



HAURREN ETA NERABEEN  
BURU-OSASUNAREN SUSTAPENA



# AURKIBIDEA

01 - **SARRERA**

02 - **BURU-OSASUNAREN DEFINIZIOA:**

- Buru-osasun arazoan alarma seinaleak
- Buru-osasunaren sustapena

03 - **EMOZIOAK eta MUGAK**

04 - **AUTOESTIMUA**

05 - **ANTSIETATEA**

06 - **JASARPENA**

07 - **NORA JO LAGUNTZA ESKE**



# 01- SARRERA

**Ikasleek geroz eta buru-  
osasun arazo gehiago bizi  
dituzte, eta honek beraien  
errendimenduan,  
ongizatean eta bizitzan  
geroz eta eragin  
handiagoa dauka.**

**Azken urteotan, neskek  
gehien azaltzen dituzten  
buru-osasun arazoak  
antsietatea eta depresioa  
dira. Mutiletan,  
jokabide-  
nahasmenduak eta  
TDAH dira nagusi.**

**Erkidegoan, 4 eta 14 urte  
bitarteko hamar haurretatik  
batek antsietatea edo  
depresioa bezalako buru-  
osasun nahasmenduen  
sintomak ditu.**

**Antsietatea eta depresioa  
10 eta 19 urte bitarteko  
nerabeetan  
diagnostikatutako buruko  
nahasmenduen %40 inguru  
dira.**

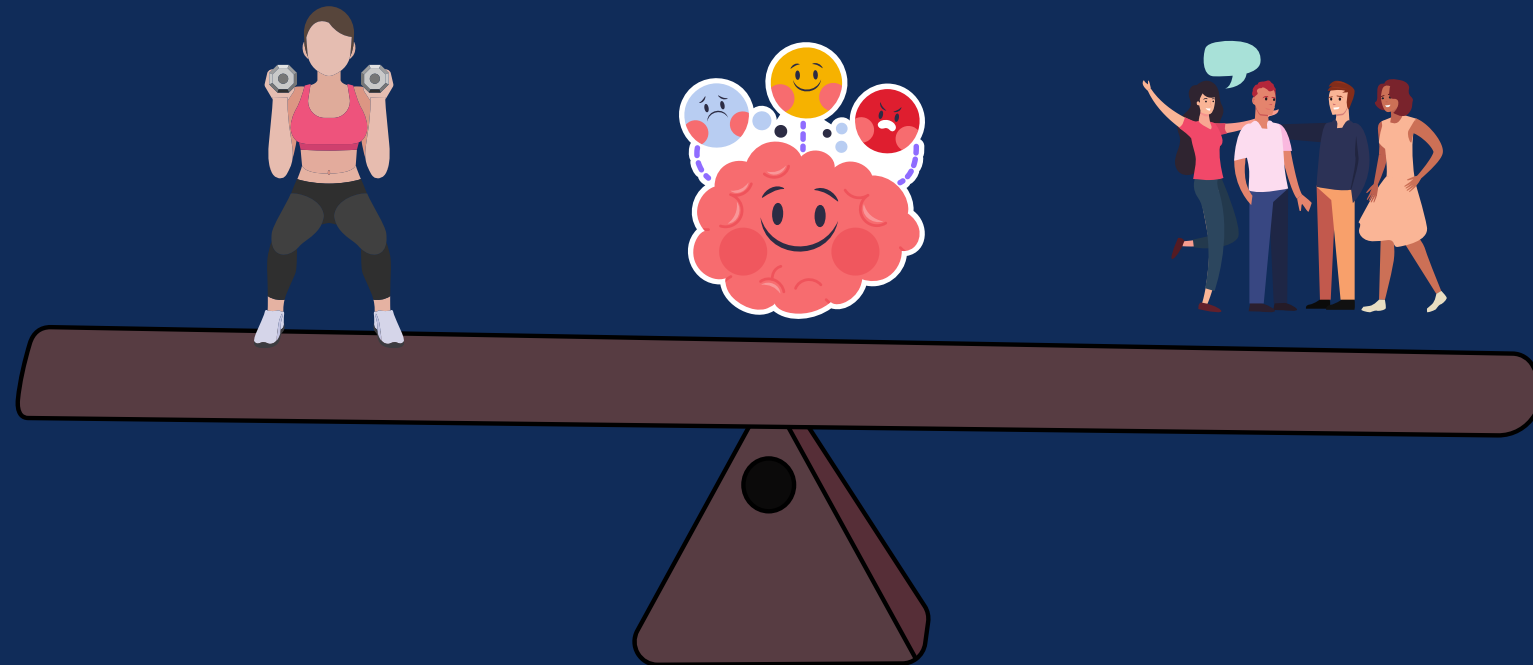
**Antsiolitikoen  
kontsumoa 6 aldiz  
handitu da azken  
urteotan, batez ere  
nesken artean: 11-12  
urte eskasekin hasten  
dira antsiolitikoak  
preskribitzen.**

**Gazteen %22,9k  
psikofarmakoak  
kontsumitu izan ditu edo  
kontsumitzen ditu.**



## 02 - OSASUNAREN DEFINIZIOA

ERABATEKO ONGIZATE  
FISIKO, MENTAL ETA HARREMANETARAKO  
EGOERA DA

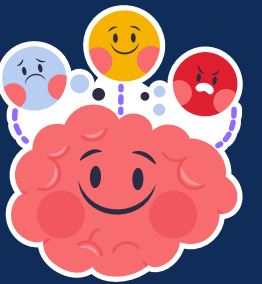


## 02 - OSASUNAREN DEFINIZIOA

### OSASUNAREN OREKA:



- **ALDERDI MENTALA:** pentsamenduak eta emozioak
- **ALDERDI FISIKOA:** gorputzaren egoera
- **ALDERDI SOZIALA:** gizarte-harremanen kalitatea



## 02 - BURU-OSASUNAREN DEFINIZIOA

NOR BERE BURUAREKIN  
ETA  
GAINERAKOEKIN  
ONDO EGOTEA.



**Buru osasunik gabe ez dago osasunik**

## 02- BURU-OSASUN ARAZOA VERSUS BURUKO GAIXOTASUNA

### KONTZEPTUA

- Buru-osasun arazoa
- Buruko gaixotasuna



### JATORRIA

aldaketa arina

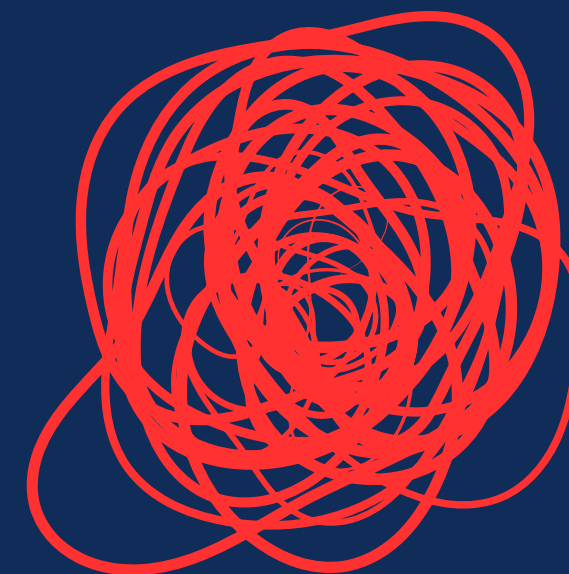
diagnostikagarri den nahasmendua



### ADIBIDEA

banantzea

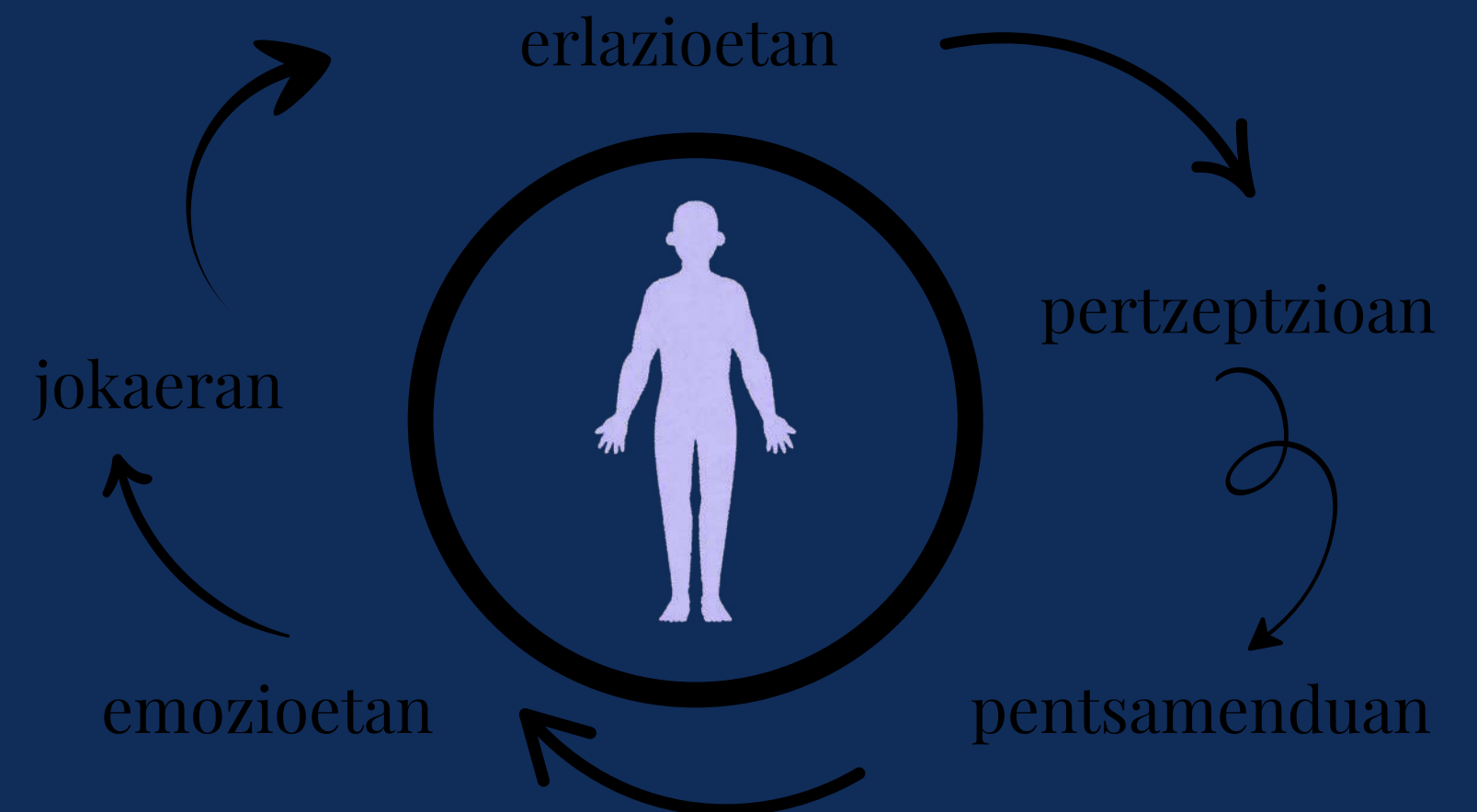
depresioa, antsietatea, psikosia, ...



## 02- BURU-OSASUN ARAZOA VERSUS BURUKO GAIXOTASUNA

### ARAZO BAT NOIZ BIHURTZEN DA BURU OSASUN ARAZOA?

- *Pertsona baten **BIZITZAN** eragin handia duenean.*
- *Denboran mantentzen denean.*
- *Bere ohizko bizitza egiten uzten ez dionean.*



## 2.1 - BURU-OSASUN ARAZOEN ALARMA-SEINALEAK

ZURE BURU-OSASUNA GARRANTZITSUA DA.  
JAKIN EZAZU LAGUNTZA NOIZ BILATU.

### ALARMA- SEINALEAK



- 1 JOKABIDE-ALDAKETAK
- 2 JANARIAREKIKO  
PORTTAERA-ALDAKETA NABARMENAK
- 3 ERRENDIMENDUA-AKADEMIKOA
- 4 ISOLAMENDU SOZIALA
- 5 MUGIKORRAREKIN EMOZIOAK  
ANESTESIATZEKO JOERA
- 6 AUTOLESIOAK

ZURE BURU-OSASUNA GARRANTZITSUA DA.  
JAKIN EZAZU LAGUNTZA NOIZ BILATU.

### ALARMA- SEINALEAK



- 7 GEHIEGIZKO BELDURRAK
- 8 BURUKO ETA URDAILEKO  
MIN ERREPIKAKORRA
- 9 DROGEN KONTSUMOA
- 10 LOALDIAN ALDAKETA ESANGURATSUAK
- 11 TRISTURA ETENGABEA
- 12 BAT-BATEKO NEGARRAK

## 2.2 - LAGUNTZA-BALIABIDEAK



**SEINALE HAUEK ORIENTABIDE BAT BAINO EZ DIRA. KEZKATUTA BAZAUDE, ADITU BATENGANA JOTZEA GOMENDAGARRIA DA.**

# BURU-OSASUNA

Noiz eskatu behar dugu laguntza?

- Hiru alerta-seinalek erakusten dute laguntza profesionala bilatzea egokia izan daitekeela.
- Gurasoak, irakasleak eta lagunak izaten dira hauek antzematen dituztenak.



**Betiko ohiturak albo batean uzten dituztenean**



**Ondoeza emozionala handia dagoenean**



**Jokabide, pentsamendu edo sentimendu horiek iraunkorrak direnean**

## 2.3 - BURU-OSASUNAREN SUSTAPENA: PAUTAK



**NOLA SENTITZEN  
ZAREN ESAN**

**ENTZUN**

**LAGUNTZA ESKATU**

**OHITURA  
OSASUNTSUAK  
MANTENDU**

**AISIALDIARI  
DENBORA  
ESKAINI**

**ZUEN BURUA  
EZAGUTU**

# BATZUETAN ZAILA DA OREKA MANTENTZEA...

- EMOZIOAK

- ESTRESA



- LAGUNAK

- NERABEZAROA

- IKASKETAK

- ARAZOAK

- PRESIOA

# 03- EMOZIOAK ETA MUGAK

## ZER DIRA EMOZIOAK?



BELDURRA



NAZKA



POZA



HASERREA



TRISTURA

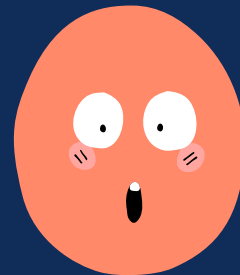
## 03- EMOZIOAK ETA MUGAK



- BELDURRA



- NAZKA

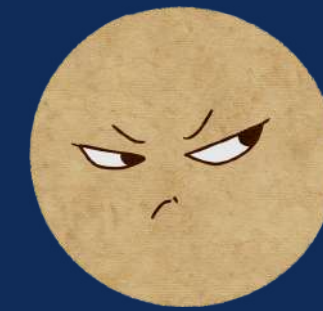


- HASERREA



## ZEIN FUNTZIO BETETZEN DU EMOZIO BAKOITZAK?

- ENBIDIA



- FRUSTAZIOA



- TRISTURA



### 3.1- IKASLEEN JOKABIDEAK, IZOZMENDIAREN GOIKO PUNTA



**Bakarrik nago**

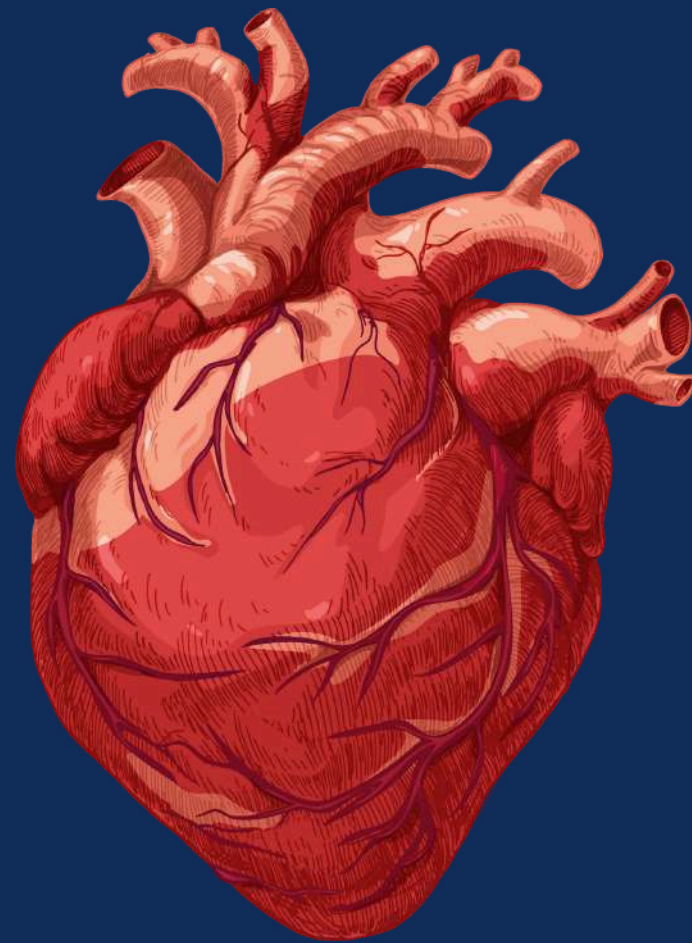
**Laguntza behar dut**

**Inork ez du nirekin jolastu nahi**

**Ez dakit ariketa hori egiten**

## 3.2 - IKASLEEN BEHARRAK

### GURE BARNEKO BEHARRAK ADIERAZTEN DITUZTE EMOZIOEK



Askatasuna



Babesa



Bakea



Konfiantza



Segurtasuna



Laguntza



Maitasuna



Autoafirmazioa

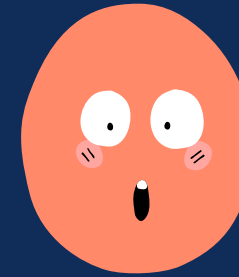


Errekonozimendua



Aintzat hartua izatea

### 3.3- NOLA LANDU EMOZIOAK?



## EMOZIO DESEROSOAK IGAROZ

- KONTZIENTZIA HARTUZ
- SENTSAZIO HORI BIZIZ
- MOZTUKO DITUEN EDO IRTENBIDE AZKAR BAT EKIDITUZ
- EMOZIOEI EGOKITUZ (EZ HAUEK DEFENDATZEKO ESTRATEGIAK MARTXAN JARRI)

**EMOZIOAK BIZI, KUDEATU ETA JOATEN  
UZTEAK EMATEN DIO OREKA  
GIZABANAKOARI**

**GOGORATU:  
HAUR ETA NERABEA  
ERDIGUNEAN JARRI,  
GUNE SEGURU BAT ESKAINIZ**

## ERRESILIENTZIA SENDOTZEKO 8 GAKO:



**01** Emozioei izena jarri

**02** Norbere burua maitatzen eta baloratzen ikasi

**03** Frustrazioa onartzen ikasi

**04** Txikitatik emozioak erregulatzen ikasi

**05** Lasaitasuna bilatzen ikasi

**06** Modu positiboan pentsatzen ikasi

**07** Enpatikoak izaten ikasi

**08** Modu asertiboan besteekin komunikatzen ikasi

# » Zer da antsietatea?

- Antsietatea estres, arrisku edo ziurgabetasun egoeren aurrean gorputzak ematen duen ohiko erreakzioa naturala da.
- Antsietatea gure barruko atal bat da, babesten lagundu nahi duena.
- Gorputzaren zaindari moduko bat da.



**Borrokatu**



**Ihes egin**



**Gelditu**

# » Antsietatearen ezaugarriak:



- Gertatu daitekeena aurreratu
- Sintoma fisiko negatiboak nabaritu
- Emozio zailak sentitu
- Sentitzen dugun hori ekiditu

## 5.2- ANTSIETATEAREN IZOZMENDIA

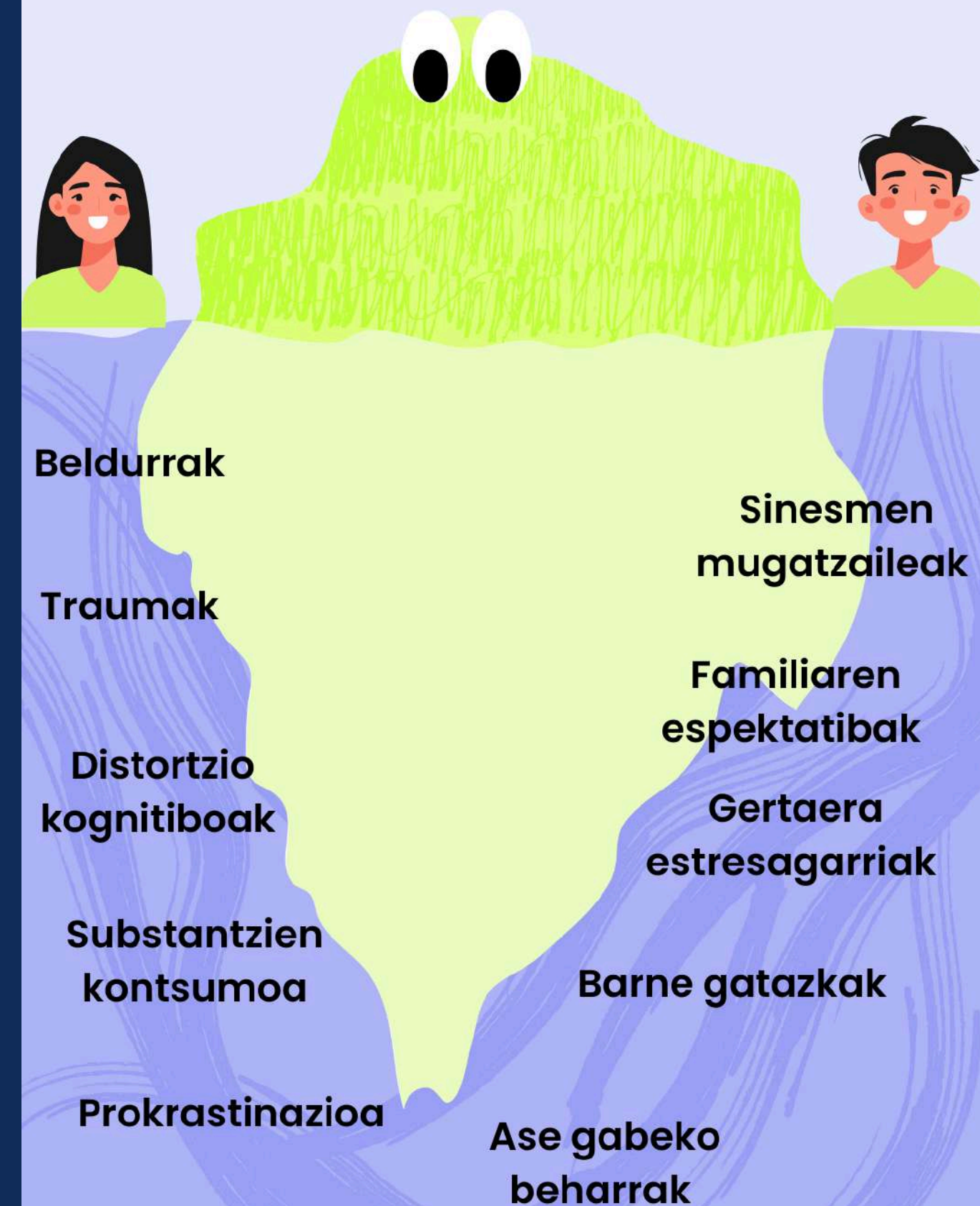


### Antsietatea ere izan daiteke:

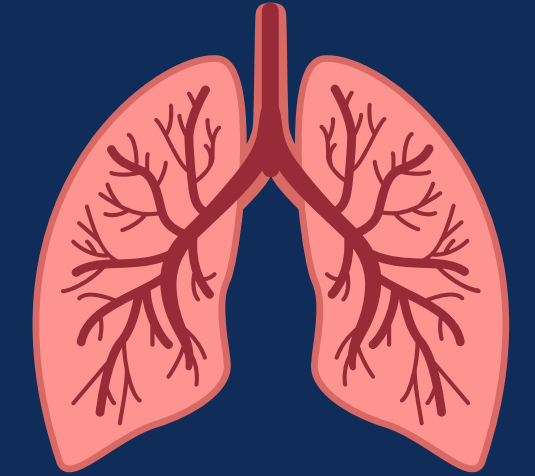
- Haserrea edo amorrua
- Lo-arazoak
- Perfekzionismoa
- Zurruntasuna
- Portaera kontrolatzailea
- Konzentrazio eza
- Arreta ezintasuna
- Erretiroa
- Pentsamendu negatiboak

## ANTSIETATEAREN ICEBERG-A

ZER DAGO BENETAN NIRE  
ANTSIETATEAREN AZPIAN?



## 5.3 - ESTRATEGIAK

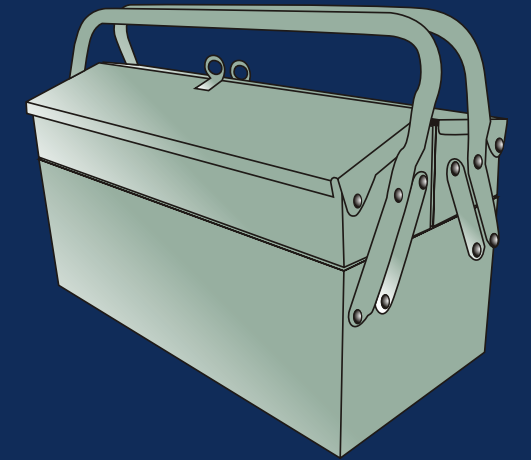


- Zer egiten duzu antsietatea sentitzen duzunean?
- Ezagutzen al duzu estrategia eraginkorrik?

## 5.3 - ESTRATEGIAK

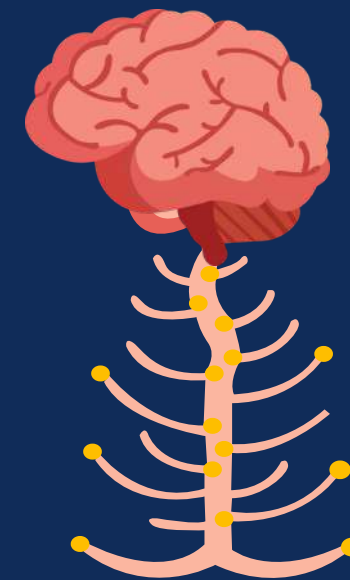


# NOLA?



### • GURE GORPUTZA AKTIBATU

- ARNASKETA PRAKTIKATUZ
- MEDITAZIOAREN BIDEZ
- TALDE-KOHESIOA BULTZATUZ
- JOKO-DINAMIKA MUGIMENDUEN BIDEZ
- MUGIMENDUA KONTZIENTEA EGINEZ
- MUSIKA LASAIGARRIA ENTZUNEZ



**GOGORATU:**  
**NERBIO-SISTEMA BEHETIK GORA**  
**ERREGULATZEN DA, EZ BURUAN**



# Zer da eskola-jasarpena?

Ikaste batek behin eta berriz eta denbora luzez hainbat ekintza jasaten dituenean:

- ikasleen irainak
- gizarte-arbuioa
- larderia psikologikoa
- agresibitate fisikoa

Ondorioz, erasoak jasaten duen pertsonaren biktimizazioa.



(Olweus, 1998)



## Jasarpenaren 2 aldeak:



### BIKTIMA

- ERASO EDO TRATU TXARRAK JASATEN DITU, ERREPIKATUTA ETA DENBORAN ZEHAR.
- BELDURRA, LOTSA EDO BAKARDADEA SENTITZEN DU.
- SARRITAN EZ DU GERTATZEN ZAIONA KONTATZEN, LOTSAGATIK EDO BELDURRAGATIK.



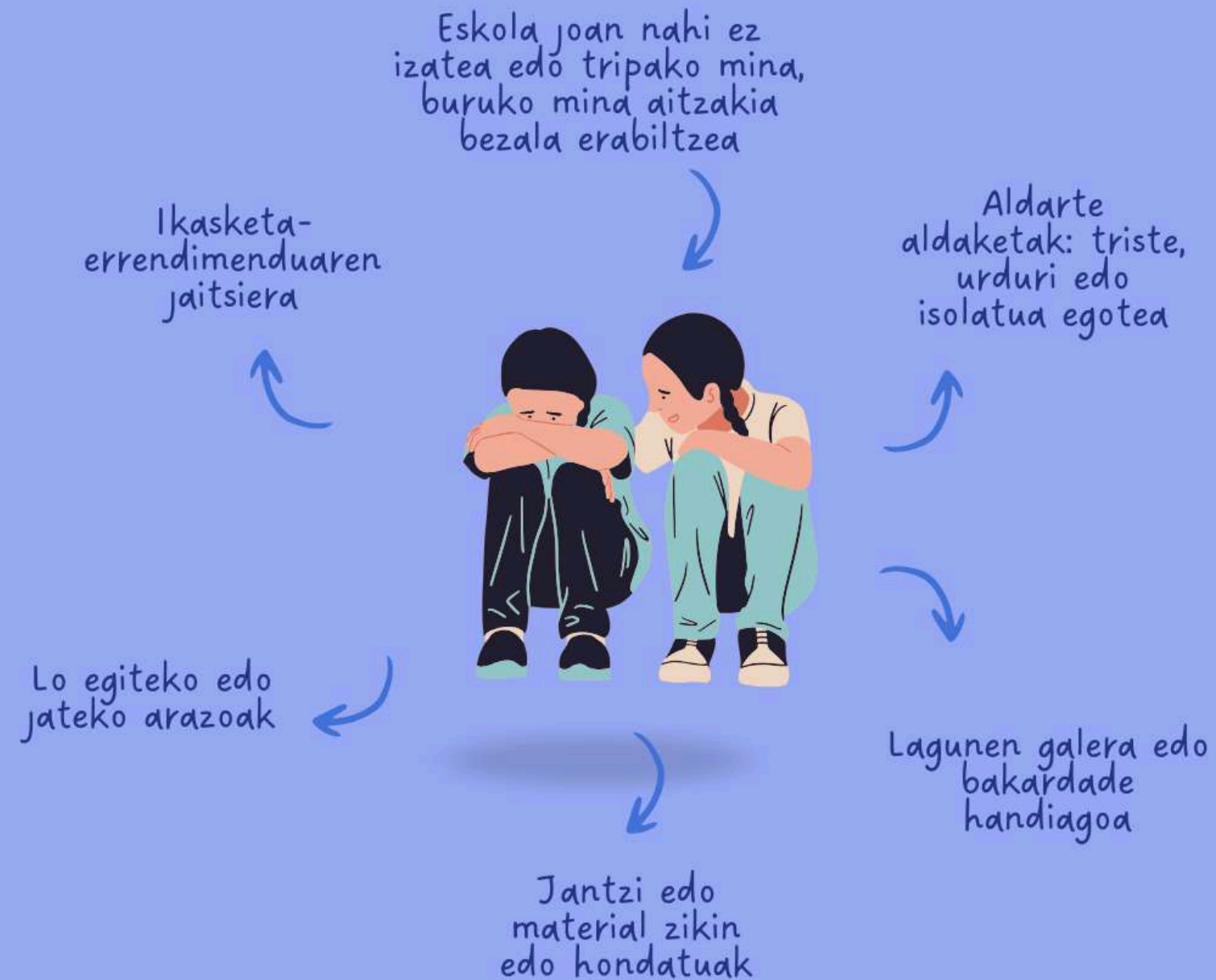
### ERASOTZAILEA

- BESTEEN GAINETIK SENTITU NAHI DU.
- INDARRA, MEHATXUAK EDO IRAINAK ERABILTZEN DITU.
- SARRITAN SEGURTASUN FALTA EDO ARAZO EMOZIONALAK DITU ATZEAN.
- ASKOTAN, TALDEAREN AURREAN "LIDER" MODUAN AGERTU NAHI DU.

# 6.1 - JASARPENA: GURASOAK NABARI DITZAKETEN ADIERAZLEAK:



## ALARMA-SEINALEAK:





OHARRAK

# Zer esan buru-osasuna zaintzeko?



- Hemen nago edozertarako.
- Ulertzen dut une zaila pasatzen ari zarela.
- Nahi baduzu hitz egin dezakegu. Orain ezin baduzu, beste momentu batean.
- Zure sentimenduak garrantzitsuak dira eta hemen nago laguntzeko prest.
- Saiatu arnasa sakon hartzen, astiro, nirekin batera, pausoz-pauso.
- Esaidazu nola lagundu, mesedez.

ORDUAN ZER EGIN DEZAKEGU?

**NORMALTASUNA  
EMAN**



**HITZ EGIN**

**LAGUNTZA  
ESKAINA**

**LAGUNTZA  
EMAN**

# 07- NORA JO LAGUNTZA ESKE

**GERTUKO SAREA:  
LAGUNAK,  
FAMILIA,  
IRAKASLEAK,  
ORIENTATZAILEAK**



**ZEUK ESAN 116 111**



**OSAKIDETZA**

**PSIKOLOGO  
PRIBATUA**



**GAZTEDI**

**HAURREN ETA NERABEEN  
BURU-OSASUNAREN SUSTAPENA**

**ESKERRIK  
ASKO!**

