

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Bxbygirlldeeren berriarekin oraindik txundituta nago. Bere TikTokeko bideoetan beti pozik eta zoriontsu zegoela zirudien, eta, itxuraz, bere bizitza paregabea zen. Taldean guztiok jarraitzen genuen, oso bideo ederrak egiten zituen, eta oso gustura ikusten genituen.

Are gehiago, inbidia genuen eta komentatzen genuen zein ederra izango litzatekeen bera izan eta haren bizitza kopiatzea.

Eta, bat-batean, bere buruaz beste egin zuen. Eta guk baino urte pare bat baino ez zuen. Zein harrigarria!

Itxuraz, influencer izatea azkenean ez da pentsatu bezain liluragarri. Esandakoaren arabera, presio handia zuen bere sare sozialetan beti hain irudi positiboa eta zorionsua emateko, baina ikara- eta antsietate-krisiak zituen, eta dagoeneko pentsatuta zuen bizitza kentzea. Nork esan hori! Ez dirudien inoiz goibel, ez eta ezer txarra gertatzen zitzaionik ere. Primeran ezkututzen zuen. Bere aitak eta amak ez zuten hauteman zerbaite gertatzen zitzaionik. Ezin dezaket pentsa nola sentitzen zen. Eta bere lagunak, nola sentituko dira orain?

Eta nola sentituko lirateke nire gurasoak nik nire buruaz beste egingo banu? Seguru aski, lur jota geldituko lirateke; eta ez dizut ezer esan nahi nire anaia txikiak.

Kosta egiten zait egoera hori irudikatzea; niri ez zait inoiz burutik pasa, eta, gainera, nire ustez, horretara iritsiz gero, laguntza eskatu edo norbaitekin hitz egingo nuke. Ez dakit, agian, aitarekin eta amarekin ez, baina nire lagun onenekin bai...; ez dakit, agian, ez. Pertsona bakoitza mundu bat da, eta guztiok gertatzen zaizkigun gauza txarren aurrean ez dugu modu berean erreakzionatzen.

Orain burura etorri zait; Iraitz beti dabil esaten egunen batean joan egingo dela. Txantxatan esaten du, noski, baina askotan errepikatzen du: bere aitaz, amaz eta arrebaz nazkatuta dago; joaten denean enteratuko dira; orduan, haren falta igarriko dute; lezioa emateko modu paregabea litzateke... Beti txantxatan ari da, barreen artean, eta hariari eusten diogu.

Agian, adi egon eta txantxarekin ez dugu jarraitu behar, badaezpada, egunen batean... Uf! Ez dut pentsatu nahi.

Oso gogorra izan behar du lagun batek bere buruaz beste egiteak. Ez dakit zer egingo nukeen, ez eta nola sentituko nintzatekeen ere.

Uste dut harekin hitz egingo dudala.

Azkeneko hilabeteetan arlo honetan larrialdiak izugarri igo dira. Pediatriako Espainiako Elkartearen (PEE) arabera, adingabeetan halako arreta bikoiztu da pandemia hasi zenetik, beraz, nerabeengan elikadura-nahasmenduak areagotu eta, besteak beste, gehitu dira antsietatea, asaldu obsesibo-konpulsiboak, depresioa, autolesioak eta suizidio-ahaleginak.

Nerabeen suizidioa, dagoeneko gehiago ezin dutenean...

Pandemiak larriki egin du okerrera osasun mentala eta larrialdi psikiatrikoak bikoiztu dira.

Azkeneko hilabeteetan arlo honetan larrialdiak izugarri igo dira. Pediatriako Espainiako Elkartearen (PEE) arabera, adingabeetan halako arreta bikoiztu da pandemia hasi zenetik, beraz, nerabeengan elikadura-nahasmenduak areagotu eta, besteak beste, gehitu dira antsietatea, asaldu obsesibo-konpulsiboak, depresioa, autolesioak eta suizidio-ahaleginak.

Berri txar mordoak eta loaldiaren erritmo irregularrek adingabeen osasun mentala kaltetzen dute, eta nahigabe mentala gehitzen da.

Estatuan suizidioa gazteen lehen heriotza-arrazo bihurtu da. Estatistikak daudenetik hori ez da inoiz gertatu.

Profesionalek egiaztatu-takoari jarraikiz, suizidio-ahaleginak eta autolesioak gehitu dira, bereziki nerabeen artean. Zenbait adituraren arabera, aurreikuspenei eutsiz, pandemiaren zeharkako eraginak eta krisi sozioekonomikoak ondoeza emozionalaren



Suizidioa osasun publikoaren arazotzat hartzen da saihets daitekeen heriotza-arrazoia baita.

egoerak eta patologia afektiboak ekarriko dituzte, eta baliteke suizidio-jokabideak gora egitea.

Hala eta guztiz ere, Espainiak Suizidioa Prebenitzeko Plan Nazionalik ez du, Erkidegoen erantzunak ez daude koordinatuta eta Estatu mailan ez da sentsibilizazio-kanpainarik egin.

Hasieran, konfinamenduak interes bat ere bazuen. Haurrentzat atsegina zen eskolara ez joatea eta haien familiekin denbora gehiago igarotzea. Aldi berean, nerabeek eroso zeuden mugarik gabe interneten ordu gehiago nabigatzen emateko. Baina, azkenean, isolamenduak eragin du. Laster hasi ziren azaltzen zenbait arazo, hala nola apatia, urduritasuna, asperraldia, kontzentrazio-zailtasunak, loezina edo gehiegizko beldurrak.

Nerabeek foro gisa sare sozialak erabiltzen zituzten **autolesioko** moduak hedatu eta erakusteko. Gazteentzat autolesioak, gaixotasun mentala eta sufrimendu emozionala dira beren ezaugarriak.

Ildo horri jarraikiz, sareek konpainia- eta aintzatespen-sentimendua ematen dute, baina luzera jardun osasungaitz horiek elikatzen dituzte.

Nerabeen suizidio arrakastatsu bakoitzeko suizidio-ahalegin asko daude.

Izan ere, adituek gomendatzen dute gazteen arriskua goiztiar detektatzeko sare sozialetan jarduketa-plana eta prebenitzeko berariazko planak inplementatzea.

Nerabe baten suizidioaren edo suizidio-ahaleginaren atzeko arrazoiak anitzak eta konplexuak izan daitezke. Zientzia-literatura adituari jarraikiz, pertsonen kalteberatasuna eta gaixotasun mental zehatzak erlazionatzen ditu, baina **nerabeen eta gazteen** datu estatistikoei erreparatuz, kasu gehienetan hiltzeko nahia **bizi-krisiari** erantzuteko sortzen da, oinarrizko nahasmendurik identifikatu gabe.

Herritarren multzoa hartuta ere, pertsona askok bizitzeko gogoia galtzen dute, eta ez diote **zentzurik aurkitzen atsekabe emozional sakonaren** egoerari aurre egin behar diotenean, jasanezintzat eta, itxuraz, amaitezintzat jo ondoren.

Suizidioaren arriskua asko gehitzen da suizidio-gaitasuna dagoenean: metodoak eskuratzea, suizidioekiko esposizioa, iruditeria mentala, minari eta heriotzari beldurra kentzea, autolesioen historia eta aurretiazko ahaleginak... .

Errezeta erabilia eta gabe, aske saltzen diren sendagaiekin gaindosiak oso arrisku arrunta dira suizidio-ahaleginetarako edo suizidiorako. Garrantzitsua da ardura handiz etxean dauden sendagai guztiak kontrolatzea.



Ahaleginak ugariagoak dira emakumeengan; suizidio arrakastatsuak, berriz, gizonengan.

Suizidio-tasen aldea dago nesken eta mutilen artean. Nesken pentsamenduan ageri da suizidatzea edo suizidio-ahaleginetan jardutea mutilen pentsamenduan baino bi aldiz gehiago. Suizidioarengatik heriotzen tasa, ordea, mutilengan laukoizten da, neskenetik erkatuz gero. Adituen ustez, lehenengok metodo hilgarriagoak erabiltzen dituzte.

Gazteengan zailtasun erantsiak daude: arazoa kudeatzea eta laguntza eskatzea. Zailagoa da haiek ondoezaz hitz egitea eta profesional bati edo familia- eta harreman-inguruneke norbaiti laguntza eskatzea. Horrez gain, oldarkortasunaren faktorea erantsi behar zaio, bizitzako etapa helduagoetan baino gutxiago geldiarazten baita. Oldarkortasuna suizidio-jokabidea sustatzeko faktore bat da.

OMEren datuen arabera, suizidioa heriotzaren bigarren arrazoi nagusia da 15 urtetik 29 urtera bitarteko taldean.

Zer faktorek areago dezakete suizidioaren arriskua adingabeengan eta nerabeengan?

Nerabe zinenen nola sentitzen zinen gogoraraztea baliteke zaila izatea, baina eremu gris batean zeunden haurtzararen eta heldutasunaren artean. Zailtzarrik gabe, aukera handiko unea da, baina, aldi berean, estresaren eta arretaren garaia izan daiteke. Presioa azaltzen da gizartean kokatzeko, etekin akademiko ona izateko eta arduraz jarduteko.



Halaber, nerabezaroa sexu identitatearen eta harremanen garaia da, eta independentzia ezinbestekoa da, baina gainerakoen itxaropenekin eta araukin gatazkan sartu ohi da.

Nahiz eta, askotan, suizidioen atzean ohiz erresuminaren bizitasuna areagotzen duten gaixotasun mentalak dauden, nerabeen kasuan frogatuta dago suizidiorako arrazoi nagusiek jatorri psikosoziala dutela: **erresumin mentala eta konexiorik eza. Familia eta gizarte-harremanak** dira faktorerik adierazgarrienak. Gertakari hori itxaropentsua da nerabezaroan **suizidioaren prebentzioan** esku hartzeko.

Arrisku-faktorerik ez izateak ez du suizidioaren eta suizidio-ahaleginaren ideiarako arriskuaz salbuesten. Dena den, zenbait faktore kontuan hartu behar ditugu, jokabidearen aukerak gehitzen dituztelako.

Arrisku-faktoreak:

- Osasun mentalaren arazok, hala nola antsietateak, depresioak, nahasmen bipolarrak edo loezinak, suizidio-pentsamenduak izateko arriskua areagotzen dute.
- Haien bizitzetan aldaketa handiak (gurasoetatik banantzea edo dibortzioa, etxe-aldaketa, aldaketa ekonomikoak) dituzten nerabeak.
- Eskola-jazarpenaren eta ziberjazarpenaren biktimek suizidio-pentsamenduak izateko arrisku handiagoa dute.
- Alkohola eta beste droga batzuk kontsumitzea.
- Larritasunaren, suminkortasunaren edo urduritasunaren sentimenduak.
- Etsipenaren eta ezintasunaren sentimenduak, depresioarekin batera.
- Aurretik suizidioaren ahalegina edo asmoz autoerasotzeko aurrekariak izatea.
- Familiar depresioaren edo suizidioaren aurrekariak.
- Gertakari traumatiko baten biktime izatea, hala nola abusu fisiko sexualak edo emozionalak: halako traumek, gainera, autoestimua, konfiantza eta nortasuna suntsitzen dituzte.
- Familiaren barruan abandonatuta sentitzea edo familia-guneko kide izateari buruzko emozio negatiboa izatea.
- Babes-sarerik eza, familiarekin edo parekideekin harreman txarrak eta gizarte-isolamenduen sentimendua.

- Genero-identitatearekin edo sexualitatearekin arazoak, babesik ematen ez duen erkidego edo familia batean.
- Su-armak, sendagaiak edo drogak eskura izatea.
- Gazteengan duela gutxi suizidio-agerraldiak gertatu diren erkidegoan bizitzea.
- **Frustrazioarekiko tolerantzia gutxi:** gazteak izateagatik eta bulkadak kudeatzeko abileziarik ezagatik zenbait emozio desatsegin maneiatzeko orduan esperientzia gabezia.
- Haustura sentimentala.

Zer ohartarazpen-ikus daude suizidioaren atzean?

Nerabeengan suizidioak gertakari estresagarriaren ondoren gertatzen dira, besteak beste, eskolan arazoak, emaztegaiarekin edo senargaiarekin harremana amaitzea, maitatu baten heriotza, dibortzioa edo familia-gatazka larria.

Suizidioan pentsatzen ari diren nerabeek, agian, honako portaerak izango dituzte:

- Kontzentratzeko edo argi pentsatzeko zailtasunak izatea.
- Norberaren gauzarik gustukoena senitartekoari edo lagunei oparitzea.
- Joateari buruz hitz egitea edo "agian hemen denbora asko ez dela egongo" aditzera ematea ala "gai guztiak behar bezala utzi behar dituela" jakinaraztea.
- Behin eta berriz portaera aldatzea, batez ere, lasaitasuna antsietatearen aldiaren ondoren.
- Gozaten zituen jarduera gustukoena aldeko interesa galtzea.
- Arrisku-portaerak izaten hastea: bere burua suntsitzeko portaerak, hala nola alkohol gehiegi edatea, legez kanpoko drogak kontsumitzea edo gorputzean ebakiak egitea.
- Lagunetatik eta famuliatik urruntzea edo irten nahi ez izatea.
- Eskolan ustekabeko arazoak izatea.
- Eskolagatik edo kirolengatik interesa galtzea.
- Suizidioaren edo, orokorrean, heriotzaren gainean hitz egitea ala bere buruarengan kaltea egitearen nahia adieraztea.
- Itxaropenik gabe edo errudun sentitzeari buruz hitz egitea.
- Heriotzaren, banantzearen eta galeraren gainean abestiak, olerkiak edo gutunak idaztea.
- Elikadura- eta/edo loaldi-ohiturak aldatzea.
- Norberaren bizitza kentzeko moduak prestatzea (hala nola arma edo pilula asko erostea).

Garrantzitsua da kontuan hartzea nerabeengan alarma-ikur horiek ohiz sare sozialen, interneten, eta abarren bidez adierazten direla.

Zer egin dezake familiak?

Batez ere abileziak ematea ahalik eta ongien erresumin emozionalaren egoerei aurre egin ahal izateko; halaber, kalitatezko denbora partekatzea, haien bizitzako alderdi guztietan nahastea... Baina, aldi berean, garrantzitsua da familiak ohar-

Ez baztertu inoiz suizidioaren mehatxua edo ahalegina.



tarazpen-seinaleak ezagutzea, suizidioaren pentsamendua izan dezaketen nerabeek behar duten laguntza jasotzeko.

Ezinezkoa da beti suizidioa prebenitzea, baina beti komeni da **informazioa izatea eta neurriak hartzea** nerabe atsekabetua laguntze aldera.

Batzuetan uste dugu beren burua kaltetu edo bizia kendu nahi duten adingabeek "arreta jasotzeko baino egiten ez dutela". Autolesioak edo ahaleginak inoiz ez dira manipulazioak; portaera horiek betiere funtzio bikoitza dute: egoera mingarria maneiatzea eta erresumina jakinaraztea.

Garrantzitsua da **ohartarazpen-ikus horiek** larritzat **jotzea** eta ez "arreta jasotzeko" bitarteko gisa, bigarrenekin entzungorra egin baitaiteke.

Nerabe etsiei eta uzkurtuei **arretaz erreparatu behar zaie**. Nerabeengan depresioa ulertzea oso garrantzitsua da, depresioari buruzko sinesmen arruntekiko oso desberdina izan baitaiteke. Adibidez, isla daiteke lagunekin arazoetan, notetan, loaldian edo umore txarrean ala suminkortasunean, tristura kronikoaren edo negarraren ordez.

Komunikazio-kanalak irekita mantentzen saiatu behar gara, gure kezka, babesa eta maitasuna azaltzearekin batera. Zure nerabeak arazoak adierazten badizkizu, erakutsieziaiozu haren kezka serio-tasunez hartzen dituzula. Agian, lagunarteko borroka ez zaizu hain garrantzitsua iruditzen, baina berarentzat izugarria eta nekagarria izan daiteke. Ez da gertatutakoa minimizatu eta baztertu behar, bere etsipen-sentimendua gehi baitaiteke.

Zurekin hitz egiteko eroso sentitzen ez bada, iradoki iezaiozu pertsona neutralagoa, besteak beste, beste ahaide bat, entrenatzailea, eskolako aholkularia edo medikua bera.

Zaila suertatu arren, beti da **ideia ona suizidioaren ideiar buruz galdetzea**, arrisku-faktoreak ez daudenean ere. Zergatik egiten dizkiegun galdera horiek erabilgarria da.

Eta eskolak?

Prebentzio-programen bidez gaiari aurre egiteko eskola ere prestatuta egotea ezinbestekoa da. Horretarako, oinarritzko zenbait elementu aintzat hartu behar dira:

- Hezkuntza-erkidegoa gaitzea: garrantzitsua da ikastetxeetan berariazko langileak trebatzeko programak inplementatzea. Haien erantzukizuna izango da tokiko arrisku-faktoreak eta egoera kalteberan egon daitezkeen pertsonak identifikatzea.
- Aliantzak: hezkuntza-erakundeen eta osasuntzentroen artean babes-sareak zehaztea, eta

Suizidioa prebeni daiteke, erresumin mentalari, konexiorik ezari eta suizidiorako gaitasunari eraginkortasunez aurre egin baitaieke.

prebenitu edo esku-hartzeko arreta- eta ekin-tza-protokoloak gauzatzea.

- Berehalako arriskua duten kasuak deribatzea: hautemandako kasuak 24 orduren buruan larrialdiko zerbitzuetara eta 1-7 egunetan psikiatrrara bidaltzea, arriskuaren ebaluazio-eskalaren arabera.
- 3-6 hilabetez behin suizidio-arriskuaren tresnak eta ebaluazioak aplikatzea.
- Jarraipena: batez ere, kasuak identifikatzea eta garapena eta aurrerapenak behatzeko lagundu eta jarraitzea.
- Curriculum akademikoan depresioari eta suizidioari buruzko gaiak sartu behar dira.

Nerabeengan suizidioa prebenitzeko 4 aholku



1. **Familia-ingurunea** funtsezkoa da suizidioaren ideia saihesteko. Segurtasuna eta babesa adierazten duen familia mantentzea da prebentziorako estrategiarik onena.
2. **Lagunek eta berdinen taldeak** modu garrantzitsuan lagun dezakete suizidio bat zehazten. Seme-alabaren lagunarte- eta harreman-munduarekin konektatuta egotea epe ertainean arazoak prebenitzeko aproposa izan daiteke. Sare sozialak eta horietan garatutako eta jasotako jarduera ere eremu honetan sartzan dira.
3. Arreta jarri behar zaio suizidioaren ideiarekin edo jokabidearekin zerikusia duen edozein komunikaziori: Zure seme-alabak, argi eta garbi adierazita, suizidioa planteatzen duen unean bazaude, profesional batengana joan beharko zenuke.
4. Laguntza profesionala halakoetan eraginkorra da. Baina kontuan hartu familia- eta lagun-inguruneak ere arazoa hobetzen lagun dezakeela. Zure seme-alaba krisialdian badago, saiatu behar da beretzat garrantzitsuak diren pertsonekin komunikatzea eta haietan babesa aurkitzea.



Baliabideak [Gomendioak]

[Getxo Zurt]



“Getxo Zurt!” proiektuaren helburua da pertsonen sufrimendu emozionala ikusgai bihurtzea eta normalizatzea. Egoerarik larrietan erresumin emozionalak etsipen sakonean amai dezake; are gehiago, heriotzaren eta suizidioaren ideiak etor daitezke. Zorionez, gehienetan bizitzeko arrazoiak galtzen direnean, eraginkortasunez aurre egin dakizkieke. Ildo horri eutsiz, borondatez hiltzeko aukerari erreparatu dioten pertsona gehienek **beharrezko laguntza jasotzen dute**, eta ez dira inoiz bere buruaz beste eginda hilko.

Getxo Zurt! erresumin emozionalaren arrazoiak bistaritzen ditu, eta herritarrak mugiarazi eta gaitu nahi ditu, Getxon suizidioa prebenitu, horri aurre egin

eta ondoren esku hartzeko (suizidioa dela eta adiskideren bat galdu duten pertsonen arreta). Hori guztia osasun publikoaren ikuspegitik eta erkidegoaren ikuspuntutik egingo da, orain arte ezkutuan mantendu den errealitateari eutsiz.

Getxo Zurt! Getxoko herritar guztientzat nahi handiko esku hartzea da, eta Euskadin Suizidioa Prebenitzeko Estrategiaren ondorioz sortu da.

Getxo ZURT! proiektuaren xedea da **sufrimendu emozionalaren ikurrak detektatzeko erkidegoa gaitzea eta arintzeko dauden erkidegoko baliabideak ezagutzea.**

Hala, prestakuntza-saioak eta zenbait ekintza gauzatzen ditu, sentikortasunez eta arduraz suizidioaren errealitatea ikusgai gelditzeko.

► **Tel. 679 019 838**

► **e-mail: naomihasson@doblesonrisa.com**

<https://www.facebook.com/fundaciondoblesonrisa>

<https://fundaciondoblesonrisa.com/contacto/>

[Telefono-zenbakiak]

((112))
SOS DEIAK



717 003 717



Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia
2022 Urtarrila-Ekaina

GAIA	DATA	ORDUA	TOKIA
Berdinen arteko jazarpena (Jazarpena eta ziberjazarpena)	Urtarrilak 26, 27	16:00-18:15	Urgull
Nola egin prebentzioa familietatik abiatuta? (euskeraz)	Otsailak 9, 10	16:30-18:45	Gobelaurre*
Zein da nire familiaren heziketa-estiloa? (Hezkuntza ereduak)	Otsailak 15, 16	16:30-18:45	Colegio Europa
Nola komunikatzen gara etxean? (Komunikazio asertiboa)	Otsailak 23, 24	16:00-18:15	Gobelaurre*
Haurren haserrealdia, nola maneiatu? (Lehen Hezkuntza)	Martxoak 9, 10	16:15-18:30	Gobelaurre*
Nerabezaroan gatazkak konpontzea (Bigarren Hezkuntza)	Martxoak 22, 23	17:00-19:15	Colegio Europa
Zer egiten dute pantailaren atzean? (euskeraz)	Apirilak 5, 6	16:30-18:45	Colegio Europa
Adimen emozionala (1. zatia)	Maiatzak 3, 4	16:00-18:15	Urgull
Heziketa emozionala (2. zatia)	Maiatzak 10, 11	16:00-18:15	Urgull

* GOBELAURRE boluntariora zentroa [J.M. Chavarri Zuazo parkea, zk.g. - 48930 Getxo]

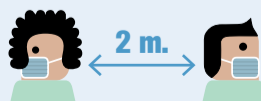
- Familia eskoletako saioak dohainik dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude.
- Aldez aurretik eman behar da izena online inprimaki baten bidez. Inprimaki hori posta elektronikoz bidaliko zaizue zuen guraso-elkartearen edo ikastetxearen bidez.
- Gutxienez 6 pertsona behar dira Familia Eskola aurrera eraman ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroa ondoz-ondoko bi saiotan gauzatuko da eta datak taulan adierazitakoak dira.

info+
94 466 01 51

1 MASKARA DERRIGORREZKOA



2 SEGURTASUN DISTANTZIA MANTENDU - 2 m.



3 ESKUAK GARBITU

