

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Gaur arnasa falta balitzait bezala sentitzen naiz. Zerbait gertatzen zaidala sentitzen dudanean, idatzi egiten dut, eta horrek lasaitzen laguntzen dit, baina gaur, bereziki, ez dut lortzen.

Ez dakit sentsazioa azaltzen, baina fisikoa da. Itotzen ari naizela sumatzen dut. Ez dut jateko gogo handirik eta goragale handiak ditut. Egia esan, ez da sentsazio hori dudan lehen aldia.

Hilabete zail samarrak izaten ari dira. Presio handia sentitzen dut notengatik eta amaierako azterketengatik, eta batzuetan, uste dut ez naizela denera iristen eta nire familiak beti gehiago espero duela nigandik.

Azterketez gain, piano-eskolak eta kurtso amaierako jaialdiko entsegu guztiak ere kudeatu behar ditut. Hor ere ezin dut hutsik egin, ahalegin ekonomiko handia baita gurasoentzat, eta beste eskakizun handia niretzat. Uste dut aspaldi galdu nuela pianoa jotzeko ilusioa.

Aurreko egunean, amak esan zidan ahalegin handia egin behar nuela aurten, oso garrantzitsua zela gero unibertsitatera joan nahi banuen. Egia esan, ez dakit zer egin nahi dudan, ezta zer ikasi nahi dudan ere. Denbora guztian pentsatzen dut zerbait zor diedala gurasoei, eta ez dakit nola komunikatu haiekin.

Egoera jasangaitza da eta, batzuetan, ez dit lorik egiten uzten. Institutura joateko gogorik gabe jaikitzen naiz, zorabioekin eta tripako minekin. Batzuetan, denbora gelditu eta erabakirik hartu behar ez izatea gustatuko litzaidake. Uste dut arinago sentituko nintzatekeela norbaitek ulertuko balit eta esango balit erotuta ez nagoela eta hau guztia joango dela.

Era berean, gustatuko litzaidake gurasoek ulertzea estu nabilela eta ez dudala nahi nire nota edo eskolako emaitzen bidez neur dezaten ni zer naizen. Ulertu behar duzue nire etorkizuna ez dagoela nire kalifikazioetan idatzita, eta lasai egon beharko nukeela eta egunerokoaz gehiago gozatu, estuasun eta ondoez horiek sentitu beharrik gabe.

Zelan azaldu guzti hau guztia? Nahiago nuke hitz egin ahalko banu, edo besterik gabe, zer moduz nagoen galdetuko balidate ...

Ondoez emozionala haurtzaroan eta nerabezaroan

Osakidetzaren datuen arabera (2024), haurren % 10-15ek antsietate-nahasmendua izango du haurtzaroan, eta arrazoi horrek areagotu egiten du helduaroan berriz ere antsietatea izateko arriskua. Familia- eta gizarte-ingurunetik hautematen dituzten arazoek eragin handia dute, giro edo ingurune horrekiko mendetasuna dela eta. Inguruabar horretan, laguntza kolektiboa funtsezkoa da konponbideak bilatzeko.

Ohiko tratamendua gurasoekiko lankidetzaren, neurri psikoterapeutikoak eta medikazioa dira. Familia-, gizarte- eta eskola-ingurunean gauzak nola doazen egiaztatu beharko da. Dena dela, pronostikoa pertsonaren, larritasunaren, tratamenduaren hasiera goiztiarraren eta erresilientziaren arabera da (arazoak edo traumak gainditzeko eta egokitze gaitasuna).

Honako elkarrizketa hau Getxoko Familien Eskolak antsietateari eta osasun mentalari buruz egindako lanaren barruan dago.

Elkarrizketa egin dugu Batirtze Artaraz psikiatrarekin, Getxoko Haurren eta Nerabeen Osasun Mentaleko Zentroan atzematen ari denari buruzko ikuspegi profesionala emateko, eta hezkuntza-eragileekin batera prebentzioa eta lan kolektiboa lantzeko eskura dauden baliabideen eta lanaren ikuspegi integralaz jabetzeko.



BATIRTZE ARTARAZ OCERINJAUREGUI
Getxoko Haur eta Nerabeentzako Osasun Mentaleko Zentroko psikiatra

Egun on Batirtze. Eskerririk asko elkarrizketa-
tagatik.

Haurren eta nerabeen ongizate emozionalari buruzko kezka gero eta handiagoa da gaur egun. Zer iritzi daukazu zuk egungo egoeraren inguruan haurren eta nerabeen osasun emozionalari dagokionez?

Egun on! Egia da, azken urteotan, haurren eta nerabeen osasun mentalak okerrera egin duela apurka-apurka, eta, beraz, arreta jasotzeko eskaerak gora egin duela maila guztietan. Gauza nabaria da gizarte-une ahul batetik eta, aldi berean, zorrotzago batetik abiatzen garela, non kanpoko eta barneko itxaropenek porrota ekar dezaketen. Egoera horrek ondoez emozionala eragin dezake, eta, osasun fisikoaz gain, osasun mentalaz areago kezkatzen gara. Horren guztiaren ondorioz, gure zerbitzuetako kontsultak ugartu egin dira.

Ondoez emozionalaz hitz egiten dugunean, zertaz ari gara? Zein dira egoera ohikoenak?

Ondoez emozionala kontzeptu konplexua eta zabala da, definitzen zaila, kontzeptu subjektiboa delako; laburbilduz, esan genezake, halakorik pairatuz gero, eguneroko egoerek nolabaiteko sufrimendua edo kezka eragiten digutela. Alabaina, kontuan hartu behar dugu ondoez emozionala izateak ez duela zertan psikopatologiarik ekarri. Oro har, nik ulertzen dut norbanakoak ongizatearen inguruko sentsazio txikiagoa sentitzen duela, aurreko uneren batekin alderatuta.

Batzuetan, emozioetatik haragoko sentsazioak sortzen dira, hala nola sintoma fisikoak izatea kausa organikorik gabe. Emozioei dagokienez, berriz, tristura ager daiteke, eta horrek urduritasuna, suminkortasuna, loezina eta abar eragin ditzake. Erantzun horiek guztiak adinari lotzen zaion tristuratik defendatzeko moduak izan daitezke. Hala, tristezia hori, batzuetan, ebolutiboa da, baina etorkizuneko proiekturik ezari lotutako hutsune-sentimenduekin ere zerikusia izan dezake.

Egoera denboran luzatzen bada, arrisku handiagoa sor dezake koadro psikopatologiko egituratuago eta garrantzi kliniko handiagoko batera iristeko, esaterako, gure zerbitzuetan arreta behar duen egoera bat (adibidez, antsietate- eta depresio-agerraldiak).

Beste urte batzuekiko aldeak aurkitu dituzue? Arreta ematen diezuen pertsonen profila aldatu al da? Generoari dagokionez, badago alderdi aipagarririk?

Prebalentziari doakionez, azken urteetan nabaritu dugu nerabezaroan gora egin dutela kontsultek, gero eta nerabe gehiago baitatoz gugana, hainbat ondoezekin eta egoera larriagoekin. Umeak direla eta, eboluzio- eta eskola-garapeneko zailtasunei lotutako arazoengatik joaten dira zerbitzura, eta arazo horiek lantzen ditugu eboluzio-hobekuntza bultzatzeko. Generoari dagokionez, ez dugu alde handirik ikusi beste aldi batzuekin alderatuta, baina esan genezake nerabezaroan, 12 eta 15 urte bitartekoetan, kontsulta-maiztasun handiagoa antzeman dela nesken artean. Elikadura-jokabidearen nahasmenduak eta sintomatologia depresiboa areagotu egin dira biztanleria-talde horretan.

Zein dira ondoez emozionala gehien bultzatu duten arrazoiak? Pandemia, sare sozialak, sozializatzeko modu berriak...?

Intzidentziaren eta prebalentziaren joera negatiboa bizkortu egin zen pandemian, baina, era berean, uste dut lehenagotik ere agerikoa zela. Nire ustez, lortzen zailak diren idealak



"Ondoez emozionala kontzeptu konplexua eta zabala da, definitzen zaila, kontzeptu subjektiboa delako".

"Esan genezake nerabezaroan, 12 eta 15 urte bitartekoetan, kontsulta-maiztasun handiagoa antzeman dela nesken artean".

"Sareekiko esposizioak gerora betetzen ez diren itzaropenak sor ditzake".

"Gizartearen ikuspegitik, garrantzitsua da osasuna sustatzeko estrategia orokorrak bultzatzea, garapen emozionalari eta hura arautzeko moduari buruz gehiago jakitea ahalbidetzen dutenak".

sustatzera bideratutako gizarte-begiradak frustrazioa sorrarazten du, eta hori kudeatzen oso zaila da, aldeaz aurretik euskarri onik ez badago. Horrez gain, haur eta gazteek teknologia eta sare sozialen erabilera okerra egiten badute, eragina kaltegarria izango da, batez ere, nerabezaroan. Adibidez, sareekiko esposizioak gerora betetzen ez diren itzaropenak sor ditzake. Gerta daiteke, halaber, birtualtasunari modu ez babestuan lotzea, euren burua arriskuan jarriz eta harreman desegokiak ezarriz eta, gainera, ingurune errealetik gehiago isolatuz. Funtsezkoa da birtualarekiko esposizioa kontrolatzea, bizi garen errealitatearen parte dela ulertuta. Teknologiarene erabilera egokia bultzatzen saiatu behar gara, mugak jarriz eta, oro har, lagunduz, horixe baita etorkizunean ager daitezkeen arazoak prebenitzen gehien lagunduko duen jarrera.

Zein da antsietatearen sintomatologiarik ohikoena haurtzaroan eta nerabezaroan? Eta egoera horretan laguntzeko gomendio orokor batzuk?

Kontuan izan behar da antsietatea ohikoa dela haurtzaroan eta nerabezaroan. Dena dela, garrantzitsua da ohar gaitzeen sintomatologia horrek egunerokotasunaren funtzionamendua oztopatzen ote duen eta funtzionamendu hori iraunkor bihurtzen ote den, oro har, eragin negatiboa duelako bizi-kalitatean. Haurtzaroan eta nerabezaroan, antsietatearen sintomak aldakorrak dira eta modu desberdinetan adieraz daitezke garapen-aldi guztietan. Adibidez, beldurrak, gehiegizko kezka, ezinegona, urduritasuna, baretzea kostatzen den tentsioa... ager daitezke. Batzuetan, zailtasunak izaten dira ikasketei eta bestelako jardueri erantzuteko; loaren nahasmenduak, sintoma fisikoak arrazoi organikorik gabe, suminkortasuna, autoestimua txikia, bakartze-jokabideak, eskolara joateari uko egitea... Nolanahi ere, garrantzitsua da kontuan izatea haur bakoitza desberdina dela eta antsietatea modu bakar eta banakoan adieraz daitekeela.

Zer adierazle hartu behar dira kontuan familia-eremuan, horiek antzeman eta esku hartu ahal izateko?

Funtsezkoa da gogo-aldartean eta portaeran gertatzen diren aldaketetan arreta jartzea, eta ondoeza argiro adierazten laguntzen duen komunikazio ona ezartzea. Hori agertzen denean, kezka agertzeak eta egoera ulertzen saiatzeak, judiziorik eman gabe, eragin esanguratsua du haur eta nerabeen ondoeza arintzen. Azken batean, entzuteko prest egoteak, inbaditzaileegiak eta lar babesleak izan barik, lasaitasun handia eman dezake eta semeak edo alabak bere antsietatea jasateko daukan gaitasuna susta dezake.

Osasun mentaleko arazo bati buruzko kezka izanez gero, zein da familiak jarraitu beharreko prozedura? Nora jo dezakete?

Osasun-zentrora joatea da lehen urratsa eta pediatriak edo familia-medikuak egoera kliniko balora dezan. Kasu batzuetan, lehen arre-ta horrek, ulertzeko ahaleginak eta laguntzak ahalbidetu dezakete kontsultatzen den egoerari eustea. Guztiaz ere, hobekuntza klinikorik ikusten ez bada edo arre-ta espezializatua eskatzen duen koadro psikopatologikoa badagoela ikusten bada, kasua osasun mentalera bideratu beharko da, balorazio klinikoa egiteko eta kasuaren behar terapeutikoak baloratzeko.

Zer egin dezakete familiek eta gizarteak haurren eta nerabeen osasun mentala hobetzeko?

Gizartearen ikuspegitik, garrantzitsua da osasuna sustatzeko estrategia orokorrak bultzatzea, garapen emozionalari eta hura arautzeko moduari buruz gehiago jakitea ahalbidetzen dutenak, bai eta adingabeen arrisku-faktoreak murrizteko lan egitea ere. Hori guztia funtsezkoa da haurren eta gazteen osasun mentala hobetzeko. Bestetik, beharrezkoa da laguntza-espazioak sortzea, bai ikastetxean, bai adingabearen inguruneetan, sentitzen dutena adierazteko eta, behar izanez gero, laguntza eskatzeko. Familiaren ikuspegitik, haur eta gazteekin arretaz egoteak eta



entzuteko prestasuna erakusteak komunikazio irekia sustatzen du, eta horrek aukera emango du adingabearen beharrei erantzutea errazten duen segurtasun-espazioa sortzen.

Zelan egiten duzue lan Getxoko haur eta gazteekin? Sarean lan egiten duzue beste gizarte- eta hezkuntza-eragile batzuekin?

Osasun mentaleko zentrotik, adingabea eta beraren familia hartzen ditugu, eta, hasiera batean, kontsultaren arrazoiaren balorazioa egiten dugu. Beharrezkoa bada, jarraipen klinikoa eskaintzen da, zentrora joateko arazoia den ondoreza hobetzeko. Testuinguru horretan, kasuarekin lotura duten hainbat eragilerekin ere koordinatzen gara, hala nola gizarte-zerbitzuekin eta ikastetxearekin, egoera hobeto ulertzeko informazioa bildu eta, beharrezkoa bada, kasuaren bilakaera hobetzeko lankidetzan aritu gaitzen.

Haurtzaroan eta nerabezaroan osasun mentala lantzeko baliabide material, pedagogiko eta bibliografikorik?

Egia esatera, zaila da baliabide zehatzak aukeratzea. Nolanahi ere, esan beharra dago pertsonaren mundu emozionala ulertzea eta adieraztea ahalbidetzen duen zeinahi material egokia dela. Azkenean, ez dago prebentzioa lantzeko eta arazoiari heltzeko tresna hoberik adingabeari behar bezala laguntzea baino.

Ildo horretan, laguntza-mota honetan baliagarriak izan daitezkeen liburu batzuk bururatzen zaizkit:

El reto de ser padres eta *Mi hijo es un adolescente*; *Niños pequeños, problemas pequeños* (Francisco Palacio-Espasa); *Ser padres, ser hijos* (Mario Izcovich); *¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias* (Jose Ramón Ubieto); *La gran guía de la crianza* (Alberto Soler eta Concepción Roger). Zinez espero dut baliagarriak izan daitezela.

Eskerrik asko elkarrizketagatik eta haur eta nerabeen osasun mentalari buruz hausnartzen jarraitzeagatik.



Baliabideak [Gomendioak]

[Liburuak]



"Mi hijo es un adolescente" Joseph Knobel Freud

Zergatik da hain zaila nerabezaroa? Galdera hori egiten didate guraso askok nire kontsultategira datozenean, seme edo alba nerabeak jaten ez duelako kezkatu, oso oldarkorra delako edo egun osoa logelan itxita ematen duelako, Interneten nabigatzen. Erantzunak, beharbada, guraso asko harrizko ditu. Bizitzako aldi hori zaila da, nerabeak haurtzaroa galdu duelako doluari aurre egin behar diolako.

Erantzuna bitxia dela iruditu zaizu? Pentsa dezagun, apur batean, haurtzaroa atzean uztea eta helduarorantz ibiltzea zer den. Bai, nerabezaroa horretan datzalako.



"El reto de ser padres" Joseph Knobel Freud

El reto de ser padres deritzon liburuan, Joseph Knobel Freud haurren psikoanalista gurasoei eta seme-alabei arazoak gaitzen laguntzen eman duen hogeita hamar urteko esperientzia azaltzen du. Liburu hori gurasoek dituzten erronka desberdinei erantzuteko aholkuak biltzen dituen gidaliburu baina askoz gehiago da. Aitatasunari buruz hausnartzeko denbora hartzeko gonbidapena ere bada; ez da batere erraza, baina aparteko garrantzia du.



"Ser padres, ser hijos" Mario Izcovich

Liburu honen jakingarritasuna dugu nerabeei buruz ez ezik, gurasoei buruz ere hitz egiten duela. Gure seme-alaben nerabezaroak zalantza jartzen ditu gure ziurtasun asko, eta, horregatik, gogoeta berriei aurre egin behar diegu: balioak, sinesmenak, belaunaldi aldaketa eta denboraren igarotzea, gure frustrazioak... Beraz, nerabezaroa nerabeentzako ezinbesteko krisi-aldia bada ere, gurasoentzat aukeraz beteriko aldi batez hausnartzeko momentua da.



"Niños pequeños, problemas pequeños"

Francisco Palacio-Espasa & Juan Aparicio Belmonte

Haur txikien arazo psikologiko eta eguneroko jokabide nagusiak artatzeko eta konpontzeko eskuliburu. Batzuetan, gurasoek ez dakite zer egin seme-alaben portaeraren aurrean. Batzuetan, ez dakite zer egin eguneroko egoera jakin batzuen aurrean, hala nola jelskortasuna, kasketaldiak, eskas jatea, arre-ta falta... Arazo horiek guztiak konpontzeko, Palacio-Espasa, haurren psikiatrian aditua, eguneroko hizkuntzarren mailara jaitsi da, haurtzaroko gai askori buruz ditugun zalantzak argitu eta azaltzeko.

[Liburuak]



“¿Adictos o amantes?” José R. Ubieta

Haurrei eta nerabeei gertatzen zaien hori izendatzeko moduak ondorioak ditu haien bizitzetan eta haien hitz egiteko dugun aukeran. Ez da gauza bera mendekotasun edo adikzioz hitz egitea gadget-ekin (pantailak, mugikorrak, kontsolak) duten harremana definitzeko eta objektu horiekin duten maitasun-lotura aipatzea (horrek ez du patologia-dosia). Objektua nahikoa ez dutelako denbora guztian besteekin elkarreragiten duten mendekoak dira? Paradoxa dirudi. Kalifikatzaile horiek bertan behera uztea eta horien ordeztaldere bat egitea proposatzen dugu: mendekoak ala maitaleak dira? Horrek lagunduko digu haien bizitzak XXI. mendeko gakoak baliatuz irakurtzen eta etiketa azkar batek (mendekoak), kasu guztiak eta erabilera guztiak berdinak balira bezala. Liburuak estrategia batzuk proposatzen ditu horiei laguntzeko, osasun mental digitala hobetzeko gakoak eskainita.



“La gran guía de la crianza”

Alberto Soler & Concepción Roger

Ez dago «guraso onak» izateko modu bakarra, familia bakoitza errealitate desberdin batetik abiatzen baita. Hala ere, zenbait jardunbide ez dira oso eraginkorrak izan; hain zuzen ere, gauzak egiteko modu «onik» ez dagoen arren, badaude estrategia desegoki batzuk, eta hobe da halakoak ez aplikatzea.

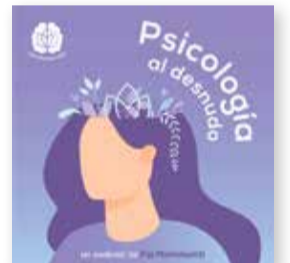
Hezieraren gida handia hau gidaliburu oso-oso da, prozesu horretan guztian lagundu nahi dizuna, informazio zehatzagoa izan dezazun, bideko hainbat puntutan gehien sortzen diren zalantzak argitzen lagunduta: aurretiaz prestatzea eta umea etxera iristea, lehen urteko oinarrizko zaintzak edo ikastetxea aukeratzea, bikoteak hezieran duen erantzunkidetasuna lantzeko modua, neba-arrebekin eta aitona-amonekin duen harremana edo dibortzioari nola heldu.

[Instagram]



@OCCIMORONS

[Podcast]



Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2025 Otsaila - Maiatza

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Hezkuntza emozionala falta zaigu? Haurtzaroan emozioak lantzeko baliabideak [euskaraz]	Otsailak 4, 5	16:00 - 18:15	San Nikolas Ikastola
Jazarpena eta ziberjazarpena [gaztelania]	Otsailak 12, 13	16:00 - 18:15	Romo Eskola
Zer dago sare sozialen atzean? Funtzionamendua ulertzeko gakoak [euskaraz]	Otsailak 24, 25	16:00 - 18:15	IES Aixerrota
Heziera positiboak mugarik ez jartzea dakar? [gaztelania]	Martxoak 10, 11	16:00 - 18:15	Zubileta Eskola
Lehenengo droga-kontsumoak, alkoholaz haratago [euskaraz]	Martxoak 26, 27	16:00 - 18:15	J. B. Zabala Eskola
Depresioa haurtzaroan eta nerabezaroan [gaztelania]	Apirilak 7, 8	16:00 - 18:15	IES Julio Caro Baroja
Antsietatearen kudeaketa haurtzaroan eta nerabezaroan [euskaraz]	Apirilak 29, 30	16:45 - 19:00	Geroa Ikastola
Zure seme-alabekiko gatazka-egoerak lantzeko teknikak [gaztelania]	Maiatzak 5, 6	16:00 - 18:15	Larrañazubi Eskola
Sexu-aniztasunera hurbiltzea [gaztelania]	Maiatzak 20	16:00 - 18:15	Online
Interneten nabigatzen, ze hezkuntza baliabide aurki ditzakegu? [euskaraz]	Maiatzak 26	16:00 - 18:15	Online

* Getxoko udalerriko herritarren familia-kontziliazioa errazte aldera, DOAKO HAURTZAINDEGI ZERBITZU bat jarriko da bertaratzen direnen eskura, saioek irauten duten bitartean eta egiten ari diren ikastetxe berean.

Zerbitzu honen eskaera izena emateko formularioaren bidez egingo da, prestakuntza-egutegian agertzen den QR kodearen bidez edo jarraian zabalduko den estekan sartuta, honako helbide elektronikoa honetatik: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

