

Prentsa oharra

Nota de prensa



"ZEUK AUKERATU": DONOSTIAKO NERABE ETA GAZTEEN OSASUN MENTALA ZAINTEKO PREBENTZIO PROGRAMA

Donostiako Udalak eta AGIFES, Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonen eta haien senideen Gipuzkoako elkarteak **Zeuk Aukeratu** prebentzio-programaren beste edizio bat jarri dute abian, Donostiako nerabeen eta gazteen osasun mentala zaintzeko.

Osasun Publikoko zinegotzi ordezkari Iñigo Garciak adierazi duenez, "gazteen eta nerabeen osasun mentalarik buruzko datuek egoera kezagarri bat jartzen dute agerian: Osasun mentaleko arazoak % 50 15 urte bete aurretik agertzen dira, eta % 75 18 urte bete aurretik. Beste datu oso kezagarri bat honako hau da: gazteen % 49k pentsatu du inoiz bere buruz beste egitean, horretan inoiz pentsatu ez dutenen portzentajea baino bi puntu gehiago. Osasun mentala zaintzearen garrantziaz sentsibilizatu nahi dugu, seinale goiztiarrak identifikatuz, batez ere adingabeen kasuan, seinale horiek arazoak sor baititzakete gerora. Era berean, estigmaren ondorioak minimizatu nahi ditugu, eta horretarako, arazoa estereotipoetatik kanpo ikusi behar da".

Udalak eskola-esparrura ere zuzentzen du Zeuk Aukeratu programa, zehazki, hezkuntza-sistemako eragile guztiei; izan ere, eragile horiek zeregin garrantzitsua dute gazteen garapen pertsonalean, eta, beraz, familiak, irakasleak eta 12-22 urteko ikasleak barne hartzen ditu.

Antsietatea, gogo-aldarte baxua, familia-arazoak, arazo akademikoak eta suizidio-ideiak edo -ahaleginak dira gazteek gehien pairatzen dituzten arazoak. Gazteen errendimendu, ongizatea eta bizitza kaltetzen ditu horrek.

Helburua da babes-faktoreak indartzea eta ondoez emozionalaren arrisku-faktoreak minimizatzea. Ondoez emozional horrek konnotazio eta sintoma asko

Prentsa oharra

Nota de prensa

ditu; horiek, denboran irauten dutenean, estresa eragiten diote pertsonari, eta normal funtzionatzea eragozten diote. Ondorioz, gaixotasun mentala sor daiteke, prozesu afektibo eta kognitibo, gogo-aldarteari, pentsamenduari eta portaerari eragiten dien nahasmendua.

1,5 orduko 100 tailerretan dago egituratuta programa, eta saio bakoitzeko pertsona kopurua 15 da gehienez. Joan den ikasturtean 40 tailer egin ziren zazpi ikastetxe, Lanbide Heziketako ziklo eta unibertsitate-gradutan. Aste hauetan beste 35 tailer egiten ari dira beste 8 zentrotan, eta beste lau zentrotan beste 25 tailer egiteko data zehazteke dago.

Lehenengo zatian, ondoez emozional edo depresio-egoerak bizi izan dituzten pertsona ospetsuen bideoak erabiltzen dira, baita zuzeneko lekukotzak ere, pertsonen bizitzan horrelako egoerak agertzen direla naturalizatzeko, zehazki, gazteenen bizitzan; osasun mentalaren gaia txertatzeko bide gisa erabiltzen dira.

Ondoren, ikasleen adinera egokitutako dinamikak egiten dira, iritzi, zalantza eta esperientziatarako espazio bat eskaintzeko eta esperientzia horiek ikasgelan partekatu ahal izateko, osasun mentalari buruz hitz egitearen garrantzia azpimarratuz: arazo emozionalak naturalizatzea, hitzez adieraztea eta laguntza eskatzea, hala, horrelako arazoak kudeatzeko zailtasunak gainditzeko.



Saioa amaitzeko, tresna komunitarioak eskaintzen dira, hala nola laguntza-telefono bat edo Whatsapp bat, gazteek, behar izanez gero, tresna horiek erabil ditzaten. **Zeuk Aukeratu** programaren helburu nagusia da baliabide hori ikusaraztea eta bizitzako une batean bidean laguntza psikologikoa behar duten pertsonari hori hautatzeko aukera ematea.