



ANTSIETATEAREN PREBENTZIOA GAZTE ETA NERABEETAN



COVID19 ETA GAZTE ETA
NERABEEN OSASUN
MENTALA. 3. GIDA



easo
politeknikoa



Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





EDUKIAK

- 5 **Zer da antsietatea?**
- 6 **Arrisku faktoreak**
- 7 **Babes faktoreak**
- 8 **Aholkuak**
- 9 **Laguntza telefonoak**

ANTSIETATEA? ZER DA

Antsietatea eta bere sintomak

Antsietatea edo herstura, tentsio, ezinegon edo asaldurazko emozioa da, subjeto batek arrisku bat mehatxutzat hartzen duenean sortzen dena, mehatxu hori guztiz identifikatzeko gauza izan ez denean, eta ondorioz horri aurre egiteko gai ez dela sentitzen duenean.

Antsietate-nahasmendua gaixotasunaren sintoma nagusia antsietate bizia, neurrigabea eta iraunkorra da.

Pairatzen duen pertsonaren eguneroko bizitzako hainbat arlotan eragiten du, eta zaildu edo ezgaitu egiten du ikasteko, lan egiteko edo familiarekin edo lagunekin bizitzeko.

Sintomak:

- Gure buruarekiko intseguritatea hazten da
- Pentsatzeko, kontzentratzeko, ikasteko, erabakitze edo lanerako zailtasunak.
- Tentsio muskularra, izerditzea, dardarak, zorabioak.
- Bihotz taupada azkarrak.
- Bularrean presioa sentitzea.
- Gehiegi edo gutxiegi jatea.
- Negar egiteko joera.
- Beldurra sentitzea
- Hitz egiteko zailtasunak

GAZTE ETA NERABEEN ANTSIETATEAREN ARRISKU FAKTOREAK

Sexua:

Emakumeetan probabilitate handiagoa dago antsietatea pairatzeko. Honen arrazoen artean, faktore horminalak, kultura espektatibak, presio sozial handiagoa e.a

Trauma:

Tratu txarrak edo traumak jasan zituzten edo gertaera traumatikoak ikusi zituzten hurrek arrisku handiagoa dute bizitzako uneren batean antsietate-nahasmendua agertzeko. Gertaera traumatiko bat igarotzen duten helduek ere antsietate-nahasmenduak ager ditzakete

Substantzien abusua:

Drogak edo alkohola kontsumitzeak edo beraiek sortutako abstinentsiak antsietatea eragin edo okertu dezake.

Familia-aurrekariak:

Familia-osagai bat dago antsietate-nahasmendu batzuen garapenean, horrek esan nahi du pertsona batek nahasmendu horietakoren bat badu bere senideek aukera handiagoa dutela nahasmendu hori izateko. Horrek ez du esan nahi antsietate-nahasmendua duen pertsona baten seme-alabek garatzen dutenik.

Estresa:

Eskolako, laneko, familiako edo gizarteko arazok eragindako estres-egoerek antsietate-sintomak agertzea errazten dute.

Pertsonalitatea:

Inhibitzeko joera eta lotsatiak diren pertsonak antsietatea garatzeko joera handiago izan dezakete. Ala ere, antsietatea agertzeko aukeran, faktore bakar bat ez da erabakigarria.



GAZTE ETA NERABEEN ANTSIETATEAREN BABES FAKTOREAK

Bizitzarekiko ikuspegi optimista eta umore ona izatea.

Emozioen ulermen, kontrol eta komunikazio gaitasun ona izatea

Gizarte-trebetasun edo eta adiskidetasun harremanak onak izatea.

Gizartean balioetsitako lorpen pertsonalak

Harreman estuak familiako kide batekin edo gehiagorekin.

Bizimodu osasuntsua izatea.
Kirola edo jarduera fisikoa egitea eta elikadura ohitura osasuntsuak izatea.

Intelligentzi maila ertain-altua



GAZTE ETA NERABEEN ANTSIETATEARI AURRE EGIN EDO SAHIESTEKO AHOLKUAK

1. go Aholkua

18 urtetik beherakoa bazara, eska iezaiozu zure guraso edo turoreari, medikuarekin hitzordua hartzeko. Laguntza profesionalaz gain, konfiantzazko heldu batekin hitz egiten saiatzea aholkatzen da, hala nola: guraso, tutore, maisu edo eskola aholkulari batekin. Heldu batekin ez bazara eroso sentitzen, hitz egin lagun batekin.

2. Aholkua

Antsietatea pertsona askotan gertatzen dela eta oso ohikoa dela onartu behar da. Munduan 117 milioi haur eta nerabeek izan dute antsietate nahasmenduren bat. (Child Mind Institute). EAEn nerabeen %4,7k antsietate nahasmenduren bat pairatu du.

3. Aholkua

Antsietatea sentitzen ari zarela identifikatzeko gaitasuna garatzea ezinbestekoa da, hori bait da antsietateari aurre egiteko lehen pausua. Arnasketa diafragmatiko teknikak, arnasketa sakonak, lagungarri izan daitezke.

4. Aholkua

Ariketa fisikoa egin.
Ariketa fisikoak gugan dieragin positiboak dituela aztertu da, maila fisikoan zein mentalean (autoestimua, arreta, muskulatura hobetzen ditu, sozializazioa ahalbidetzen du, antsietatea murrizten du).

5. Aholkua

Ondo lo egin eta ohiko ohiturei eutsi. Gauetz 8 eta 10 ordu bitartean lo egin behar duzu. Ilunpetan lo egin. Ez da komeni siestak egitea. Oheratu aurretik, erabili errutina lasaigarriak, Ordu bete edo bi ordu oheratu aurretik ariketa fisiko edo estimulatzen zaituzten ekintzarik ez egin.

6. Aholkua

Pentsamendu negatiboen kontrola landu. Pentsamendu negatiboa ezin da erabat sahiestu, baina pentsamendu hori agertzen denean identifikatzen jakitea oso garrantzitsua da.





LAGUNTZA BEHAR BADUZU

AGIFES Tlf 943474337

AVIFES Tlf 944456256

ASAFES Tlf 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Krisi egoeretakako Tlf 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>