



DEPRESIOA
GAZTE ETA
NERABEETAN

COVID19 ETA GAZTE ETA
NERABEEN OSASUN
MENTALA. 1.GO 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 depresioa?
- 6 Gazte eta nerabeen depresioaren arrisku faktoreak
- 7 Gazte eta nerabeen depresioaren babes faktoreak
- 8 Aholkuak
- 9 Laguntza telefonoak

ZER DA DEPRESIOA?

ZER DA DEPRESIOA?

Depresioa eguneroko jarduerak (lo egitea, jatea edo eskolako lana) egiteko gaitasunean eragin dezakeen gaixotasuna da. Depresioa ohikoa da, baina horrek ez du esan nahi larria ez denik. Baliteke tratamendu bat behar izatea, pertsona hobeto senti dadin. Depresioa edozein adinetan gerta daiteke, baina sarritan sintomak nerabezaroan edo 20 edo 30 urterekin hasten dira. Beste arazo mental batzuekin, substantzien abusuarekin eta beste osasun-arazo batzuekin batera gerta daiteke.

Nerabezaroa zaila izan daiteke. Emozionalki desorekak ematea ohikoa da. Baina denbora luzez (aste batzuetan edo hilabete batzuetan) tristeegi egon bazara eta ezin baduzu kontzentratu edo normalean gozatzen dituzun gauzak egin, baliteke depresioari buruz konfiantzazko heldu batekin hitz egin nahi izatea

GAZTE ETA NERABEEN DEPRESIOAREN ARRISKU FAKTOREAK

Arrisku-faktoreaz ari garenean, nerabeengan depresioa garatzeko probabilitatea handitzen duen egoera edo egoera oroz ari gara. Ez gara kausez ari, baizik eta depresioaren hasierarekin lotzen diren aldagaiez edo egoerez; beraz, nahasmendu psikologikoa prebenitzeko eta ulertzeko erabil daitezke. Beraz, nerabe batek depresioa izateko probabilitatea areagotzen duten egoerez eta nortasun-ezaugarriez ari gara. Hauek lirateke:

1- Familia- eta gizarte-faktoreak: Kontrako baldintzak estres-maila handiarekin bizitzen dituzten familiaak. Depresioaren, eskizofreniaren, substantzien kontsumoaren edo jokabide- edo nortasun-nahasmenduen familia-aurrekariak ere arriskutsutzat jotzen dira.

2- Ingurunearekin lotutako faktoreak: ikastetxeko gatazkak, beste pertsona batzuen arbuioa, eskola-jazarpena edo bullinga, eskola-errendimendu txikia.

3- Faktore pertsonalak: sexu femeninoa, autoestimua txikia edo gehiegizko exigentzia, trebetasun sozialen gabezia, ikasteko nahasmenduak, IKTak edo portaera edo gaixotasun kronikoa.

4- Faktore psikologikoak: kognizio disfuntzionalen existentzia, aldarre ezkorren estiloa, autokritika gehiegizkoa, distortsio kognitiboak, pentsamendu negatibo automatikoak, etsipen maila handia eta arazoak konpontzeko zailtasunak



GAZTE ETA NERABEEN DEPRESIOAREN BABES FAKTOREAK

1- Harreman sozial onak, izatea, lagun talde bat izatea.

2- Umore ona.

3- Norberaren lorpenak baloratzea eta bere adinari eta aukerei egokitutako helburuak izatea

4- Errendimendu akademiko ona.

5- Lagunen jarrerak eta itxaropenak: autoritatea eta substantzien kontsumoaren inguruko jarrera egokiak.

6- Aktibo egotea eta ohitura osasungarri onak izatea.

7- Komunikazioa eta familia-giro egokia.

8- Autoestimu sozial handia.

9- Familiaren autoestimu handia



GAZTE ETA NERABEEN DEPRESIOARI AURRE EGITEKO AHOLKUAK

1. go Aholkua

18 urtetik beherakoa bazara, eska iezaiozu zure guraso edo tutoreari medikuarekin hitzordua hartzeko. Laguntza profesionalaz gain, konfiantzazko heldu batekin hitz egiten saiatzea aholkatzen da, hala nola guraso, tutore, maisu edo eskola-aholkulari batekin. Ez bazara eroso sentitzen heldu batekin, saiatu lagun batekin hitz egiten

2. Aholkua

Depresioari buruzko gauza erraz batzuk ikastea komeni da: zertan datzan eta errekuiperatzeko, zer egitea/ez egitea komeni den.

3. Aholkua

Aktibo egon eta ariketa fisikoa egin, ibiltzera irtetea besterik ez bada ere. Lo ordutegi erregularrari eusten saiatu. Lagunekin eta senideekin denbora pasa. Eskolako edo laneko zereginak zeregin txikiagoetan banatu eta lehenengo egin behar denaren arabera antolatu. Gero, egin ahal duzuna.

4. Aholkua

Osasun mentalerako bizi-ohitura osasungarriak jarraitu, esaterako, elikadura osasungarria eta orekatua eramanez, alkohola eta beste droga batzuk kontsumitzea saihestuz, atseden nahikoa hartuz edo tentsio edo urduritasun handia sortzen duten egoerekiko esposizioa murrizten saiatuz.



LAGUNTZA BEHAR BADUZU

AGIFES Tlf 943474337

AVIFES Tlf 944456256

ASAFES Tlf 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"
Krisi egoeretarako Tlf 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

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