

Osasun Mentala



FP Euskadi LH

ELIKADURA JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK TAILERRA

1.- JUSTIFIKAZIOA:

Gazte eta nerabeen artean ohikoak dira elikadura nahasmenduak aurkitzea. Nahasmendu hauek ezagutzea eta identifikatzen jakitea da helburua.

2. HELBURUAK:

Orokorrak:

- Elikadura nahasmenduen informazioa izatea.
- Autoestimua elikadura nahasmenduetan duen eragina ezagutzea.

Espezifikoak:

- Elikadura nahasmendu ohikoenak ezagutzea eta identifikatzen jakitea.
- Elikadura nahasmenduen inguruko mitoak ezagutzea
- Pertsona bakoitzak elikadura nahasmenduen prebentzioan izan dezakeen eraginaren inguruko hausnarketa.

3.- ERREKURTSOAK

- Kartulinak, margoak, arbela eta ordenagailua.

4.- DENBORALIZAZIOA

- 2 ordu.

5.- PROZEDURA

1. AUTOESTIMUAREN ZUHAITZA.¹

Hasteko, ikasleei zuhaitz bat margotzeko eskatuko zaie. Baina ez da ohiko zuhaitz bat izango. Marraztu behar duten zuhaitzak, sustraiak, enborrak eta adarrak izan beharko ditu.

- Beheko aldean, sustraietan, bakoitzaren bizitzan garrantzia duten pertsonak, garrantzitsuak diren ekintzak, guretzako laguntza, sostengu edo segurtasuna ematen diguten gauzak idatzi beharko ditugu.
- Enborrean, bere nortasunaren edo norberari buruzko 5 alderdi positibo idazteko eskatuko zaie (fisikoak, psikologikoak, trebetasun pertsonalak, kulturalak, etab.)

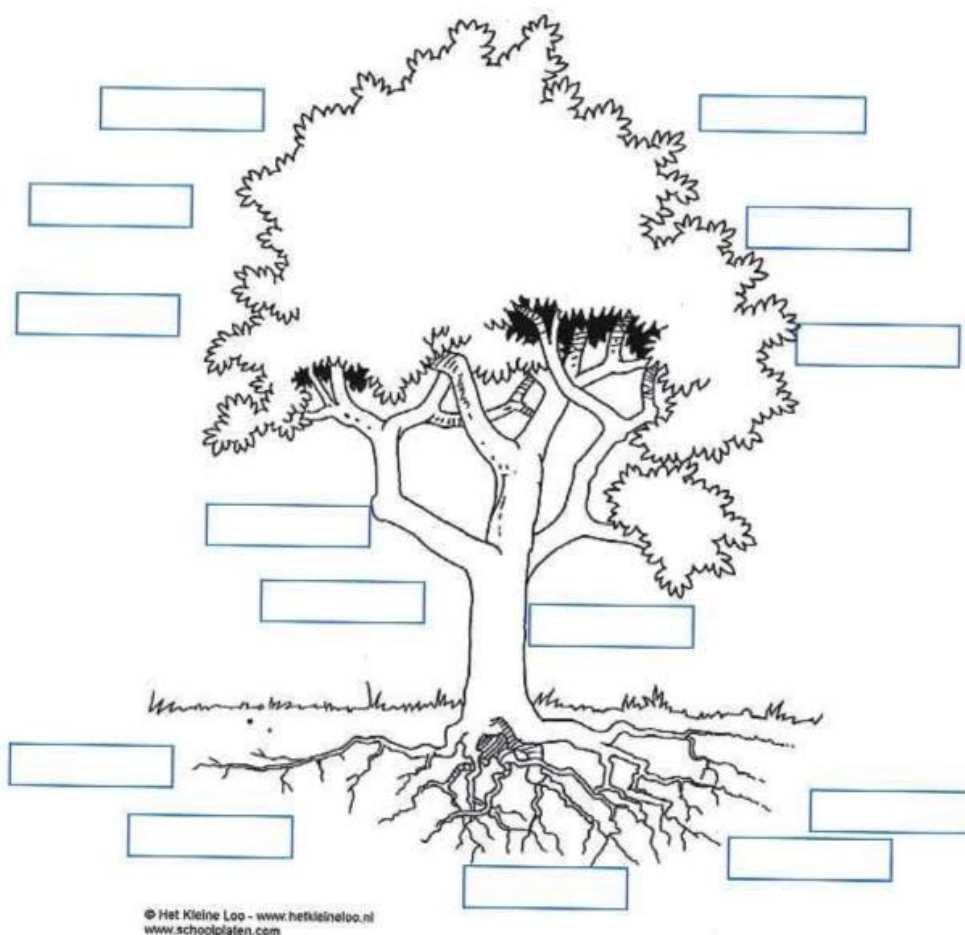
¹ Fuente: <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/castilla-la-mancha-tca-cuaderno-alumno.pdf>

- Adarretan, gustoko dituzten gauza, ekintza, lorpen, etab. marraztu edo aipatu ditzakete. Horietan, adibidez, bizitzan izan dituzten lorpenak edo helburuak adierazi daitezke, edo hemendik aurrera lortu nahi dituztenak.

Iraupena: Lehen zati honetarako 15 minutu utziko diegu ikasleei.

Zuhaitza marraztu ondoren, denen artean zuhaitz handi bat marraztuko da igela osoko indarguneak aipatuz. Guzti honen helburua, autoestimua nortasunean duen garrantziaz ohartaraztea da. Honez gain, irakasleak ere, ikasleei buruzko informazio ugari jasotzeko aukera izango du.

Iraupena: 15 minutu amankomunean ipintzeko.



2. ELIKADURA-JOKABIDEAREN EZAGUTZEN.

NAHASMENDU

OHIKOENAK

Hiru nahasmendu landuko ditugu batez ere:

- Anorexia
- Bulimia
- Atrakoiengatiko nahasmendua.

Zati honetan ikasle talde bakoitzak, 3 nahasmendu hauen inguruko informazioa bilatuko du modu librean Interneten. Ondoren denen artean, lortutako informazioa partekatuko dute eta irakaslearen laguntzarekin, nahasmendu bakoitza zertan datzan argituko da.

Informazioa lortzeko: 20 minutu emango zaizkie eta taldean ipintzeko beste 20 minutu.

Informazioa aurkitzeko webguneak:

- [Osakidetza: elikadura jokabideen nahasmenduak](#)
- [Trastornos de la conducta alimentaria: comunidad de Madrid](#)

3. MITOAK eta EBIDENTZIAK.

Ikasle taldeari ondorengo mitoak emango zaizkio (ebidentziak ez dira banatuko, irakasleak gordeko ditu) eta mito hauek talde txikian (3-4 pertsona) landuko dituzte; egia edo gezurra diren, zer eragin duten gizartean, etab.

Gero talde handian eztabaidatuko dira taldeen erantzunak. Mito bakoitzaren eztabaidaren ondoren, irakasleak ebidentziaren berri emango die.

10 minutu mitoak aztertzeko.

20 minutu klasean amankomunean jarri eta ebidentziak aztertzeko.

MITO 1:

Elikadura jokabideen nahasmendua duten pertsonak oso argalak dira.

EBIDENTZIA:

Elikadura jokabideen nahasmendua dituzten pertsonak edozein pisu tartean egon daitezke.

- Bulimia duten pertsonak normopisuan egoten dira normalean.
- Anorexia dutenak normalean pisu baxua izaten dute.
- Atrakoiengatiko nahasmendua dutenak askotan normopisutik gora daude.

Pisua ez da faktore bakarra nahasmendu hauek agertzeko.

MITO 2:

Elikadura jokabideen nahasmenduak emakumezkoei bakarrik eragiten diete.

EBIDENTZIA:

Emakumezkoetan prebalentzia handiagoa den arren, elikadura nahasmenduak gizonezkoetan ere ematen da geroz eta gehiago.

Emakumezkoetan prebalentzia handiagoa denez, ohikoa izaten da, modu femeninoan hitz egitea. Horrek gizonezkoetan tratamendu bilakaera atzera dezake eta estigmatizatu ere egin dezake.

MITO 3:

Elikadura jokabideen nahasmenduak ezin dira sendatu

EBIDENTZIA:

Nahasmendu hauek sendatzea posible da, eta zenbat eta lehenago antzeman, sendatzeko aukerak areagotzen dira.

Kronifikatzen diren kasuetan ere, tratamendua garrantzitsua da, beraien bizi kalitateak hobetzeko.

MITO 4:

Behin nerabezaroa pasa ondoren, ezin dira elikadura nahasmenduak izan.

EBIDENTZIA:

Nahasmenduak bizitzako edozein momentutan eman daitezke: alde batetik, nahiz eta lehenago hasi, berandu diagnostikatu delako edota, nerabezaroa pasata hasi delako.

MITO 5:

Elikadura nahasmendu bat izatea normopisua bazaude, ez da larria.

EBIDENTZIA:

Elikadura jokabideen nahasmendua duten pertsonak, suizidio-arrisku handiagoa dute. Nerabezaroan heriotzean gehien eragiten duen gaixotasun mentalen artean dago.

4. ELIKADURA JOKABIDEEN NAHASMENDUEN PREBENTZIO AHOLKUAK

Orain arte landutakoarekin, talde handian jokabide hauek saihesteko zer egin dezakegun eztabaidatuko da eta dekalogo bat egingo da. Aholku guzti horiek mural batean idatzi eta gelan zintzilikatuko dira

OHARRA: aurkezpenean azaltzen diren aholkuak erabili daitezke eredu gisa.

Iraupena: 20 minutu.

