraipen handia» izan du lehen zatia, antolatzaileek diotenez

A.A. Donostia

EHUko Udako Ikastaroek bi aste-
ko etena izango dute bihurtu aurrera, eta atzo, ikastaroen lehen zatiko balorazioa egin zuten ardu-

radunek. Orain arteko ikastaro-
ek izandako «jarraipen handia» nabarmendu dute. Guztira, 6.030 ikaslek hartu dute parte ikastaroetan. Horietatik erdia baino gehiago emakumeak izan dira: %67,99, hain zuzen ere. Parte hartu duten irakasleak, berri-
z, 736 izan dira.

Ikastaro, tailer eta jardunaldien artean, 72 jarduerak eskaini dituzte dagoeneko. Horietatik, hogeitaz bidez jarraitu ahal izan dituzte jendeak. Gogorazi

nahi izan dute aurten ahalaginarekin egiten ari direla esparru horretan.

Udako ikastaroen bigarren zatia abuztuaren 23an hasiko da, Donostiako Aste Nagusia amaitu ostean. Orduetik irailaren 10era bitarte, 29 jarduera gehiago izango dira.

Besteak beste, heriotzari eta zahartzaroari buruzko ikastaroak izango dira. Politikarek ere lekua edukiko du. Jonan Fernandez Barketik zentroko zuzendariak, esa-

terako, gatazka politikoei lotutako ikastaroa zuzenduko du. Ikastaroa Arantzazuko santutegian (Oñati, Gipuzkoa) egingo dute.

Aurten arrakasta gehien izaten ari diren ikastaro eta tailerretako batzuk jendaurrean hitz egiteari buruzkoak dira. Jendaurrean eraginortasunez hitz egiteari buruzko tailerra izango da, zehazki. Lurreko telebista digitala mar-
txan jarri dute aurten, eta beste-
ren artean hori aztertuko dute *Nueva television, nuevos conteni-*

dos ikastaroan. Elikadurari eta zientziari buruzko ikastaroak ere izango dira.

Aurten ingurumenak krisi ekonomikoari lekua hartu dion arren ikastaroetan, krisiari buruzkoak izango da ikastaroetako azken mintegia. Hor, egungo krisi garaiaren ongizate estatuko duen egoera aztertuko dute Mario Fernandez BBK-ko presidentek eta Carlos Agirre Eusko Jaurlaritzako Ekonomia sailburuak beste zenbaiten artean.