



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

EZ ZAUDE BAKARRIK

NOLA IZAN LAGUNTZA ONA
LAGUNTZA BEHAR DUEN
LAGUN BATENTZAT



Laguntzailea:



Lagun bati lagundu nahi diozu eta ez dakizu nola?

Ziur aski noizbait gertatuko zitzaizun: lagun bat ez da une ona pasatzen ari eta zuk badakizu... baina, hala ere, **ez dakizu nola lagundu**. Lehenik eta behin, garrantzitsua da jakitea guztiok izan ditzakegula erabat ondo sentitzen ez garen uneak, eta antsietatea, tristura edo beldurra bezalako emozioak senti ditzakegula. Emozio horiek, desatseginak izan arren, gure egunerokotasunaren parte dira. Hala ere, **hain biziak eta ohikoak bihurtzen direnean, kudeatzea zaila egiten zaigunean, egunari aurre egitea ia ezinezkoa egiten zaigunean, edo kezka ia konstante bihurtzen direnean, osasun mentaleko balizko arazo baten adierazle onak gintezke.**

Baina jarraitu aurretik, jakingo al zenuke zer diren osasun mentaleko arazoak? Lehenik eta behin, jakin behar duzu edozein pertsonari eragin diezaioketela, eta bizitzako edozein unetan. Laburbilduz, gure pentsaerari, sentipenari, portaerari, besteekiko harremanari eta gure ohiko funtzionamendua aurrera eramateari eragin diezaioketen baldintzak direla esan dezakegu.

Nola jakin lagun batek laguntza behar duen?

Batzuetan, seinale horietako batzuei erreparatzen badiegu, susma dezakegu norbaitek alarma jotzen duela:

- **Aldartean maiz** edo oso **bat-batean** gertatzen diren aldaketak.
- Denbora guztian **ohi baino askoz tristeago** sentitzen edo agertzen hasten da.
- Aldaketak jarduteko moduan: **Suminkorragoa** da, **defentsiboagoa**, eta **oldarkorra** ere bada. Senideekin, lagunekin, lankideekin eta abarrekin ere izan ditzake gatazkak maizago.
- **Isolamendu handiagoa**: Pertsona urrundu egiten da eta gero eta denbora gutxiago pasatzen du familiarekin edo lagunekin.
- Gustuko zituen edo egin ohi zituen **jardueretan interesa galtzea**; edo, are gehiago, egiten zituen eta gozatzen zituen jardueretako batzuk uztea.
- **Errendimendu akademiko okerragoa**: bai motibazio faltagatik, bai arreta emateko, kontzentratzeko, memorizatzeke eta abarretarako zailtasunengatik.

- **Alkohola edo beste substantzia batzuk** kontsumitzen hasten da, edo maizago eta kontrol gutxiagorekin kontsumitzen hasten da.
- **Nork bere buruari min emateari** buruzko iruzkinak, edo horrekin lotutako edukia bistaratzen du.



Nola lagundu nire lagunari?

Lagun bat ondo ez dagoela nabaritzen badugu, normala da saiatzea edo lagundu nahi izatea, eta ahalik eta modurik onenean egin nahi izatea. Batzuetan, modu naturalean hartzen dugu eginkizun hori, kontsolamendua eta orientazioa eskainiz. Hala ere, batzuetan kostatzen zaigu jakitea zer egin dezakegun edo zer ezin dugun egin. Enpatia erakustea, arretaz entzutea, babesa eskaintzea eta haren lorpenak indartzea dira hari laguntzeko gakoetako batzuk, baina askoz ere gako gehiago ematen dizkizugu jarraian:

- **Bilatuz leku eroso bat berarekin hitz egiteko:** Hobe da leku atsegin bat bilatzea zure laguna eroso eta seguru sentitzeko, gertatzen ari zaionaz, sentitzen duenez edo kezkatzen duenez hitz egiteko.
- **Presente eta eskuragarri egotea:** Lagun bati laguntzea, askotan, une zailetan presente egotetik hasten da. Nola lagundu oso ondo ez badakizu ere, zure esanetara jartze hutsa izaten da lehen urratsa eta garrantzitsua. Ez da beharrezkoa gertatzen zaiona zuzenean kontatzea, soilik jakitea laguntza edo entzute gisa zaudela horri buruz hitz egin ahal edo nahi duenean.
- **Entzute aktiboa:** Pertsona bati benetan entzutea, hau da, bestearantz presentean egotea, arreta jartzea eta esaten duena garrantzitsua dela sentiaraztea. Horregatik, entzute aktiboa funtsezkoa da lagun bati laguntza emateko. Lagun bat une zail batetik pasatzen ari denean, garrantzitsua da kontatu nahi dizuna modu irekian entzutea, epaitu gabe eta aholku edo adibide pertsonalik eman gabe.
- **Ez epaitu kontatzen dizudana:** Batzuetan, gure lagun arazoak ulertzen zailak iruditzen zaizkigu, baina horrek ez ditu garrantzi gutxiago ematen. Epaketarik gabeko jarrera izan, nahiz eta esaten dizunarekin ados ez egon edo ulertzen

ez baduzu ere. Horregatik, saihestu «hori txorakeriak dira» edo «ziur pasatuko zaizula» bezalako iruzkinak.

- **Saiatu ez presionatzen hitz egin dezan:** Batzuetan, ondoez emozionala pairatzen duten pertsonak ez daude prestatuta sentitzen dutena azaltzeko, edo, besterik gabe, ezin dute egin, edo ez behintzat une horretan. Galdera gehiegi egiteak estutasuna eta presioa eragin ditzake.
- **Ez diagnostikatu:** Batzuetan, zure lagunari gertatzen zaionaren zergatia jakitea 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 aritzen diren profesionalak direla. Lagun bat horrelako arazoren bat izaten ari dela pentsarazten dizun seinaleren bat antzematen baduzu, esango dizugu laguntza garaziz bilatzeak gauzak okerrera joatea eragotz dezakeela.
- **Laguntza eta baliozkotzea eskaintzea:** Lagun horrek gertatzen zaiona argi eta garbi kontatzea erabakitzen badu, garrantzitsua da baliozkotzea. Baliozkotzea ez da arazoa konpontzea; izan ere, askotan besteen arazoak konpontzen saiatzen gara, besteen ondoeza arintzeko. Baliozkotzeak ere ez du esan nahi egin dituen jokabideak, dezesioak edo ekintzak ontzat eman behar direnik. Baliozkotzea hari entzutea da, gertatzen dena ulertzen saiatzea eta, batez ere, sentitzen dituen emozioak baliozkotzea. Baliozkotzearen ondorioz, beste pertsonak sentitzen du sentitzen ari denak zentzua duela.

Adibidea: lagun batek esaten badizu triste dagoela bere bikote harremana hautsi duelako, agian animatzeko gogoa izango duzu, edo aurrera egiteko gai dela esateko gogoa. Horretan asmo ona egon arren, ez da zuzenena. Horren ordean, bere esperientzia baliozkotzea horrelako zerbait izango litzateke: "Erabat normala da zuretzat garrantzitsua izan den norbait faltan botatzea. Hemendik pasatzen laguntzeko nago hemen".

- **Zer esan eta zer ez esan:** Lagun bat une txar bat pasatzen ari denean, batzuetan lagundu egin nahi dugu, baina ez dakigu zer esan. Ez da beharrezkoa hitz perfektuak izatea. Garrantzitsuena babesa ematea, entzutea eta ulertzea da.

Zer esan dezakezu?

- “Zurekin nago hemen”
- “Eskerrik asko nigan konfiantza izateagatik”
- “Sentitzen duzuna garrantzitsua da”
- “Ez duzu hau bakarrik pasatu behar”
- “Sentitzen dut hau gertatzen ari bazara”
- “Elkarrekin laguntza bilatzea nahi duzu?”

Esaldi horiek pertsona entzunda, ulertuta eta lagunduta senti dadin laguntzen dute.

Zer hobe ez esatea

- “Ez da hainbesteko”
- “Indartsua izan behar duzu”
- “Dena zerbaitengatik gertatzen da”
- “Okerragoa izan liteke”
- “Beste batzuek zuk baino okerrago dute”
- “Animatu”

Esaldi horiek asmo onez esaten badira ere, pertsona ulertezina edo baliogabetua sentiaraz dezakete.

Batzuetan, entzutea eta bertan egotea da laguntzeko modurik onena.

- **Ez hutsaldu edo gutxietsi kontatzen dizuna:** batzuetan, gure laguna animatu nahian eta gure asmorik onenarekin, “begiratu alde onari” edo “dena zerbaitengatik gertatzen da” bezalako esaldiak esaten ditugu. Une horietan, baliteke pertsonak hori entzun beharrik ez izatea eta zurekin partekatzen ari den arazoari behar duen arreta ez zaiola ematen sentitzea.

- **Aholkua ematea, beharrezkoa denean:** Lagun batek laguntza bilatzeak ez du beti adierazten aholku bila dabilela. Hori jakiteko modu erraz bat zuzenean galdetzea da: "Nahiago duzu entzutera mugatzea edo honi buruz dudan iritzia esatea?". Pertsona batzuek asaskatu besterik ez dute behar, eta norbaitek entzun egin behar die; beste batzuek, ordea, baliteke besteren iritzi bat behar izatea, eta orduan eman zenezake.
- **Saiatu bere esperientzia zurearekin ez alderatzen:** Baliteke, batzuetan, kontatzen dizkiguten arazoak guk lehen pertsonan bizi izan dugun zerbaiten antzekoak izatea. Horregatik, baliteke zure esperientzia kontatzea eta nola gainditu zenuen jakitea lagungarria izan daitekeela sentitzea; baina, une batzuetan, baliteke zure lagunak behar duena ez izatea.
- **Ez hitz egin arazoari buruz:** Oro har, pertsoneri asko kostatzen zaie osasun mentaleko arazoei buruz argi eta garbi hitz egitea. Lagun batek zurekin honetaz hitz egiten badu, errespetatu bere konfiantza eta ez partekatu beste lagun batzuekin esan dizkizun gauzak txutxu-mutxu bat balitz bezala. Hau gauza serioa da eta kontuan hartu behar da. Partekatu hitz egin duzuna laguntza bilatzeko beharrezkoa dela uste duzunean bakarrik.

Eta nik ezin badut lagundu?

Gerta daiteke, laguntzeko asmoa eta nahia izan arren, zure laguna gertatzen ari den egoera konplexuegia izatea eta, beraz, ezin izatea edo ez jakitea nola erabili (adibidez, jazarpena, autolesioa, abusua, etab.). Zaila izan daiteke hitz egokiak aurkitzea kezkatuta zaudela esateko, baina ez zarela zuzenean laguntzeko pertsona aproposa. Kasu horietan, hauxe egin zenezake:

- **Zure mugak aitortzea:** Egokiena beti gure lagunei laguntzeko prest eta prest egotea izango litzatekeen arren, aitortu behar da batzuetan ezin dugula. Denok ditugu geure gatazkak, eta, batzuetan, baliteke gure arazoekin hain gainezka egotea, non oso zaila egiten zaigun beste pertsona bati laguntzea. Mugak zintotasunez ezartzea horri aurre egiteko modu bat da:

Adibidez: Lagun bat hurbiltzen da mentalki agortuta zauden egun batean beste lagun batekin izan duen gatazka baten berri ematera, muga bat jartzeko modu bat izan liteke: "Sentitzen dut gertatzen ari zarenagatik, baina oraintxe bertan ezin dizut lagundu".

- **Hitz egin laguntza nori eman diezaiokeen:** Agian, zure laguna bizitzen ari den arazoak edo gatazkak pertsona heldu baten laguntza behar du. Konfiantzazko pertsona horrek ziurta dezake zure laguna seguru eta babestuta dagoela eta behar duen laguntza jasotzen duela. Zure lagunarekin norengana jo hitz egin dezakezu, konfiantza eta segurtasun hori inguruko zein pertsonak pizten dioten identifikatzen laguntzeko, eta, harekin hitz egiteko behar badu, zure laguntza emateko.
- **Animatu laguntza profesionala eskatzera:** Sentitzen baduzu kontaktzen ari zarenak laguntza profesionala eskatzen duela, animatu laguntza hori eskatzera. Baliabideak eta tresnak eskaini edo bilatzen lagundu diezaikezu. Abiapuntu on bat izan daiteke zuen lurraldeko Osasun Mentaleko Elkarteen berri ematea, ziur hor orientatuko zaituztetela laguntza hobeto bilatzeko.



Gogoratu

Normala da zure laguna une zailetan ulertu eta babestu nahi izatea, baina kontuan izan **modu askotan** lagundu daitekeela. Batzuetan, pertsona baten esanetara egotea da, orientazioa eskainiz edo behar duenean entzunez, desberdintasuna markatzen duen laguntza.



Nola dakit noiz jo pertsona heldu eta/edo profesional batengana?

Lagun batek laguntza profesionala behar duen jakiteko, lehen aipatu ditugun seinaleei adi egon behar da: ohi baino tristeago edo suminkorrago dagoen, portaeran aldaketa esanguratsurik dagoen, isolamendua dagoen edo etsipena adierazten duen.

Hala ere, lagun bat zure gainean benetan zaila den zerbait deskargatzen ari bada, baliteke nola jokatu ez jakitea. Horregatik, hemen azalduko dizugu zer egoeratan eska diezaiokezun laguntza heldu bati edo osasun mentaleko profesional bati.

- Zure lagunaren segurtasunak kezkatzen bazaitu, hau da, zure lagunak min egiteaz hitz egiten badu edo min eman nahi diola adierazten badu.
- Zure lagunari entzuteak edo laguntzeak ahalegin handiagoa eskatzen duela ikusten baduzu, edo zure osasun mentalari eragin diezaiokeela ikusten baduzu, hobe duzu beste pertsona heldu batengana jotzea, gatazka kudeatu ahal izan dezan.

Heldu edo profesional bati laguntza eskatzea zailtzen duen oztopoetako bat bere osasun mentalari buruzko informazio intimoa partekatu dizun lagun bati traizioa egiteko sentimendua izaten da, batez ere hark inori ez kontatzeko eskatzen dizunean. Pausoa eman aurretik, esan zure ustez laguntza gehiago bilatu behar dela, zutaz gain, eta pertsona heldu bat izan beharko lukeela uste duzula. Kontatu eta azaldu zure kezka modu zintzo eta zintzoan.

Egoeraren arabera, helduarekin hitz egiten duenean aurrean egoteko eskaintza egin diezaiokezu zeure buruari; horrela, babes eta ulermen handiagoa senti dezake.



Garrantzitsua

Ondo dago lagun batengatik kezkatzea, eta heldu baten edo profesional baten laguntza izatea hobe dela sentitzen baduzu, pentsatu luzera zure lagunak eskertuko duela. Zuzen ari zara.



Gogoratu

BAI

- Erakutsi zure burua eskuragarri
- Entzutea
- Balidatu zure sentimenduak
- Bere intimitatea errespetatzen du
- Eskaini laguntza bila laguntzeko
- Jarri mugak egin dezakezun edo ezin duzun horretan

NO

- Hitz egin dezan presionatu
- Epaiketak
- Diagnostikoak
- Eman zure adibidea eta eman aholku hutsak
- Segurtasunak kezkatzen bazaitu, bete itzazu promesak
- Dena zuk bakarrik konpondu behar duzu

Living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



www.avifes.org