

Emaitzen txostena.
Osasun mentala
2024

Zuzendaritza taldea.
Laboral Kutxa
Osoigo

g6
Osasun
mentala.

gurea geroa

Orria

06 Proiektua

08 Metodologia

08 Laginaren banaketa.

09 1. Nola sentitzen zara?

10 Zure egunerokoan, zoriontsu zara?

11 Triste edo larrituta sentitzen zara normalean?

12 Non jartzen duzu zure atsekabe pertsonalaren fokoa?

13 Nola egiten diozu aurre etorkizunari?

14 Inoiz sentitu al zara bakarrik nahi ez zenuenean?

15 Zein da zure ongizate-iturri nagusia?

16 Inoiz izan al duzu pentsamendu suizida edo autolesiborik?

17 Pentsamendu autolesiboekiko korrelazioak.

18 LGTBIQ+ pertsonen ikastetxean okerrago pasatzen dutela uste duzu?

19 2. Nola kudeatzen dituzu zure sentimenduak

20 Badakizu zure sentimenduak kudeatzen?

21 Egunerokoan sortzen zaizkizun arazo txiki edo ezustekoak kudeatzea kosta egiten zaizu?

22 Argi eta garbi hitz egiten al duzu dituzun arazoez zure ingurukoekin?

23 Zergatik ez duzu argi eta garbi hitz egiten dituzun arazoez zure ingurukoekin?

25 3. Ohiturak

26 Zure irudiak sare sozialetan filtroekin publikatzen dituzu?

27 Zenbatzen al dituzu kontsumitzen dituzun elikagaien kaloriak?

28 Behar duzuna baino gehiago erosten duzula esango zenuke (arropa, elektronikak...)?

29 Mugikorra zure eskuetan ez izateak antsietatea sortzen dizu?

30 Nola sentitzen zara mugikorra ez duzunean?

31 Lo egiten duzunean, atsedean hartzen duzula sentitzen duzu?

32 Zein maiztasunekin egiten duzu kirola edo jarduera fisikoa?

33 Antsiolitikoren bat hartzeko beharra sentitu al duzu inoiz, nahiz eta ez hartu?

34 Azken hilabetean, antidepresiborik edo antsiolitikorik hartu duzu?

35 Antidepresibo edo antsiolitikoren bat hartu baduzu... medikuaren aginduz egin duzu?

Orria

37**4. Babesak**

38

Nire harreman sozialak...

39

Laguntza eskatzeko beharra dudanean nahikoa jende dut nire inguruan...

40

Psikologoarenera joan zara edo joaten zara?

41

Ezekoa erantzun baduzu, zergatik ez zara psikologoarengana joan?

42

Psikologoarenera joaten bazara...Presiorik sentitu duzu joatean?

43

Kezkatzen zaitu jendeak jakitea psikologoarengana joaten zarela?

44

Psikologoarena joaten bazara...Gehiago joango zinateke merkeagoa balitz?

45**5. Proposamenak****49****6. Sintesia****55****7. Titularrak****61****8. Emaizen taulak**

gurea geroa

Gurea Geroa gazteen eta ordezkarien arteko zubiak eraikitzea helburu duen atari digitala da, gazteen iritzi eta proposamenak jaso, eta helarazteko sortua.

Horregatik, etxebizitzaren inguruko eta kontsumoaren inguruko prozesuek izandako arrakastaren ondoren, oso garrantzitsua den beste gai bati heldu nahi izan diogu: Osasun mentala.

Oso denbora gutxian pasatu gara osasun mentala estigmatizatuetik, egungo gizartean dugun arazo nagusietako bat dela aitortzera. Hau horrela, parte-hartze prozesu erraldoi bat egin dugu euskal gazteen artean osasun mentalaren inguruko galdetegi eta proposamen bilketa batekin.

Txosten honek inkestaren fasea laburbiltzen du, eta proposamenak jasotzearekin batera, osasun mentalarekin lotutako kezka nagusiak identifikatu eta politika publikoak egiteko proposamen posibleak aurkezten ditu.

Txostenak Euskal Autonomia Erkidegoko eta Nafarroako gazteen osasun mentalaren egoerari buruzko azterketa aurkezten du, 3,763 parte-hartzailei egindako inkesta batean oinarritu dena.

Ikerketa honetan, funtsezko gaiak aztertzen dira; hala nola zoriontasun-maila, tristura, larritasuna, pentsamendu suizidak, eguneroko arazoak eta gizarte-harremanei eta laguntza emozionalari buruzko pertzepzioa, besteak beste.

Horrez gain, antsiolitikoen erabilera, laguntza sareen eragina, teknologiarekin lotutako antsietatea, eta faktore horiek giztiak gure ongizatean nola eragiten duten aztertzen du orokorki txostenak.

Ikerketa honen helburu nagusia euskal gazteek dituzten erronka emozionalen ikuspegi argia ematea, osasun mentalaren esperientzia lurraldeen eta demografiaren artean dauden ezberdintasunak nabarmentzea eta laguntza psikologikoko zerbitzuetara sarbidea hobetzeko eta ongizatea sustatzen duten bizi-ohiturak sustatzeko gomendioak proposatzea da.

Informazio-bilketa 2024ko maiatzaren 15etik eta abuztuaren 31ra bitarte egin zen.

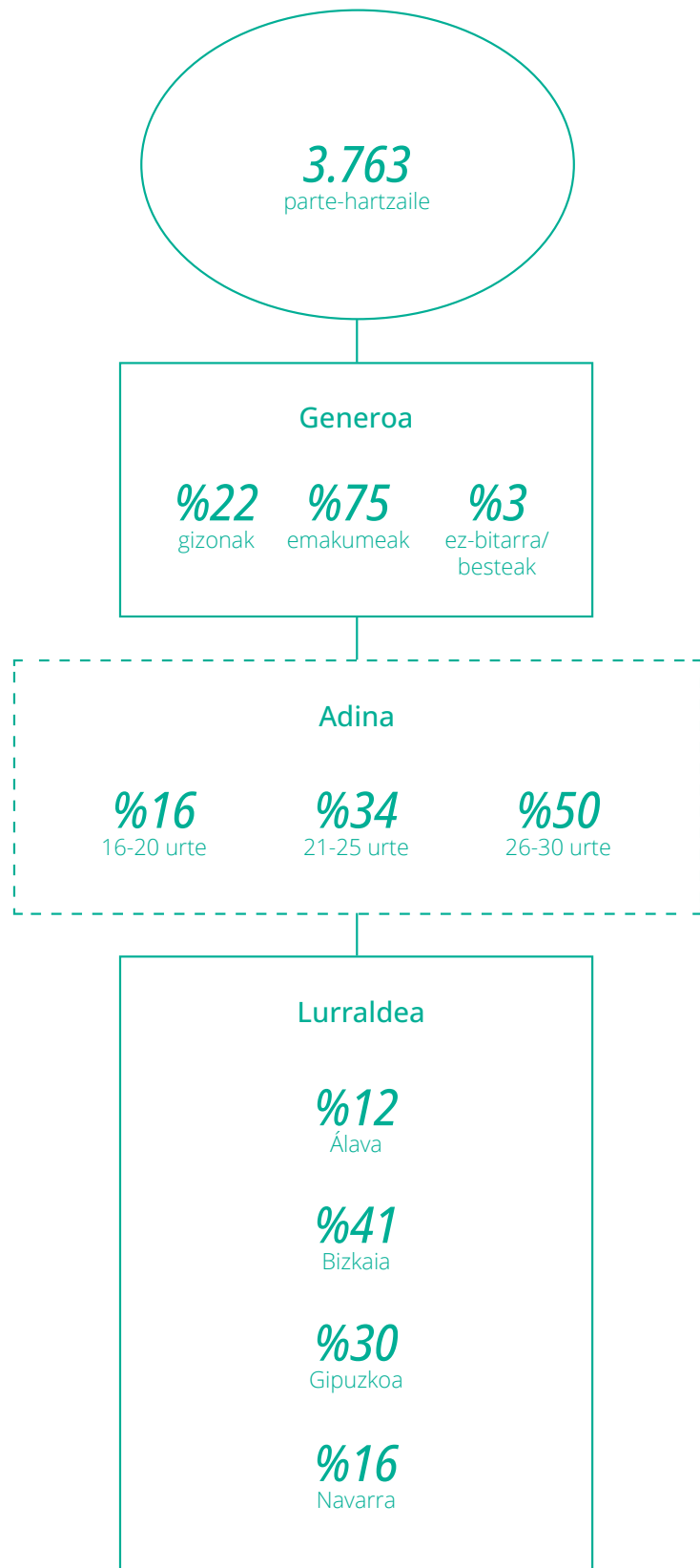
On-line galdetegi irisgarri eta ulergarri baten bidezko prozedura erabilibili zen, gailu ezberdinen erabilera bermatzen zuen partehartze atari digital baten bidez.

Unibertsoa: EAEko eta Nafarroako 16-30 urteko biztanleak.

3.763 pertsonak hartu dute parte, eta 3.075 inkesta hartu dira balizkotzat.

Gizonen eta emakumeen partehartze maila ezberdina izanik, emaitzak haztatu egin dira, generoaren aldagaia oinarri hartuta.

Osotasunerako lagin-errorearen zenbatespena, lagina erabat ausazkoa izan den kasu teoriakoan egotz daitekeena, \pm %1,8koa da, %95eko konfiantza-mailarako, eta $p=q=0,5$ izanik.



gureageroa.eus

Zure egunerokoan, zoriontsu zara?
Triste edo larrituta sentitzen zara normalean?
Non jartzen duzu zure atsekabe pertsonalaren fokua?
Nola egiten diozu aurre etorkizunari?
Inoiz sentitu al zara bakarrik nahi ez zenuenean?
Zein da zure ongizate-iturri nagusia?
Inoiz izan al duzu pentsamendu suizida edo autolesiborik?
LGTBI+ pertsonak ikastetxean okerrago pasatzen dutela uste duzu?

Maiatza - Abuztua 2024



ZURE EGUNEROKOAN, ZORIONTSU ZARA?

Inkestatutako %46ak ez direla zoriontsu adierazi dute beraien egunerokoan.

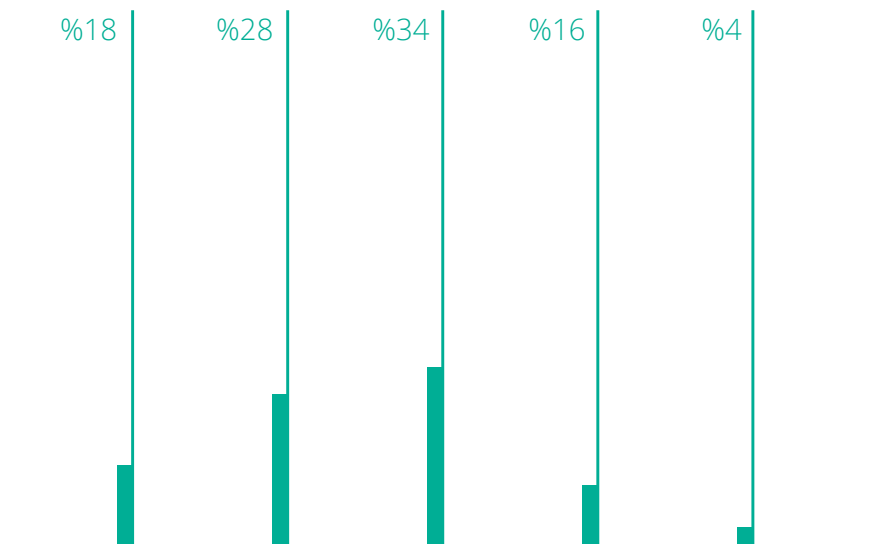
Gizonezkoak (%49) ez dira emakumezkoak (42%) baino zoriontsuago sentitzen.

Adinean aurrera egin ahala, zoriontasun gutxiago.

Udalerrri txikiagoetan (<10.000 biztanle) zoriontasun gutxiago dago (%48) udalerrri handiagoetan bizi direnen aldean.

Zoriontasun txikiena Bizkaian dago (%48), eta beste muturrean, Gipuzkoan (%41). Adinean aurrera egin ahala, zoriontasuna baxuagoa da.

Zure egunerokoan, zoriontsu zara?



%18 Ezer ez
 %28 Gutxi
 %34 Zertxobait
 %16 Nahikoa
 %4 Asko

TRISTE EDO LARRITUTA SENTITZEN ZARA NORMALEAN?

Inkestatutako %17ak estutasunean bizi direla adierazten du.

Gehiengoak "bai" erantzuteko joera du, (% 82 eta % 87 artean, taldeen arabera).

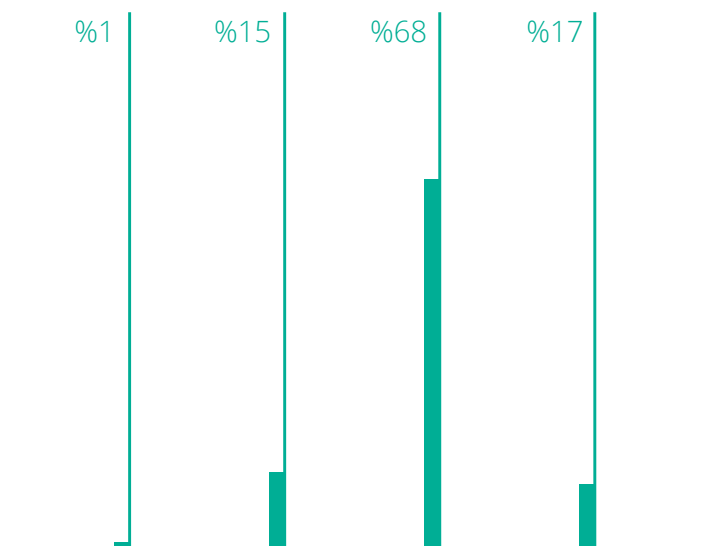
Gizonen eta emakumeen arteko erantzunen banaketa nahiko antzekoa da, eta joera txiki bat dago emakumeak baiezkoan kokatzeko.

21 eta 30 urte bitarteko gazteek "Bai" erantzuteko joera handiagoa dute (%86 eta %87 artean), eta 16 eta 20 urte bitartekoek, berriz, "Ez" erantzuteko joera handiagoa dute (%18).

Udalerrri ertainek (10.000 eta 100.000 biztanle bitarte) "Bai" erantzun dute (%87).

Lurraldeka, Araban "Ez" erantzun duten pertsona gehiago dago (%19), eta Nafarroan, berriz, "Bai, beti" erantzun duten pertsona gehiago (%21).

Triste edo larrituta sentitzen zara normalean?



%1 Ez, inoiz ez

%15 Ez, normalean

%68 Bai, egoera konkretuetan

%17 Bai, beti

NON JARTZEN DUZU ZURE ATSEKABE PERTSONALAREN FOKUA?

Ez gizonak, ez emakumeak, ez daude oso gustura haien gizarte eta adiskidetasun-harremanetan, nahiz eta gizonek intentsitate gehiagorekin bizi duten (% 34).

Emantzipatzeko zailtasuna: Kezka handia da, bereziki 26 eta 30 urte arteko gazteen artean (%27).

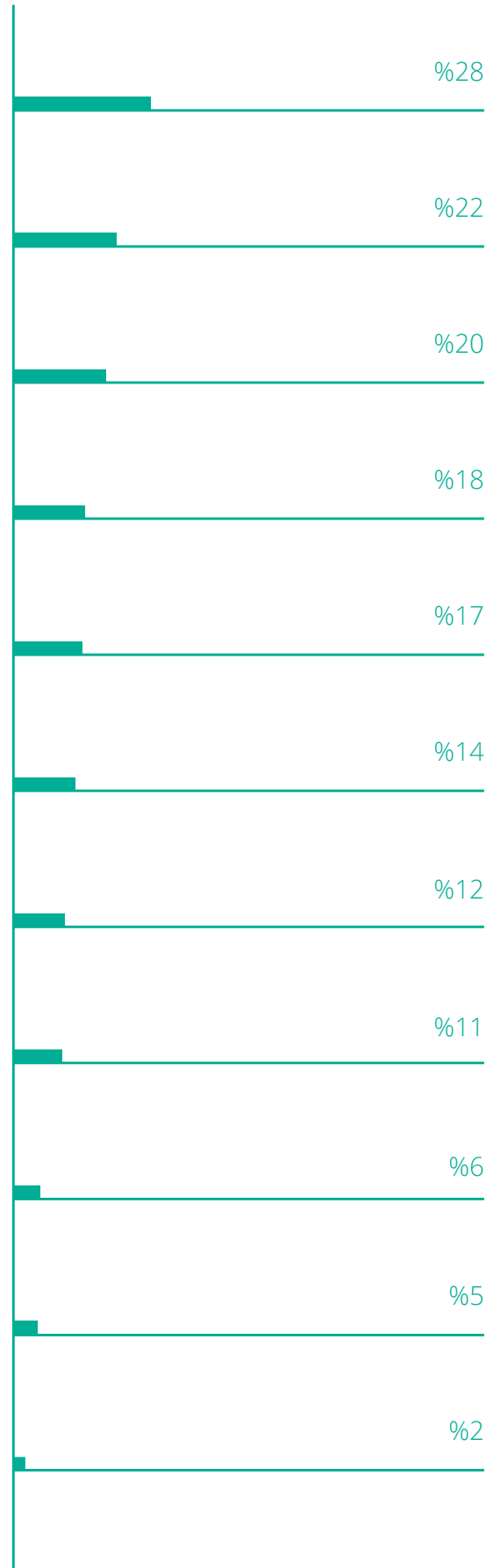
Lan duina lortzeko zailtasuna: Asegabetasun-foku garrantzitsua da hau, batez ere 20 eta 30 urte dituzten pertsonen artean.

Harreman sozialak: Harreman pertsonalekiko asegabetasuna da genero eta adin-talde guztietan ohikoenetako gai bat da, gazteen artean gehien bat.

Etxeko giroa: Etxeko giroan gustura ez egotearen sentimendua nabarmena da, batez ere Bizkaian eta emakumeen artean.

Non jartzen duzu zure atsekabe pertsonalaren fokua?

- %28 Nire gizarte edo adiskidetasun-harremanetan
- %22 Lan duin bat lortzeko zailtasunean
- %20 Nire nortasunean
- %18 Emantzipatzeko zailtasunean
- %17 Bizimodu lasaiagoa izateko zailtasunean
- %14 Etxeko giroan
- %12 Irudiaren eta itxurakeriaren diktaduran
- %11 Laneko giroan
- %6 Gizarte hiperkontsumistan
- %5 Nire ikaste-zentruko giroan
- %2 Aldaketa klimatikoan



NOLA EGITEN DIOZU AURRE ETORKIZUNARI?

Hirutik bik (%65) ezkortasunez ikusten dute etorkizuna.

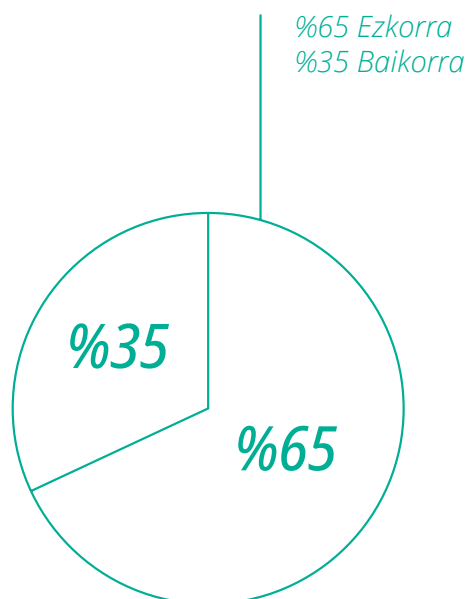
Gizonezkoek ezezko gisa identifikatzeko joera handiagoa dute (%67), emakumezkoekin alderatuta (%63).

26 eta 30 urte bitarteko adin-taldeak du ezezkorra diren pertsonen ehunik handiena (%69). Gazteenek (16-20 urte bitarte) baikorren proportzio altuagoa dute (%38).

Udalerrri handiagoetan bizi diren pertsonak (>100.000 biztanle) baikortasun-portzentaia handiagoa dute (%38) landa-eremuetan edo udalerrri txikiagoetan bizi direnekin alderatuta.

Lurraldeka, Nafarroak du baikortasun txikiena (%71 "Ez baikorrak"), eta Gipuzkoak du baikorren proportzio handiena (%39).

Nola egiten diozu aurre etorkizunari?



INOIZ SENTITU AL ZARA BAKARRIK NAHI EZ ZENUENEAN?

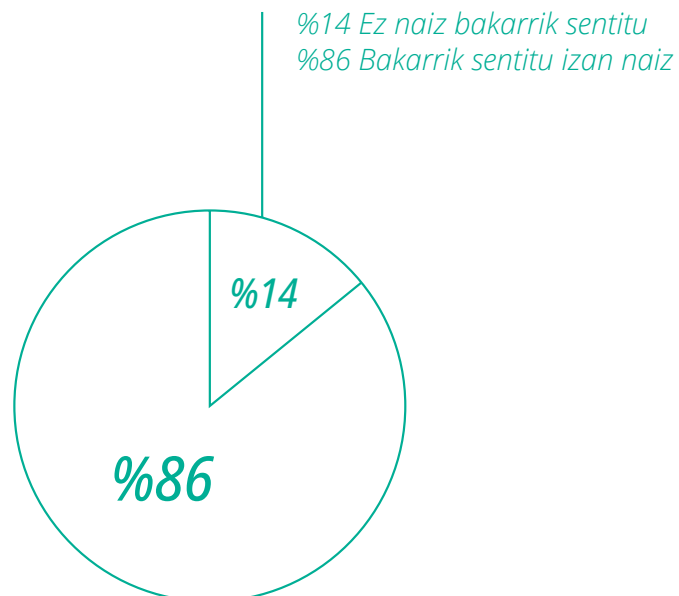
Gehiengoa (%86) bakarrik eta desiratu gabe sentitu dira noizbait.

16 eta 25 urte bitarteko gazteak dira, antza, nahi ez duten bakardadea sentitzeko joera handiena dutenak (%90); 26 eta 30 urte bitartekoak, berriz, sentimendu horretan beherakada txiki bat erakusten du (%86).

Udalerrri handietan bizi direnek joera handiagoa dute nahi gabeko bakardadea sentitzeko (%88), udalerrri txikiagoetan bizi direnekin alderatuta.

Nafarroan, biztanleen proportzio handiagoak izan du nahi gabeko bakardadea (%91); Gipuzkoan, berriz, proportzio handiagoa dago bakarrik sentitu ez direnen artean (%17).

Inoiz sentitu al zara bakarrik nahi ez zenuenean?



ZEIN DA ZURE ONGIZATE-ITURRI NAGUSIA? BI LEHENETSI.

Gehientzat (%53), adiskidetasun zirkuluak dira ongizate-iturri nagusia.

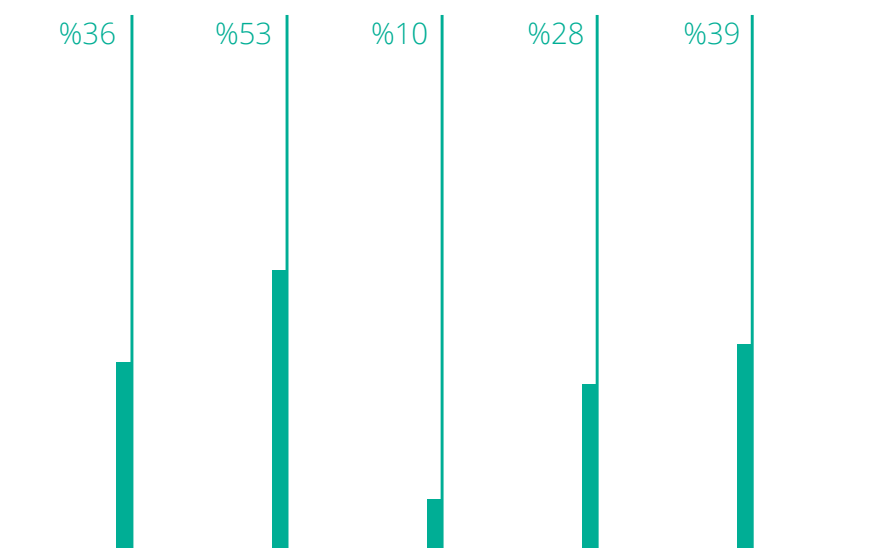
Familiarekin denbora pasatzea: Ongizate-iturri esanguratsua da emakumeentzat (% 49), adin-tarte zaharrentzat eta udalerrri txikiagoetan bizi diren pertsonentzat.

Lagun-zirkuluak: Adiskidetasun-zirkuluak ongizate-iturri nagusia dira ia talde demografiko guztientzat, batez ere gazteentzat eta udalerrri handietan bizi direnentzat.

Aisialdiko jarduerak: Aisialdiko jarduerak ongizate-iturri garrantzitsua dira gizonentzat (% 45) eta gazteenentzat.

Kirola egitea: Kirola ongizate iturri garrantzitsua da gizonentzat (%37), batez ere adin-talde gazteenetan.

Zein da zure ongizate-iturri nagusia?



%36 Nire lagunekin egon
 %53 Nire aisialdiko jarduerak
 %10 Familiarekin egotea
 %28 Kirola egin
 %39 Nire ogibidea eta lan-espazioa

INOIZ IZAN AL DUZU PENTSAMENDU SUIZIDA EDO AUTOLESIBORIK?

Gehiengoak (%59) pentsamendu suizidak edo autolesi-boak izan ditu uneren batean eta alde handiak daude generoaren, adinaren, udalerrriaren tamainaren eta lurraldearen arabera.

Gizonezkoek joera handiagoa dute pentsamendu autolesiboak izateko (% 60) emakumezkoek baino (% 57).

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira talderik kaltetuena (%74).

Udalergi txikietako pertsonak (<10.000 biztanle) joera handiagoa dute pentsamendu autolesibo eta suizidak izateko (% 62). Aldiz, udalergi handietan bizi direnek (>100.000 biztanle) eragin txikiagoa dute (% 56).

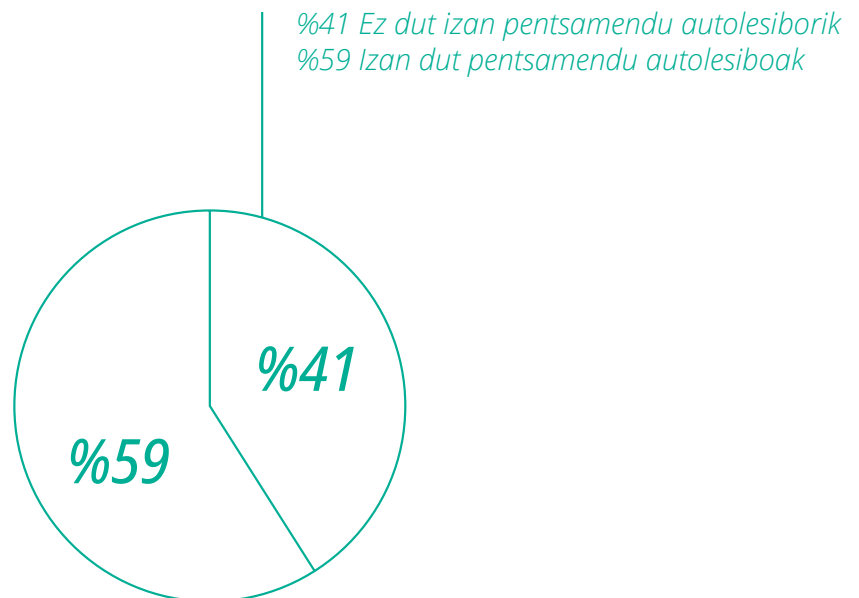
Lurraldeei dagokienez, Nafarroak du pentsamendu autolesibo izan dituzte-nen proportziorik handiena (%63), eta Gipuzkoak du txikiena (%54).

Badirudi Euskadiko gazteek Estatukoak baino pentsamendu suizida edo autolesibo gehiago dituztela (Espainiako adingabe eta nerabeen % 50ek pentsamendu suizidak izan dituzte). Izan ere, gure inguruan, nerabeen larrialdien eta ospitaleratze psikiatrikoen gorakada nabarmena antzematen da -bereziki elikadura-jokabidearen trastornoak direla-, bai eta ideia gintza edo jokabide suizidak eragindako ospitaleratze psikiatrikoen gorakada ere**.*

**Elkeo Miguel Hernandez Unibertsitatea.*

*** Basurtuko Ospitaleko Haur eta Gazteen Psikiatriako Atala.*

Inoiz izan al duzu pentsamendu suizida edo autolesiborik?



LGTBIQ+ PERTSONEK IKASTETXEAN OKERRAGO PASATZEN DUTELA USTE DUZU?

*Erdiek baino gehiagok (%53) uste dute LGTBIQ+ pertso-
nek okerrago pasatzen dutela ikastetxean.*

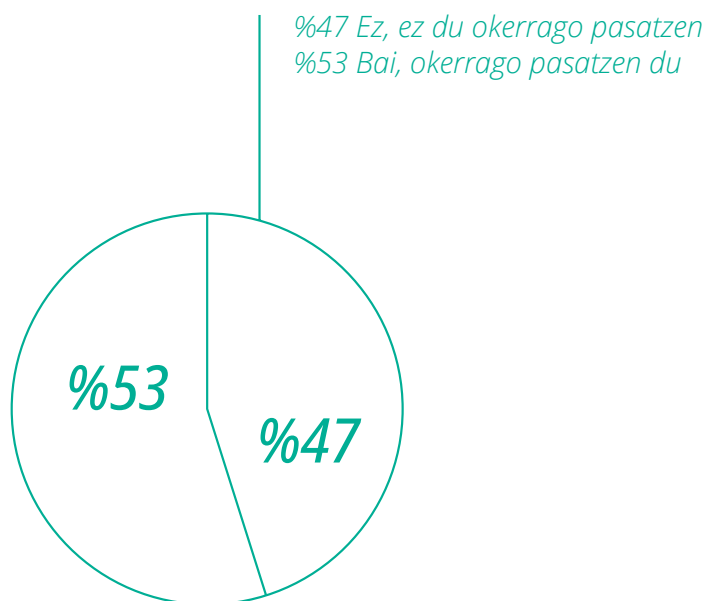
*Emakumezkoek joera handiagoa dute LGTBIQ+ pertso-
nek okerrago pasatzen dutela pentsatzeko (% 54) gizonezko-
ekin alderatuta (% 51).*

*Adinari dagokionez, 26 eta 30 urte bi-
tarteko gazteak dira LGTBIQ+ pertso-
nek okerrago pasatzen dutela pentsatzeko
joera handiena dutenak (%59); 16 eta
25 urte bitarteko gazteek, berriz, kon-
trakoa pentsatzeko joera dute.*

*Udalerraren tamainari dagokio-
nez, udalerrri handietako pertso-
nek (>100.000 biztanle) pertzepzio negati-
boagoa dute: %56k uste dute LGTBIQ+
pertsonek okerrago pasatzen dutela.*

*Lurraldeei dagokienez, Arabak du
LGTBIQ+ pertso-
nek okerrago pasatzen
dutela uste duten pertso-
nen proport-
ziorik handiena (%61); Bizkaiak eta Gi-
puzkoak, berriz, portzentaje txikiagoak
dituzte, nahiz eta esanguratsuak diren.*

*LGTBIQ+ pertso-
nek ikastetxean okerrago pasatzen dutela
uste duzu?*



gureageroa.eus

Badakizu zure sentimenduak kudeatzen?
Egunerokoan sortzen zaizkizun arazo txiki edo
ezustekoak kudeatzea kostatzen zaizu?
Argi eta garbi hitz egiten al duzu dituzun arazoez
zure ingurukoekin?
Zergatik ez duzu argi eta garbi hitz egiten dituzun
arazoez zure ingurukoekin?

Maiatza - Abuztua 2024



BADAKIZU ZURE SENTIMENDUAK KUDEATZEN?

Inkestatutako gehiengoak beraien sentimenduak ez dakitela kudeatzen aipatzen dute, gehiengoak ezer ez edo oso gutxi dakitela aipatuz (%39).

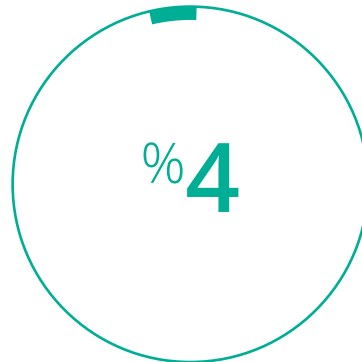
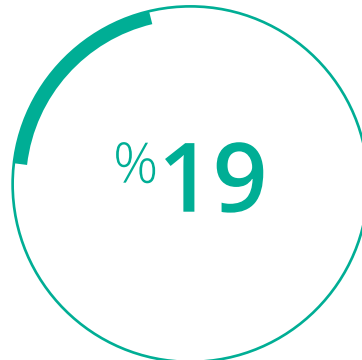
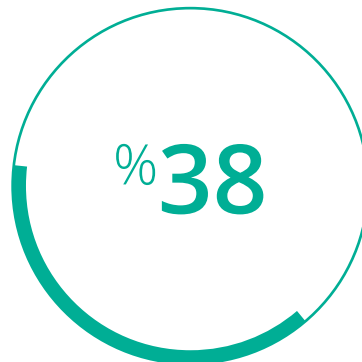
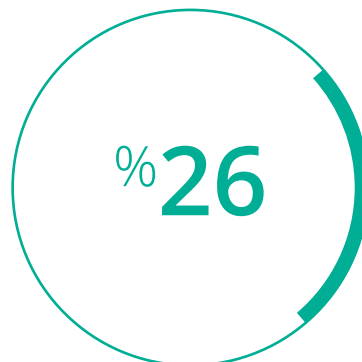
Gizonezkoek gaitasun hobegoa dutela diote (%26ak "asko") emakumeekin alderatuz (%20ak bakarrik "asko").

16 eta 20 urte bitarteko gazteek puntuazio baxuak lortzeko joera handiagoa dute (% 43 "Gutxi edo Batere ez").

Udalerrri handietan, eta Gipuzkoan bizi diren pertsonak, hobeto baloratzen dute euren emozioen kudeaketa; Nafarroan eta udalerrri txikietan, berriz, handiagoa da emozioak kudeatzeko zailtasunaren pertzepzioa.

Badakizu zure sentimenduak kudeatzen?

%13 Ezer ez
 %26 Gutxi
 %38 Zertxobait
 %19 Dezente
 %4 Asko



EGUNEROKOAN SORTZEN ZAIZKIZUN ARAZO TXIKI EDO EZUSTEKOAK KUDEATZEA KOSTA EGITEN ZAIZU?

Hamarretik biri asko kostatzen zaie eguneroko arazoak edo ezustekoak kudeatzea (%19).

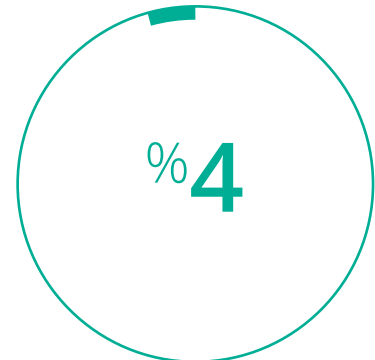
21 eta 30 urte bitarteko emakume eta gazteei gehiago kostatzen zaie eguneroko arazoak kudeatzea; gizonak eta 16 eta 20 urte bitartekoak, berriz, zailtasun gutxiago izaten dituzte.

Udalerrri txikietan bizi direnek kontrol gutxiago sentitzen dute ustekabe-koen aurrean; udalerrri handietan eta Gipuzkoan bizi direnek, berriz, zailtasun gutxiago izaten dituzte.

Arazoak kudeatzeko orduan, pertsonak segurtasun gutxien sentitzen duten lurraldea da Nafarroa; Gipuzkoak, berriz, zailtasun gutxiago ditu.

Egunerokoan sortzen zaizkizun arazo txiki edo ezustekoak kudeatzea kostatu egiten zaizu?

%19 Askok
 %51 Zertxobait
 %27 Gutxi
 %4 Ezer ez



ARGI ETA GARBI HITZ EGITEN AL DUZU DITUZUN ARAZOEZ ZURE INGURUKOEKIN?

Gehienek (%57) ez dute argi eta garbi hitz dituzten arazoengatik inguruan.

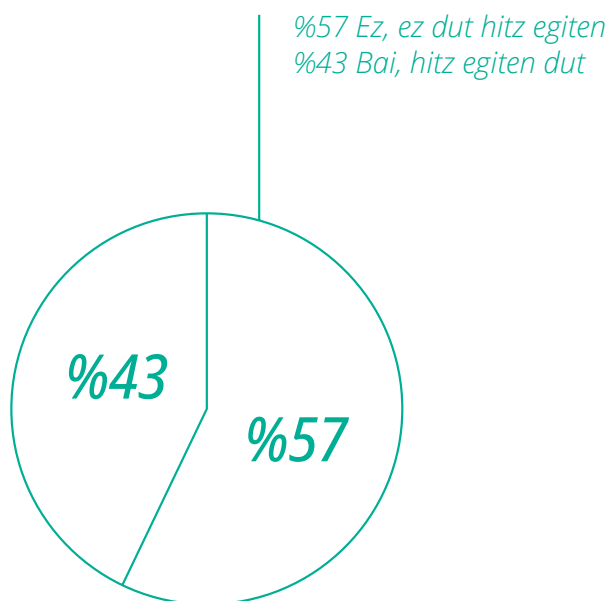
Emakumeak gizonak baino irekiagoak dira beren arazoengatik hitz egiteko, %48k hitz egiten baitute, gizonen %38ekin alderatuta.

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira erreserbatuenak, %70ek ez baitute hitz egiten beren arazoengatik; 26 eta 30 urte bitarteko pertsonak, berriz, irekiagoak dira, %48k partekatzen baitituzte beren arazoak.

Udalerririk handienak (>100.000 biztanle) irekiagoak dira beren arazoak partekatzeko (% 47), eta udalerririk txikienak, berriz, itxiagoak dira (% 60k ez dute argi hitz egiten).

Lurraldeka, aldeak oso txikiak dira.

Argi eta garbi hitz egiten al duzu dituzun arazoengatik zure ingurukoekin?



ZERGATIK EZ DUZU ARGI ETA GARBI HITZ EGITEN DITUZUN ARAZOEZ ZURE INGURUKOEKIN?

Beldurra eta lotsa:

- *Gazte askok epaituak edo baztertuak izateko beldurra adierazten dute. Sentitzen dute beren inguruak gutxietsi egin litzakeela beren arazoak, edo ez uler lezakeela zer ari diren zeharkatzen.*
- *Lotsa ere gai errepikakorra da, deseroso sentitzen baitira beren zailtasunei buruz hitz egitean eta zaurgarritasuna erakustean.*
- *Esango dutenaren beldur: Gazteak epaiketa sozialaren beldur dira, euren inguruak esajeratzen ari direla edo ahulak direla pentsatzea*

Konfiantza falta:

- *Gazte askok esan dute ez dutela nahikoa konfiantza inguruko pertsonengan irekitzeko. Ez dira fidatzen gainerakoek behar bezala entzun edo uler ditzaketelako*
- *Batzuek sentitzen dute euren lagunak edo senideak ez direla pertsona fidagarriak euren sentimendurik sokenak partekatzeko.*

Zama izatearen sentsazioa:

- *Gazteek ere aipatzen dute ez dutela euren arazoez hitz egiten, ez dituztelako ingurukoak gogaitu edo kezkatu nahi. Sentitzen dute euren gertuko izakiek euren arazoak dituztela jada, eta ez dute zama emozional gehigarri bat izan nahi.*

Ez ulertuak sentitzea:

- *Gazte askok uste dute ez dituztela ulertuko, edo beren sentimenduak minimizatu egingo dituztela. Batzuek aipatzen dute iraganean adierazten saiatu direla, eta ez zirela entzunak edo balidatuak sentitu.*
- *Aipatzen da, halaber, batzuetan jendeak irtenbideak emateko joera duela, nahi duten gauza bakarria entzunak izatea denean, eta horrek ulertezintasun sentsazioa areagotzen du.*

Sentimenduak adierazteko zailtasuna:

- *Batzuek aipatzen dute ez dakitela nola adierazi, edo kosta egiten zaiela sentitzen ari direna hitzetan jartzea. Sentitzen dute ez dutela lortuko gertatzen zaiena ondo azaltzea.*
- *Beste batzuek zuzenean esaten dute ez zaiela "ateratzen" beren arazoez hitz egitea.*

Isiltasunaren kultura eta errepresio emozionala:

- *Hainbat gaztek aipatzen dute ohituta daudela euren arazoak bakarrik kudeatzera, horrela irakatsi zirelako, gauzak euren kabuz konpondu behar dituztela uste dutelako.*
- *Aipamen kultural bat ere badago, bereziki komunitate itxiagoetan, non emozioak adieraztea edo arazoez hitz egitea ez den ondo ikusia.*

ZERGATIK EZ DUZU ARGI ETA GARBI HITZ EGI- TEN DITUZUN ARAZOEZ ZURE INGURUKOEKIN?

Iraganeko esperientzia negatiboak:

- *Gazte batzuek aipatzen dute aurretik esperientzia txarrak izan dituztela beste batzuekin irekitzen saiatu direnean. Sentitu dute euren arazoak ez zituztela serio hartu, kritikatu egin zituztela edo informazio hori euren aurka erabili zutela, eta horrek gehiago ixtera eraman ditu.*

Enpatiarik eza inguruan:

- *Aipatzen da bere inguruko pertsonak arreta handiegia izaten dutela beren arazoetan, eta ez dutela benetako enpatiarik edo interesik erakusten haien sentitzen ari direnarekiko.*
- *Askok sentitzen dute euren arazoak partekatzen saiatzen direnean, elkarrizketa besteen arazoetara desbideratzen dela eta horrek adierazteko behar den espaziorik gabe uzten dituela.*

Osasun mentalari buruzko estigma:

- *Batzuek aipatzen dute euren inguruneetan osasun mentala ez dela ez ulertua ez onartua, eta psikologo batengana joatea edo arazo emozionalak adieraztea ahultasun edo "eromen" zeinu gisa ikusten dutela. Horrek oztopo gehigarri bat sortzen du modu irekian hitz egin ahal izateko.*

Autopertzepzio negatiboa:

- *Gazte batzuek pentsatzen dute beren arazoak ez direla partekatzeko bezain garrantzitsuak edo sentitzen dute kontatzen badituzte puztu egingo dituztela.*
- *Beldurra ere badago, hitzez adieraztean arazoak handiagoak edo benetakoagoak diruditelako, eta hori nahiago dute saihestu.*

gureageroa.eus

Zure irudiak sare sozialetan. filtroekin publikatzen dituzu?
Zenbatzen al dituzu kontsumitzen dituzun elikagaien kaloriak?
Behar duzuna baino gehiago erosten duzula esango zenuke?
Mugikorra ez duzunean antsietatea sortzen zaizu?
Nola sentitzen zara mugikorra ez duzunean?
Lo egiten duzunean, atsedean hartzen duzula sentitzen duzu?
Zein maiztasunekin egiten duzu kirola edo jarduera fisikoa?
Antsiolitikoren bat hartzeko beharra sentitu al duzu inoiz,
nahiz eta ez hartu?
Azken hilabeteetan, antidepressiborik edo antsiolitikorik hartu duzu?
Antidepressibo edo antsiolitikoren bat hartu baduzu...
medikuaren aginduz egin duzu?

Maiatza - Abuztua 2024

3

ZURE IRUDIAK SARE SOZIALETAN. FILTROEKIN PUBLIKATZEN DITUZU?

Lau pertsonetatik batek bere irudiak %20 an baino gehiagotan filtroekin partekatzen dituela adierazten du (%27ak).

Gizonek emakumeek baino gutxiagotan erabiltzen dituzte filtroak. Gizonen %12k baino ez dituzte filtroak erabiltzen argazkien erdietan baino gehiagotan, eta emakumeen %21ek.

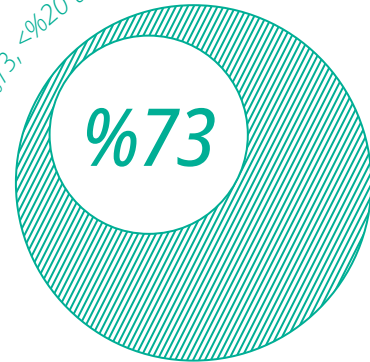
16 eta 25 urte bitarteko gazteek filtroak erabiltzeko joera handiagoa dute 26 eta 30 urte bitartekoek baino, baina aldeak txikiak dira.

Ez dago alde handirik filtroen erabileran, udalerrriaren edo lurraldearen tamainaren arabera.

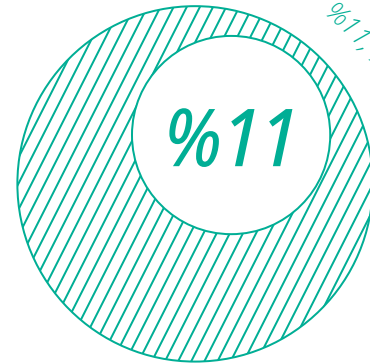
Zure irudiak sare sozialetan. Filtroekin publikatzen dituzu?

%73, <%20 aldiz
%11, %20-%49 aldiz
%9, %50-%79 aldiz
%8 >%80 aldiz

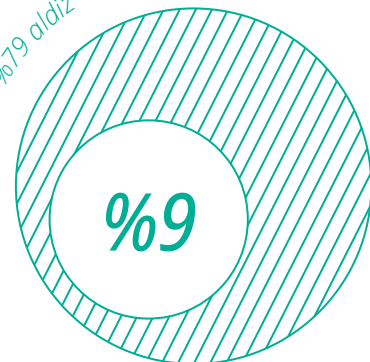
%73, <%20 aldiz



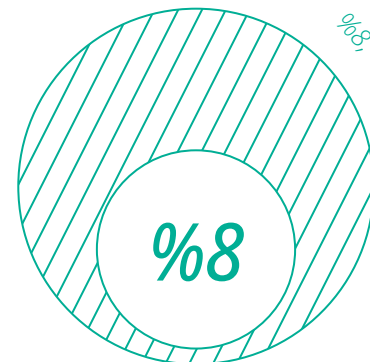
%11, %20-%49 aldiz



%9, %50-%79 aldiz



%8, >%80 aldiz



ZENBATZEN AL DITUZU KONTSUMITZEN DITUZUN ELIKAGAIEN KALORIAK?

%14k jaten dituzten elikagaien kaloriak zenbatzen dituzte.

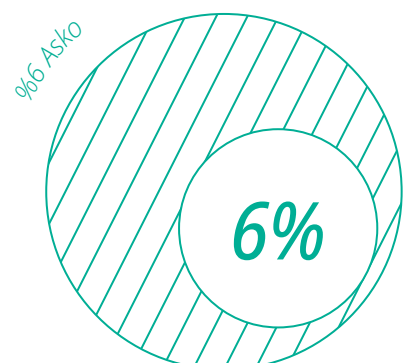
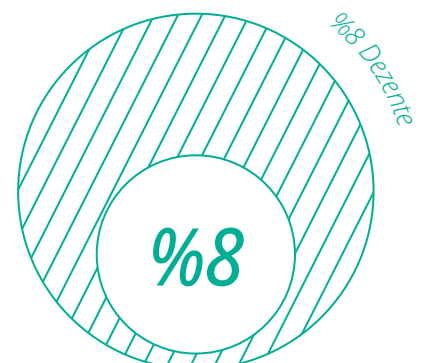
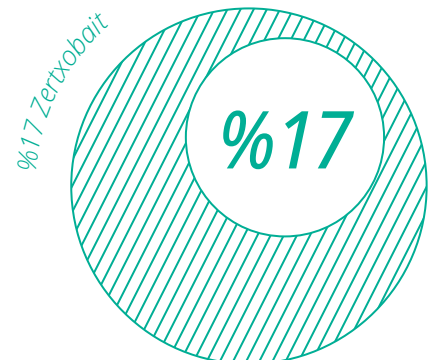
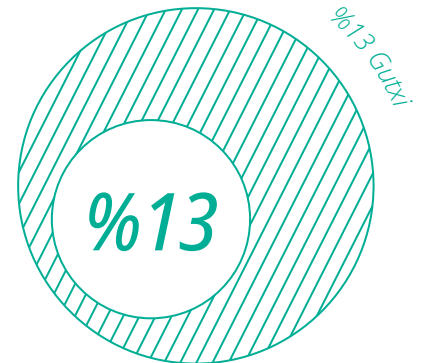
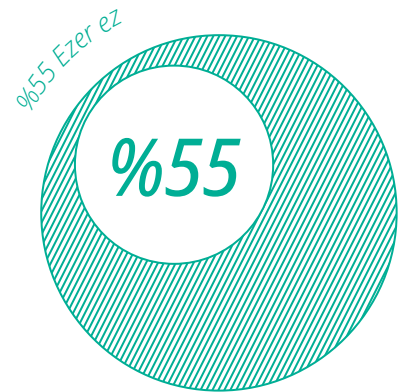
Pertsona gehienek (% 66-71) gutxitan edo inoiz ez dituzte zenbatzen kontsumitzen dituzten elikagaien kaloriak, eta joera handixeagoa da gizonen eta 21 eta 30 urte bitarteko pertsonen artean.

16 eta 20 urte bitarteko emakumeek eta gazteek beste talde batzuek baino maizago zenbatzen dituzte kaloriak; gazteen %40k neurriren batean egiten dute.

Ez dago alde handirik udalerraren tamainaren eta lurraldearen arabera, baina Gipuzkoako eta udalerrri txiki-tako pertsonak joera handiagoa dute kaloriak kontatzeko.

Zenbatzen al dituzu kontsumitzen dituzun elikagaien kaloriak?

- %55 Ezer ez
- %13 Gutxi
- %17 Zertxobait
- %8 Dezente
- %6 Asko



BEHAR DUZUNA BAINO GEHIAGO EROSTEN DUZULA ESANGO ZENUKE (ARROPA, ELEKTRONIKA...)?

%22k aitortu du behar duena baino dezente edo askoz gehiago erosten dutela.

Emakumeek behar baino gehiago erosten dutela sentitzeko joera handiagoa dute: "Zerbait, Nahikoa edo Asko" kategorian %55ek erosten dute, gizonen %36rekin alderatuta.

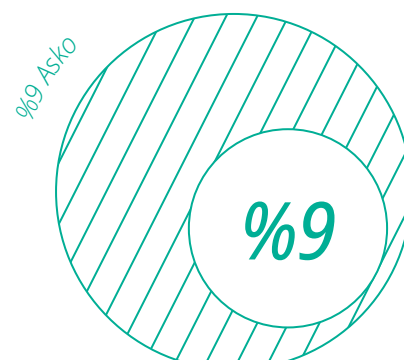
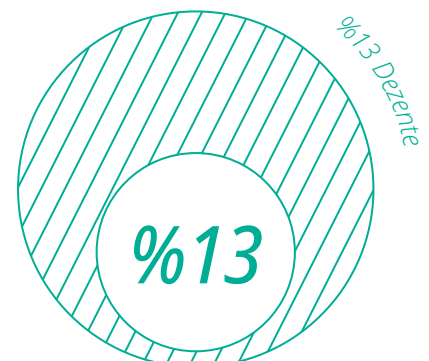
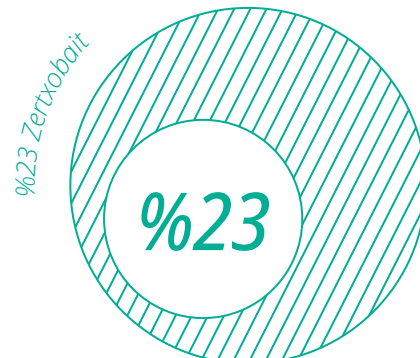
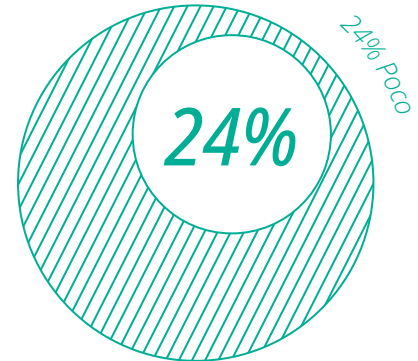
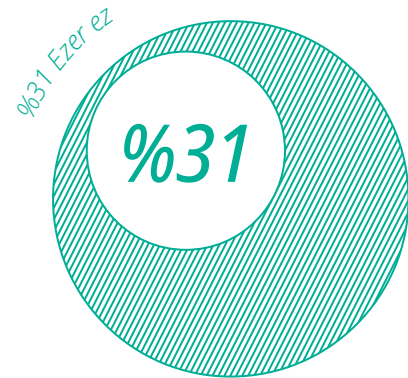
16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira sobera erosten dutela gutxien sentitzen dutenak; 26 eta 30 urte artekoak, berriz, behar baino gehiago erosten dutela onartzeko joera handiena dutenak.

Ez dago alde handirik udalerraren tamainaren arabera, baina udalerririk txikietako jendeak behar baino gehiago erosten duela sentitzen du.

Gipuzkoan eta Bizkaian benetan behar dutena baino gehiago erosten dute.

Behar duzuna baino gehiago erosten duzula esango zenuke (arropa, elektronikak...)?

%31 Ezer ez
%24 Gutxi
%23 Zertxobait
%13 Dezente
%9 Asko



MUGIKORRA EZ DUZUNEAN ANTSIETATEA SORTZEN ZAIZU?

%44k aitortu du antsietatea sortzen zaiela sakelakorik ez dutenean.

Emakumeek gizonek baino joera handiagoa dute "Bai, antsietatea sortzen zait" (% 47) erantzuteko.

20 urtetik gorako gazteek, gazteagoenak baino antsietate handiagoa adierazten dute (%47).

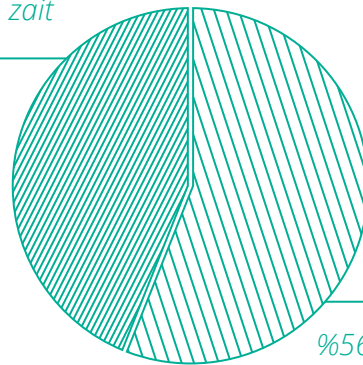
Udalerrri txikietan bizi direnek joera handiagoa dute "Bai" erantzuteko. Udalerrri ertainetan, berriz, "Ez" erantzuteko joera handiagoa dago.

Lurraldeei dagokienez, Araba nabarmentzen da baiezko erantzunen proportzioan (% 49).

Mugikorra ez duzunean antsietatea sortzen zaizu?

%44

%44 Bai, sortzen zait



%56 Ez, ez zait sortzen

%56

NOLA SENTITZEN ZARA MUGIKORRA EZ DUZUNEAN?

Emozioak eta egoera negatiboak:

- *Pertsona askorentzat, mugikor gabe egoteak antsietate, larritasun eta ahultasun sentimenduak sortzen ditu. "Babesik gabe" edo "zerbait falta balitzait bezala" sentitzen dira. Gailuaren faltak "zerbait garrantzitsua galduko dudan sentsazioa" eragiten du, edo mundutik deskonektatuta egotearena.*
- *Larrialdiei aurre ez egiteko edo maite ditugunekin komunikatu ezin izateko beldur etengabea agertzen da: "zerbait gertatzeak eta abisatu ezin izateak beldurra ematen dit" edo "behar izanez gero, nire inguruarekin harremanetan jarri ezin naizela sentitzen dut".*
- *Aspertasan edo bakardade egoeretan, sakelakoaren gabeziak pentsamendu negatiboak areagotzen ditu: "nire buruko zarata areagotu egiten da eta emozio txarrek lainotu egiten naute", "zerbait hil ala bizikoa falta zait" edo "kalera biluzik irtetea bezalakoa da".*

Testuinguruaren eta konpainiaren arabera:

- *Sakelakoaren gabeziari ematen zaion erantzun emozionalatestuinguruaren arabera aldatzen da. Pertsonak lanpetuta edo lagunduta badaude, ez die antsietaterik sortzen: "Jendearekin banago, ez zait axola ez edukitzea" edo "entretentuta banago, ez naiz mugikorrak gogoratzen". Hala ere, bakarrik edo ezer egin gabe daudenean, indar handiagoz sentitzen dute gailuaren absentsia: "aspertuta banago, ezinezona sortzen dit" edo "ezer egiteko ez dudanean, faltan botatzen dut".*
- *Askorentzat, deskonexioa borondatezkoa den ala ez, hor dago aldea. "Mugikorra aukeratuta uzten dudanean, lasai sentitzen naiz", baina haren absentsiaren gaineko kontrolik ez badute, desosegu sentsazio handiagoa agertzen da: "aurkitzen ez badut, larritu egiten naiz". Sakelakoa eskura izateko beharra handiagoa da lanerako edo funtsezko komunikaziorako tresna gisa ikusten denean.*

Askapena eta lasaitasuna:

- *Bestalde, pertsona askorentzat, sakelakoa ez izateak bake eta askatasun sentsazioa ekar dezake: "Askatuta sentitzen naiz, deskonektatuta", edo, are gehiago, "egiten dudan horretan presenteago nagoela sentitzen dut". Sare sozialetatik eta jakinarazpenetatik deskonektatuta daudenez, batzuek presio gutxiago sentitzen dute, eta gehiago gozatzen dute uneaz.*
- *Sakelakorik gabe egoteak aukera ematen die jarduera esanguratsua goetan kontzentratzeko: "sakelakoa ez dudanean, gehiago konektatzen dut nirekin eta nire inguruarekin", "sortzaileago sentitzen naiz", edo "beste gauza batzuetan arreta jartzeko aukera bat da". Horren ondorioz, batzuek deskantsu mentalerako modu gisa baloratzen dute deskonexioa digitala.*
- *Pertsona askorentzat, eskuragarri egoteko kanpoko itxaropenik ez egotea da gakoa. "Askapena sentitzen dut, ez baina mundu guztiarentzat prest egotera behartuta sentitzen".*

LO EGITEN DUZUNEAN, ATSEDEN HARTZEN DUZULA SENTITZEN DUZU?

Hiru gaztetik bik (% 66) lo egitean "batzuetan", "ia inoiz ez" edo "inoiz ez" hartzen dutela atsedena diote.

Emakumeek gizonek baino joera handiagoa dute ondo atsedena hartzen ez dutela sentitzeko, baina aldeak txikiak dira.

26 eta 30 urte bitarteko pertsonak adierazten dute gehien behar bezala ez dutela deskantsatzen, %30ek "Inoiz ez edo ia inoiz ez"; eta talde gazteenek, berriz, ondo deskantsatzen dutela sentitzen dute.

Udalerririk txikietan deskantsu gutxiago izateko joera dute, eta % 30ek "inoiz ez edo ia inoiz ez" erantzun dute; udalerririk ertainetako biztanleek, berriz, hobeto deskantsatzen dutela diote.

Gipuzkoar gehienek lo egitean atsedena hartzen dutela sentitzen dute Bizkaian, berriz, proportzio handiagoa dago atsedena hartu gabeko arloan.

Lo egiten duzunean, atsedena hartzen duzula sentitzen duzue?

%5 Inoiz ez
 %22 Ia inoiz ez
 %39 Batzuetan
 %27 Ia beti
 %6 Beti



ZEIN MAIZTASUNEKIN EGITEN DUZU KIROLA EDO JARDUERA FISIKOA?

Gazteen % 20k dio ez duela inoiz kirolik edo jarduera fisikorik egiten.

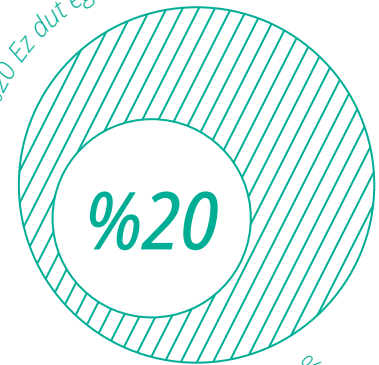
Emakumeek kirolik ez egiteko joera handiagoa dute gizonek baino; %22k ez du inoiz egiten, gizonen %17rekin alderatuta.

21 eta 25 urte bitarteko pertsonak dira kirolik ez egiteko joera handiena dutenak; %22k ez du egiten.

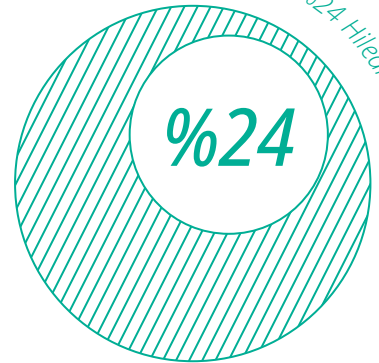
Udalerrri txiki eta ertainetan bizi direnek joera handiagoa dute kirolik ez egiteko, hiri handietan bizi direnekin alderatuta.

Nafarroan dago kirolik inoiz egiten ez duten pertsonen ehunekorik handiena (%21), eta Araban saihesten dute gutxien jarduera fisikoa (%16).

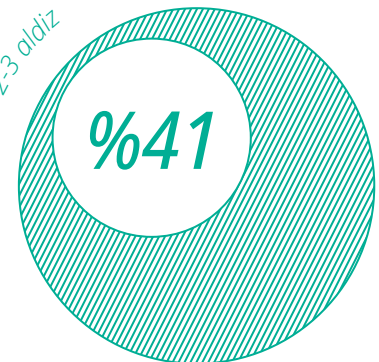
%20 Ez dut egiten



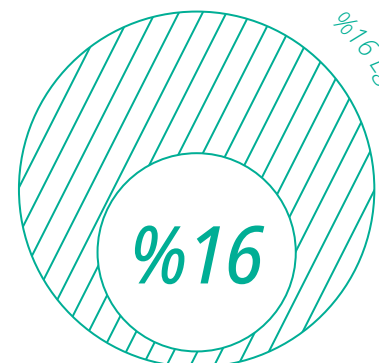
%24 Hilean 5 aldiz



%41 Astean 2-3 aldiz



%16 Egunero



Zein maiztasunekin egiten duzu kirola edo jarduera fisikoa?

%20 Ez dut egiten

%24 Hilean 5 aldiz

%41 Astean 2-3 aldiz

%16 Egunero

ANTSIOLITIKOREN BAT HARTZEKO BEHARRA SENTITU AL DUZU INOIZ, NAHIZ ETA EZ HARTU?

%55ek adierazi du antsiolitikoren bat hartzeko beharra sentitu dutela bizitzan.

Emakumezkoek gizonezkoek baino behar handiagoa sentitzen dute antsiolitikoak hartzeko: %58k esperimentatu du; gizonezkoek, ordea, %51.

26 eta 30 urte arteko pertsonak sentitu dute gehien behar hori, %59k; 25 urtetik beherakoek, berriz, gutxiago dute.

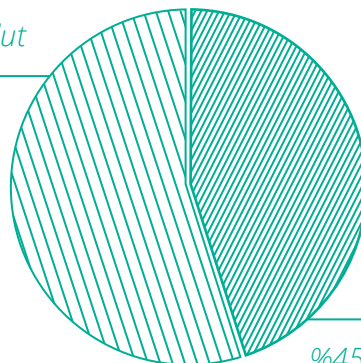
Udalerriaren tamainaren arabera ez dago alde handirik.

Araban izan da antsiolitikoak hartzeko behar gehien (%60), eta Gipuzkoan gutxien (%50).

Antsiolitikoren bat hartzeko beharra sentitu al duzu inoiz, nahiz eta ez hartu?

%55

%55 Bai, sentitu dut



%45 Ez, ez dut sentitu

%45

AZKEN HILABETEAN, ANTIDEPRESIBORIK EDO ANTSIOLITIKORIK HARTU DUZU?

%26k antidepressibo edo antsiolitikoren bat hartu dute azken hilabetean.

Emakumeek antidepressibo edo antsiolitiko gehiago hartu dituzte azken hilabetean (%28) gizonek baino (%23).

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira antidepressiboak edo antsiolitikoak gutxien hartu dituen adin-tardea (%19), eta 26 eta 30 urte bitarteko taldea gehien artu duena (%27).

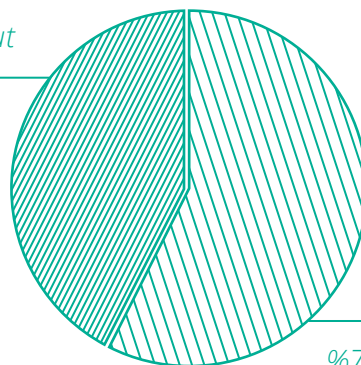
Ez dago alde handirik udalerrriaren tamainaren arabera.

Arabak du azken hilabetean antidepressiboak edo antsiolitikoak hartu dituzten pertsonen ehunekorik txikiena (%21), eta Bizkaiak eta Gipuzkoak portzentaia altuagoa (%27).

Azken hilabetean, antidepressiborik edo antsiolitikorik hartu duzu?

%26

%26 Bai, hartu dut



%74 Ez, ez dut hartu

%74

ANTIDEPRESIBO EDO ANTSIOLITIKOREN BAT HARTU BADUZU... MEDIKUAREN AGINDUZ EGIN DUZU?

%20k antidepresibo edo antsiolitikoren bat hartu dute azken hilabeteetan, medikuaren agindurik gabe.

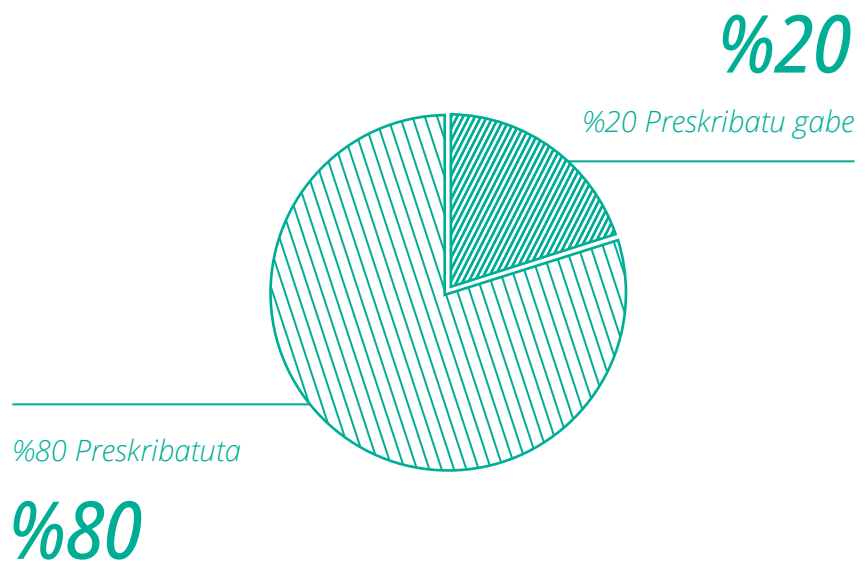
Gizonek zein emakumeek antzeko patroiak jarraitzen dituzte.

16 eta 20 urte bitarteko taldea da gehien automedikatzeko den adin-tartea (%34).

Udalerrri txikiak biztanleek automedikatzeko joera handiagoa dute (% 24).

Nafarroak du automedikatzeko diren pertsonen ehuneko handiena (%25), Araba eta Bizkaiaren aldean (%17 bi kasuetan).

Antidepresibo edo antsiolitikoren bat hartu baduzu... Medikua aginduz egin duzu?



gureageroa.eus

Nire harreman sozialak...
Laguntza eskatzeko beharra dudanean nahikoa
jende dut nire inguruan...
Psikologoarenara joan zara edo joaten zara?
Zergatik ez zara psikologoarengana joan?
Psikologoarenara joaten bazara...Presiorik sentitu
duzu joatean?
Psikologoarengana bazoaz...Kezkatzen zaitu gainerakoek
osasun mentaleko profesional batengana zoazela jakiteak?
Psikologoarena joaten bazara...Gehiago joango zinateke
merkeagoa balitz?

Maiatza - Abuztua 2024

4

NIRE HARREMAN SOZIALAK...

%59k ontzat jotzen dituzte euren harreman sozialak; %41ek, ordea, ez.

Gizonezkoek zein emakumezkoek antzeko gogobetetze-mailak dituzte..

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira gusturen daudenak (% 64), eta adinez nagusiagoak direnen (21 eta 30 urte bitartekoak) gogobetetze-maila txikiagoa dute.

Udalerriaren tamaina: txikiek gogobetetze-maila handiagoa dute (% 62).

Nafarroa eta Gipuzkoa dira asebetetze-maila altuenak dituzten lurraldeak (% 63 eta % 62, hurrenez hurren), eta Arabak du asegabetasun-maila altuena, % 46 baitira beren harreman sozialekin gustura ez daudenak.

Nire harreman sozialak...



%6

Asegabetuta



%35

Asebetetze txikia



%52

Asebetek



%7

Asebetetze-maila altua

LAGUNTZA ESKATZEKO BEHARRA DUDANEAN NAHIKOA JENDE DUT NIRE INGURUAN...

%66k uste du laguntza behar duenean ez duela jendea beti inguruan.

Bai gizonek eta bai emakumeek antzeko erantzuna eman dute.

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira etengabeko babes falta gehien sentitzen duten adin-tartea: %72

Udalerrriaren tamainaren arabera, ez da alde nabarmenik ikusten.

Gipuzkoak du laguntza eskatzeko beti norbait dutela sentitzen dutenen ehunekorik altuena (%36), eta Arabak, berriz, ehunekorik baxuena (%29).

Laguntza eskatzeko beharra dudanean nahiko jende dut nire inguruan...



%34

Beti



%39

Batzuetan



%22

Gutxitan



%5

Inoiz ez

PSIKOLOGOARENERA JOAN ZARA EDO JOATEN ZARA?

%64k adierazi du bere bizitzako uneren batean psikologoarenera joan dela.

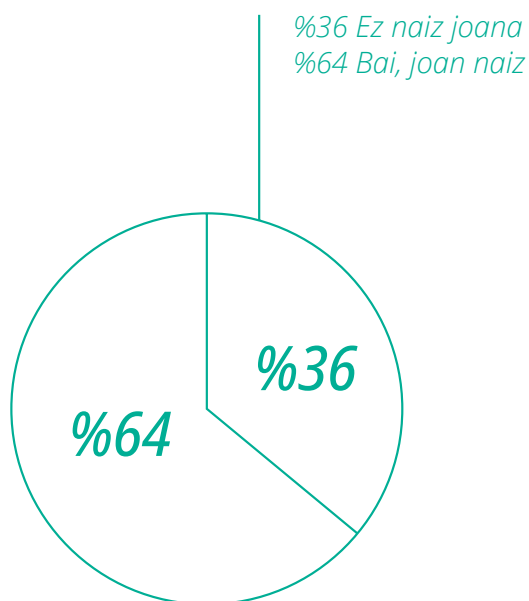
Emakumezkoek joera handiagoa dute psikologoarengana joateko gizonaek baino; haien %66 joan dira edo joaten dira gaur egun; gizonaen kasuan, berriz, % 61.

16 eta 20 urte bitarteko gazteak izan dira psikologoarengana gutxien jo dutenak, %58k bakarrik jo baitute. Adinean gora egin ahala, psikologoarengana jotzen dutenen proportzioak gora egiten du: 26 eta 30 urte arteko taldean %66ra iristen da.

Ez dago alde handirik udalerraren tamainaren arabera.

Lurraldea: Bizkaian joan dira pertsona gehien psikologoarengana (%67), Gipuzkoaren aldean (%61).

Psikologoarena joan zara edo joaten zara?



ZERGATIK EZ ZARA PSIKOLOGOARENGANA JOAN?

Zailtasun ekonomikoak:

- *Pertsona askok adierazi dute ezin dutela onartu kontsulta psikologiko bat ordaintzea, eta horrek eragotzi egiten diela arreta hori jasotzea. Batzuek oso modu zuzenean adierazten dute:*

“Ezin dut”.

“Oso garestia da eta ez du ezer bermatzen”.

“Merkeagoa balitz, joango nintzateke”.

Ezjakintasuna edo sarbide falta:

- *Beste talde batek aipatu du ez dakitela nora jo edo nola hasi prozesua laguntza psikologikoa bilatzeko, eta horrek blokeatu egiten ditu urratsa emateko:*

“Behar badut, baina ez dakit nora joan”.

“Ez dakit nola bilatu bat”.

“Ez dut momenturik ez nora joanik aurkitzen”.

Behar ez duten pertzepzioa:

- *Batzuek uste dute ez dutela psikologo batengana joan beharrik, dela beren arazoak beren kabuz konpon ditzaketela uste dutelako, dela beren egoera behar bezain larritzat jotzen ez dutelako:*

“Ez dut horren beharrik”.

“Uste dut oraingoz gai naizela nire emozioak behar bezala kudeatzeko”.

“Nire egoera pertsonalak ez nau gainditzen; hala balitz, laguntza psikologikoa bilatuko nuke”.

Beste arrazoi batzuk (denbora falta, beldurra, estigmak):

- *Kategoria honetan hainbat arrazoi daude, hala nola arazoei aurre egiteko beldurra, denborarik eza, edo laguntza bilatzeko gogoia kentzen duten estigma kulturalak:*
 - “Nire sentimenduak beste norbaiti adierazteko beldur naiz”.*
 - “Ez dakit nola esan nire familiari joan beharko nukeela”.*
 - “Ijitoa izanda, nire familiak ez dit aukerarik eman, ezta utzi ere. Gure kulturari gaizki ikusia dago psikologoengana joatea.”*

PSIKOLOGOARENERA JOATEN BAZARA... PRESIORIK SENTITU DUZU JOATEAN?

Gehiengo handi batek (% 78) esan du ez duela presiorik sentitu psikologoarenera joateagatik edo joan izanagatik.

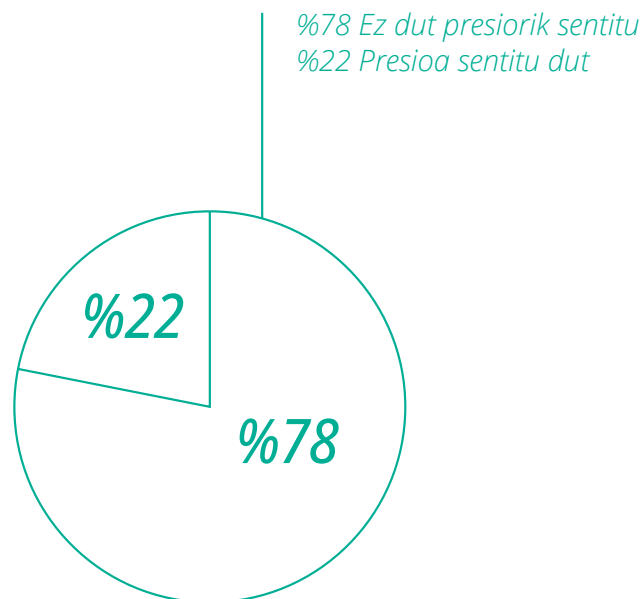
Bai gizonek bai emakumeek antzeko presioa izaten dute psikologoarenera joatean.

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira psikologoarenera joateko presioa gehien sentitu dutenak, %40k hain zuzen ere.

Udalerriaren tamainaren arabera, ez da alde nabarmenik ikusten.

Gipuzkoa da psikologoarenera joatean presio gutxien izan duen lurraldea, %19k bakarrik sentitu baitu.

Psikologoarenera joaten bazara... Presiorik sentitu duzu joatean?



PSIKOLOGOARENGANA BAZOAZ... KEZKATZEN ZAITU GAINERAKOEK OSASUN MENTALEKO PROFESIONAL BATENGANA ZOAZELA JAKITEAK?

Psikologoarenera joaten direnen % 81ek esan du ez duela kezkatzen besteek profesionalarengana jotzen dutela jakiteak.

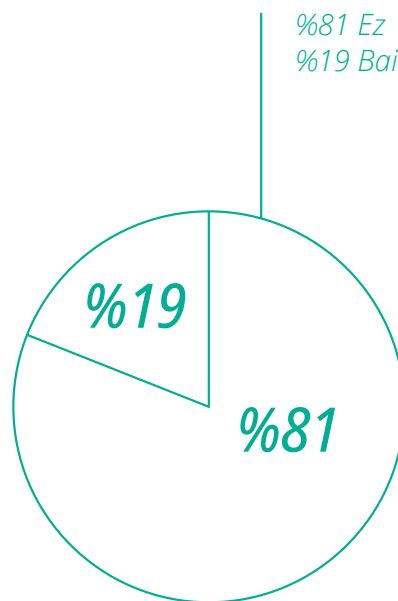
Emakumeak psikologoarengana joatearekin lotutako iritzi sozialaz gutxiago arduratzen dira, %84k ez baitu kezkarik adierazten, eta gizonak, berriz, %77 dira.

16 eta 20 urte bitarteko gazteak dira psikologoarenera joateaz besteek pentsa dezaketenaz kezkatzeko joera handiena dutenak; %31k kezka adierazten dute. Adinean gora egin ahala, kezka gutxitu egiten da.

Udalerrri txikietan, psikologoarengana joateari buruz jendeak zer pentsatzen duen gutxiago kezkatzen dira, eta % 16k bakarrik adierazten dute kezka. Udalerrri ertain eta handietan bizi direnek besteek pentsatzen dutenaz kezkatzeko joera handiagoa dute: %20.

Nafarroa gutxien kezkatzen duen lurraldea da: %16.

*Psikologoarengana bazoaz...
Kezkatzen zaitu gainerakoek osasun mentaleko profesional batengana zoazela jakiteak?*



PSIKOLOGOARENERA JOATEN BAZARA... GEHIAGO JOANGO ZINATEKE MERKEAGOA BALITZ?

Psikologoarenera joaten direnen % 89k adierazi du gehiago joango liratekeela merkeagoa balitz.

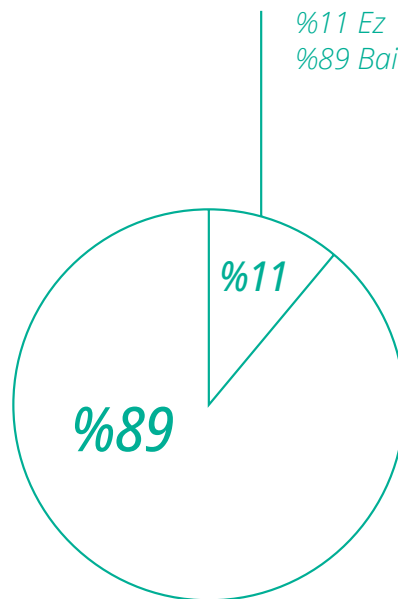
Emakumezkoak gizonetzkoak baino gehixeago joango lirateke, (%91) eta (%87) hurrenez hurren.

Adinari dagokionez, 21-30 urte artekoen %90ek adierazi du gehiago joango liratekeela gastuak txikiagoak izango balira.

Badirudi udalerrri txikietan bizi diren pertsonak zertxobait sentiberagoak direla prezioarekiko: %92k adierazi du psikologoarengana gehiago joango liratekeela zerbitzua merkeagoa balitz.

Zerbitzua merkeagoa balitz psikologoarengana gehiago joko luketela uste dute herritarren %93k (Araba).

*Psikologoarengana joaten bazara...
Gehiago joango zinateke merkeagoa balitz?*





Proposamenak.

Sarbide unibertsala eta zerbitzu psikologikoen hobekuntza.

Osasun mentaleko zerbitzuetara sarbide zabalagoa eta bidezkoagoa eskatzen da, psikologo publiko eta doakoen proposamenekin eta tratamendu eskuragarriekin:

- *“Psikologoak guztiontzat”.*
- *“Psikologo publiko gehiago”.*
- *“Psikologoak doan.”*
- *“Medikazioa doan buru-nahasteetan.”*

Osasun mentalari buruzko kontzientzia eta heziketa.

Herritarrak buru-osasunaren, horren ondorioen eta antsietatea bezalako arazoak kudeatzeko moduaren inguruan heztearen garrantzia aipatzen da, ongizate emozionalaren onarpen sozial handiagoaz gain:

- *“Zer gertatzen da buruan antsietatea duzunean?”*
- *“ONDO EZ EGOTEA ONDO DAGO.”*
- *“Finantzieroa educación”.*
- *“Zaindu zure osasun mentala”.*

Laguntza eta prebentzio komunitarioko sareak.

Laguntza-sareen zeregina, formalak zein informalak, funtsezkoa da osasun mentaleko arazoei aurre egiteko. Laguntzaren eta prebentzioaren beharra ere nabarmentzen da:

- “Lagun sareak”.
- “Laguntza-teknikak.”
- “Osasun mentala guztiontzat”
- “Osasun mental publikoa eta prebentzioan oinarritutako osasun mental publikoa”.

Gizarte- eta egitura-eragina osasun mentalean.

Ingurune sozial eta ekonomikoak osasun mentalean duen eragina aztertzen da, sistema kapitalistaren eragina, sare sozialen presioa eta ingurune bizigarri baten beharra azpimarratuz:

- “Sistema kapitalistaren eragina”
- “Sare sozialak.”
- “Bizitzeko moduko gizartea”.
- “Osasun Publikoa eta Eguneratua eta emantzipatzeko eskubidea.”



ERRONKA EMOZIONALAK ETA BURU OSASUNA GAZTEENGAN.

EAEko eta Nafarroako gazteen zoriontasun-mailak oso baxuak dira, inkestatuen ia erdiak “ezer ez” edo “gutxi” zoriontsu sentitzen baitira. Adierazle hori funtsezkoa da gazteen ondoez emozional orokorra ulertzeko.

Tristuraren eta larritasunaren prebalentzia altuak, %80tik gora eragiten duenak, arazo emozionalak esperientzia arrunta direla nabarmentzen du, bereziki 21 urtetik gorakoan artean. Horrek iradokitzen du, gazteek heldua-roan aurrera egin ahala, euren ongizate emozionalari eragiten dioten presio handiagoei aurre egin behar izaten dietela.

Pentsamendu suizidak: Gazteen ia %60k pentsamendu suizidak edo autolesi-boak izan izana kezkarria da. Osasun mentaleko arazoan larritasunaren adierazle dira zifra horiek, eta suizidioaren prebentzioan eta laguntza psikologikoan berehalako ikuspegi baten beharra azpimarratzen dute.

HARREMAN SOZIAL HAUSKORRAK.

Inkestatuen %59k harreman sozialak positiboki baloratzen dituzten arren, gehiago esanguratsu batek (%66) sentitzen du behar duenean ez duela nahikoa babes. Horrek erakusten du, interakzio sozialak asegarriak izan daitezkeen arren, defizita dagoela jasotako babes mailan.

Laguntza emozionaleko sare eraginkorren gabezia horrek gero eta isolamendu sozial handiagoa iradokitzen du, eta horrek larritasuna eta pentsamendu suizidak bezalako arazoak areagotu litzake. Bereziki, norengana jo ez dutela sentitzen dutenen artean, arrisku handiagoa dago arazo emozionalak oharkabean edo tratatu gabe pasatzeko.

LURRALDE- ETA DEMOGRAFIA-DESBERDINTASUNAK.

Hiriguneen eta landa-eremuen arteko aldeak nabarmenak dira. Badirudi udal-erri txikietan bizi diren gazteak, bereziki Bizkaian, ahulagoak direla arazo emozionalen aurrean, hala nola zorigaiztoaren eta larritasunaren aurrean. Horren arrazoia izan liteke arlo horietan baliabide eta aukera gutxiago izatea, baita gizartean isolatuta egon ahal izatea ere.

Gainera, adinaren arabera desberdintasunek erakusten dute gazteak hazi ahala zailtasun emozional handiagoei aurre egin behar izaten dietela. 21 urtetik gorakoak direnak tristura, larritasuna eta pentsamendu suizidak pairatzeko arrisku handiagoa dute, eta horrek zerikusia izan dezake lan-bizitzaren hasierarekin, emantzipazioarekin edo erantzukizun ekonomikoekin.

OSASUN MENTALEKO ZERBITZUETARAKO SARBIDE ESKASA.

Bada datu kezagarri bat: inkestan parte hartu dutenen %55ek antsiolitikoak hartzeko beharra sentitu dute uneren batean, eta %26k antidepresiboak edo antsiolitikoak kontsumitu dituzte azken hilabetean. Gainera, botika horiek hartu zituztenen %20k medikuaren agindurik gabe hartu zituzten; horrek esan nahi du antsietatea eta depresioa kudeatzeko botikak kontrolik gabe erabili zituztela.

Oztopo ekonomikoak oztopo dira laguntza psikologikoa jasotzeko. Zerbitzu horien kostua oztopo esanguratsua da gazte askorentzat, behar dutenean ezin baitute terapiarik edo kontsulta profesionalik jaso. Horrek indartu egiten du osasun mentaleko zerbitzuen irisgarritasuna eta eskuragarritasuna hobetzeko beharra.

TEKNOLOGIAREN ERABILERA ETA ANTSIETATE-ARAZOAK.

Alderdi garrantzitsu bat gazteek gizarte-harremanekin eta teknologiarekin duten harremana da. Inkestari erantzun diotenen %44k antsietatea sentitzen dute sakelako telefonorik ez dutenean. Horrek bizitza digitalak osasun mentalean duen eragina eta ongizate emozionalerako teknologiarekiko menpekotasuna azpimarratzen ditu, eta horrek estres eta arazo gehiago sor ditzake epe luzera.

Emakumeek, bereziki, sare sozialetan iragazkiak erabiltzeko joera handiagoa dute, eta horrek zerikusia izan dezake autoirudi eta autoestimua arazoekin. Sare sozialek osasun mentalean duten eragina, bereziki presio estetikoari eta antsietate sozialari dagokionez, osasun politketan landu beharreko gaia da.

KIROLAK ETA AISIAK ONGIZATERAKO DUTEN GARRANTZIA.

Erronka emozionalak izan arren, txostenak nabarmentzen du kirola eta jolas-jarduerak ongizate-iturri garrantzitsuak direla, bereziki gizonentzat. Kirol- eta aisialdi-jardueretarako sarbidea funtsezko babes-faktorea izan liteke osasun mentaleko arazoaren aurka, eta hori sustatzea gazteen ongizate orokorra hobetzeko estrategia garrantzitsua izan liteke.

ONDORIO OROKORRA.

Txostenak EAEko eta Nafarroako gazteen osasun mentalaren egoerari buruzko panorama kezagarria azaltzen du, larritasun, tristura eta pentsamendu suizida maila altuekin. Lurraldeen arteko ezberdintasunak, gizarte-laguntzarik eza eta buru-osasuneko zerbitzuetarako sarbide mugatua oztopo garrantzitsuak dira ongizaterako. Osasun mentaleko politika irisgarriak ezartzeko, laguntza-sareak hobetzeko eta kirola eta aisialdia bezalako ongizate-jarduerak sustatzeko premia larria dago, gazteen artean arazo emozionalen prebalentzia murrizteko. Gainera, teknologiaren, sareen eta gizarte-harremanen erabilerak gazteen osasun mentalean dituen inplikazioak aztertu behar dira.

Dokumentu horrek indartu egiten du osasun mentaleko zerbitzuen sarbidea eta kalitatea hobetzeko berehalako eta hitzartutako ekintzak hartzearen garrantzia, eta, horrekin batera, jolas-jarduerak eta teknologiaren erabilera orekatua barne hartzen dituzten bizimodu osasungarriak sustatzen ditu.



Gazteen %46 ez dira zoriontsu.

%46 “batere” edo “gutxi” zoriontsu sentitzen dira egunerokoan; %20k, berriz, “nahikoa” edo “asko” dela diote.

Emakumeek gizonek baino antsietate- eta tristura-maila handiagoak dituzte.

Ezkortasuna da nagusi: %65 ez dira baikortzat jotzen

Inkestan parte hartu dutenen %65ek ez du bere burua baikortzat jotzen, eta kosta egiten zaio positibo sentitzeko arrazoiak aurkitzea.

Pentsamendu suizidak edo autolesiboak 10 gaztetik 6tan.

Gazteen ia %60k pentsamendu suizidak edo autolesiboak izan dituzte bizitzako umeren batean.

Emantzipazio falta, diru sarrera gutxi edo sentimenduak kudeatzen ez jakitea pentsamendu suizida edo autolesibo gehiagorekin lotuta daude.

Psikologoak egoera kritikoetan bakarrik bilatzen dira.

Inkestan parte hartu duten pertsonen %64k psikologo batengana jo dute, baina, normalean, egoera puntu kritiko batera iritsi denean egiten dute. Prebentzio falta osasun mentalaren zaintzan: krisialdietan bakarrik bilatzen da laguntza.

Psikologoarenera joaten direnen % 89k adierazi du gehiago joango liratekeela merkeagoa balitz.

Antidepressiboen eta antsiolitikoen erabilera: %26k kontsumitu zituzten azken hilabetean.

Inkestan parte hartu duten gazteen %26k antidepressiboak edo antsiolitikoak kontsumitu dituzte azken hilabetean, %20k errezetarik gabe.

Erdiek baino gehiagok (%53) uste dute LGT-BIQ+ pertsonak okerrago pasatzen dutela ikastetxean.

Lau gaztetik batek (%27) bere irudiak iragazkiekin erakusten ditu, %20k baino gehiagok.

Adiskidetasuna da ongizate emozionalaren ekarpen nagusia (%53).

Familiarekin egoteak, ordea, ongizate emozionala ekartzen du %36ra.

Harreman sozialak (%28) eta lan duina lortzeko zailtasunak (%22) dira atsekabe pertsonalaren foku nagusiak.

Terapia psikologikoak osasun mentala hobetzen du, baina oraindik ere eskuraezinada askorentzat

Aldian-aldian terapiara joaten direnek buruko osasunean hobekuntzak izaten dituzte, baina kostuak oztopo handia izaten dira askorentzat.

Osasun mentalaren arreta publikoa, gizartearentzako premiazko lehentasuna.

Osasun mentaleko zerbitzuak eskuratzea erronka handia da oraindik ere gazte askorentzat, eta gero eta nabarmenagoa da arreta publiko eta doakoaren beharra.

Kalkuluen arabera, gazteen %14 ez da psikologoarengana joan, eta buruko osasun txarra izateko arriskuan dago.

Arriskua pentsamendu suizidak edo autolesiboak izateagatik, ohiko tristura edo angustia izateagatik edo antidepressiboak edo antsiolitikoak erabiltzeagatik dator.

gureageroa.eus



Maiatza - Abuztua 2024



gurea geroa

ZUZENDARITZA
Osoigo
Osoigo Next

DISEINU EDITORIALA
MAKETAZIOA
bigga. studio

SARE SOZIALAK
@gureageroa



SOZIOLOGOA
Santi Pisonero

TIPOGRAFIAK
Open Sans
PP Neue Montreal
PP Migra

KONTAKTUA
comunicacion@osoigo.com
T. 671 129 116
gureageroa.eus

ESKERRAK
Izaskun Agirre
Mondragon Unibertsitatea

ARGAZKIAK
pexels.com

INFORME DIGITALA



Parte-hartze prozesu
guztiak PDF formatuan
daude eskuragarri.

ZUZENDARITZA TALDEA



TALDE AKADEMIKOA



ARKITEKTURA
GOI ESKOLA
TEKNIKOA
ESCUELA
TÉCNICA SUPERIOR
DE ARQUITECTURA



Osoigo
comunicacion@osoigo.com
T. 645 651 024
osoigonext.com

@osoigonext



