

Prentsa oharra

Nota de prensa



"ZEUK AUKERATU", NERABE ETA GAZTEEN OSASUN MENTALA ZAINTZeko ETA PREBENITZeko PROGRAMA DONOSTIAN

Donostiako Udalak eta AGIFESek (Buru Osasun Arazoa duten Pertsonen eta Senideen Gipuzkoako Elkarte) Zeuk Aukeratu izeneko prebentzio-programa jarri dute abian, Donostiako nerabeen eta gazteen osasun mentala zaintzeko.

Marisol Garmendia Ekologiako eta Osasun Publikoko zinegotziak adierazi duenez, "gazteen eta nerabeen osasun mentalarik buruzko datuek egoera kezkarri samarra erakusten dute. Osasun mentaleko arazoak % 50 hamabost urte bete aurretik agertzen dira, eta % 75, berriz, hemezortzi urte bete baino lehen. Datu kezkarria da, zalantzarik gabe: gazteen % 49k pentsatu du noizbait bere buruaz beste egitea, eta inoiz halakorik pentsatu ez dutenak baino bi puntu gehiago dira. Sentsibilizazioa piztu nahi dugu osasun mentala zaintzeko duen garrantziaren inguruan, eta, horretarako, erabakigarria da zeinu goiztiarrak identifikatzea, bereziki adingabeengan, kontuan izanik arazoak eragin ditzaketela gerora. Hala, ahalik eta gehien txikitu nahi dira estigmaren ondorioak, eta, bide horretan, estereotiporik gabe ikusi behar da arazoa".

Zeuk Aukeratu, Udalak lehen aldiz eskola-eremura zuzendu nahi izan duena, hezkuntza-sistemako eragile guztiei zuzenduta dago; izan ere, guztiek dute eginkizun garrantzitsua gazteen garapen pertsonalean, eta, beraz, barnean hartzen ditu familiak, irakasleak eta 12 eta 22 urte bitarteko ikasleak.

Gazteei gehien eragiten dieten arazoak artean ageri dira antsietatea, gogoaldarte apala, familia-arazoak, arazo akademikoak eta suizidio-ideiak edo ahaleginak. Horrek inpaktu negatiboa du haien errendimenduan, ongizatean eta bizitzan.

Prentsa oharra

Nota de prensa

Helburua da babes-faktoreak indartzea eta ahalik eta gehien murriztea ondoez emozionalaren arrisku-faktoreak. Ondoez emozional horrek konnotazio eta sintoma ugari ditu, eta, denboran zehar irauten dutenean, estresa sorrarazten dute pertsonarengan eta galarazi egiten dute normal funtzionatzea. Nahasmendu horrek prozesu afektibo eta kognitiboei, aldarteari, pentsamenduari eta portaerari eragiten die.

Programa 1,5 orduko tailerren bidez egituratzen da. Lehenengo zatian, ondoez emozionala edo depresioa jasan duten pertsona ospetsuen bideoak erabiltzen dira, baita lehen pertsonan emandako lekukotasunak ere; horri esker, naturalizatu egin nahi da haien agerpena pertsonen bizitzan —zehazki gazteenen artean—, osasun mentalaren auziari heldu ahal izateko.

Ondoren, ikasleen adinera egokitutako dinamikak egiten dira, iritziak, zalantzak eta esperientziak planteatzeko gune bat eskaintzeko eta gelan partekatu ahal izateko. Ildo horretan, osasun mentalari buruz hitz egitearen garrantzia azpimarratzen da: Arazo emozionalak naturalizatzea, hitzez adieraztea eta laguntza eskatzea horrelako arazoak kudeatzeko zailtasunak gainditzeko.



Saioa amaitzeko, tresna komunitarioak eskaintzen dira, hala nola laguntza-telefono bat edo WhatsApp bat, gazteek haietara jo ahal izateko behar izanez gero. **Zeuk Aukeratu** programaren azken helburua da baliabide hori ikusaraztea eta bizitzako uneren batean laguntza psikologikoa behar duten pertsonen hautatzeko aukera eskaintzea.

Donostiako Udaleko Osasun Publikoko Sailaren bitartez, ehun saio inguru hitzartu dira dagoeneko ikastetxeetan, Lanbide Heziketako zikloetan edo unibertsitateko graduetan.