



ARRAZTALO

Oiartzungo
gaixo psikikoen
elkartea

Asociación de
enfermos psíquicos
de Oiartzun

Isiltasuna hautsi

(Breaking the silence)

HURRENGO BELAUNALDIEI GAIXOTASUN
PSIKIKOEI BURUZ IRAKASTEN

LH / 10 - 12
URTE

**Gaixotasun psikikoen estigma borrokatu / Alarma
zantzuak antzeman / Gaixotasun psikikoak tratatu
daitezkeen garuneko gaixotasunak direla irakatsi**



Isiltasuna hautsi

(Breaking the silence)

HURRENGO BELAUNALDIEI GAIXOTASUN
PSIKIKOEI BURUZ IRAKASTEN

**LH / 10 -12
URTE**

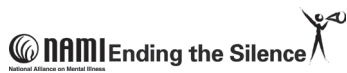


ARRAZTALO

Oiartzungo
gaixo psikikoen
elkartea

Asociación de
enfermos psíquicos
de Oiartzun

**Gaixotasun psikikoen estigma borrokatu /Alarma
zantzuak antzeman / Gaixotasun psikikoak tratatu
daitezkeen garuneko gaixotasunak direla irakatsi.**



Estatu Batuetan gaixotasun psikikoa duten pertsonen alde lanean ari diren taldeen bilgunea da NAMI. 1979an sortu zen, eta gaur egun herrialde guztiko talde ugari biltzen ditu. Talde horien artean dago New York estatuko NAMI Queens/Nassau elkarteak. Elkarte honek, material hau garatu zuen 1990eko hamarkadan, gaixotasun psikikoen inguruan dagoen isiltasunari, estigmari eta ezjakintasunari aurre egiteko. Lerro hauen bidez, NAMI Queens/Nassau elkarteak eskerrak eman nahi dizkiogu, materiala lortu eta egokitu ahal izateko eman dizkigun laguntza eta erraztasunengatik.

Itzulpena: Arraztalo Elkarteak eta Mikel Azkarate

Diseinua: www.strogoff.es

OHARRA POSTERRARI BURUZ

Gaizki ulertuak ekiditeko, ez jarri posterra eskola eman baino lehen. Edukia lantzen den bitartean erabiltzeko diseinatu da.

Sintomak bakarrik ez dira nahikoa diagnostiko bat egiteko. Sintomen iraupena eta larritasuna ere kontuan hartu behar dira. Buruko gaixotasunaren diagnostiko bat, horretarako prestatuta dagoen profesional batek bakarrik egin dezake.

Sarrera

Arraztalori buruz

ARRAZTALO, Oiartzungo gaixotasun psikikoa duten pertsonen eta senideen elkarte da. 2009an sortu genuen, eta ordutik, gure helburua gaixotasun psikikoa duten pertsonen lan eta gizarte integrazioa lortzea izan da. Gainera, gaixotasun psikikoei sortzen duten beldurra eta bazterkeria desagertzea lortu nahi dugu, baita buru osasunaren garrantziaz ohartaraztea ere.

ARRAZTALO elkarte buruko gaixotasun larriak dituzten pertsonentzat, senideentzat eta lagunentzat sortutako irabazi asmorik gabeko elkarte bat da. Gaixotasun larri horien artean daude eskizofrenia, depresio larria, depresio maniakoa, nahasmendu obsesibo konpulsiboa eta antsietate nahasmenduak.

Pertsona hauek gizartean eta lan munduan bizi duten bazterkeriari aurre egiteko, nekazaritzan lanpostuak sortu ditugu Oiartzungo Udalaren laguntzaz. Kontuan hartu behar da, gurean lanean aritzen diren pertsonak, ohiko lan integrazioa zirkuituetatik kanpo geratu direla, eta denbora luzez langabezian egon direla. Gaixotasun psikikoa duten pertsonak, Arraztaloren baratzetan lan egiten dute astean 25 orduz, kontratupean. Edozein langilek bezala, eskubideak eta betebeharrak dituzte. Horri esker, beraien autoestimua eta independentzia hobetzen dira.

Ekoizten ditugun produktuak herriko kontsumo talde bati saltzen dizkiogu. Hilean

INFORMAZIO GEHIAGO:

Arraztalo elkarte

17 posta kutxa, 20180 Oiartzun

t. 634254670

e-mail: arraztalo@gmail.com

 @arraztalo

www.rraztaloelkatea.wordpress.com

Elkartearen webgunean, Isiltasuna Hautsi atalean, hezkuntza programa honi buruzko material gehiago aurkituko duzu.

ordaintzen duten kuotaren truke, astero Oiartzungoak eta ekologikoak diren barazkiez osatutako saskia jasotzen dute. Horrekin, gaixotasun psikikoa duten pertsonen gizarte integrazioa ere lortzen dugu, langileak baitira barazkien banaketa egiten dutenak eta herritarrekin kontaktuan daudenak. Badakigu, gaixotasun psikikoei gizartean sortzen duen beldurra eta bazterkeria ekiditeko, herritarrek gaixotasun psikikoa duten pertsonekin harremana izatea ezinbestekoa dela.

Bide horretan, **ISILTASUNA HAUTSI** ikasmateriala itzuli eta egokitu dugu, gure lana eskoletara eraman ahal izateko. Azken urteetan, gure elkartearen baratzetatik ikasle eta irakasle ugari pasa dira. Bertatik bertara ikus ahal izan dute egiten dugun lana, eta parte-hartzaile aktiboak izan dira gure eguneroko zereginetan. Hala ere, han ikusitakoaz erabat jabetzeko, eskolan buru-osasunari eta gaixotasun psikikoei buruzko oinarritzko ideiak lantzea beharrezkoa dela uste dugu.

Azkenik, argi utzi behar dugu gu ez garela profesionalak. Ez gara gaixotasun psikikoetan adituak, ez gara sendagileak ezta gizarte langileak ere. Ez gatoz inor ordezkatzera, gure esperientzia kontatzera baizik. Horregatik, material hau bere testuinguruan erabiltzea eskatzen dugu. Aldez aurretik egon daitezkeen zalantzak argitzeko, jarri gurekin harremanetan.

Sarrera

Ikas-material honi buruz

Ohikoa da oraindik buruko gaixotasunei buruz txutxu-mutxuka aritzea. Baina sakonago aztertzen hasita, konturatuko zara denok ezagutzen dugula edo denok dugula familian buruko gaixotasunen aurka borrokan ari edo aritu den norbait.

Buruko gaixotasunak zuk uste baino ohikoagoak dira. Hona hemen datu batzuk:

Lau pertsonatik batek bizitzan gaixotasun psikikoren bat izango du ¹.

Gaixotasun psikikoak gaixotasun kronikoen %40 dira, eta ezintasun batekin bizi behar izatearen arrazoi nagusia dira .

Suizidioa eragiten duen arrazoi nagusietako bat dira buruko gaixotasunak².

Oarsoaldean, gaixotasun psikikoa duten pertsonak artatzeko bereziki prestatua dagoen osasun zentroa dugu, Erreneriako Osasun Mentaleko Zentroa hain zuzen ere.

Erreneriako Osasun Mentaleko Zentroan 2010 urtean 17 urtetik gorako 1900 gaixok jaso zuten laguntza eta guztira 18000 bisita izan ziren. Urte horretan bertan, 450 gaixo joan ziren lehen aldiz bertara .

Gipuzkoako Osasun Mentaleko sareak 0 eta 17 urte arteko 2500 gaixo artatu zituen 2010 urtean eta guztira 20000 bisita izan ziren. Urte horretan bertan, 1100 gaixo joan ziren lehen aldiz bertara³.

Hala ere, eta buruko gaixotasunak duen presentzia halakoa izan arren, buruko osasun arazoak dituzten 5 gaztetik 4 ez dira behar duten laguntza jasotzen ari. Estigma da laguntza bilatzea eta laguntza lortzea eragozten duen ohiko arrazoietakoa bat.

Isiltasuna Hautsi osasun hezitzaile eta irakasleentzat buruko gaixotasunari buruzko egiak irakasten laguntzeko informazio nahikoa biltzen duen programa da.

Liburuxka eta ikaste programa honen helburuak honakoak dira:

Jendea heztea. Jendeari buruko gaixotasun larriak garuneko gaixotasunak direla eta arazo fisikoak bezala diagnostikatu eta tratatu daitezkeela ulertaraztea.

Bazterkeriari aurre egitea. Bazterkeriarekin bukatzen lagundu, batik bat osasun, etxebizitza eta lan arloan.

Estereotipo negatiboei aurre egitea. Buruko gaixotasuna duten pertsonen buruzko estereotipoen aurre egin. Aurreiritzi horien artean daude buruko gaixotasuna duten pertsonak arriskutsuak, ezinduak, alferrak eta maltzurak direla pentsatzea. Gainera, gure senide, lagun, bizilagun eta lankide direla onartu behar dugu.

¹ Arartekoa. Osasun Mentala eta Pertsonen Eskubideak. 2008

² Cibersam (Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental). Plan Estratégico 2014-2016. 2014

³ Instituto Vasco de Innovación Sanitaria / O+BERRI (Fundación Vasca de Innovación e Investigación Sanitarias). Atlas de Salud Mental de Gipuzkoa. 2012

Ikaste programa honekin, ikasleei ideiak hauek azalduko zaizkie:

Buruko gaixotasuna duten pertsonen barre egiten dutenean, hau sufritzen dutenei min egiten ari dira.

Buruko gaixotasunak beste edozein gaixotasun fisiko bezala ikusi behar ditugu.

Buruko gaixotasuna ez da inoren akatsa.

Buruko gaixotasuna botiken bidez eta terapia bidez tratatu daiteke.

Programa hau sei jardueraz osatua dago:

1. jarduera: Ikasleek gaixotasun psikikoekiko dituzten jarrerak lantzeko istorioa eta galderak.

2. jarduera: Fobiak zer diren eta zein fobia mota dauden ikasteko jarduera.

3. jarduera: Depresioak, eta gaixotasun psikikoek orokorrean, familian sortzen dituzten zailtasunak aztertu eta jarrera egokiak identifikatzeko jarduera.

4. jarduera: Gaixotasun psikikoetan inguruneak duen eragina ulertzeko eta eragiten dituen arazoak identifikatzeko jarduera.

5. jarduera: Aurreko jardueratan ikasitakoa errepasatu eta enpatia lantzeko txotxongiloen antzerkia.

6. jarduera: Bingo moduko joko bat, gogoan eduki beharreko hitzak errepasatzeko.

Jarduera hauetako batzuk bideo eta material lagungarria dute Arraztalo Elkartearen webgunean.

Liburuxkaren amaieran, buru osasunari buruzko galdeketa bat dago. Unitate didaktikoa hasi baino lehen eta ondoren egitea proposatzen dugu, ikasitakoa errepasatzeko. Gainera, eskolan, beste ikasgaietan, egin daitezkeen jarduera gehigarriak ere proposatzen dira. Honez gain, gaixotasunei buruzko informazio orokorra eta beste elkarte eta erakundeek garatutako materialaren laburpena ere bertan duzu.

Aurkibidea

1. JARDUERA. JOKIN AHOHANDIA

8

Hasierako galderak eta eztabaida
Bukaerako ariketa
Galderak erantzun
Irakaslearentzat gidalerroak

2. JARDUERA. FOBIAK

12

Sarrera
Jardueraren helburuak
Hasierako galderak eta eztabaida

3. JARDUERA. GAIZKAREN AMA

14

Sarrera
Hasierako galderak
Jardueraren helburuak
Erantzun galderak

4. JARDUERA. ETXEAN EGOTEKO ASTELEHENAK

18

Sarrera
Jardueraren helburuak
Galderak
Galderak erantzun
Bukaerako jarduerak
Irakaslearentzat gidalerroak

5. JARDUERA. TXOTXONGILOAK

22

Sarrera
Jardueraren helburua
Antsietatearen sintomak

6. JARDUERA. BRAINO JOKOA

26

EKINTZA GEHIGARRIAK

31

Irakaslearentzat gidalerroak

ZER USTE DUZU?

32

INFORMAZIO OROKORRA ETA GAKO HITZAK

34

GOMENDATUTAKO MATERIALA

35

Irakurketa eta liburuak
Webguneak
Ikus-entzunezkoak
Elkarteak

1. JARDUERA

Jokin ahohandia

Haurrek txikitatik ikasten dute buruko gaixotasuna indarkeriarekin eta eskizo, psiko edo mental moduko hitzekin lotzen. Ondorioz, hitz horiek bere hiztegian sartzen dituzte. Iseka egiten ere ikasten dute, zoro, ero eta demente moduko hitzak erabiliz. Esaera zaharrak dioen bezala: *“Sticks and stones will break my bones, but names will never hurt me”* (“Makila eta harriek nire hezurak hautsiko dituzte, baina izenek inoiz ez didate minik egingo”). Alderantziz, hitzek min egiten dute, eta pertsona gazte baten bizitzan eta batez ere laguntza eskatzeko garaian, eragina izan dezakete.

Jarraian kontatzen dugun istorioa estigmak eduki dezakeen eraginaren adibide bat da, ez pertsona horrengan bakarrik, baita bere senideengan ere.

HASIERAKO GALDERAK ETA EZTABAIDA

1. Gogoratu dezakezue norbaitek nahigabe zuek mintu zintuzten pasarterik?
2. Gogoratu dezakezue norbaitek nahita mintu zintuzten pasarterik?
3. Zein da okerragoa?

Amaia eta Garbiñe lagunik onenak ziren. Lagunik onenak izan ziren hartzaindegitik, baina Amaiak ez zuen inoiz Garbiñe hain minduta ikusi. Amaiak espero zuen berak egindako ezer ez izatea Garbiñeren haserrearen arrazoia. Kanpoan hitz egiten aritu ziren jolas garaian. Amaiak Garbiñeri asteburuan familiarekin egin zuen ibilaldia kontatu zion. Asteburu paregabea pasa zuen bere anaia zaharrarekin, Adurrekin, hondartzan, igerian eta jolasten.

Bat-batean, Garbiñe negarrez hasi zen eta eskolara korrika sartu zen.

— Zer gertatzen da? — Esan zuen Amaiak —. Zerbait txarra esan al dut?
— Zuk, ANAIA duzu! — aurpegiratu zion negarrez. Amaia harrituta zegoen.
— Bai, baita zuk ere, Egoitz. Anaia paregabea da. Oso jatorra da zurekin, nahiz eta zu bere arreba txikia izan.
— Ez, ez da —, azpimarratu zuen Garbiñek —. Ez gehiago. Bera ezberdina da.
— Zer esan nahi duzu? Ezberdina? — Galdetu zuen Amaiak.
— Ez dakit, oso zaila da azaltzeko. Azkenaldian jarrera arraroa du — Garbiñek lur jota zirudien —. Gau asko esna pasatzen ditu. Egongelan bueltaka dabilela entzuten dut, danbatekoekin atek ixten eta gauzak botatzen. Eta arrazoirik gabe haserretu egiten da. Lehen sekula ez zen horrela jartzen.

Amaiak arrazoi eman zion.

— Haserre? Ez diot inoiz oihu egiten entzun eta! Behin ere ez!
— Nik egindako zerbaitegatik dela uste al duzu? — Galdetu zuen Garbiñek —. Liskar handia eduki genuen orain dela hilabete batzuk, galdetu gabe bere gitarra hartu nuelako. Askok haserretu zen, eta ondoren aldatzen hasi zen.
— Beno, lasai. Ez da hainbesterako izango! Ziur momentu txar bat besterik ez dela. Zure gurasoek zer diote?

Orain, Garbiñeren aurpegian barrena malkoak erortzen ari ziren.

—Oso atsekabetuta daude. Egun osoan lo dago. Eskolara ere ez da joaten. Psikiatrarenera joaten da.

—Erozaina?— Amaia harrituta zegoen—. Nik uste nuen hori familia arazoak zituen norbaitentzat zela. Zure familia paregabea da eta!

Garbiñe ados zegoen.

—Nire gurasoek diote ez duela horrekin zer ikusirik. Medikiak botikak hartzea nahi du. Lagunduko diotela uste duzu?

—Ziur—, esan zuen Amaiak, lasaitu nahian—. Nire aitak bihotzekoa izan zuenean uste nuen ez zela berriz berbera izango, baina orain askoz hobeto dago.

Beste umeak barrura sartzen ari ziren eta gelan zarata gero eta handiagoa zen. Amaia ozenago hitz egiten hasi zen elkarrizketa jarraitu nahian.

—Aitak botikak hartu eta dieta zaindu besterik ez du egin behar. Zer dio zure anaiaren medikuak?

Garbiñek oihu egin behar izan zuen Amaiak entzuteko.

—Berak dio gaixotasun bat duela. Gaixotasun psikikoa deitzen diote.

Bat-batean ahots batek atzetik oihu egin zuen.

—Psikikoa?, Zure anaia erotu egin da? Zer da, zoro antzeko norbait?

Garbiñe lur jota zegoen. Amaiarekin hizketan ari zela ez zen konturatu Jokin atzean zegoela. Orain, zurrumurrua eskolan zehar zabalduko zuen eta guztiak jakingo zuten zer gertatzen zitzaien Egoitzi. Zulo bat egin eta bere burua bertan ezkutatu besterik ez zuen egin nahi.

Orain, erantzun denon artean honako galdera hauei:

- 1. Nola mindu zuen Amaiak Garbiñe nahigabe? Zer egin zuen Jokinek Garbiñe mintzeko? Nahita egin al zuen?**
- 2. Zer da buruko gaixotasuna? Gorputzeko zer atali eragiten dio? Zergatik dio Garbiñek gaixotasuna dela?**
- 3. Zer uste duzu egingo duela medikuak Egoitzi laguntzeko?**
- 4. Nolako harremana zuela uste duzu Garbiñek bere anaiarekin gaixotu aurretik? Nola uste duzu aldatu dela erlazio hori?**
- 5. Nola uste duzu sentitu zela Garbiñe bere anaiari Jokinek “ero” deitu zionean?**
- 6. Zer egin dezakegu guk besteek buruko gaixotasuna duten pertsonez ez barre egiteko?**

Bukaerako ariketa

Egin bi zutabeko taula bat arbelean edo paper zati handi batean. Jarri “Buruko gaixotasuna dutenekiko jarrerak eta portaerak” izenburua. Idatzi taularen zutabe baten gainean NEGATIBOAK eta bestean POSITIBOAK. Negatiboetan sentimendu eta portaera negatiboak jarri behar dira. Alde positiboan errespetua eta tolerantzia adierazten duten hitzak idatzi. Hausnartu zer egin daitekeen buruko gaixotasunei buruzko jarrera eta portaerak aldatzeko.

NEGATIBOA

POSITIBOA

1. JARDUERA / Irakaslearentzat gidalerroak

1. Nola mindu zuen Amaiak Garbiñe nahigabe? Zer egin zuen Jokinek Garbiñe mintzeko? Nahita egin al zuen?

Amaiak ez zekien zer gertatzen zitzaien Garbiñeri. Amaiak asteburuari eta bere anaiari buruz hitz egin zionean, ez zekien Garbiñe minduko zuela.

Jendeari izen edo adjektibo bat jartzea, mingarria izan daiteke. Jokinek hori jakin beharko luke. Jokinek ziurrenik ez du ulertzen buruko gaixotasuna zer den.

2. Zer da buruko gaixotasuna? Gorputzeko zer atali eragiten dio? Zergatik dio Garbiñek gaixotasuna dela?

Garuna gorputzeko organo bat da eta batzuetan behar bezala funtzionatzeari uzten dio. Bihotzeko gaixotasunak dituzten pertsonak, arazoak dituzte beraien bihotzak funtzionatzen duen moduarekin. Buruko gaixotasuna duten pertsonak arazoak dituzte beraien garunak funtzionatzen duen moduarekin. Horregatik erabiltzen da gaixotasun hitza buruko gaitzaz hitz egiten dugunean. Garunak gure pentsamendua, ekintzak eta sentimenduak kontrolatzen ditu. Buruko gaixotasunak, pertsona batek pentsatu edo sentitzen duena alda dezake. Ondorioz, pertsona horrek ohikoak ez diren jarrerak izan ditzake.

3. Zer uste duzu egingo duela medikuak Egoitzi laguntzeko?

Buruko gaixotasunak tratatzeko botika asko daude. Bere medikua (psikiatra), botika egokiena aurkitzen saiatuko da. Pertsona batzuk buruko gaixotasuna dute eta betirako sendatzen dira, ez dira inoiz berriz gaixotzen. Beste batzuk botikak hartzen jarraitu behar dute, bihotzeko gaixotasuna duen norbaitek botikak hartu behar dituen bezala, bihotzekoak ekiditeko. Medikua edo terapeuta batekin hitz egitea ere oso baliagarria izan daiteke buruko gaixotasuna duen norbaitentzat.

Jardueraren helburuak

Jardueraren helburu nagusia, nahita eta nahigabe norbait mintzearen arteko ezberdintasuna zein den ulertzea da. Gainera, gaixotasun psikikoei buruz hitz egiteko, hitz desegokiek sortzen duten mina azpimarratu nahi da. Gaixotasun psikikoei ez ezik, beste osasun arazoekin ere jasaten dira isekak; egoera horiek ekiditen laguntzea da jarduera honen helburua.

4. Nolako harremana zuela uste duzu Garbiñek bere anaiarekin gaixotu aurretik? Nola uste duzu aldatu dela erlazio hori?

Garbiñe eta Egoitz lagun onak ziren eta gauzak elkarrekin egitea gustuko zuten. Anai zahar eta arreba gazteago baten arteko erlazio egokia zuten. Garbiñe minduta, nahastuta eta izututa dago. Kezkatuta dago, Egoitz gaixotzearen errudunetako bat izan daitekeela uste duelako.

Garbiñe ez litzateke errudun sentitu behar. Batzuetan liskarrak zituzten arren, horrek ez du zer ikusirik Egoitz gaixo egotearekin. Buruko gaixotasuna bihotzeko gaixotasun bat bezalako gaixotasuna da. Jendea errudun jotzeak egoera okertu besterik ez du egiten.

5. Nola uste duzu sentitu zela Garbiñe bere anaiari Jokinek “ero” deitu zionean?

Garbiñe lotsatuta sentitu zen. Minduta eta haserre zegoen besteekin, bere anaiaz kezkatu beharrean, barre egiten zutelako.

6. Zer egin dezakegu guk besteek buruko gaixotasuna duten pertsonen ez barre egiteko?

Azaldu buruko gaitza, gaixotasun fisiko bat dela - garuneko gaixotasun bat. Buruko gaixotasuna duten pertsonak sentimenduak dituzte, eta beraiez barre egiten dugunean mintu egiten dira.

Bukaerako ariketan azaldu daitezkeen hitzetako batzuk honakoak dira

Negatiboak:

Beldurra, Pena, Lotsa, Etsaitasuna, Jazarpena

Positiboak:

Tolerantzia, Ongi etorria izatea, Babesa, Defentsa



2. JARDUERA

Fobiak

Buruko gaixotasunak zuk uste duzuna baino ohikoagoak dira. Irakurri sarreran gaixotasun psikikoa duten pertsonen buruz eman ditugun datuak. Fobiak dira ohikoenak. Baliteke, zuk ere ezagutzea hauek jasaten dituen norbait. Ariketa honek, garunak egin ditzakeen tranpak eta sortzen dituen errealitate faltsuak ulertzen lagunduko dizu. Errealitatearen distorsioa buruko gaixotasun ugari sortzen dute: Fobiak, eskizofreniak, depresio maniakoak, depresio nagusiak, nahasmendu obsesibo konpulsiboak, izuaren nahasmenduk eta abar.

Jarduera honen helburua fobiak zer diren ulertzea da. Gainera, norberaren fobiak zein diren hausnartzeko ere balio du.

HASIERAKO GALDERAK ETA EZTABAIDA

1. Fobia bat kaltegarria izan daitekeen zerbaiti diozun beldur handia da (sugeak edo altuerak, adibidez)

EGIA / GEZURRA

2. Zein fobia ezagutzen dituzu?

Ezagutzen al duzu armiarmak ikustean izugarritzko oihuak egiten dituen edo txakurrei ikaragarritzko beldurra dion norbait? Edo ikasgelan denen aurrean hitz egiteko gai ez den norbait? Pertsona horiek fobiak dituzte, beldur irrazionalak dira, dagoen arriskuarekiko neurrigabeak diren sentimenduak.

Alaznek 4 urte ditu, eta beti izan da pixka bat beldurtia. Orain dela aste batzuk bere amarekin joan zen azokara barazkiak erostera eta txakur bat marmarrean hasi zitzaion. Ondoren zaunka egiten hasi zen. Txakurra kate sendo batekin lotuta zegoen, baina jabeak, barrezka, katea askatu nahi zuen Alazne gehiago beldurtzeko. Alazne harri eta zur utzi zuen. Orain Alazne sendagilearenera joaten hasi da, etxetik ez duelako atera nahi, berriz ere txakurra ikusiko duelakoan.

Fobia batzuk haurtzaroan garatzen dira, baina haur gehienek gainditu egiten dituzte. Egun batzuk baino gehiago irauten baditu eta eguneroko ekintzak egitea galarazten badu, orduan laguntza eskatu beharra dago. Pertsona batek nerabezeroan edo heldutasunean garatzen dituen fobiak, fobiak gehiago iraun dezakete eta ez dira desagertzen tratatzen diren arte. Pertsona gehienek fobia zehatzak dituzte, adibidez igogailuei, hegazkinez bidaiatzeari edo urari. Beste batzuek, berriz, fobia orokorra dute, ezen ezin baitira etxetik atera ere egin. Fobiaren ezaugarri nagusiak honakoak dira: Neurrigabekoa da, ez du zentzuzko azalpenik, pertsonak ezin du kontrolatu, fobia sortzen duen hori saihestea eragiten du.

Zuk zeri diozu fobia edo beldurra?

Jarraian, fobia arruntenak ageri dira.

Lotu fobia bakoitza bere deskribapenarekin.

Egin zuri beldurgarria iruditzen zaizun egoera bati buruzko marrazkia. Bilatu hori adierazteko izen egokia hiztegian. Azaldu marraztutakoa zure gelakideei.

AGORAFOBIA	SUGEEI BELDURRA
CINOFOBIA	ALTUEREI BELDURRA
KLAUSTROFOBIA	JENDAURREAN HITZ EGITEARI BELDURRA
ARAKNOFOBIA	ARMIARMEI BELDURRA
OFIDIOFOBIA	LEKU ITXIEI BELDURRA
NICTOFOBIA	TXAKURREI BELDURRA
AEROFOBIA	ODOLARI BELDURRA
AKROFOBIA	LEKU IREKIEI BELDURRA
GLOSOFOBIA	HEGAZKINEZ IBILTZEARI BELDURRA
HEMOFOBIA	ILUNPEARI EDO GAUARI BELDURRA

3. JARDUERA

Gaizkaren ama

Jarduera honetan, Gaizkari eta osasun arazoak dituen bere amari buruzko istorio bat irakurriko duzue. Istorioa irakurtzen hasi baino lehen, erantzun hasierako galderak. Istorioa tentuz irakurri eta gogoan hartu amari gertatzen zaiona eta Gaizkak horri buruz zein jarrera duen. Istorioa irakurri ondoren, erantzun amaierako galderak, eztabaidatu erantzunei buruz, eta ikusi hasierako galderen erantzunak aldatuko zenituzkeen edo ez.

HASIERAKO GALDERAK ETA EZTABAIDA

1. Gaixotasun psikikoa duten pertsonak ezin dira sendatu, ezin dugu ezer egin euren bizitza hobetzeko.

EGIA / GEZURRA

2. Depresioa eta beste gaixotasun psikikoak kutsagarriak dira.

EGIA / GEZURRA

3. Depresioa edo beste gaixotasun psikiko bat edukitzea pertsona horren, gurasoen edo lagunen errua da.

EGIA / GEZURRA

–Kaixo, maitea. Zer moduz gaur?

Horrela ematen zion amak Gaizkari ongi etorria eskolatik etxera iristen zenean. Lana egiten zuen arren, amak beti antolatzen zituen ordutegiak, Gaizka eskolatik iristen zenean ongi etorria emateko. Baina azkenaldian, gauzak aldatu egin ziren.

Azken asteetan ama ez zen bera. Batzuetan lanera ere ez zen joaten. Egun horietan ohean etzan eta egun osoz lo besterik ez zuen egiten. Gaizkak ez zuen nahi gaur egun horietako bat izatea. Atea zeharkatu eta amak bere eskola egunari buruz galdetu ondoren, Gaizkak txiste bat kontatu ohi zion. Ondoren amak bere txiste gustukoena kontatzen zion.

Gaizkak, urduri, etxeko atean giltza sartu eta atea ireki zuen. Esne ustelaren kiratsak eman zion ongi etorria etxean sartu zenean; ongi etorririk ez, beraz. Gosariko ontziak oraindik mahai gainean zeudela ikusi zuen. Gaizkak hasperen eginez mahaia jaso eta gosaria harraskatik behera bota zuen.

–Gaizka, zu al zara?– esan zuen ahots ahul batek. Bat-batean, gosariko ontziak jasotzeak ez zirudien hain txarra. Orain bere gelara joan beharko zuen eta egin gabeko ohe gainean etzanda ikusi. Animoak eman nahi zizkion hobeto sentitu zedin. Baina beldurtu egiten zen gelan sartu behar bazuen. Eguna nolakoa izan zen kontatu beharko zion, amak ezer erantzuten ez zuen bitartean. Gauzak ongi zihoazenaren plantak egin beharko zituen. Baina egia ez zen hori, batzuetan Gaizkak ezin baitzuen eskolan arretarik jarri kezkatu zegoelako.

Gaizkak pentsatzen zuen: “Eta niri berdina gertatzen bazait?” Inork ez zion esan zer gertatzen zitzaion bere amari, baina berak bazekien. Depresioa. Telebistan ikusi zuen. Hori gertatzen zitzaion jendeari egun osoz lo egin, ohetik goizean altxa ezin eta bere buruaz beste

egiteaz hitz egiten zuenean. Ez ote zen sukarra bezala kutsatuko? Ez ote zen egunen batean bera ere ama bezalako bihurtuko? Ez al zen bera ere maiz azpian ezkutatu hasiko?

Okerrago oraindik. Berak eragin ote zion depresioa bere amari? Onartu beharra zuen bera ez zela perfektua. Batzuetan amak errieta egiten zion kasu ez egiteagatik, gela jaso gabe uzteagatik edo dendatik zerbait ekartzea ahazteagatik. Azkenaldian gehiagotan zebilen bere atzetik horregatik, batez ere azken asteetan.

Zergatik aldatu ziren gauzak? Ama beti egon zen harro semearekin. Oso ikasle ona zen, batez ere hizkuntzetan eta musikan. Gauzak zer esan nahi zuten asmatzea zen bere espezialitatea. Irakasleek beti eskatzen zioten laguntza gelan irakurtzeko. Bere bosgarren mailako maisuak, Aitorrek, handitzean idazlea izan beharko zuela esan zion. Bai horixe, idazlea izango zen. Zergatik bere amak ez zituen Gaizkak egindako gauza onak nabaritzen? Zergatik ikusten zituen gauza txarrak bakarrik?

Horretaz guztiaz ez pentsatzen saiatu zen, hasperen eginez aterantz zihoala. Orduan telefonoak jo zuen. Salbatuta zegoen, momentuz. Ez zuen gela ilun horretara sartu beharko, beste planeta bateko estralurtar batekin hitz egitera, bere ama bezain dibertigarri eta maitekorra ez zen ezezagun batekin hitz egitera.

Bere izeba Jone zegoen telefonoaren beste aldean.

–Kaixo maitea, nola dago zure ama eta nola zaude zu?– Zer esan behar zion? Esan behar al zion izebari gorroto zuela bere ama horrela ikustea? Esan behar al zion zein haserre zegoen, bai haserre, izara pila horren azpian bere ama desagertu zela ikusteagatik?

–Ongi– esan zuen, –Dena ongi–

Erantzun galderak.

Orain, erantzun denon artean honako galdera hauei:

- 4. Zer sentitzen du Gaizkak bere amaren aldaketa ikusita? Antzestu edo irudikatu Gaizka eta bere izebaren arteko telefono deia. Zer esango luke Gaizkak bere sentimenduak elkarbanatzeko prest balego? Nola sentituko zinateke Gaizka bazina? Zer beste arazok jarri dezakete hankaz gora familia bat?**
- 5. Zer izaera aldaketa ikusten ditu Gaizkak bere amarengan? Nola sendatu liteke eta berreskuratu dezake lehengo izaera?**
- 6. Amak kutsatuta, Gaizkak depresioa har dezake?**
- 7. Gaizkaren errua al da bere amak depresioa edukitzea? Berak sendatu al dezake?**

3. JARDUERA / Irakaslearentzat gidalerroak

Honakoak, jardueraren bukaerako galderen erantzunak dira. Hauekin, ikasgelan eztabaida gidatu dezakezu. Hasierako galderetan aipatzen diren aurreiritziak buruzko erantzunak ere hemen daude.

Galdera	Eztabaidatu beharrekoa
1. Gaixotasun psikikoa duten pertsonak ezin dira sendatu, ezin dugu ezer egin euren bizitza hobetzeko (GEZURRA)	Edozeinek izan dezake egun txar bat, baina sentimendu hori denbora luzez dugunean eta gure eguneroko jarduerak oztopatzen dituenean, laguntza eskatzeko garaia da. Pertsona batzuentzat depresioa ziklikoa eta urtaroaren arabera da. Tratamendua badago, botiken bidez, banakako terapia bidez eta taldeko terapia bidez. Litekeena da Gaizkaren ama botikekin lehengoa izatera bueltatzea, depresioa berriz izan dezakeen arren. Laguntza egokiarekin, gaixotasun psikikoa duten pertsonak sendatu daitezke eta sendatzen dira. Gaixotasun batzuk kronikoak dira, eta bizi guztian zehar tratamendua eta terapia beharko dute. Sendatzeak, pertsona horiek, lanera, ikastera, eta euren ingurunean parte-hartzera bueltatzen direla esan nahi du.
2. Depresioa eta beste gaixotasun psikikoak kutsagarriak dira.	Depresioa ez da kutsakorra. Hanka hautsi bat ezin da kutsatu, depresioa ere ez. Pertsona batzuk depresioa jasateko aukera gehiago dituzte, familian depresioa lehendik bizi izan badu norbaitek. Baina depresioa edozein adinetan tratatu daiteke. Hala ere, gogorra da depresioaren aurka borrokan ari den pertsona batekin harremana izatea. Horregatik garrantzitsua da, senideek, Gaizkak adibidez, laguntza jasotzea.
6. Amak kutsatuta, Gaizkak depresioa har dezake?	

Jardueraren helburuak

Jarduera honen helburua, guraso edo beste senideen osasun arazoek, haur eta gazteengan sortzen dituzten ideia eta zailtasunak identifikatzea da.

Galdera	Eztabaidatu beharrekoa
3. Depresioa edo beste gaixotasun psikiko bat edukitzea pertsona horren, gurasoen edo lagunen errua da.	Familian zerbait gaizki doanean, haurrak askotan errudun sentitzen dira. Depresioa bizitzako pasadizo gogor baten ondorioz ager daiteke, heriotza edo dibortzio bat adibidez, baina biologikoa ere izan daiteke. Jatorria edozein dela ere, inor ez da gaixotasuna edukitzearen errudun. Alderantziz, familia baten laguntzak eta sostenguak sendatze prozesua azkartu dezake. Inork ez du aukeratzen buru-gaixotasun bat edukitzea, eta inor ez da horren erruduna. Faktore askoren konbinazioak eragin dezake gaixotasuna agertzea, hala nola, genetikak, biologiak, inguruneak eta bizitako esperientziak.
7. Gaizkaren errua al da bere amak depresioa edukitzea? Berak sendatu al dezake?	
4. Gaizkaren errua al da bere amak depresioa edukitzea? Berak sendatu al dezake?	Buruko gaixotasunak, beste gaixotasun batzuk, dibortzioak, langabezia edo senide baten heriotza bezala krisi egoerak dira familia batean. Egoera horiek jasatea oso zaila da, batez ere ez badakizu zer gertatzen den eta hitz egiteko beldur bazara. Sentimendu guztiak - haserrea, amorrua, tristura, beldurra, nahasteak - egoera zailen ematen zaien erantzun arruntak dira. Zure sentimenduak elkarbanatu eta arazoak hitz egitea garrantzitsua da. Eskolan laguntza baliagarria dago (aholkulariak, maisu-maistrak eta abar). Baita familian eta inguruan ere: gertuko senideak, bizilagunak, lagunak, sendagileak, gizarte langileak, laguntza taldeak, eta elkarrekin besteak beste.



4. JARDUERA

Etxean egoteko astelehenak

Orain irakurriko dugun pasartea Jessica Lynch-en bizitzan oinarrituta dago. Jessica Miss New York State izan zen 2003an eta Miss Amerikako lehiakidea. Agian telebistan ikusi izan duzue.

Pasartea irakurtzen duzuen bitartean, alderatu eskolara ez etortzeko zuen arrazoiak eta Jessicarenak.

Gure inguruan ere baditugu buru-osasun arazoak izan dituzten pertsona ezagunak. Horietako bat, Pablo Berasaluze pilotaria da. Ur handitan ETB1eko saioan bere istorioa kontatu zuen. Arraztaloren webgunean ikus dezakezue elkarrizketa.

HASIERAKO GALDERAK ETA EZTABAIDA

1. Noizbait eskolara ez etortzeko gogoia izan duzue?

2. Zergatik ez duzue eskolara etorri nahi izan? Egin arbelean zerrenda

Jessicak lagun imajinario bat zuen: Moxolo. Moxolo zaldi bat zen, kristalezkoa, urre koloreko isatsa zuena eta bere armairuaren gainean bizi zena. Jessica eta Moxolo beti elkarrekin ibiltzen ziren. Leku guztietara elkarrekin joaten ziren, baita ilargira bi aldiz joan etorria egitera ere. Jessicaren lagun guztiek, eta bere mundu imajinarioan dozenaka lagun zituen, zaldian ibiltzen uzteko eskatzen zioten, baina berak beti ezetz esaten zuen.

Astebururo ohean etzanda egoten zen gelan bakarrik eta istorio zirraragarriak asmatzen zituen. Istorio horietan bera Miss famatua zen, guztiek inbidiaz begiratzen zutena, eta ez egiatan bihurtu zen bosgarren mailako neska tristea. Lehen ez zen horrela izaten. Bi aldiz bizilekuz aldatu aurretik, lagun pila zituen. Baina etxex aldatu ziren bigarren aldian jada oso zaila zen lagunak egitea. Ondorioz, asteburuak bere gelan pasatzen zituen Moxolori buruzko istorioak asmatu eta negarrez. Negar asko egiten zuen, arrazoirik gabe askotan. Ez zekien malkoak nondik zetozen. Batzuetan orduak pasatzen zituen negarrez eta listua irentsi behar zuen arnasa berreskuratzeko.

–Jessica, joan ohera. Bihar eskolara joan behar duzu –deitu zion amak gelatik. Bazekien amaren doinua entzunda, serio ari zela.

–Ezin dut eskolara joan, ez nago ongi. Tripako mina dut –egin zuen oihu gelatik Jessicak. Egia zen. Familian etengabeko borroka zen hau, Jessicak irabazten zuen borroka. Zenbaitetan astegunetan ere lortzen zuen hurrengo egunean eskolara ez joatea.

Jessicak sintoma zerrenda luzea zuen prestatua bere ama konbentzitzeko. –Bart ez nuen batere lorik egin, buruko mina dut eta tripako mina gero eta okerragoa da.– Ez zen zaila gaizki zegoela sinestaraztea, berez gaizki zegoelako, baina ez zekien zergatik. Bere buruak eztanda egingo zuela zirudien eta sabelean korapilo izugarria zuen.

Bere ama ez zen igandetan gertatzen zenaz konturatu zen bakarra. Eskolako umeak ere konturatu ziren eta ez zuten berarekin lan egin nahi taldeetan.

–Jessica azkarra da, baina askotan falta da. Ezin dugu aintzat hartu. Gainera, arraroa da eta ez du ia hitz egiten. Nork egingo luke lan berarekin?– esaten zuten.

Jessicari berdin zitzaion. Denak berdin zuen dagoeneko. Bakean egotea besterik ez zuen nahi, bakarrik. Eta zer besteek ez bazuten urtebetetzeetara gonbidatzen? “Patinatzera edo zinemara beste ume mozolo batzuekin joaten naizen edo ez norbaiti axola zaio?” pentsatzen zuen. Patinatzea txorakeria bat zen, baita filmak eta eskola beste ume guztiak ere.

Inork ez zuen berari buruz deus ere ulertzen. Esperantza erabat galdu zuen. Batzuetan lotara joan eta inoiz ez esnatzea nahi zuen. Maindireak buru gainean jarri eta lo eginez guztia ahazten saiatzen zen.

Erantzun galderak.

Orain, erantzun denon artean honako galdera hauei:

- 1. Zergatik ez du Jessicak eskolara joan nahi astelehenetan?**
- 2. Zer hitz erabiliko zenituzke Jessica deskribatzeko? Zer esaten digute berak dituen sentimenduei eta jarrerrei buruz?**
- 3. Nolakoa zen Jessica bizilekua aldatu baino lehen? Zergatik aldatu zen?**
- 4. Zer egin dezakezu Jessica bezalako norbait laguntzeko?**

Bukaerako ariketa

Marratzu depresioa duen Jessicaren marrazki bat ezkerrean eta Miss America den beste batena eskuinaldean. Marrazki bakoitzaren azpian idatzi zer gertatu zitzaion Jessicari eta nola lortu duen sendatzea.

Antzeztu zuen artean lagun batek depresioa duela hitz egiten duzuen elkarrizketa bat.

4. JARDUERA / Irakaslearentzat gidalerroak

Urteak pasa ziren Jessicaren depresioa diagnostikatu eta tratamendua jaso zuen arte (Pasarte hau istorio erreal batean oinarritua dago). Bere istorioa kontatzen du estigmaren aurka borroka egiteko eta gazte askok laguntza ez eskatzeko dituzten arazoak suntsitzeko. Eztabaidatu ondorengo galderak, Jessicak jasan zuena hobeto ulertzeko eta Jessica bezalako egoeran dagoen norbaiti laguntzen ikasteko.

Gai hau lantzeko, Pablo Berasaluze pilotariak depresioarekin izandako esperientzia ere egokia izan daiteke. Adibidea gertukoa dugu eta ETB1eko Ur handitan saioan berak bizitutakoa kontatzen du. Arraztaloren webgunean dago elkarrizketa.

Gidalerroak	Eztabaidatu beharrekoa	Gidalerroak	Eztabaidatu beharrekoa
1. Zergatik ez du Jessicak eskolara joan nahi astelehenetan? Galdetu guztiei, Jessicak eskolara ez joateko dituen arazoien zerrenda egiteko. Konparatu erantzunak.	Batzuetan guztiok ditugu zailtasunak eskolara edo lanera joateko, batez ere astelehenetan. Baina Jessicaren kasuan hori maiz gertatzen den zerbait da. Ez da ohikoa.	3. Nolakoa zen Jessica bizilekua aldatu baino lehen? Zergatik aldatu zen?	Batzuetan, dibortzio, bizileku aldaketa edo heriotzak depresioa hastea eragin dezakete. Jessica lagunkoia eta alaia zen aldaketa baino lehen. Pertsona batzuk beste batzuk baino ahulagoak dira estresaren aurrean eta aukera gehiago dituzte depresioa jasateko. Horri predisposizio genetikoa deitzen zaio. Minbizia edo bihotzeko gaixotasunak bezala, ez du esan nahi gaixotasuna garatuko duzunik, baina familian depresio kasurik baduzu, horren sintomak antzemateko adi egon behar duzu.
2. Zer hitz erabiliko zenituzke Jessica deskribatzeko? Zer esaten digute berak dituen sentimenduei eta jarrerari buruz?	Pertsona batek horrelako portaera badu denbora luzez depresioa duenaren zantzuak izan daitezke. Jessicak depresioa zuen baina urteak behar izan ziren norbaitek diagnostikoa egin zuen arte.	4. Gaizkaren errua al da bere amak depresioa edukitzea? Berak sendatu al dezake?	Depresio batzuetan arazoirik gabe agertzen da, garunean desoreka kimiko bat dagoelako. Zure lagunek portaera aldaketa sakonak jasaten badituzte, adi egon. Batez ere denbora luzez gertatzen badira. Horien artean daude haserrealdiak, jarrera ez sozialak, nota txarragoak, alkohola edo drogen abusua eta suizidioaz hitz egitea. Heldu batekin hitz egin, adibidez irakaslearekin, eskolako psikologoarekin, entrenatzailearekin, gizarte langilearekin edo erizainarekin, zure lagun baten osasunaz kezkatuta bazaude. Jendea ez da bere kabuz sendatzen. Zirikatzekak, irainek eta abusu fisikoek depresioa eragin dezakete. Ezin izan zapaltzaile bat.
Jarri sentimenduak eta portaera hitzak arbelean. Saikatu ikasleen erantzunak alde bakoitzean. Adibidez: Sentimenduak - isolatua, haserre, estresatua, antsietatea, gaixorik, pentsamendu suizidak. Portaera - isila, lotsatia, negartia, letargikoa, lo egiteko arazoak,...	Depresioarentzat tratamendua gehienetan terapia eta aholkularitza izaten dira, eta botikak beharrezkoak ba dira. Tratamendua jarraituz jende asko betiko sendatzen da. Zenbat eta azkarrago lortu tratamendua, gero eta azkarrago sendatuko zara.		

Jardueraren helburuak

Depresioak haur eta gazteengan eragiten dituen sintomak identifikatzea. Etxean eta senideekin sortzen diren arazoak identifikatu eta horiek konpontzeko irtenbideak proposatzea. Gizartean, eta batez ere eskolan, sortzen diren egoerak aztertu eta arazo duen pertsonari laguntzeko estrategiak lantzea.



Txotxongiloak

Jarduera honetan antzerki bat sortu eta antzeztuko duzue. Horrek orain arte ikasitakoa erreparasatzeko balioko du. Aurrerago antzerki hori egiteko txotxongiloak dituzue. Txotxongilo horiek garun gaixoak (Ander eta Nagore) eta garun osasuntsuak (Nahikari eta Julen) dira. Binaka jarri eta bakoitzak bat aukeratu ondoren, antzerkia egiteko elkarrizketa bat idatzi. Jarraian gidoiaren adibide bat duzue, baita zuen antzeriak sortzeko gidoiaren hasierako esaldiak ere.

Garun osasuntsua zarenean, enpatizatu:

Entzun garun gaixoek diotena eta ulertu nola sentitzen diren.

Galdetu zer gertatzen zaien erabat ulertzen duzun arte.

Jarri arreta, jakinarazi gaixo dagoenari sentitzen dutenak kezkatzen zaituela.

Gomendatu zer egin beharko lukeen garun gaixoak duen arazoari buruz.

Gogoratu, norbait umore txarrez dagoelako edo egun txarra duelako ez du esan nahi psikiatra edo terapeuta batengana joan behar duenik. Ondorengo antzerkian parte hartzen ari zaren bitartean, pentsatu sendagile baten laguntza eskatu behar den edo ez. Erabili Depresioaren eta antsietatearen sintomak izeneko informazioa zure antzerkia sortzeko.

Honako hau antzerkirako adibidea da:

Nagore ikasle oso ona da, baina azken aldian kostea egiten zaio arreta mantentzea. Azterketekin etengabe kezkatuta dago, baina unea iristen denean utzi egiten dio ikasteari, antsietatea sorrarazten diolako. Azken bi asteetan arazoak izan ditu lo egiteko. Bere gurasoak uste dute psikiatrarenera joan beharko lukeela, baina berak ezetz dio.

Julen: Kaixo Nagore, ez zenuke ikasi behar?

Nagore: Bai, agian, baina ez dut gogorik.

Julen: Badakit nola sentitzen zaren. Askotan nik ere ez dut ikasteko gogorik edukitzen.

Nagore: Nekatuta nago, besterik ez.

Julen: Nekatuta? Nolatan?

Nagore: Ez dakit

Julen: Nahikoa lo egiten duzu?

Nagore: Dirudienez ez. Lo egiteko arazoekin nabil azken aldian.

Julen: Zerbaitek kezkatzen zaitu?

Nagore: Badakit biharko azterketa ez dudala gaindituko.

Julen: Badakit nola sentitzen zaren. Ni ere kezkatzen nau.

Nagore: Bai, baina zuk beti nota onak ateratzen dituzu.

Julen: Baita zuk ere.

Nagore: Bai, ba hori jada ez da horrela. Azterketa asko ez ditut gainditu azkenaldian.

Julen: Zerbaitek kezkatzen zaitu?

Nagore: Utzi bakean! Nire ama dirudizu.

Julen: Zer esan nahi duzu?

Nagore: Berak uste du zerbait gertatzen zaidala. Erozaingarena joatea nahi du.

Julen: Psikiatra esan nahi duzu?

Nagore: Bai, dena delakoa.

Julen: Agian, ez da ideia txarra.

Nagore: Erozaingak arraroak dira.

Julen: Ez uste. Ni batengana joan nintzen.

Nagore: A, bai?

Julen: Bai. Etengabe kezkatzen nintzenean.

Nagore: Zu ere horrela zeunden? Eta zerk kezkatzen zintuen?

Julen: Denak! Azterketa batean erantzun oker bat emateak, edo unibertsitate egokian sartzeak, edo berotegi efektuagatik hiltzeak... horrelako gauzek etengabe!

Nagore: Horrek, benetan larria dirudi.

Julen: Halaxe zen. Baina psikiatra eta terapeuta bat ikusi nituen. Orain kontrolpean dut. Agian, zuk ere joan behar zenuke.

Nagore: U, baliteke.

Orain idatzi zuek zuen antzerkia. Elkarrizketa idazteko era dibertigarri bat lehenik zuk esaldi bat idaztea eta ondoren zure kideak erantzuna idaztea da. Lehenik zuk eta gero berak, eta horrela zure lehen gidoia prest duzu! Jarraian, elkarrizketaren lehen lerroa duzu laguntzeko. Aukeratu bat eta hasi idazten:

1. Ander ez da ongi sentitzen. Igande gaua da, eta asteburu osoa logelan sartuta pasa du musika entzunez. Ez du astelehenean eskolara joan nahi. Nahikari: Zer gertatzen da? Gaixo zaude?

2. Anderrek inoiz ez zuen arazorik eduki, baina azken aldian liskar gehiegi ditu. Bere notak okerrera doaz. Nahikari: Zer gertatu zaizu begian? Belztuta duzu.

3. Anderren gurasoak dibortziatu egin dira, eta deprimituta dago. Ander lagunkoia zen baina, azken aldian eskolatik etxera bakarrik doa eta izozki kaxa berak bakarrik jaten du. Nahikari: Ezin dut sinistu osoa jan duzunik!

4. Anderren aitak asko edaten du eta etxera etortzen denean bere seme-alabek badakite ezkutatu egin behar direla. Azkenaldian Anderrek arazoak ditu arreta jartzeko eta gero eta gehiago kostatzen zaio goizetan jaikitzea. Batzuetan bere

onetik ateratzen da eta ikaskideak jotzen ditu. Nahikari: Beste liskar batean sartu zarela entzun dut. Zer gertatzen zaizu?

5. Ander atsekabetuta dago azterketa batean nota txarra atera duelako. Tripako mina du eta ez du Nahikarirekin jarritako hitzordura joan nahi. Ander: Badakizu gogo handia nuela zurekin filma ikustera joateko. Zergatik ezin duzu etorri?

6. Nagore etengabe kezkatuta dago. Biharko pilota partiduan kanporatuko dutela uste du. Julen: Zerk kezkatzen zaitu ba? Ez da ezer gertatzen bihar kanporatzen bazaituzte!

7. Nagore ziur dago inork ez duela bere laguna izan nahi. Azken aldian hozkailutik garagardoa lapurtzen eta gurasoak etxera iritsi baino lehen edaten ibili da. Dioenez, edateak hobeto sentiarazten dio. Julen: Berriz ere garagardoa edaten? Zer gertatzen zaizu?

DEPRESIOA ETA ANTSIETATEAREN SINTOMAK

Muturrekoa, errealista ez den kezka eguneroko jarduerengatik.

Tentsioan eta kikilduta egotea

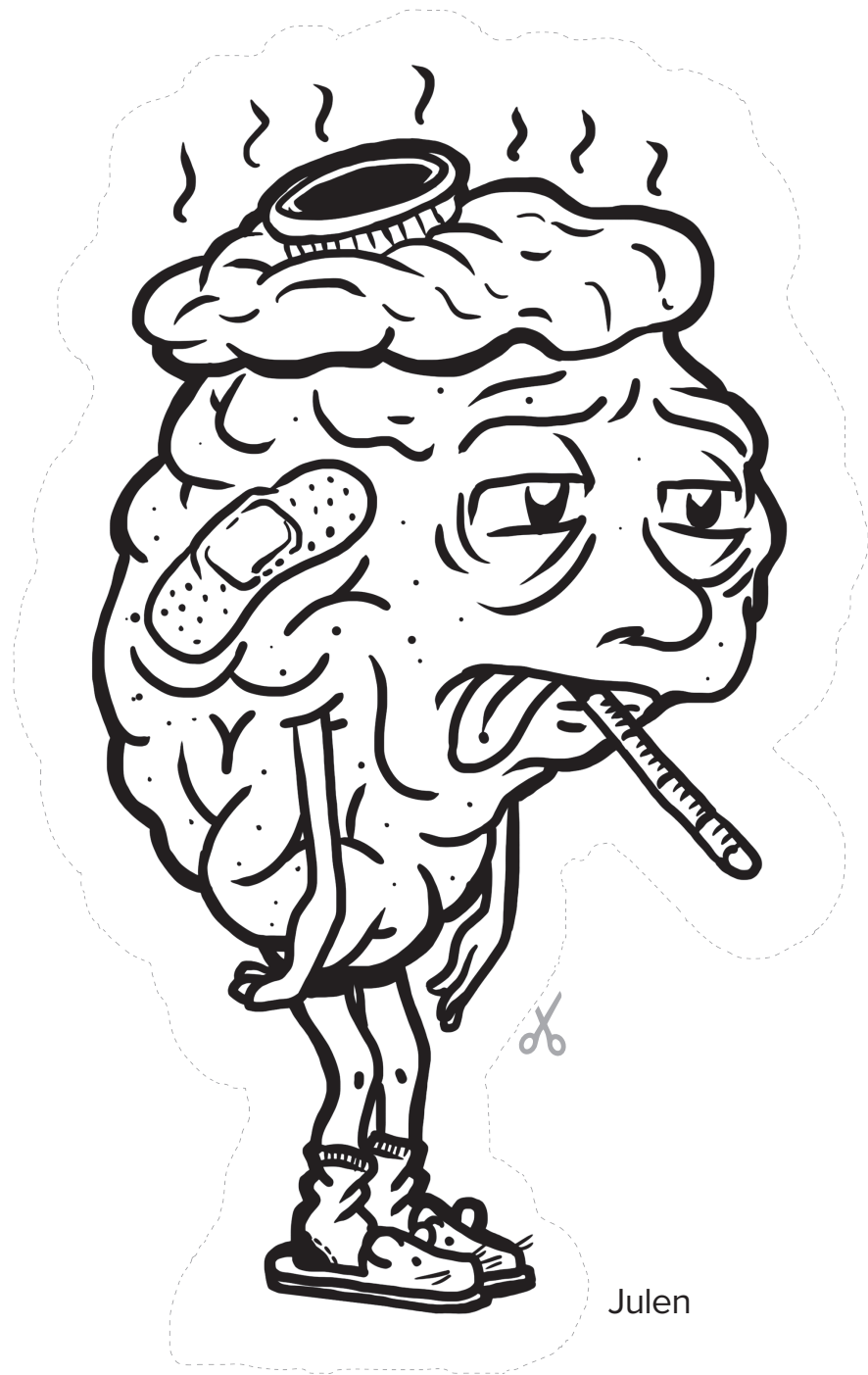
Etengabe hitz lasaigarriak behar izatea

Buruko eta tripako minak

Autoestimu baxua

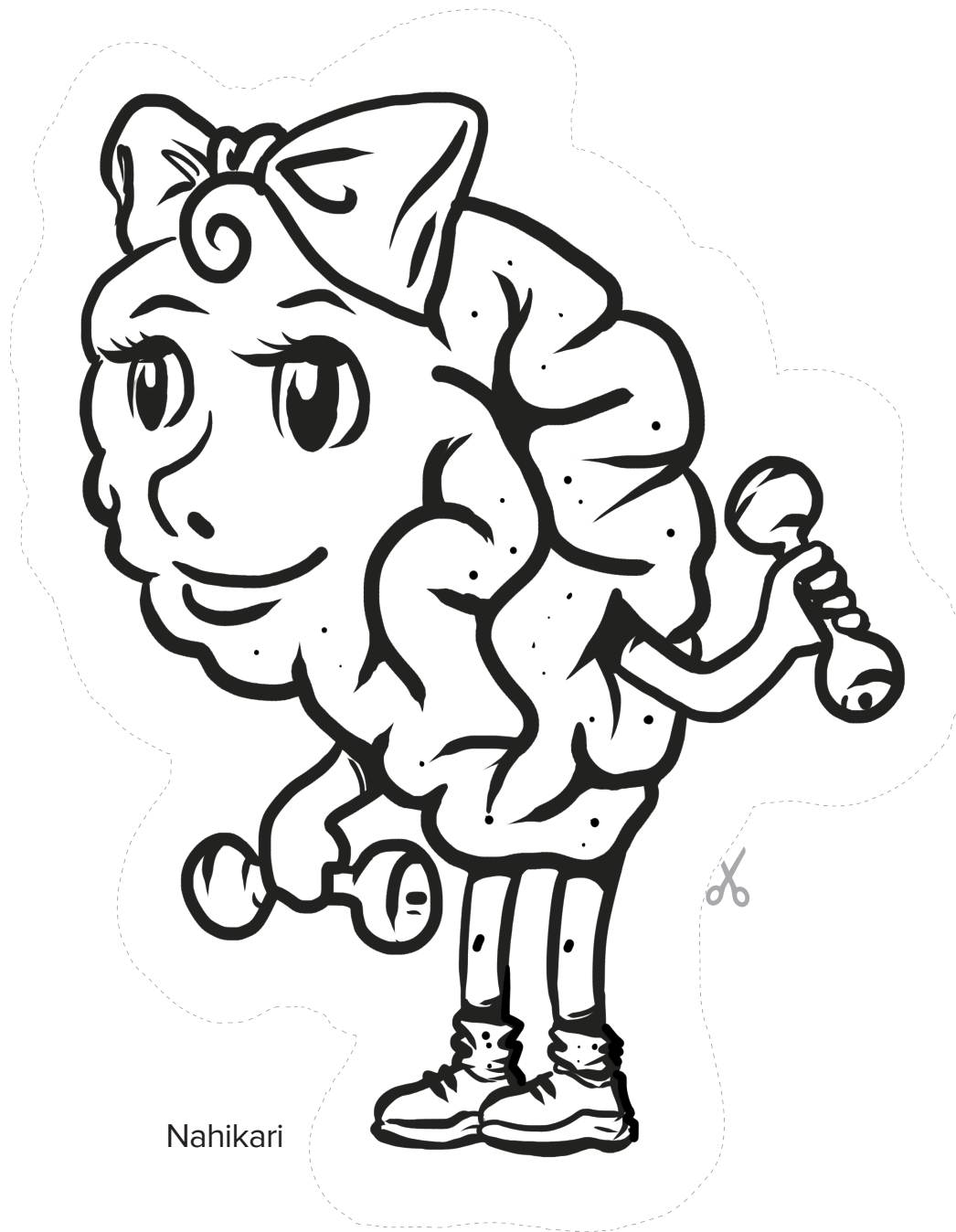
Erlazioetarako ezintasuna

Antsietate orokorra diagnostikatzeko, gutxienez sei hiletan egun gehienetan jasan behar da.



Julen

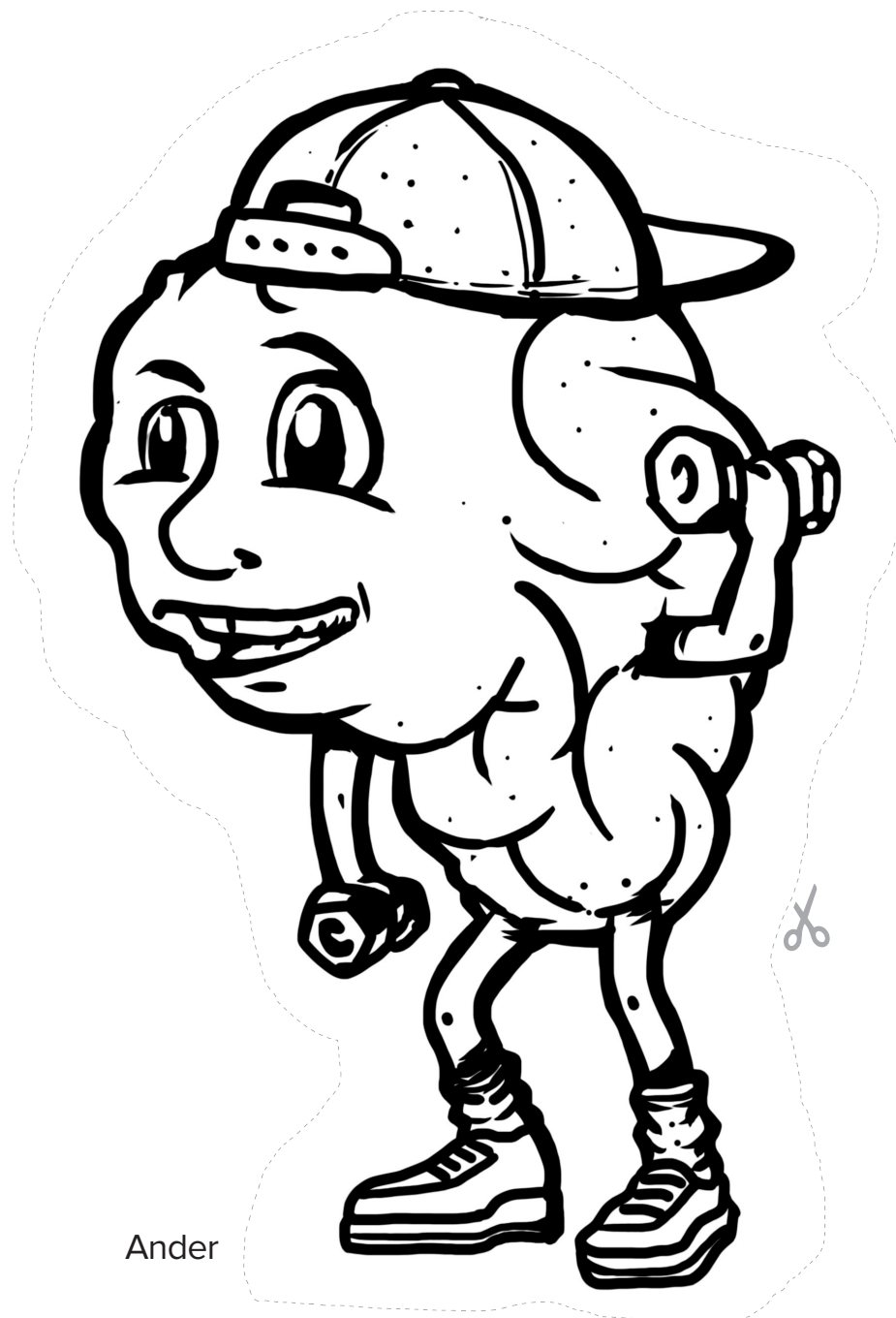
Argibideak: Egin kopiak, txotxongiloak marraztu eta mozteko. Itsatsi makila bat atzean eta prest zaude txotxongilo antzerkia egiteko.



Nahikari



Nagore



Ander

6. JARDUERA

Braino joko

Isiltasuna hautsi programa errepasatzeko joko

Joko honetan **BINGO** jokoaren antzera jolasten da, eta orain arte buruko gaixotasunei buruz ikasitakoa errepasatzeko da. Jolasteko honako hau beharko duzu:

BRAINO jokoaren taulak. Egin gelan lau talde eta banatu bakoitzari joko taula bat.

Jolasten ari zareten bitartean laukitxoak estaltzeko zerbeit ere hartu.

6. JARDUERA / Irakaslearentzat gidalerroak

Jardueraren helburua.

Ondoko esaldiak aleatorioki irakurritz jolastu. Asma dezatela ikasleek zein den gako hitza irakurritako esaldian. BRAINO esan behar dute ikasleek, ilara, zutabe edo diagonal bat betetzen dutenean euren taulan. Asmatzea zaila dela badirudi, hartu taula bat eta joan hitzak irakurtzen bertako zutabe edo lerro baten ordena jarraituz.

1. Garbiñe bere anaiatz kezkatuta zegoen, Egoitzen portaera erabat **ALDATU** zelako.
2. Garbiñek pentsatzen zuen bere anaiaren portaera berak zerbeit egin zuelako aldatu zela. Bera **ERRUDUN** sentitzen zen.
3. Garbiñeren gurasoek Egoitzen gaixotasuna **ISILPEAN** mantendu nahi zuten.
4. Buruko gaixotasunak tratatzen dituen medikua **PSIKIATRA** da.
5. Gorrotxategi sendagileak Egoitzentzat **BOTIKAK** gomendatu zituen.
6. Botikez gain, **TERAPIA** ere gomendagarria da, buruko gaixotasuna duten pertsonak laguntzeko.
7. Altueri beldurra edukitzeak **AKROFOBIA** izena du.
8. Badakigu garuna gorputzeko **ORGANO** bat dela, bihotza, giltzurrunak eta gibela bezalaxe.
9. Gaizkaren ama gaixotu zen arte, Gaizkaz oso **HARRO** zegoen.
10. Psikosi maniako depresiboaren beste izen bat **NAHASMENDU BIPOLARRA** da.
11. Gaizkaren amak eta Jessicarenak **DEPRESIOA** izeneko gaixotasuna izan zuten.
12. Eskizofrenia duten pertsonak askotan **ERREALITATEAREN** ikuspuntu faltsua dute.
13. **IZUAREN NAHASMENDUA** duten pertsonak mugako beldur sentimenduak eduki ditzakete bat-batean.
14. **FOBIA**, arriskurik gabeko zerbaiti ezintasuna eragiten duen beldurra edukitzea da.
15. Gaizka bere buruaz oso ziur egoten zen, baina bere amaren depresioak bere **AUTOESTIMU**an eragina izan zuen.
16. Armiarme beldurra edukitzea **ARAKNOFOBIA** da.
17. Garunaren gaixotasunei buruz informazioa ez dutenek askotan **BARRE** egiten dute gaixotasuna jasaten dutenez.

18. Jessicaren ikaskideak oso HASERRE zeuden berarekin klasera etortzen ez zelako.

19. Nagore eta Unairen amek SINTOMA nabariak izan zituzten denbora luzez.

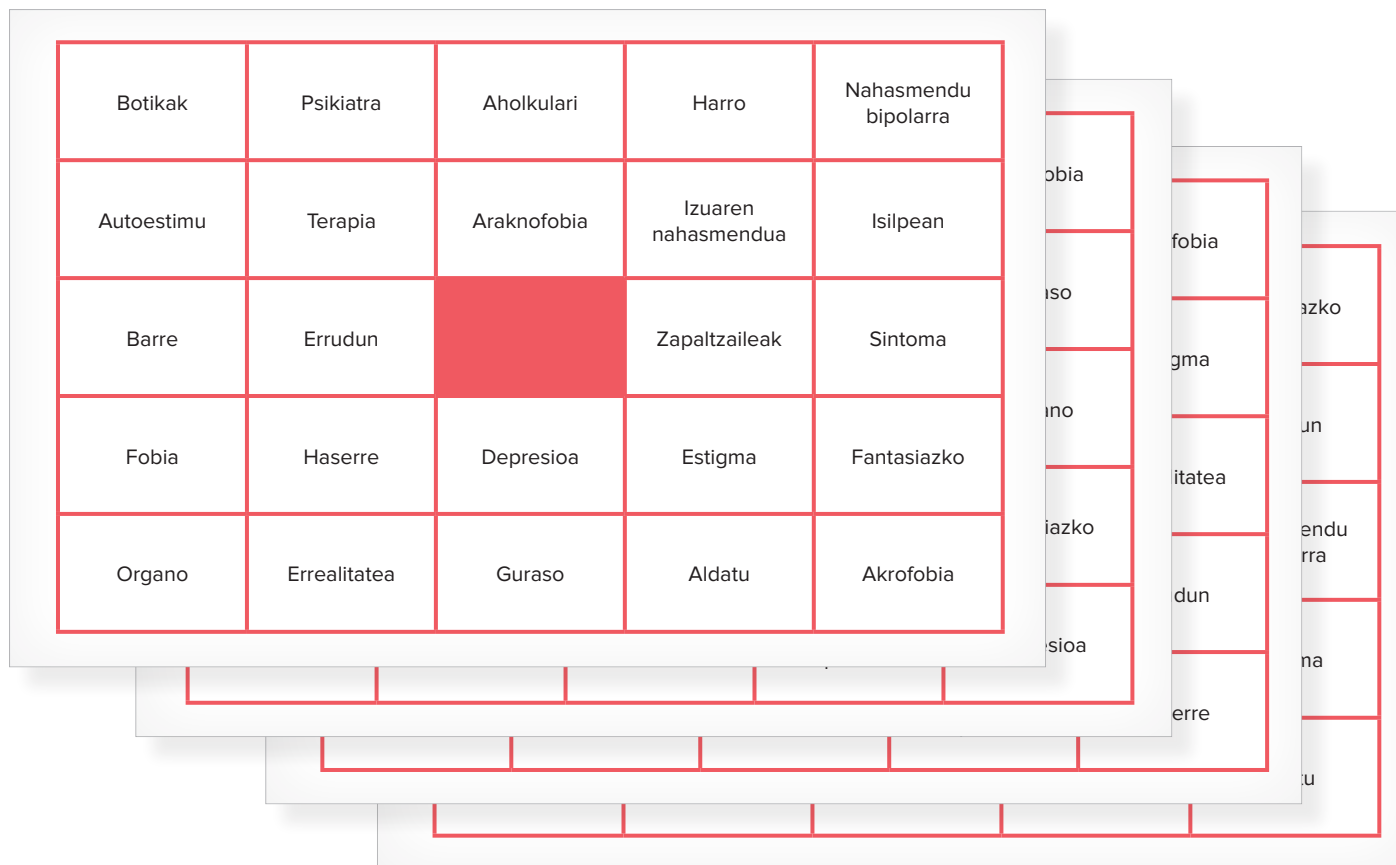
20. Beste ikaskideak iraindu eta zirikatzen dituzten umeak ZAPALTZAILEAK dira

21. Jessicak AHOLKULARIARI laguntza eskatu ahal izan dio.

22. Lagungarria zatekeen Jessicak bere GURASOEI depresioari buruz zerbait esan izan balie.

23. Jessicak bere lagunak ikusteari utzi zionean, FANTASIAZKO mundu batean gorde zen.

24. ESTIGMA dela-eta, pertsona askok tratamendua eskatzea atzeratzen dute.



1

Botikak	Psikiatra	Aholkulari	Harro	Nahasmendu bipolarra
Autoestimu	Terapia	Araknofobia	Izuaren nahasmendua	Isilpean
Barre	Errudun		Zapaltzaileak	Sintoma
Fobia	Haserre	Depresioa	Estigma	Fantasiako
Organo	Errealitatea	Guraso	Aldatu	Akrofobia



2

Isilpean	Gurasoei	Autoestimua	Terapia	Akrofobia
Aholkularia	Depresioa	Botikak	Zapaltzaileak	Estigma
Fantasiako	Harro		Sintoma	Errealitatea
Psikiatra	Araknofobia	Aldatu	Fobia	Errudun
Izuaren nahasmendua	Barre	Organo	Nahasmendu bipolarra	Haserre

3

Haserre	Isilpean	Aholkulari	Harro	Akrofobia
Sintoma	Errudun	Botika	Barre	Guraso
Autoestimua	Aldatu		Terapia	Organo
Zapaltzaileak	Izuaren nahasmendua	Araknofobia	Fobia	Fantasiako
Errealitate	Estigma	Psikiatra	Nahasmendu bipolarra	Depresioa

**4**

Autoestimua	Psikiatra	Araknofobia	Isilpean	Fantasiako
Estigma	Depresioa	Barre	Terapia	Errudun
Harro	Errealitatea		Haserre	Nahasmendu bipolarra
Fobia	Aholkulariari	Organo	Akrofobia	Sintoma
Izuaren nahasmendua	Guraso	Zapaltzaileak	Botikak	Aldatu



Ekintza gehigarriak

Ondorengo jarduerak ikasketa programan zehar beste ikasgaietan egitekoak dira.

1. Idatzi eskutitz bat (Ingelesa)

Aukeratu hauetako bat:

Idatzi eskutitz bat Garbiñeri, bere anaiaren gaixotasunagatik hobeto sentitu dadin.

Idatzi eskutitz bat Jokini bere portaeragatik nola sentitzen zaren adieraziz, eta etorkizunean zer jarrera eduki beharko lukeen esanez.

Idatzi eskutitzean:
Eskutitza idaztearen zergatiak. Buruko gaixotasunari buruz ikasi duzun zerbait eta Garbiñe eta Jokinek jakin beharko luketena. Zer gustatuko litzaizukeen beraiek egitea.

2. Idatzi antzerki bat (Ingelesa)

Erabili Jokin eta Garbiñeren istorioa inspirazio iturri gisa. Gonbidatu beste gela bat antzerki hori ikustera eta azaldu zer ikasi duzuen. Grabatu antzerkia besteek ikus dezaten.

3. Idatzi eguneroko bat (Ingelesa)

Egin zure buruaren azterketa bat eta idatzi zeintzuk diren zure jarrerak buruko gaixotasuna dutenekiko. Eman zure bizitzan gertatutako egoeren adibideak. Zintzoa izan zure buruarekin. Inor ez da perfektua!

4. Egin poster bat (Plastika)

Adierazi buruko gaixotasuna duen norbaitekiko eduki behar duzun jarreraz ikasi duzuna. Sortu eslogan bat eta marraztu jendeak gogoratuko duen logo bat.

5. Gelako eztabaida/ikerketa lana (Gizarte)

Urteetan zehar, buruko gaixotasuna duten pertsonak betirako ospitaleratuak eta jazarriak izan dira. Egin historian zehar buruko gaixotasuna duten pertsonen jasan behar izan duten jazarpenaren ikerketa lana. Nolako ezberdintasuna dago orain duten tratamenduarekin?

6. Ehunekoak eta grafikoak (Matematika)

6. orrian, eskualdean buru osasun arazoak dituzten pertsonen buruzko datuak ematen dira. Kalkulatu eskualdeko biztanleriarekiko zenbat pertsona diren ehunekoetan.

7. Eskizofrenia: gaizkien ulertu izan den gaixotasuna.

Egin jarduera. Elkarbanatu erantzunak irakasleak gidatutako eztabaida batean.

8. Garuna ere gaixo jartzen da posterra.

Begiratu arretaz zeintzuk diren buruko gaixotasunen sintomak. Saiatu sintomak 36. orriko definizioekin lotzen.

AZTERTZEKO GAI GEHIAGO

Elikadura nahasteak
Depresio larria
Izuaren nahasmenduak
Fobiak
Eskizofrenia
Mugako nortasun nahastea
Nerabeen suizidioa

Zer uste duzu?

Buru osasunari buruzko galderak. Erantzun galdera hauek, jarduerak egin aurretik eta jarduerak egin ondoren.

GALDERA BAKOITZEAN, AUKERATU ERANTZUNA.

1. Pertsona mota batzuk bakarrik izaten dituzte buru osasun arazoak

EGIA / GEZURRA

2. Berdin zait buru gaixotasuna duen pertsona bat ospitale batetik kanpo bizi izatea, nire etxetik urrun dagoen bitartean.

EGIA / GEZURRA

3. Buru osasun arazoa duten pertsona gehienak, ospitale batean bizi dira.

EGIA / GEZURRA

4. Norbaitek gaixotasun psikikoa duela jakiteko, begiratzearekin nahikoa da.

EGIA / GEZURRA

5. Buru gaixotasunak ezin dira sendatu.

EGIA / GEZURRA

6. Buru osasun arazoren bat dudala uste badut, hoberena norbaiti laguntza eskatzea da.

EGIA / GEZURRA

7. Lotsagarria izango litzateke niretzat, nik edo nire senideren batek buruko gaixotasuna duela kontatzea.

EGIA / GEZURRA

3. JARDUERA / Irakaslearentzat gidalerroak

Honakoak, jardueraren bukaerako galderen erantzunak dira. Hauekin, ikasgelan eztabaida gidatu dezakezu. Hasierako galderetan aipatzen diren aurreiritziak buruzko erantzunak ere hemen daude.

Galdera	Eztabaidatu beharrekoa
1. Pertsona mota batzuk bakarrik izaten dituzte buru osasun arazoak	GEZURRA. Bizitzan zehar, lau pertsonatik batek izan dezake buru osasun arazo bat. Arazo horietako asko, arinak eta laburrak dira eta askotan bizitzan zehar bizitzen ditugun pasarteen ondorio bat besterik ez dira (adibidez, senide baten heriotza, eskolako arazoak...). Arazo hauek senideen, lagunuen eta irakasleen laguntzaz gainditzen dira eta konponbideak aurkitzen diren heinean desagertu egin ohi dira. Dena den, beste batzuk larriagoak dira eta pertsonak haserre, larrituta, izututa eta gaindituta sentitu daitezke, baztertuak eta isolatuak.
2. Berdin zait buru gaixotasuna duen pertsona bat ospitale batetik kanpo bizitzea, nire etxetik urrun dagoen bitartean.	GEZURRA. Eztabaidatu zergatik dieten pertsona batzuk gaixotasun psikikoa duten pertsonen beldurra edo mesfidantza. Ez al da izango buru gaixotasunei buruz ditugun ideia okerrenak? Ideia horien artean daude oldarkorrak direla, inoiz sendatuko ez direla, euren aldartea ezin dutela kontrolatu eta estresari aurre egiteko gai ez direla pentsatzea. Gehien zabaldua dagoen aurreiritzia, buruko gaixotasuna eta indarkeria lotzen dituen da. Ez da egia. Ikerketek diote, indarkeriara jotzen duten pertsona gehiago daudela, gaixotasun hau ez dutenen artean, gaixotasun hau jasaten dutenen artean baino.
3. Buru osasun arazoa duten pertsona gehienak, ospitale batean bizi dira.	GEZURRA. Pertsona hauetako oso gutxi behar dute etengabeko zaintza ospitale batean. Ikerketek diote, 1000 pertsonatik 250ek jasaten dituztela sintoma psikiatrikoak. Horietatik 17 bakarrik bidaltzen dituztela sendagileek espezializatutako beste sendagileengana. Gainera, azken horietatik 7k bakarrik joan behar izaten dute ospitalera.

Jardueraren helburuak

Jarduera honen helburua, guraso edo beste senideen osasun arazoek, haur eta gazteengan sortzen dituzten ideia eta zailtasunak identifikatzea da.

Galdera	Eztabaidatu beharrekoa
4. Norbaitek gaixotasun psikikoa duela jakiteko, begiratzearekin nahikoa da.	GEZURRA. Buru osasun arazoak ezin dira ikusi. Askotan, gazteek desgaitasun fisikoa gaixotasun mentalekin nahasten dute. Argi utzi behar da, ez direla gauza berdina.
5. Buru gaixotasunak ezin dira sendatu.	GEZURRA. Hau estereotipo bat da. Buru osasun arazoa duten pertsona gehienak, laguntzarekin, erabat sendatzen dira. Epe luzerako diagnostiko kroniko bat dutenak ere, nahasmendu bipolarra edo eskizofrenia adibidez, sendatu edo hobetu egin daitezke. Arraztalo Elkartean lan egiten duten pertsonak, epe luzerako gaixotasun psikiko larriak dituzte. Euren hobetze prozesuan, baratzean eta kontsumo taldearekin egiten duten lana ezinbestekoa da.
6. Buru osasun arazoren bat dudala uste badut, hoberena norbaiti laguntza eskatzea da.	EGIA. Oso gomendagarria da laguntza eskatzea, faktore positiboa baita buru osasun arazoak ekiditeko eta laguntza espezializatua lortzeko. Izan ere, buruko gaixotasunak jasaten dituzten pertsonak duten arazo nagusiena, ingurukoekin ezin hitz egitea da, gizarteak gaixotasun hauei buruz dituen aurreiritziak direla eta.
7. Lotsagarria izango litza-teke niretzat, nik edo nire senideren batek buruko gaixotasuna duela kontatzea.	Pertsona osasuntsuak izateko, ongieza ekiditeko eta sendatzea lortzeko, hitz egitea da botika onena. Hau lortzeko, argi eduki behar dugu, gizartearen dauden aurreiritziak baztertu behar direla eta gaixotasun psikikoa duten pertsonengana hurbildu behar dugula.

Informazio orokorra eta gako hitzak

Hitz egokiak erabili behar ditugu

Eguneroko hizkeran badira halako esamoldeak, adibidez “erotuta dago” edo “burutik jota dago”, mespretxatu egiten dutenak artatu daitekeen gaixotasun serioa duen pertsona. Kalifikatibo desegoki horiek sintoma psikiatrikoei lotzen zaizkie, beste desgaitasun motatan gertatzen den bezalaxe. Erietxe edo manikomio aipatzea ospitale hitzaren orde, iraingarria da leku horretan tratamendua jasotzen ari diren pertsonentzat. Aski da ospitale psikiatrikoa esatea. Egokiagoa da “buru gaixotasuna duten pertsonen aritzea”, eskizofreniko, maniako eta horrelakoak erabiltzea baino.

Psikotiko eta psikopata hitzek ez dute esanahi bera. Psikotiko hitzak gaixotasun batean zehar bizitzen den nahaste pasarte bat adierazten du. Sintoma psikotikoak botikekin tratatu daitezke. Psikopata (psikopatiko) hitzak, berriz, jarrera antisozial bat deskribatzen du, inongo erreparorik gabekoa. Gehienetan botikek ez dute eraginik nahasmendu psikopatikoak dituzten pertsonengan. Eskizofrenia, depresio larria eta depresio maniakoak duten pertsonen sintoma psikotikoak dituzte.

DEFINIZIOAK

Eskizofrenia: pentsamenduari eragiten dion gaixotasuna da eta errealitatearen desitxuratzeko nabarmena du ezaugarri. Eskizofrenia duten pertsonen haluzinazioak (existitzen ez diren gauzak entzun eta ikusi) eta delirioak jasaten dituzte. Logikarik gabeko pentsatzeko moduak eta desegokiak nahiz monotonoak diren emozioak dituzte. Oso gutxitan egoten dira errealitateetik guztiz at, eta sintomak noizbehinka agertzen dira.

Psikosi maniako depresiboa (nahasmendu bipolarra): depresio pasarteak mania pasarteekin tartekatzen dira. Mania pasarte batean, muturreko zorientasuna, inhibizio falta eta hitz egiteko erraztasuna sentitzen dira. Pasarte depresiboan, pertsona ezdeus sentitzen da, babesik eta ezereko interesik gabe. Denbora luzez lo egoten da eta heriotzari buruz eta suizidioari buruz pentsatzen du.

Depresio larria. Ondorengo sintomak dira depresioaren ezaugarri nagusienak (denbora luzez jasaten badira): lo egiteko arazoak edo gehiegi lo egitea, etengabeko nekea, normalean gozatzeko diren jardueretikiko interes falta, errudun sentitzea ez dagokionean, ezintasun sentimendua, arreata jartzeko arazoak

edo eginkizunak gauzatzeko zailtasuna, heriotzan eta suizidioan behin eta berriz pentsatzea, suizidio saiakerak.

Izuaren nahasmenduak: ezaugarri nagusia izu atakeak dira. Bat-bateko izu sentimenduak eragiten dituzte inolako jakinarazpenik gabe. Sintoma fisikoen artean daude bularreko mina, bihotzeko palpazioak, arnasa hartzeko zailtasunak, zorabioak, tripako mina eta hiltzeko beldurra. Gaitz hau jasaten duten haurrek, sinesgaitzak diren kezkak eta norberaren itxura eta izaerari buruzko ideia ezkorak izaten dituzte.

Nahasmendu obsesibo-konpulsiboa: gaixotasun honen ezaugarri nagusiak pentsamendu (obsesio) errepikakorrek eta arrotzak dira, eta baita ohitura (konpulsio) kontrolaezinak ere. Nerabeen kasuan, baliteke sintoma horiek zentzurik ez dutela konturatzea, baina haurren kasuan ez da horrela izaten. Aztoratu egiten dira norbaitek ohitura konpulsibo horiek egitea eragozten badie. Ohitura konpulsiboen artean daude gauzak zenbatu edo behin eta berriro ordenatzea, edo eskuak behar baino gehiagotan garbitzea.

Mugako nortasun nahastea: gaixotasun honetan emozioak eta inpultsoak kontrolaezinak izaten dira. Horren eraginez, harremanak eta norberaren irudia ezegonkorak izaten dira, nor bere buruarekiko portaera erasotzaileak, amorrugorria eta abandonu sentimendua ere jasaten dira. Gainera, antsietatea, depresioa, sustantzien gehiegizko kontsumoa eta elikaduraren kontrolik eza agertzen dira.

Fobiak: beldur irrazionalak dira, inongo arriskurik suposatzen ez duen zerbaiti zuzenduak. Beldur horrek eraman lezake objektu edo egoerak ekiditera eta muturreko paniko edo terrore sentimenduetara. Horrek pertsona baten egunerokotasuna mugatu dezake. Fobia zehatzak izan daitezke objektuekiko, animaliekiko edo egoera hauetan: altuerak eta espazio itxiak. Haur eta nerabeen fobia soziala sintoma hauekin igartzen da: kritikak jasotzean agertzen duten hipersentikortasuna, sendo edo zorrotza izateko zailtasuna eta autoestimua baxua.

Gomendatutako materiala

IRAKURKETA ETA LIBURUAK

Guía ilustrada Diferentes sobre Diversidad y disCapacidad

www.fundacionadecco.es

Egileak: Angels Ponce eta Miguel Gallardo, OHL eta Adecco Fundazioa

Ezberdintasunei eta aniztasunari buruzko gida da eta bere helburu nagusia munduan pertsonen aniztasuna izugarria dela adieraztea da. Desgaitasuna zer den azaltzeko istorio errealak erabiltzen ditu.

Fufu y el abrigo verde

www.consaludmental.org

Egileak: Vera Eggerman, Lina Janggen eta FEAFES Elkarteak

Gaixotasun psikikoa zer den haurrei erakusteko ipuina da eta horrelako gaixotasunekin senideak dituzten familiei zuzendua. Hezitzaileentzat informazioa ere badu.

PIENSA Guía para adolescentes y familias que quieren entender y afrontar la psicosis

www.consaludmental.org

Egilea: CIBERSAM, Centro Investigación Biomédica en Red de Salud Mental

Psikosia bizi duten gazteei, senideei eta profesionaleri zuzendutako gida. Psikosiarren faseak, sintomak, arrisku-faktoreak eta babes-faktoreak azaltzen ditu.

Where There Is No Child Psychiatrist. A mental healthcare manual.

Egileak: Valsamma Eapen, Philip Graham, Shoba Srinath.

Where There Is No Psychiatrist. A mental health care manual.

Egilea: Vikram Patel

WEBGUNEAK

Arraztalo Elkarteak:

www.araaztaloelkartea.wordpress.com
(ikas-material honentzat material gehigarria Isiltasuna Hautsi atalean dago)

FEAFES Elkarteak:

<https://consaludmental.org/>

Proyecto Chamberlin: <http://www.proyecto-chamberlin.org/index.html>

Fundación Salud Mental:

<http://www.alansaludmental.com/retos-en-sm/smen-la-escuela/>

IKUS-ENTZUNEZKOAK

Arraztalo Youtuben:

<https://www.youtube.com/channel/UCgcnD-69KcSwLFNe3A7KH-5A>

AGIFES Youtuben:

<https://www.youtube.com/user/AgifesTV>

Ted.com Buru osasuna eta gaixotasun psikikoak http://www.ted.com/playlists/9/all_kinds_of_minds

ELKARTEAK

Arraztalo Elkarteak, Oiarzungo Gaixo Psikikoen Elkarteak

Helbidea: 17. posta kutxa, 20180 Oiarzungo.
Telefonoa: 634 254 670
Helbide elektronikoa: araaztalo@gmail.com

www.araaztaloelkartea.wordpress.com

AGIFES, Buru Gaixotasuna duten Pertsonen eta Senideen Gipuzkoako Elkarteak

Helbidea: Morlans pasealekua 3, behea.
20009 Donostia-San Sebastián.
Telefonoa: 943 47 43 37
Helbide elektronikoa: agifes@agifes.org

www.agifes.org

FEAFES Elkarteak

Confederación Salud Mental
<https://consaludmental.org/>





ARRAZTALO

**Oiartzungo
gaixo psikikoen
elkartea**

Asociación de
enfermos psíquicos
de Oiartzun

17. posta kutxa,
20180 Oiartzun. Gipuzkoa.

arraztalo@gmail.com
www.rraztaloelkartea.wordpress.com

(+34) 634 25 46 70

Egoitza soziala:
Martintxo Kalea 1, Altzibar auzoa.
20180 Oiartzun.