

---

# OSASUN MENTALA

GAZTEEN ARTEAN

---

Andrea Cardador | Irune González | Iraia Pérez | Endika Pombo

## PROIEKTUAREN LABURPENA, HELBURUAK ETA HIPOTESIA

Proiektua osasunaren arloan dago. Izenburua "Osasun mentala gazteen artean" da eta, izenak esaten duen moduan, lanaren helburu nagusia gazteen osasun mentala aztertzea da. Kasu honetan, gure zentroko 131 pertsona aztertu ditugu, Franciscanas de Montpellier, hainbat galdera zituen test batez baliatuz.

Proiektu honen bidez lortu nahi duguna gazteen artean gaixotasun mentalak (depresioa, antsietatea...) ohikoak diren ala ez jakitea, arazo mental horien jatorria zehaztea, arazo horiek duten pertsonak laguntza eskatzen duten ala ez ezagutzea, laguntza eskatzen ez dutenen zergatia eta laguntza eskatu behar balute nori eskatuko liokete jakitea da.

Gazteen artean gaixotasun mentalak ohikoak direlakoan gaude. Gainera, gizartea, eskola eta erlazio estuak arazo hauen jatorriak direla uste dugu. Halaber, batzuek laguntza eskatzen dutelako ustean gaude, konkretuki haien gurasoei, baina ohikoena laguntza ez eskatzea dela uste dugu.

## METODOLOGIA ETA TESTAREN AZALPENA

**1.** Lehenik eta behin, ideia-jasa egin genuen gazteetan ohikoak direla uste dugun gaixotasun edo arazo mentalei buruz, arazo edo gaixotasun mental horien sorburu posibleei buruz eta gazteek laguntzarik ez eskatzeko arrazoi posibleei buruz.

**2.** Hori guztia ezarrita, proiektuan tratatzea erabaki dugun gaixotasun edo arazo mentalen sintomen inguruko bilaketa bat egin genuen. Horretan oinarrituta, gure testaren lehen fasea garatu genuen.

Fase honen hasieran, ea edonoiz arazo edo eritasun mentalik (arina nahiz larria) izan dutela uste duten ala ez galdetzen zaie. Ondoren, gaixotasun edo arazo mentalekin lotutako sintoma desberdinetan oinarritutako galderak egin zitzaizkien, hala nola depresioa, antsietatea, elikadura-nahasmenduak...

Asmoa da alderatzea ea arazo horiek izan dituzten ala ez jakiteko egin duten lehen baieztapena bat datorren sintomen arabera erantzundakoarekin. Horregatik, galdera horiek amaitzean, hasierako galdera bera egiten zaie; izan ere, agian, baten batek, sintomen galderetan hausnartu ondoren, arazo edo gaixotasun mentalak izan dituela konturatzen da.

Azken galderan, gaixotasun edo arazo mentalak izan dituztela uste duten ala ez, ezetz erantzuten duten inkestatuek inkesta amaitzen dute. Aldiz, “bai” edo “baietz uste dut baina ez nago ziur” erantzuten dutenak bigarren fasera igaroko dira.

**3.** Aukeratu ditugun jatorri arruntenak kontuan hartuta, aukera anitzeko galdera bat egin zen jatorri guztiekin. Hala ere, beste aukera bat idazteko laukitxo bat gehitu zen. Agian pertsona baten jatorria ez da guk aukeratu ditugunetan aipatzen, beraz, beste jatorri bat idazteko lauki bat gehitu genuen. Kasu horretan, bigarren fasea erantzun duten pertsona guztiak hirugarren fasera igaroko dira.

**4.** Hirugarren fasea bi zatitan banatuta dago. Lehenengoan galdera bakarra egiten zaie, norbaiti inoiz laguntza eskatu dioten ala ez. Laguntza eskatu dutela erantzuten dutenek hirugarren faseko lehen zati honetan amaitzen dute galdetegia. Aldiz, laguntzarik eskatu ez dutela erantzuten dutenak hirugarren faseko bigarren zatia pasatzen dira.

Hirugarren fasearen bigarren zatian, bi galdera daude. Lehenengoan, laguntza zergatik ez duten eskatu galdetzen zaie. Guk aukera ezberdinak azaldu genizkien, ohikoenak izan zitezkeela uste baikenuen. Hala ere, berriro gehitu genuen beste arrazoi bat idazteko aukera.

Honen ostean, galdetu zitzaizen ea nori eskatuko zioten laguntza hori egitera behartuz gero. Ohikoenak izango zirela uste genuen aukera batzuk gehitu genituen (aita, ama, anai-arrebak, aitona-amonak, osaba-izebak, lagunak...), baina aipatuta ez dagoen beste pertsona bat idazteko aukera ere gehitu genuen. Galdera honetan erantzun bat baino gehiago aukera zezaketen.

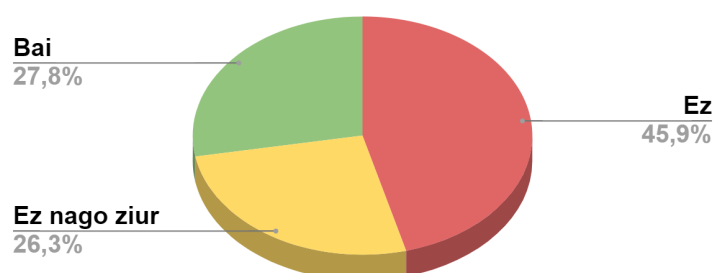
Azken galdera hori erantzun ondoren, testa amaituko lukete eta bidaltzea soilik geratuko litzateke.

## EMAITZAK

### 1. FASEA:

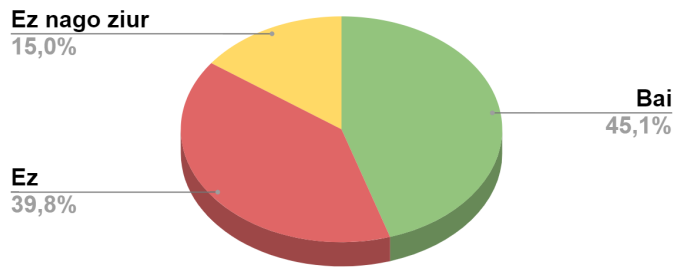
Lehenengo galderan, inkestatuen %45,9ak arazo edo eritasun mentalik ez duela esan du. Aldiz, soilik %27,8ak dauka argi horrelako arazoak izan dituela. Halaber, %26,3ak ez dago ziur izan duen ala ez.

Edonoiz arazo edo eritasun mentalik (arina nahiz larria) izan duzula uste duzu?



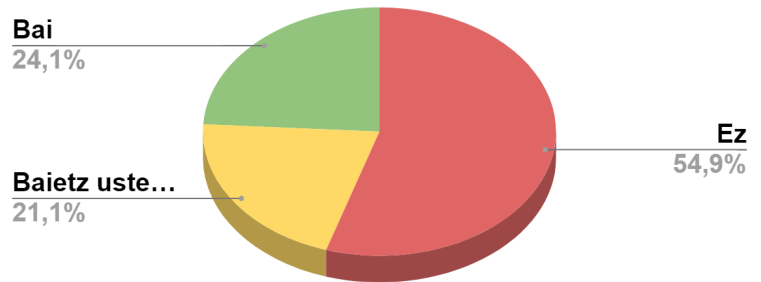
Gaixotasun edo arazo mentalekin lotutako sintomei buruzko galdera guztien batastestekoa eginez, inkestatutako pertsonen % 45,1ek gaixotasun mentalen edo arazoaren sintomak dituztela ikusi daiteke. Aldiz, % 39,8ak, sintomarik ez duela erakusten du, eta % 15ak ez daki sintomarik duen ala ez.

**Gaixotasun edo arazo mentalekin lotutako sintomei buruzko galderak**



Azken galderan, inkestatuen %54,9ak arazo edo eritasun mentalik ez duela esan du. Aldiz, soilik %24,1ak dauka argi horrelako arazoak izan dituela. Halaber, %21,1ak ez dago ziur izan duen ala ez. Hau da, “Ez” erantzun dutenen portzentaia igo da eta “Bai” edo “Baietz uste dut, baina ez nago ziur” erantzun dutenen portzentaia jaitsi da.

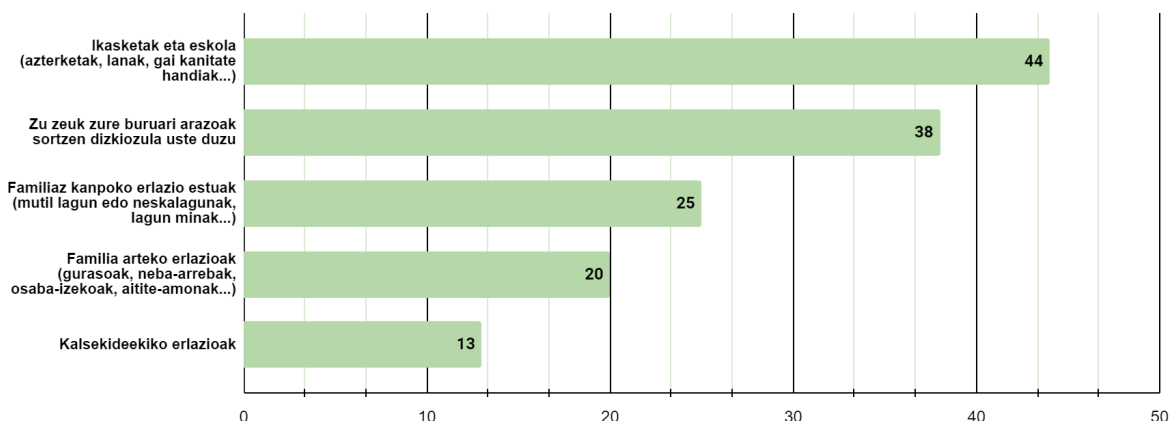
**Hau guztia erantzun ondoren, eta erantzundakoaz hausnartu ostean, edozein arazo edo eritasun mental (arina edo larria) izan duzula uste duzue? (Adibidez antsietatea, TOC, TDAH, depresioa... )**



**2. FASEA:**

Bigarren fasera 59 pertsona igaro dira, eta bakoitzak arazoaren iturri bat baino gehiago aukera ditzake. Gehien aukeratutako iturria “ikasketak eta eskola” izan da, 44 aldiz aukeratuta 59 pertsonen artean. Gehien aukeratutako bigarren iturria “zu zeuk zure buruari arazoak sortzen dizkiozu” izan da, 38 aldiz aukeratu da. Honen ostean, “familiaz kanpoko erlazio estuak”, 25 aldiz aukeratuta. Gero, “familia arteko erlazioak”, 20 aldiz aukeratuta eta azkenik, “klasekideekiko erlazioak”, 13 aldiz aukeratuta.

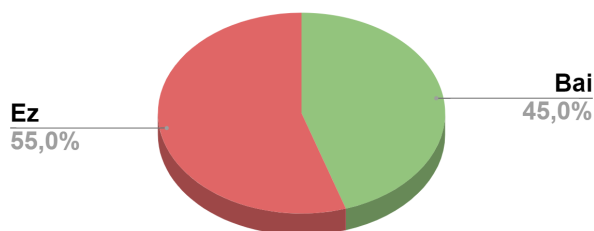
**Arazo edo eritasun horiek zerk sortu dituen zehaz zenezake?**



### 3. FASEA | 1. atala:

Arazo edo eritasun mentalak izan dituztenen artean, soilik %45ak laguntza eskatu du. Aldiz, %55ak esaten du ez duela inoiz laguntza edonori eskatu.

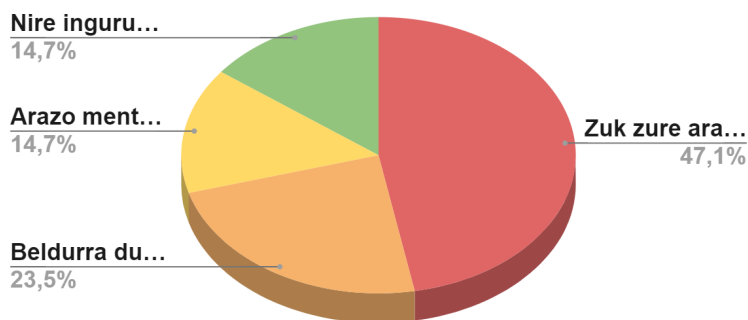
Arazo edo eritasun mentalak izan dituzula kontuan izanda, edonoiz laguntza eskatzera ausartu zara?



### 3. FASEA | 2. atala:

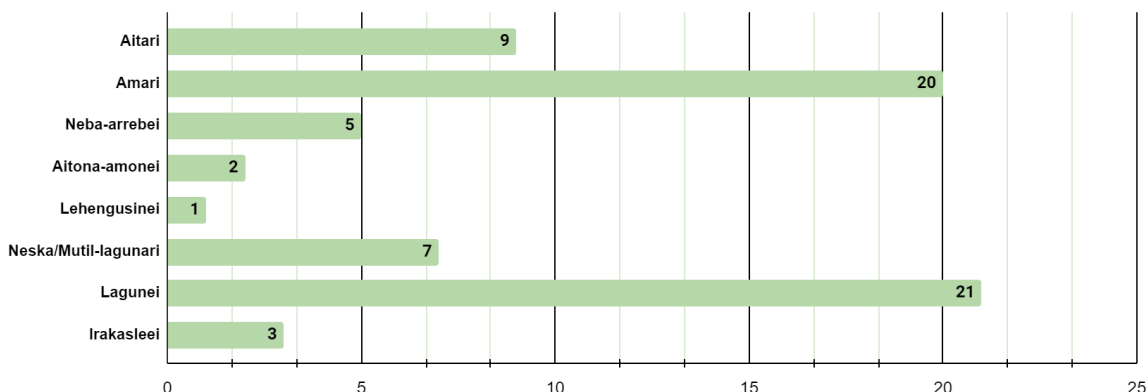
Bigarren ataleko lehenengo galderan, laguntza ez eskatzeko daukaten arrazoiak galdetu zaie. Gehien aukeratutako arrazoiak, “zuk zure arazo mentalak solbatu dezakezula uste duzulako” izan da %47,1ekin. Bigarrena, “beldurra duzulako eta ausartzen ez zarelako” izan da %23,5ekin. Eta azken biak portzentai berdina izan dute, %14,7. Azken arrazoi horiek “nire inguruneke pertsona guztiez edo ia guztiez fidatzen ez naizelako” eta “arazo mentalak zenezkara ez zekienez, ezin izan duzu laguntzarik eskatu” izan dira.

Eskatu ez baduzu, zergatik ez duzu eskatu?



Bigarren galderan, inori derrigorrean laguntza eskatu behar baliote nori eskatuko liokete galdetzen zaie. Galdera honi soilik ailegatu dira 30 pertsona. Gehien aukeratu den aukera, “lagunei” izan da, 21 pertsonak aukeratu dute. Honen ostean, “amari” izan da, 20 pertsonak aukeratua. Hirugarren postua “aitari” dagokio, 9 pertsonekin. Eta gutxien aukeratu direnak “aitona-amonei”, “irakasleei” eta “lehengusinei” izan dira.

### Inori derrigorrean laguntza eskatu behar bazenioke, nori eskatuko zenioke?



# ONDORIOAK, AZALPENAK ETA KONPONBIDEAK

## 1. FASEKO ONDORIOAK:

Lehen faseko emaitzei esker, ikus dezakegu pertsona askok argi dutela gaixotasun edo arazo mentalak izan dituztela edo ez dituztela izan. Hala ere, ehuneko handi batek ez daki ziur duen ala ez.

Horretaz gain, pertsona askok positibo eman dute sintomen inguruko galderetan; beraz, ustez, arazoak dituztela uste dutenen ehunekoak gora egin beharko luke azken galderan, baina ez da hala izan. Izan ere, lehenengo galderan ezetz esan duten pertsonen ehunekoak gora egin du azkenekoan, eta baietz edo ziur ez daudela esan dutenen ehunekoak, berriz, behera jo du.

Gure ustez, inkoherentzia horiek gazteek eremu horri buruz duten informazio faltagatik gertatzen dira. Ikusten dugu nola ez dakiten dituzten sintomak gaixotasunekin edo arazoekin lotzen, eta, beraz, ez dute eremua ezagutzen. Gainera, "ez" erantzun duten pertsona askok beldurrengatik edo segurtasunik ezagatik izan delakoan gaude, agian gai horrek nahiko tabua izaten jarraitzen duelako ere. Hori konpontzeko, osasun mentalari buruzko hezkuntza proposatzen dugu, eta gai horri buruzko hitzaldiak edo klaseak ematera animatzen ditugu ikastetxeak.

## 2. FASEKO ONDORIOAK:

Gure hipotesia da "ikasketak eta eskola" aukera izango zela aukeratuena, inkestaren emaitzekin bat etorritz.

Aldiz, harritu egin gaitu gehien aukeratu den bigarren aukera "zuk zeuk zure buruari arazoak sortzen dizkiozula uste duzu" izateak. Orain ulertzen dugu besteek askotan ez dutela parte hartzen pertsonen arazo edo gaixotasun mentaletan. Batzuetan, pertsona berak bere burua gutxiesten du, edo behin eta berriz errepikatzen du zerbaitetarako balio ez duela, edo arazoetan bakarrik pentsatzen du eta ez du gauzen alde ona ikusten, eta, azkenean, horrek bere burua suntsitzen du.

## 3. FASEKO ONDORIOAK | 1. atala:

Laguntza eskatu duten eta eskatu ez duten pertsonen ehunekoa nahiko antzekoa izan arren ( % 10eko aldea baino ez dago), emaitzak bat datoz gure hipotesiarekin, pertsona gehienek adierazi baitute ez dutela laguntzarik eskatu.

Gure ustez, hori oso larria da, gizartean ikusten baita arazo horiek dituzten pertsonak zorigaiztoko konponbideetara jotzen dutela laguntza eskatzeko beldurra dutelako edo nola eskatu ez dakitelako. Gainera, gaur egun, buruko arazoak dituzula adierazten

baduzu, laguntza eskatzen baduzu edo psikologo batengana jo behar duzula esaten baduzu, gizarteak pertsona ero gisa katalogatzeko erabiltzen duen arrazoi bat da.

Hau guztia aldatu egin behar delako ustean gaude, adibidez, laguntza eskatzeak ez duela lotsarik edo beldurrik eragin behar irakatsiz, laguntza eskatzeko baliabide errazagoak emanez eta belaunaldi berriak heziz, arazo horiek dituen pertsona bat ezagutzen dutenean hari iseka egin beharrean lagun diezaioten.

### **3. FASEKO ONDORIOAK | 2. atala:**

Lehenengo galderaren arabera, inkestatu gehienek adierazi dute ez dutela laguntzarik eskatu beren arazoak beraiek konpon ditzaketela uste dutelako. Hala ere, guk uste dugu arrazoi horrek hainbat faktore dituela atzetik. Aukera hau hautatu duten pertsona askok ez dutela benetan uste beren arazoak konpon ditzaketenik pentsatzen dugu, baizik eta harri batez bi kolpe egin.

Lehenik eta behin, haien nartzisismoa eta autoestimua handitzen dute, euren arazo mentalak konpon dezaketela uste dutelako eta, bigarrenik, "Ustez" ondo geratzen dira pertsonen aurrean, ez dutelako inolako laguntzarik eskatzen. Gure galdera zera da: ustez haiek beren arazoak kudea baditzakete, zergatik jarraitzen dute arazo horiek izaten? Uste dugu oso zaila dela zure arazo mentalak norbaitekin hitz egin gabe kudeatzea, eta are zailagoa gazteengan; beraz, ez dugu uste, oro har, arazo mentalak dituen norbaitek bere buruari arazo horiek konpontzea posible denik.

Bestalde, pertsona askok aukeratu dute "beldurra duzulako eta ausartzen ez zarela" edo "nire inguruneko pertsona guztiez edo ia guztiez fidatzen ez naizelako". Izugarritzko tristura sortzen du hainbat pertsonak hori aukeratu dutela ikusteak, erakusten duelako gizarteak ez duela laguntzen arazo horiek konpontzen, baizik eta hesi bat bestearen atzean jartzen duela.

Bigarren galderaren arabera, gazteek beren lagunak gurasoen edo senideen gainetik nola aukeratzen dituzten ikus dezakegu. Gure hipotesia zen gurasoak izango zirela bozkatuenak, eta inkestan gertatu den bezala, aurreikusi genuen inkestatuek gehiago aukeratuko zituztela amak aitak baino. Gure ustez, normalean, amengana gehiago jotzen da gai sentimentalagoak lantzeko. Uste dugu aitekin ez direla sentimenduak eta arazoak sortzen, baizik eta harreman dibertigarriagoa izaten dela, bien sentimenduetan sakondu gabe. Aldiz, amekin guztiz kontrakoa dela uste dugu.

Ez genuen espero gurasoen gainetik lagunak egongo zirenik. Egia da belaunaldi berriak askoz sozialagoak direla eta familiarekiko mesfidantza handiagoa dutela. Gainera, uste dugu nerabeek beren gurasoengandik "ihes" eginten dute "ulertzen" ez dituztelako, beren arazoak ulertzeko lagunak izaten dira fidagarriagoak familia baino.