

livin

HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

VOLUNTI

GAZTEA ZARA ETA BOLUNTARIOTZA EGITEN DUZU?

ZURE OSASUN
MENTALA ZAINTZEKO
GAKOAK

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia


www.avifes.org

Laguntzailea:

 **Fundación "la Caixa"**

Osasuna izatean pentsatzen dugunean, automatikoki, gure osasun fisikoan pentsatzen dugu lehenik. Hala ere, osasuna izatea ez da soilik osasun fisikoa izatea. Askotan ahaztu egiten zaigu osasun mentala ere beharrezkoa dela eta pertsonen **OSASUNAREN** parte dela.

Izan ere, **OMEk** (Osasunaren Mundu Erakundea) “Ez dagoela osasunik osasun mentalik gabe” gogorarazten du

Baina... Zer esan nahi du **OSASUN MENTALA** izateak?

OMEren arabera, osasun mentala honela definitzen da: “Norbanako bakoitzak bere potentziala garatzen duen ongizate-egoera bat, non bizitzako estresari aurre egin diezaiokeen, modu produktiboan eta emankorrean lan egin dezakeen eta bere komunitateari zerbait eman diezaiokeen”.

Esan genezake gure osasun mentalak norberarekin eta besteekin oreka mantentzeko aukera ematen digula. Garrantzitsua da adieraztea osasun mental ona izateak eta maila emozionalean ondo egoteak ez dela soilik emozio positiboak edo atseginak izatea (poza, gogobetetzea...), baizik eta bizi-egoera zailetan ibiltzea eta emozio negatiboak sentitzea ere badakarrela (tristura, haserrea, frustrazioa, etsipena...). Horren gakoa egoera eta emozio horiek integratzen eta kudeatzen jakitea izango da.

Osasun mentalak, orokorrean, gure egonkortasun psikologikoa markatzen du, eta faktore sozialek ere eragiten dute. Gure osasun mentalaren oreka horrek honako hauek ekarriko ditu neurri handi batean:

- Nola sentitzen garen eta nola jokatzeko dugun.
- Nola egiten diogun aurre bizitzari, nola hartzen ditugun erabakiak.
- Nola erlazionatzen garen.
- Estres-egoerei aurre egiteko modua.

Kontuan hartu behar dugu gure osasun mentalean bai negatiboki bai positiboki eragingo duten faktoreak daudela. Faktore isolatuak izateak ez du esan nahi osasun mentaleko arazo bat garatuko dugunik, faktore horiek modu konplexuan elkarreragiten baitute.

Biologikoak

Eragin duten faktoreak

Ikusten ez ditugun eta biologiarekin zerikusia duten faktoreak.

- Garuneko biokimika: gure garunak bulkada elektrikoekin eta neurotransmisoreekin funtzionatzen du, eta ez dakigu gure biokimikan aldatuta egon daitekeen zerbait dagoen.
- Herentzia eta genetika: Beste gaixotasun batzuetan bezala, osasun mentaleko arazo bat izateko joera genetikoa egon daiteke. Familia-aurrekariak izateak ere areagotu egin dezake aurretiko jarrera.
- Osasun-arazo kronikoak (diabetea, minbizia...) edo min kronikoa izatea arrisku-faktore bat izan daiteke.

Psikologikoak

Nolakoak garen, zer sentitzen dugun eta zer pentsatzen dugun.

- Nortasun-estilo jakin batzuek osasun mentaleko arazoak garatzeko joera handiagoa izan dezakete. Adibide batzuk emango dizkizugu, baina horren araberakoak bakarrik ez dela izango gogorarazten dizugu.
 - Nortasun eta pentsamendu estilo negatiboagoa izatea: "Zerbait gaizki atera badaiteke, gaizki aterako da".
 - Bueltak eta bueltak ematea ("Pentsamenduen zentrifugatzaila"), pertsona ez-seguruen eta/edo obsesiboenen ezaugarria.
 - Nortasun oso exijentea izatea: "Gauzak ez dira ondo atera, ez naizelako nahikoa saiatu".
- Trebetasun sozial ona ez izatea, harremanak ezartzeko erraztasuna izatea, norberaren iritzia adierazteko erraztasuna izatea...
- Autoestimu baxua, batzuetan segurtasun ezarekin edo autoexijentziarekin ere lotzen dena.
- Frustrazioarekiko tolerantzia eskasa, non gutxieneko gertaera negatiboen aurrean emozioek gainezka egiten duten.

Ingurumen faktoreak

Gure inguruan gertatzen dena, batez ere familian eta gizarte esparruan.

- **Familiakoak:** Familia testuinguru seguru eta babeslea bezala ulertzen dugu, baina batzuetan ez da horrela izaten.
 - Buru-nahaste larria familian, eta horrek higadura eragin dezake gainerako kideengan, gatazkak eragin ditzake ikuspuntu desberdinak izateagatik...
 - Familia inguruko gatazka larriak
 - Arduragabekeria zainketetan, edo lotura afektibo gutxi.
 - Tratu txarrak eta/edo abusuak familian: fisikoak, emozionalak edo sexualak.
- **Sozialak:**
 - Bullying-a: era guztietan, baztertua sentitzea edo isekak edo erasoak jasotzea.
 - Harreman toxikoak: mendekotasun emozionala, genero-indarkeria.
 - Familiatik kanpoko sexu-jazarpena eta/edo abusua
 - Toxikoen kontsumoa: alkohola, marihuana eta beste droga batzuk. Osasun mentaleko arazo baten eragile gisa jardun dezakete, baina baita ihesbide gisa edo zerbait gertatzen ari den "sintoma" gisa ere.
 - Bestelakoak: pobrezia-egoerak, bazterkeria, migrazioa...
 - Lan-eremuko egoerak: prekarietatea, gatazkak, laneko jazarpena, burnout...
 - Egoera ekonomiko prekarioa, etxebizitza-egoeran edo oinarrizko premiak ez betetzean ere eragina izan dezakeena.

Eragin (+) duten faktoreak

Faktore hauek aurrez ikusi ditugun faktoreen aurkako babes-hesi bat sortzen dute. Horien artean, honako hauek nabarmenduko ditugu:

- Laguntza-sare sendoa: gizarte laguntza babes-faktore handia dela frogatu da.
- Harreman sozial esanguratsuen sarea.
- Lorpen pertsonalak lortzea, beste pertsonengan baloratuak sentitzea.
- Aurre egiteko estrategia onak izatea, emozioak kudeatzeko gaitasun ona izatea
- Sinesmen erlijiosoak eta espiritualak.
- Bizitza komunitarioan parte hartzea, rol aktiboa izatea, aisialdiko jarduerak, zaletasunak eta kirola egitea. Zentzu horretan, garrantzitsua da guretzat esanguratsuak diren, interesatzen gaituzten eta betetzen gaituzten jarduerak garatzea.
- Boluntariotzako ekintzak egitea

Borondatezko jarduerak eta osasun mentala

Ekintza boluntarioa garatzeak egoera ahulean dauden pertsonen laguntzea esan nahi du, eta horrek inplikazio emozionalera garamatza. Horren ondorioz, egoera eta emozio asko nahasten dira, eta horiek modu desberdinean eragingo digute.

Hala, borondatezko jarduerak gauza positibo asko ematen dizkigu:

- Garapen eta gogobetetze pertsonala.
- Laguntzen dugun taldearen eta borondatezko ekintza errazten duen entitatearen kide izatearen sentipena.
- Ezagutzen ez genituen gaitasunak ditugula frogatzea.
- Autoestimua handitzea, gure ekintzak beste pertsonengan duen eragina ikusiz.
- Guretzat esanguratsuak diren diren bailoetan bizitzea.
- Pertsona berriak ezagutzea, harreman berriak ezartzea eta loturak sortzea.
- Laguntzen ditugun pertsonengandik asko ikastea.

Baina ager daiteke:

- Frustrazio sentimendua, batzuetan gure ekintzek behar adina eragin ez dutela senti dezakegulako, bidelagun ditugun pertsonen egoera oso zailak baitituzte...
- Mota ezberdinetako dolu-prozesuak pasatzea: heriotzak, proiektua bertan behera uztea...
- Ondo kudeatzen ez diren beste emozio negatibo batzuk.
- Denboraren kudeaketa: boluntariotza gure bizitza profesional, familiar eta sozialarekin uztartzea, denera iritsi nahi izatea.

Horregatik, kontuan izan behar da:



Emozioen kudeaketa

Ez datza emozio negatiboak ez sentiarazteaz, baizik eta sentitzeaz, identifikatzeaz eta onartzeaz baizik.



Aireztapen emozionaleko espazioak

Beste boluntario batzuekin, laguntzen dizuen talde profesionalarekin. Emozioak adierazi eta kudeatu ahal izateko helburuarekin beti, atzeraelikadura negatiboa saihestuz.



Laguntza eskatu

Ez duzu zertan beti bakarrik ahal izan behar!



Argitu zure zalantzak

Galdetu zure erakundearen beharrezko guztia: zein izango den zure egitekoa, zer espero den eta zer espero duzun... espektatibak argitzeak eta dena argi edukitzeak asko erraztuko dute prozesua.



Formatu eta informatu

Lagundu behar diozun kolektiborako prestatzea. Aprobetxatu erakundeak eskaintzen dizkizun prestakuntza guztiak, ez bakarrik kolektiboari edo garatuko dituzun funtzioei buruzkoak, baita eduki desberdineko beste batzuk ere, ziur asko ekarpen handia egin diezazuketena.



Denbora zuretzat

Eman dezakezun laguntza oso baliotsua da, baina AUTOZAINKETA ere bada. Gogoan izan, ondo zaintzeko, gu-geu ere zaindu behar gara.

Nola DETEKTATU osasun mentaleko arazoak?

Garrantzitsua da bereiztea bizi-egoerekin lotutako ondoez emozional iragankorra eta naturala eta osasun mentaleko arazo hasiberria izan daitekeena. Nahiz eta batzuetan muga hain argia ez den arren, esan dezakegu gakoa ondoez hori zutaz jabetzen denean eta zure ohiko funtzionamenduari eragiten dionean dagoela. Abisu-seinale batzuk emango dizkizugu, zure baitan edo inguruko pertsonengan izan ditzakezun arazoak antzeman ditzazun.

- **Tristura edo ondoeza**, zure bizitzaren parte bihurtzen dena, eguneko 24 orduetan
- Egiten dituzun gauzez **gozatzeari uzten diozu**, eta ez duzu beste ezer aurkitzen gozatzeko.
- **Oso nekatuta sentitzen zara**, nahiz eta luzaroan lo egin eta jarduera handirik ez egin.
- **Pentsamendu negatiboek** eta antizipaziokoek hartzen dute zure denboraren zatirik handiena, eta larritasuna eragiten dizute denbora guztian.
- **Lo egiteko zailtasunak** dituzu, eta jateko gogoa ere aldatuta duzu.

- Normalean sabeleko mina, buruko mina, kontzentratzeko eta buruz ikasteko arazoak... sentitzen dituzu, eta horrek errendimendu normala izatea eragozten dizu.
- **Ondoeza** kudeatzeko jokabideak agertzen edo areagotzen dira: alkoholaren edo beste toxiko batzuen kontsumoa, arrisku-jokabideak, autolesioak...
- Heriotzaren eta/edo **suizidioaren ideiak** agertzen dira

Zein arazoz ari gara?

Buruko osasuneko arazoak etengabeak dira. Arazo horiek aldi baterakoak izan daitezke arreta egokia jasotzen badute, baina agertu ondoren kronikoak izango direnak ere.

Hala, antsietatea eta depresioa bezalako problematikei buruz hitz egin dezakegu. Aipatu dugun bezala, arazo horiek laguntza farmakologikoarekin, laguntza terapeutikoarekin eta gizarte-eremuko bestelako planteamenduekin konpon daitezke. Batzuetan, nahasmendu horiek modu isolatuan ager daitezke, baina beste arazo batzuekin batera ere ager daitezke, hala nola autoestimua-arazo larriekin, gizarte-fobiarekin, itxaropen ezarekin, elikadura-jokabidearen nahasmenduekin edo autolesioekin.

Horiez gain, ikastaro kronikoko beste diagnostiko batzuk ere aipa ditzakegu, hala nola, nahasmendu psikotikoak (eskizofrenia da ohikoena), nahasmendu obsesibo konpulsiboa, nahasmendu bipolarra edo nortasun-nahasmenduak. Nahasmendu horiek bizitza osoan zehar lagunduko diote pertsonari. Horrek ez du esan nahi pertsonak ezin duenik bizitza osoa garatu, baina laguntza eta jarraipena beharko ditu bizi-kalitate ona izateko.



Alerta-seinale batzuk detektatu badituzu zure inguruko pertsonengan, zer egin dezakezu?

- Horretaz hitz egiteko espazioak bilatu. Zu bazara kaltetua, **hitz egin zuretzat konfiantzazkoa den norbaitekin**. Seinale horiek zure inguruko norbaitegan ikusten ari bazara, galdetu, behatu, hitz egiteko prest egon...
- **Ez kendu garrantzia** gertatzen ari denari.
- Informazioa eta **laguntza eskatu**.
- Edozein zalantza izanez gero, **kontsultatu arretako medikuari**.

Eta gogoratu AVIFES-en zure zain gaudela!

LABURBILDUZ:

Gure osasun mentala indartu dezakegu.

Aktibatu zure babes-hesiak!



Antsietatea ez da zure laguna

Badakizu noraino irits zaitezkeen, ez larritu, ez gehiegi eskatu eta mantendu zure autoestimua beti goian. Baina gogoratu: merezi duenak ahalegina eskatzen du.

Inguratu maitasun onez

Ongi maite zaituenak zainduko zaitu. Lagunak, bikoteak garrantzitsuak dira, baina beti ere ondo sentiarazten bazaituzte.

Maitasunik onena...norberaren maitasuna

Ez izan oso gogorra zeure buruarekin, gogoratu sarritan zenbat balio duzun eta zein ondo egiten duzun.

Kontuz drogen eta alkoholaren kontsumoarekin

Arazo mental larriak eragin diezazkizukete edo jada egon daitezkeenak larriagotu.

“Zoriontasunaren diktaduraren” aurka borrokatu

Ez duzu beti zoriontsu egon behar, ez da beti dena ondo ateratzen... eta ez da ezer gertatzen! Utzi triste egoten eta munduarekin haserretzen.

Hitz egin behin eta berriz

Kontzentratzea kostatzen zaizu? Ez duzu ondo lo egiten? Ez duzu irteteko gogorik, ezta inor ikusteko ere? Gauza arraroak dituzu buruan? Konpara ezazu eta kontatu zure konfiantzako norbaiti, eskatu laguntza, ez da ezer gertatzen.

Zuretzako denbora

Autozaintza tuntsezkoa da.

Eutsi boluntariotzarekiko konpromisoari

Gogoan izan babes-faktore ona dela!

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org