

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

BULLYING

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia


www.avifes.org

Laguntzailea:

 Fundación "la Caixa"

Bullying-a Eskola jazarpena

Eskola-jazarpena edo "bullying-a", kezka handia eragiten duen arazoa da hezkuntza arloan zein familietan. Batzuetan, gazteen artean arazo hori gutxitu daitekeen arren, OMEk ohartarazi du Europako **24 milioi haur eta gazte jasaten dituztela bullying bidezko jazarpenak eta tratu txarrak urtean, eta nazio mailan, 2021eko urtarriletik 2022ko otsailera bitartean, 11.229 bullying kasu larri detektatu ziren.**

Baina bullyinga ez da kezka handia gertatzen den maiztasunagatik bakarrik, baizik eta, batez ere, bullyinga jasaten duten neska-mutilen bizitzan eta osasun mentalean duen inpaktu handiagatik.

Hurrengoko lerroetan zehar, bullying-a hobeto ulertzen lagunduko dizugu, hura identifikatzen jakiten eta, batez ere, gu geuk edo gure ingurukoek jasaten ari badira, zer egin dezakegun ulertzen. Baina, hasteko, bullying-a zehazki zer den ulertzetik hasiko gara.



Zer da bullying-a?

OMEren arabera, eskola-jazarpena **"eskola-adinean dagoen pertsona baten aurkako intimidazio fisikoa, psikologikoa edo sexuala da, behin eta berriz biktimarengan edo biktima-talde batengan errepikatzen dena, kaltea, beldurra edo tristura eraginez"**.



Non dago txantxaren eta jazarpenaren arteko muga?

Normala da txantxak egitea eta lagunartean jolasak izatea, batez ere gaztea zarenean, baina batzuetan zaila da jakitea txantxak noiz duen dibertitzeko intentzioa eta noiz min egitekoa.

Oro har, eta itxura hutsarekin, muga hor egongo litzateke, hau da, txantxa horrek gaizki sentiarazi zaituenean zuretzat muga pasatu duela esan nahi du.

Gainera, eraso bihurtuko litzateke txantxa horiek beste pertsonari hori egiteari uzteko eskatu diozun arren mantentzen badira, edo gelditzetik urrun, gero eta maizago edo mingarriago egiten badu.



Bullying mota desberdinak al daude?

Bai, eskola jazarpena modu eta gradu desberdinetan eman daiteke. Jarraian, adibide batzuk emango dizkizugu "arinagoa" izatetik "larriagoa" izatera.

KONTUAN IZAN!!!

Horiek guztiek, edozein erasok eta edozein mailatan, jasaten duenaren autoestimuan eta kalte emozionalean arrastoa utziko dute:

- **Bazterketa:** Jazarpen modu oso sotila da: ikaskideren bat baztertzea, harekin harremanak izateari uko egitea, jarduera komunitan ez onartzea, harremanak izateko edo komunikatzeko saiakerak alde batera uztea... Gerta daiteke pertsona bakar bat baztertzea, edo modu kolektiboan.
- **Hitzezko erasoa:** Pertsona bat iraintzea, oihukatzea edo mehatxatzea. Zeharkako beste modu batzuk ere badaude, hala nola hari buruzko zurrumurrak difamatzea edo zabaltzea.
- **Eraso fisikoa:** Hitzezko erasoak bezala, zuzenean gerta daitezke (pertsonari jotzea edo objektuekin jotzea...), baina baita zeharka ere (gauzak kentzea edo apurtzea, estortsioa egitea...).
- **Sexu-erasoa:** Pertsonaren sexualitateari buruzko etengabeko iruzkinak, keinuak, ukituak, sexu-indarkeria edo bortxaketa bezalako egoerak.
- **Ziberbullying-a:** Orokorrean, euskarri digitalak erabiliz egiten da. Begiratu "Ziberbullying" atala, bertan informazio gehiago aurkituko duzu.



Zer da ziberbullying-a?

Ziberbullying-a edo ziberjazarpena teknologia digitalen bidezko jazarpena edo beldurra da. Sare sozialetan, mezularitza-plataformetan, joko-plataformetan edo telefono mugikorren bidez eman daiteke.

Adibide zehatz batzuk emango dizkizugu, hobeto identifika dezazun:

- Pertsona bati edo batzuei buruzko gezurrak, buloak edo zurrumurrak etengabe zabaltzea.
- Norbaiten argazki edo bideo lotsagarriak argitaratzea haren baimenik gabe.
- Mezu, irudi edo bideo mingarriak, iraingarriak edo mehatxuzkoak bidaltzea.
- Beste pertsona baten itxura hartzea eta mezu oldarkorrak bidaltzea pertsona horren izenean edo kontu faltsuen bidez.

Kontuan izan!!!

Ziberbullyinga zuzenean eman daiteke, hau da, irudiak, zurrumurrak eta abar hasten eta zabaltzen dituen pertsonarengatik, eta indar berekoa edo handiagokoa da zeharka egiten den jazarpena, hau da, jazarpen hori pertsona gehiagorengana iristen laguntzen duten pertsonengatik.

Pentsaezina da mezu bat "birbidaliz" edo iruzkin mingarrieekin persona bati egin dakioken kaltea.

Ez izan konplizea, zabalkundea geldiarazten lagun dezakezu, agintzen duenari hori ondo ez dagoela ikusarazten.



Nola identifikatu ziberbullying-a?

Garrantzitsua da seinaleak ezagutzea, norbait eskola-jazarpenaren biktima den goiz identifikatu ahal izateko. Hori izango da jardun ahal izateko lehen urratsa, normalean tartean dauden pertsonak ez baitute laguntzarik eskatzen.

Pertsonarengan gertatzen diren aldaketei adi egon behar da, kontuan hartuta pertsona bakoitzean desberdinak izan daitezkeela:

- Bai, normalean objektu pertsonalak galtzen ditu: mugikorra, arropa, erlojua, liburuak...
- Kexa fisikoak edo ondoeza, hala nola buruko mina, tripako mina... Benetakoak izan daitezke edo ez, baina, azkenean, eguneroko funtzionamenduan eragiten dute.
- Elikaduran aldaketak, bai jateari uzteagatik, bai gehiegi jan behar izateagatik. Batzuetan, gose handia ager dezakete ikastetxean jan ez dutelako, jazarpen-egoerak saihestuz.
- Lo-aldaketak, lo egiteko zailtasunak edo amesgaiztoak izatea.
- Bere autoestimua aldaketak, bere buruaz seguruago ez dagoela dio, ez duela ezertarako balio...
- Notetan eta errendimenduan aldaketak izatea. Gainera, ikastetxera joateari uko egin diezaioke edo ez joateko aitzakiak bilatu.
- Gutxiago erlazionatzen dela ikustea, ez duela ez adiskidetasunik ez harreman sozialik.

- Norbere burua kaltetzeko, autokalteak behatzeko, jokabide arriskutsuak edota suizidioaz hitz egiteko asmoa duten jokabideak.
- Zuzeneko probak bere sare sozialetan, hari buruzko iruzkin mingarriak egiten badituzte, pertsona horren mezuak edo bideoak iristen bazaizkizu...



Zer ondorio izan ditzake bullying-ak?

Bullyngak ezabatzeko oso zaila den azlarna uzten du jasaten duten pertsonengan.

Ohikoa da haietan bakardadea, babesgabetasuna, segurtasunik eza... agertzea. Horrek guztiak osasun mentaleko arazo larriak ekar ditzake, eta arazo horiek berehala ager daitezke, ondorengo uneetan edo baita helduaroan ere.

Hauek dira bullying-a pairatzearen ondorioetako batzuk:

- **Sintoma psikosomatikoak:** Estres-egoeren aurrean, batez ere estresa denboran mantentzen denean, organismoak erantzun fisikoekin erreakzionatzen du, hala nola urdaileko minarekin, buruko minarekin, larruazaleko arazoekin... Gainera, immunitate-sistemari eragin diezaioke.
- **Antsietatea:** Jazarpena jasaten duten pertsonen artean, antsietatea eta beldurra etengabe agertzen dira. Antsietate horrek errendimenduan ere eragin dezake, zailtasunak sortzen baititu kontzentratzeko, buruz ikasteko, planifikatzeko...Gainera, antsietate hori ikastetxea ez den beste ingurune batzuetara ere zabal daiteke, eta bere bizitzako beste eremu batzuetan ere eragin dezake. ("Antsietatea" atala kontsulta dezakezu, nahasmendu horri buruz gehiago jakiteko).
- **Depresioa:** Isolamendua, jazarritako pertsonen sentitzen dituzten tristura- eta bakardade-sentimenduak depresioa garatzeko arrisku handia dira, eta depresio horren ezaugarri nagusiak dira tristura sakona, itxaropenik eza, interesa galtzea eta lehen egiten zituen jardueren gozatzeko gaitasuna galtzea. Depresioaren ondorio larrienetako bat ideia edo jokabide suizida da. ("Depresioa" atala kontsulta dezakezu, nahasmendu horri buruz gehiago jakiteko).
- **Autoestimua baxua:** Eraso jasaten ari den pertsona gero eta ziurgabeago sentitzen da, bere autoestimua hain kaltetuta egongo denez, jasaten dituen erasoen errudun eta erantzule ere sentituko da, eta merezi duela uste izango du. Gainera, bere buruarekiko mesfidantza handia izango du, eta zailtasun handiak izango ditu harreman sozial berriak ezartzeko. ("Autoestimua" atala kontsulta dezakezu horri buruz gehiago jakiteko).

- **Elikadura-nahasmenduak, autolesioak eta bestelako jakabide arriskuak:** Eraso mota horren biktima diren pertsonak deskarga emozionaleko bide horietara jo dezakete. Bide horietan, une batez eta egokitzen ez den lanpostuagatik, zerbaiten gaineko kontrola dutela eta mina berehala kudeatzen dutela sentitzen dute.
- **Arrisku suizida:** Eskola-jazarpenaren ondorio larriena suizidioa da. Egoera hori pairatzen duten pertsonak etsipen handia dute, eta uste dute sufrimendu hori bizitza osorako izango dela eta inork ezingo diela lagundu, suizidioa sufrimendu hori amaitzeko aukera bakartzat hartuta.
- **Osasun mentaleko beste arazo batzuk:** Ondorio horiez gain, osasun mentaleko beste arazo batzuk ere garatu daitezke, hala nola psikosia, nortasun-nahasmenduak, nahasmendu obsesibo konpulsiboa... (Informazio gehiago nahi baduzu, kontsultatu "emozioak" atala).



Eta nik, zerbait egin al dezaket ekiditzeko?

Jakina! Beti egin dezakegu zerbait.

Ziur aski, atal honetan gelditu bazara kezkatzen zaituelako da, eta normalizatu eta onartu ezin dugun errealitatea dela dakizulako. Hori da lehen urratsa!

- Ikaskideren bat erasoren bat jasaten ari dela susma dezaketen alerta-seinaleak detektatzen lagun dezakezu.
- Bullyinga duen pertsonarekin konfiantza baduzu, erakutsi hitz egiteko eta entzuteko prest zaudela.
- Bullyinga duen pertsonarekin konfiantzarik ez baduzu edo harkorra ez bada, hitz egin gertuko norbaitekin zure susmoei buruz (irakasleak, pertsonarengandik hurbilago dauden beste ikaskide batzuk, zure gurasoak...).
- Izan zaitez atsegina besteekin, errespetuz tratatu, eta lagundu zaurgarrienak izan daitezkeenen ongizateari.
- Izan zaitez bullyingaren aurkako aktibista: partekatu dakizuna zure lagun eta lagunekin, eta gelditu beste pertsona bat zauritzea ekar dezakeen edozein ekintza.



Zer egin dezaket bullying-a sufritzen ari banaiz?

Seinale hauetakoren batekin identifikatu bazara eta jazarpenaren biktima izaten ari zarela uste baduzu, esan zure buruari lehenik eta behin gertatzen ari dena ez dela zure errua, ez duzula ezer egin merezi izateko eta ez duela zerikusirik zurekin, ez zure itxura fisikoarekin ezta zure izateko moduarekin ere. **Erabat EZERK ez du justifikatzen tratamendu hau jasotzea.**

- **Konfiantzako norbaitekin hitz egin:** lagun batekin, ikastetxeko irakaslearekin, eskolaz kanpoko irakaslearekin, zure familiarekin... Pertsona hauek zu entzuteko aukera izango dute, irtenbide posibleak bilatzen lagunduko dizute eta hurrengo urratsetan lagungarriak izango dira.
- **Ezarri babesteko segurtasun-plan bat, arrisku-egoeren eraginpean ez jartzen saiatzeko:** identifikatu ikastetxera joateko edo ikastetxetik etortzeko ibilbide berriak, saiatu konfiantzako norbaitek lagun edo eraman zaitzan, bilatu leku seguruak ikastetxean.
- **Ez hartu indarkeria erantzun gisa,** are ondorio negatibo gehiago izan baititzake zuretzat.
- **Erasotzen dizun pertsona zure lagun-taldeko kidea bada,** hitz egin berarekin zuzenean jakinarazteko ez duzula tratatu hori onartuko, eta horrela jarraitzen badu, neurriak hartuko dituzula. Adiskidetasun-harremanek ez dute minik ematen; beraz, horrela tratatzen zaituen norbait ezin da laguntzat hartu.
- **Saiatu zure autoestimua altu mantentzen,** eta pentsatu inguruan dituzun eta maite eta baloratzen zaituzten pertsona guztietan. Ez egin kasurik hondatu besterik ez dizuten pertsonengandik jasotzen dituzun mezuak.
- Hezkuntza eta Lanbide Heziketa Ministerioak **doako telefono-zenbaki bat du, isilpekoa eta anonimoa.** Eguneko 24 orduetan dago martxan eta gizarte langileek eta abokatuek lagundutako psikologoek hartzen dute parte. Edozein kontsulta egiteko deitu: 900 018 018.
- **Bilatu laguntza terapeutikoa** zauria gainditzen laguntzeko, zure autoestimua eta harremanetarako gaitasunak hobetzeko estrategiak errazteko, bai eta osasun mentaleko balizko arazoak detektatzeko edo tratatzeko ere.



Ziberbullying-a

Ziberbullying-a Ziberjazarpena



Zer ondorio izan ditzake ziberbullying-ak?

Erasoa sarean gertatzen denean, biktimak alde guztietan erasotzen ari direla sentitzen du, baita etxean bertan ere. Badirudi ez dagoela ihesbiderik.

Ondorioek luzaroan iraun dezakete, eta biktimari modu askotan eragin diezaiokete:

- **Mentalki.** Kezkatuta sentitzen da, lotsatuta, zozo eta izututa edo haserre.
- **Emozionalki.** Lotsatuta sentitzen da eta interesa galtzen du gustatzen zaionean.
- **Fisikoki.** Nekatuta sentitzen da (loa galtzen du) edo urdaileko eta buruko mina du.

Iseka edo jazarpena jasaten duela sentitzeak biktimak garbi hitz egitea edo arazoa konpontzen saiatzea eragotz dezake. Muturreko kasuetan, ziberjazarpenak bizia kentzea eragin dezake.

Ziberjazarpenak modu askotan eragin diezaguke. Hala ere, posible da hori gainditzea eta geure buruarengan eta osasunean konfiantza berreskuratzea.



Nola eragiten dio ziberbullying-ak nire osasun mentalari?

Ziberbullying-ak osasun mentalean dituen ondorioak desberdinak izan daitezke erabiltzen den ingurunearen arabera. Adibidez, sare sozialetako plataformetan testu-
mezuen edo irudien edo bideoen bidezko erasoa oso kaltegarria da nerabeentzat.

Ziberbullying-a pairatzen duzunean, lotsatuta, urduri eta erpai senti zaitzake, eta zalantzak izan ditzakezu jendeak zutaz esaten edo pentsatzen duenari buruz.

Horrek lagun eta senideengandik isolatzera eraman zaitzake, pentsamendu negatiboak izatera eta egin dituzun edo egin ez dituzun gauzengatik errudun sentitzera, eta negatiboki epaitzen zaituztela sinestera. Ohikoa da bakarrik eta jota sentitzea, eta buruko mina, goragalea edo urdaileko mina izatea maiz.

Normalean gustatzen zaizkizun gauzak egiteko motibazioa gal dezakezu, eta nahi dituzun pertsonengandik eta konfiantza duzun pertsonengandik isolatuta senti zaitzake;

horrek zure osasun mentalari eta ongizateari modu negatiboan eragiten dieten sentimendu eta pentsamendu negatiboak iraunaraz ditzake.

Eskolara ez joatea ziberbullying-aren ohiko beste efektu bat da, gazteen osasun mentalari eragin diezaiokeena, eta alkohola eta drogak bezalako substantziak erabiltzera edo haien min psikologikoari eta fisikoari aurre egiteko indarkeriazko portaerak garatzera eraman ditzake.

Lagun batekin, senide batekin edo konfiantzazko eskola-aholkulari batekin hitz egitea laguntza lortzeko lehen urratsa izan daiteke.



Norekin hitz egin behar dut norbaitek sarean erasotzen banau? Zergatik da garrantzitsua salaketa jartzea?

Ziberjazarpenak osasun mentalean dituen ondorioak desberdinak izan daitezke erabiltzen den ingurunearen arabera. Adibidez, sare sozialetako plataformetan testu-mezuen edo irudien edo bideoen bidezko jazarpena oso kaltegarria da nerabeentzat.

Bilatu laguntza konfiantza duzun norbaitengan, adibidez, zure aitarengan, amarengan, gertuko senide batengan edo konfiantzazko beste heldu batengan.

Eskolan aholkulari batekin, kirol-entrenatzailearekin edo zure irakasle gogokoenarekin hitz egin dezakezu, online edo aurrez aurre.

Ezagutzen duzun norbaitekin hitz egiten eroso ez bazaude, jarri harremanetan zure herrialdeko laguntzeko telefono-linea batekin, aholkulari profesional batekin hitz egin dezazun.

Erasoa gizarte-plataforma batean gertatzen bada, pentsa ezazu erasotzaileari blokeatzeko eta plataforman bertan haren portaeraren berri emateko aukera dagoela. Sare sozialetako enpresek erabiltzaileen segurtasuna zaintzeko betebeharra dute.

Komenigarria da sare sozialetako argitalpenen probak – testu-mezuak eta pantaila-harrapaketak – biltzea, zer gertatzen ari den erakusteko.

Erasoa gelditzeko, ez da detektatu bakarrik egin behar. **Funtsezkoa da salatzea.** Halaber, garrantzitsua da bere portaera onartezina dela erakustea.

Berehalako arriskuan bazaude, zure herrialdeko poliziarekin edo larrialdi-zerbitzuekin harremanetan jarri behar duzu.



Ziberjazarpenaren biktima naiz, baina gurasoei kontatzeko beldur naiz. Nola eskatu beharko nuke laguntza?

Sarean erasotzen bazaituzte, konfiantzazko heldu batekin hitz egitea –gai honi buruz hitz egiten seguru sentitzen zaren norbait– egin beharko zenukeen lehen gauzetako bat da, baita garrantzitsuenetarikoa ere.

Gurasoekin edo konfiantzazko helduekin hitz egitea zaila egiten bazaizu...Elkarrizketa errazteko moduak daude; esate baterako, une jakin bat aukeratu behar duzu, arreata osoa jarriko dizutela jakiteko, arazo hori zuretzat zein larria den azaltzeko.

Gogoratu gertatu daitekeela haiek teknologiarekin ohituta ez egotea, eta, beraz, gertatzen ari dena ulertzen lagundu beharko diezu. Baliteke berehala konponbiderik eskaini ezin izatea, baina lagundu nahiko dizute eta elkarrekin irtenbidea aurkitu ahal izango duzue.



Nola lagun diezaioket lagun bati ziberbullying kasu bat salatzen, hori egin nahi ez badu?

Edonor bihur daiteke ziberbullying-aren biktima. Ezagutzen duzun norbaiti gertatzen ari zaiola ikusten baduzu, saia zaitez laguntza eskaintzen. Garrantzitsua da zure lagunari entzutea.

Zergatik ez du ziberbullying-a jasaten ari zarela salatu nahi? Nola sentitzen da? Esaiozu ez duela salaketa formalik egin behar, baina oso garrantzitsua dela lagun diezaiokeen norbaitekin hitz egitea. Gogoan izan zure laguna babesgabe sentituko dela.

Tratatu adeitasunez, eta lagundu pentsatzen zer esan lezakeen eta nori. Eskaini iezaiozu laguntza, gertatzen ari zaiola salatzea erabakitzen badu. Baina laguntzeko prest zaudela gogoraraztea da garrantzitsua. Bilatu konfiantzazko heldu bat.

Zure lagunak oraindik ez badu gertakaria salatu nahi, lagundu egoerari aurre egiten lagunduko dion konfiantzazko heldu bat aurkitzen. Gogoratu egoera batzuetan ziberbullying-ak ondorio hilgarriak izan ditzakeela.

Ezer ez egiteak guztiak bere aurka daudela edo inori axola ez zaiola pentsatzera eraman dezake pertsona. Zure hitzek aldea markatu dezakete.



Nola eragotzi ziberbullying-a Internetera sartzeari utzi gabe?

Online egoteak onura asko ditu. Baina, bizitzako beste gauza batzuekin gertatzen den bezala, arriskuak ere baditu, eta horietatik babestu behar duzu zeure burua.

Ziberbullying-aren ondorioz sufritzen ari bazara, aplikazio batzuk ezabatu edo sare sozialeetatik kanpo egon zintezke erreuperatzeko denbora ematen duzun bitartean. Hala ere, Internetetik ateratzea ez da epe luzerako irtenbidea. Ez baduzu ezer txarrik egin, zergatik geratu beharko zenuke desabantailan? Horrek erasotzaileei seinale okerra ere eman liezaieke, onartezin jokatzeko jarraitzea animatuz.

Guztiok nahi dugu ziberbullying-a alde batera uztea, eta horregatik da hain garrantzitsua salatzea. Internet nahi dugun bezalakoa izan dadin, ezin dugu eraso salatza mugatu. Kontuz ibili behar dugu, eta ez partekatu edo esan beste pertsona batzuk zauritu ditzaketan gauzak. Atseginak izan behar dugu bai online eta bai bizitza errealean. Denok, salbuespenik gabe.



Nola ekidin dezaket nire datu pertsonalak sare sozialetan manipulatzeko edo umiliatzeko erabiltzea?

Pentsatu bi aldiz plataforma digitaletan zerbait argitaratu edo partekatu aurretik, betiko online egon daitekeelako, eta aurrerago erabil dezaketelako min egiteko. Ez eman inoiz xehetasun pertsonalik, hala nola zure helbidea, telefono-zenbakia edo zure eskolaren izena.

Ikasi sare sozialetarako gogokoen dituzun aplikazioen pribatutasun-doikuntzei buruz. Hona hemen egin ditzakezun ekintzetako batzuk:

- Zure profila nork ikus dezakeen erabaki dezakezu, mezu zuzenak bidali edo zure argitalpenak komentatu, zure kontuaren pribatutasun-konfigurazioa doitu.
- Iruskin, mezu, argazki eta bideo mingarriei buruzko informazioa eman dezakezu, eta horiek ezabatzeko eskatu.
- "Lagun izateari uzteaz" gain, norbait erabat blokeatu dezakezu, zure profila berriro ikus ez dezazun eta harremanetan jar ez zaitez.
- Halaber, aukera dezakezu pertsona batzuen iruzkinak beraiek bakarrik ikustea, baina erabat blokeatu gabe.
- Zure profileko argitalpenak ezaba ditzakezu edo pertsona jakin batzuen argitalpenak ezkutatu.
- Zure sare sozial gogokoen gehienek ez diete abisatzen blokeatzen, murrizten edo salatzen dituzunei.