



NOLA LAGUNDU LAGUN BATI?



living

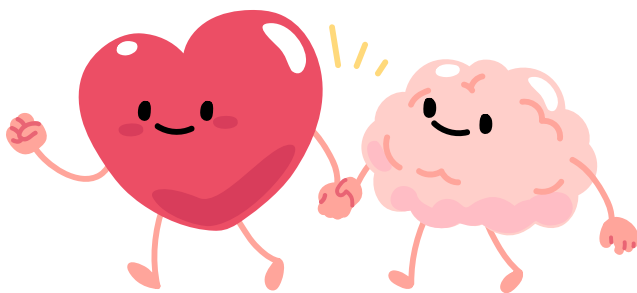
HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com



ZUK ERE LAGUN DIEZAIEKEZU ZURE LAGUNEI

Nahi duzun norbaitek laguntza behar duen jakitea ez da beti erraza. Guztiok, **gure bizitzako uneren batean, antsietatea, amorrua edo tristura senti dezakegu**, adibidez. Emozio horiek, desatseginak izan arren, normalak dira eta gure egunerokotasunaren parte dira. Hala ere, hain biziak eta ohikoak bihurtzen direnean, kudeatzea zaila egiten zaigunean, **egunari aurre egitea ia ezinezkoa egiten zaigunean, edo kezkak ia konstante bihurtzen direnean, osasun mentaleko balizko arazo baten adierazleen aurrean egon gintezke.**

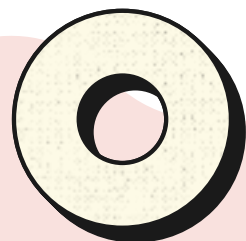
Baina jarraitu aurretik, ba al dakizu zer diren osasun mentaleko arazoak? Lehenik eta behin, edozein pertsonari eta bizitzako edozein unetan eragin diezaioketela jakin behar duzu. Gure pentsaerari, sentipenari, portaerari eta besteekiko harremanari eragin diezaieketen baldintzak dira.



ZUK ERE LAGUN DIEZAIKEZU ZURE LAGUNEI

Hona hemen **seinale** batzuk:

- **Aldartean** maiz gertatzen diren **aldaketak**.
- Suminkorrago egotea, pertsona **beti defentsiban** dagoela sentitzea.
- **Ohiko gatazkak izatea** senide, lagun, lankide eta abarrekin.
- Denbora guztian **ohi baino tristeago egotea** eta agertzea.
- Normalean **gustatzen zaizkion gauzekiko interesa galtzea** edo gozatzen dituen jarduerak uztea.
- **Isolamendu handiagoa**: pertsonak gero eta denbora gutxiago ematen du familiarekin eta lagunekin.
- **Errendimendu akademiko txarragoa**, bai motibazio faltagatik, bai arreta emateko, kontzentratzeko, buruz ikasteko... zailtasunak izateagatik.
- **Alkoholaren eta beste substantzia batzuen kontsumoa** agertzen edo areagotzen da.
- **Bere buruari min egiteari buruzko ideiak** hitzez adierazten ditu edo edukia begiratzen du Interneten, sareetan...

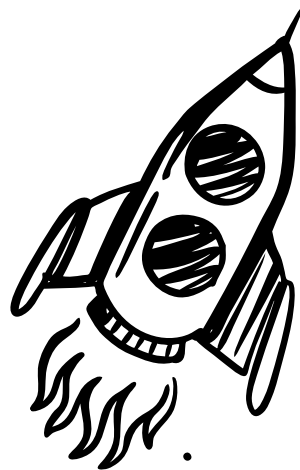


ZUK ERE LAGUN DIEZAIKEZU ZURE LAGUNEI

Osasun mentaleko arazo bat duen pertsona bat gertu dugunean, edo arazo hori izan dezakela uste dugunean, **normala da ahalik eta modurik onenean lagundu nahi izatea**. Enpatia erakustea, arretaz entzutea, babesa eskaintzea eta lorpenak indartzea dira ongizatea hobetzen laguntzeko gakoetako batzuk. Jarraian, jarduteko eta zure lagunari laguntzeko momentuan gida zaitzaketen **gomendio batzuk** eskaintzen dizkizugu:

1. Ez diagnostikatu:

Batzuetan, zure lagunari gertatzen zaionaren zergatia dakizula pentsa dezakezu. Hala ere, hori dirudiena baino zailagoa da, eta laguntza profesionala behar du. Kontuan izan osasun mentaleko arazoren bat dagoen erabaki dezaketen pertsona bakarrak horretan diharduten profesionalak direla. Lagun batek horrelako arazoren bat izan dezakeela pentsarazten dizun edozein seinale hautematen baduzu, laguntza garaiz bilatzeak gauzak okerrera joatea eragotz dezake.



www.avifes.org

living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia

ZUK ERE LAGUN DIEZAIKEZU ZURE LAGUNEI

2. Entzun epaitu gabe

Zure laguna benetan entzuna eta ulertua senti dadin, garrantzitsua da arretaz eta etenik gabe egitea. Horrela, seguruagoa izango da zugan **konfiantza izatea eta laguntza eskatzea**. Horretarako, **eskaini zure denbora**, erakutsi kontatzen dizun horrekiko interesa, eta mantendu epaiketarik gabeko jarrera, berak kontatzen dizuna konpartitu edo ulertzen ez baduzu ere. Saihestu "Hori txorakeriak dira", "Anima zaitez, ez duzu horrela egoteko arrazoirik" edo "Ziur bi egunetan pasako zaizula" bezalako iruzkinak. **Gogoratu inork ez duela aukeratzen horrela sentitzea**. Horren ordeztu, jarri bere lekuan, enpatizatu sentitzen ari denarekin, eta galdetu "zer egin dezaket zuegatik?" edo "zer behar duzu?"

3. Balioetsi zure emozioak

Nola sentitzen den entzuten duzun bitartean, jakinaraz iezaiozu bere sentimenduak baliozkoak direla esaldi hauekin: "Asko sentitzen dut gertatzen ari zarenagatik", "Asko sufritzen ari zarela ikusten dut", "Benetan haserre zaude" edo "Zaila izan behar du honetatik pasatzea". Zurekin konta dezakela eta prest zaudela hitz egiteko eta behar duen guztian laguntzeko jakitea da kontua. Beste pertsona batzuei irekitzeko eta nola sentitzen diren kontatzeko aukera ematea oso lagungarria izan daiteke arazoa gainditzeko orduan.

4. Eskura zaudela erakutsi

Zure lagunak gertu sentitzeko modu on bat **zure denbora pertsona horrekin partekatzea** eta elkarrekin planak egitera animatzea da. Zinemara joatea edo kafe bat hartzea, bere ondoan zaudela gogorarazteko aukera izan daiteke. Baina kontuz! Ez behartu distrazioa. Ulertzen dugu pertsona lehenbailehen osatzea nahi duzula, baina **bere erritmoan izan behar du. Garrantzitsua da galdetzea eta berak erabakitzen uztea.** Gerta daiteke, orduan, zure erantzuna ezezkoa izatea, baina gogoratu zure denbora berarekin partekatu nahi izateak axola dizula erakusten duela. Kasu horietan, ideia ona da nola dagoen jakiteko deitzea edo idaztea, betiere espazioa errespetatuz eta inbaditzaileak izan gabe. Ez dago beste munduko ezer egin beharrik. Harrituko zaitu ikusteak nola keinu txikiak, hala nola besarkada bat, animo hitz batzuk edo bazkari goxo bat, oso lagungarriak izan daitezkeen.

5. Errespetatu bere pribatasuna

Ikusi duzunez, **funtsezkoa da zure laguna seguru sentitzea eta zure laguntza izatea.** Horretarako, garrantzitsua da bere intimitatea ere errespetatzea. Utzi berak erabaki dezan ea prest dagoen bere egoera kontatzeko eta gertatzen zaionaz hitz egiteko. Baina edozein arrisku edo zerbaitek asko kezkatzen bazaitu, lortu berehala laguntza. Gogoratu ez zarela traizionatzen ari eta profesionalen laguntza funtsezkoa dela.

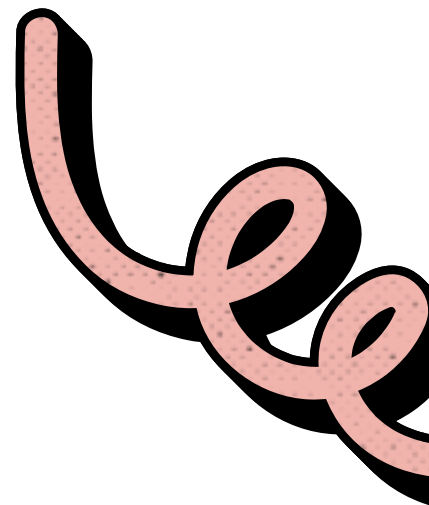
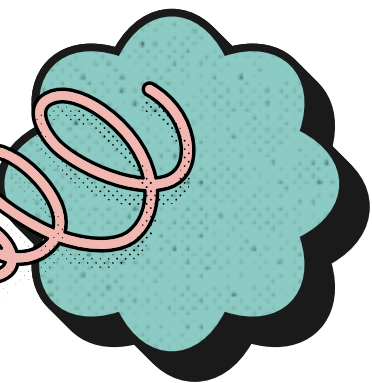
ZUK ERE LAGUN DIEZAIKEZU ZURE LAGUNEI

6. Animatu laguntza eskatzera

Zure **laguntza izatea oso lagungarria izango da pertsona horrentzat**. Hala ere, zerbait gehiago behar duela uste baduzu, animatu zaituz beste pertsona batzuekin hitz egitera, edo laguntza profesionala bilatzera. Zaila izan daiteke hori lortzea, baina zure lagunak arazoa onartzea eta laguntza bilatzea funtsezko urratsa izan daiteke bereongizaterako.

7. Zaindu zeure burua ere

Normala da triste edo kezkatuta egotea zure lagunarekin. Baina zuretzat negatiboa izan daiteke hainbeste kezkatzea beragatik, bere arazoekin obsesionatzera iristea. Zure laguna beste pertsona batekin hitz egiteko prest ez badago ere, zuk egin dezakezu. Konfiantza duzun heldu bati kontatzea oso lagungarria izan daiteke. Azaldu zer gertatzen ari den eta nola sentitzen zaren.



www.avifes.org

living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

 **AVIFES**
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia