

Osasun Mentala



FP Euskadi LH



DEPRESIOAREN INGURUKO TAILERRA GAZTE ETA NERABEENTZAT

LOAREN ASALDURAREN INGURUKO TAILERRA GAZTE ETA NERABEENTZAT

HELBURUAK

- a. Helburu orokorra:**
 - i. Nerabe eta gazteen ongizate emozionala sustatzea.
- b. Helburu espezifikoak:**
 - i. Loaren asaldura zer den ezagutzea.
 - ii. Loaren asaldurari aurre egiteko tresnak eskuratzea.
 - iii. Loaren inguruko ohitura osasuntsuak ezagutzea.

BALIABIDEAK

Orrialde txuriak
Arbela
Potit-ak
Esterila
Kartulinak
Kartulina handia edo muralerako orrialdea
Proiektorea edo Smart Tv-a

DENBORALIZAZIOA

Tailer honek 2 orduko iraupena izateko diseinatuta dago. Hala ere, ikasleen parte hartzearen baitan denboralizazioa aldakorra izan daiteke. Garrantzitsua da parte hartzaileek duten hitz egiteko beharren arabera tailerraren denborak moldatzea.

1. ATALA: MITOAK

Helburua: loaren asalduraren inguruko aurrezagutzak ezagutu eta galderen bidez eztabaida espazioa sortzea.

Araua: Ikasleei seriotasunez eta sentsibilitatez aritzeko gogoratu eta klasean hitz egindakoa klasean gelditu behar dela gogorarazi behar zaie.

Prozedura: Dinamizatzailerak ondorengo esaldiak irakurriko ditu talde handian. Ondoren, talde txikietan (3-4ko) taldeetan, esaldien inguruan hausnartu eta ideiak bilduko dituzte. Azkenik, talde handian erantzunen inguruan eztabaidatu egingo da.

Galdera bakoitzaren ondoren, lagungarri izan daitekeen informazioa dauka eskuragarri dinamizatzailerak.

Esaldiak:

1. Zurrunga egitea arazo arrunta da, batez ere gizonetan, baina ez da kaltegarria.

Pertsona batzuen kasuan asaldura larri baten sintoma izan daiteke, gaueko apnearena. Asaldura hau sufritzen duten pertsonak arnasketan epe motzeko etenaldiak pairatzen dituzte, odoleko oxigenoaren maila gutxituz eta bihotz edo zirkulazioan ondorio larriak izanez.

2. Lotarako ordu kopuruan "tranpa" egin daiteke.

Gehiago lo egitearekin ez dituzu errekupekatzen galdutako lo orduak. Lo desegokia denean, galdutako lo orduak gehituz doaz baina ezin dira inoiz errekupekatu. Gainera, lo ez egiteak luzarora zenbait arazo ekartzen ditu ondorio negatiboak dituztela osasunean, egoera mentalean, segurtasunean eta eguneroko jardueretan. Lo ez egitea obesitatearekin, hipertentsioarekin eta egoera emozional negatiboekin lotura estua du.

3. Egunez logura izateak beti esan nahi du pertsona ez dela behar adina lo egiten ari.

Egunean zehar logurea izateak ez du esan nahi gaueko loa ez dela kalitatezkoa izan. Batzuetan, eguneko nekea beste gaixotasun batekin erlazionatuta egon daiteke. Gauean aholkatzen diren 7-8 orduak lo egin ondoren logurea eta nekea sentitzen badu pertsonak, osasun profesional batera joan beharra duen seinale da, arazo organiko bat egon baitaiteke.

4. Zahartu ahala, lo ordu gutxiago behar dira.

Adituek 7-9 ordu lo egitea gomendatzen diete heldu gehienei. Lo-ereduak adinarekin alda badaitezke ere, organismoak behar duen lo-kopurua ez da aldatzen. Adineko pertsonak maizago esnatu daitezke, eta gauez lo gutxiago egiten amaitu baina ez dute lo gutxiago behar gazteekin alderatuz. Adinekoek lo kuluxka gehiago egin ditzakete egunez, gauez lo gutxiago egiten dutelako.

5. Loaren asaldura bakarra "insomnioa" da.

Loezina edo insomnioa, lo-asalduren artean ohikoena da gazte eta nerabeen artean, baina ez da bakarra. Lo-asaldura gehiago daude, gaueko izuak eta lo-ibiltzea (sonambulismo) adibidez.

6. Loaren asaldura gaixotasun mentalaren sintoma da beti.

Batzuetan lo egiteko arazoak edukitzearen atzean osasun mentaleko gaixotasun bat egon daiteke, baina ez beti. Batzuetan, emozionalki gogorra den egoera batek, baldintza sozioekonomikoak edo gaixotasun fisiko bat egon daiteke atzean.

2. ATALA: KASUA EBAZTEA

Ikasleak 3-4ko taldeetan antolatuta daudela, hurrengo kasua emango zaie irakurri eta hausnartzeko.

KASUA: Nile oso nekatuta dago. Azkenaldian ezin du lorik egin. Gaueko 10etan sartzen da ohera, eta bueltaka ematen ditu orduak eta orduak... Ezin dio pentsatzeari utzi, eta bularrean presio handia sentitzen du. Hurrengo egunean goiz esnatu behar du eta lanera joateko kotxea hartu behar du, eta beldurra ematen dio deskantsatu gabe kotxea hartzeak.

Bere gurasoek ez dute ulertzen zergatik dituen hainbeste arazo lo egiteko. Nile ez da ulertuta sentitzen.

Orain dela bi urte bere amona hil egin zen, oso harreman estua zuten. Askotan bere buruari galdetzen dio ea ondo agurtu zion bere garaian. Hala ere, momentu horretatik ez du lortu negar egitea. Blokeatuta sentitzen da guztiz.

Kirola egiten du astean 6 egunetan, elikadura ere asko zaintzen du. Oso estrikta da egunero jaten duen guztiarekin, bizitzan kontrolatu dezakeen bakarra izango balitz bezala. Egun batean kirolik egiten ez badu, oso gaizki sentitzen da ere.

Ez da inorrek egoten. Asteburuetan lagun batekin gelditzen da, ulertua sentitzen den pertsona bakarrarekin. Berekin lortu du bere benetako lekua, eta bularreko presio hori sentitzen ez duen momentu bakarra da berekin dagoen momentua.

Kasua irakurri ondoren, hurrengo bi galderak erantzuten saiatzeko eskatuko zaie ikasleei:

- Zergatik uste duzue ezin duela lo egin Nilek?
- Zein loaren asaldura duela uste duzu? Zein izen dauka gertatzen ari zaiona? (Interneten begiratu dezakezue)

Galderak taldeka erantzun ondoren, talde handiaren aurrean hausnartuko da erantzunen inguruan.

Azkenik, arbelean pertsona bat irudikatuko da, Nile izango dena, eta bi galdera hauek formulatuko dira ikasleen aurrean:

- Zer esango zenioke Nileri?
- Zer egin dezake arazo honi aurre egiteko?

Ikasle talde bakoitzak postit-etan galdera horiek erantzungo dituzte, eta prest egotean taldeka arbelera aterako dira eta Nileren inguruan itxatsiko dituzte talde osoaren aurrean komentatuz.

Bakarka, orri txuri bat emango zaio ikasle bakoitzari. Orri horretan, taula hau egingo dute:

LOA ZAINTZEKO EGITEN DUDANA	LOA KALTETZEKO EGITEN DUDANA

Ikasle bakoitzak loarentzat onak diren eta egunero errepikatzen dituzten ohiturak idatziko ditu lehenengo koadroan: egunero ordu berdinean ohera sartzea, 7-8 ordu lo egitea, kirola egitea.... Bigarrenean berriz, kontrakoa. Hau da, loarentzako kaltegarriak diren ohiturak: gauean mugikorrarekin ibiltzea, oso berandu oheratzea, siesta botatzea konpentsatzeko...

Ondoren, taldeka jarriko dira eta taulan idatzi dutena komentatuko dute, geroago talde osoaren aurrean eztabaidatzeko.

Eztabaida amaitzean, bideo hau jarriko zaie:

<https://www.youtube.com/watch?v=95yHdyHNPTo>

Dinamika hau bukatzeko, kartulina handi bat itxasiko da paretean eta denen artean LO OSASUNTSUA LORTZEKO jarraitu beharreko DEKALOGOEA egingo da.

4. ATALA: ERLAXAZIO DINAMIKA

Orain erlaxatzeko ordua da, ezertan pentsatzeko momentua iritsi da. Horretarako, ikasle bakoitza leku lasai bat hartuko du gelan eta esterila batean etzango da.

Hori egin ondoren, bideo hau jarriko da:

<https://www.youtube.com/watch?v=n2Rq2hzAYoc&t=60s>

Amaitzean, gutxinaka begiak irekitzen joan eta bakoitza bere lekura bueltatuko da itxiera dinamika aurrera eramateko:

1. Itxiera dinamika: Autoebaluazioa

1. Nola sentitu zarete dinamikak egiten?
2. Loaren asalduraren inguruan gehiago jakiteko balio izan dizue?
3. Zer eramaten duzue tailer honetatik?