

AURKEZPENA

Gida hau Espainiako Unibertsitate Osasungarrien Sareko kide den Deustoko Unibertsitatearen Osasunaren Alorreko Plan Zuzentzaileak sustatutako ekimen multzoaren barruan txertatzen da. Egindako azterketek agerian uzten dute ikasleen artean hainbat arazo psikosozial daudela (Osasunari buruzko galdetegia, 2014). Arazo horiei ez zaie beti modu egokian heltzen, eta askotan eragiten dituzte antsietatearen eta depresioaren eremuko sintomak, sintoma somatikoak, eta kasu oso larrietan, ikasgeletan jar daitezke agerian, krisi edo larrialdi psikologiko gisa. Ildo horretatik, estatu mailan egindako hainbat ikasketek egiaztatzen dute ugaritu egin direla larrialdi psikiatrikoak gazteen artean (Martín-Santos eta Bulbena, 2005), eta nazioartean egindakoetan nabarmen gelditzen da nahasmendu psikopatologikoen tasak kontuan hartzekoak direla unibertsitatean diharduten ikasleen % 2,4ren artean (Joffre-Velazquez, 2007; Micin eta Bagladi, 2011), hala nola depresioa, antsietatea, alkohola eta bestelako drogak gehiegi hartzea, egokitzapen arazoak (Micin eta Bagladi, 2011; Pérez-Villalobos, 2012). Nahasmendu horiek ohikoagoak dira unibertsitateko lehen mailako ikasleen artean, eragiten duen bizitza aldaketa dela-eta (Casullo, Morandi eta Donati, 2005), eta areagotu ere egiten dira esperientzia traumatikoekin (Bados López, Greco eta Toribio, 2013), bizilekua aldatzen denean, erakundeen baliabideen menderotasuna dagoenean (Osse eta Costa, 2011), gizarte babes txikia hautematen denean, gizarte trebetasunak eskasak direnean (Sánchez Teruel, García León eta Muela Martínez, 2013) eta alkohola eta cannabisa kontsumitzen direnean (García Montes, 2013). Kasu larrietan, nahasmendu horiek izu krisiak (Sandín Ferrero, 2004) eta jokabide autolitikoak (Sánchez Teruel, Muela Martínez eta García León, 2013) eragin ditzakete, nor bere buruaz beste egitea izanik euskal gazteen artean heriotza kausa nagusia (INE, 2013).

METODOAK

-Helburuak: Unibertsitateko langileei eta bereziki irakasleei jarduteko trebetasunak eskaintzeko helburu orokorrari erantzutea, baldin eta unibertsitatearen eremuan hautematen bada pertsona batek, ikasle batek bereziki, laguntza behar duela, krisi mental edo emozionaleko egoera baten ondorioz. Berariaz landu nahi dira:

1. Antsietate krisietan jarduteko gaitasuna.
2. Krisi depresiboetan eta/edo nor bere burua hiltzeko jokabideen aurrean jarduteko gaitasuna.
3. Krisi egoeretan edo agerraldi psikotikoetan jarduteko gaitasuna.

-Parte-hartzaileak: Gida hau Deustoko Unibertsitateko Osasun Batzordeko osasunaren arloko langileekin eta ikertzaileekin elkarlanean osatu da, eta baita Duestu Psycheko Psikologia Klinikoan eta Osasunaren alorrean Espezialista direnekin ere, ikasleen artean hautemandako premien arabera (Encuesta de Salud, 2014).

-Materialak: Gida hau egiteko, unibertsitateko osasun mentalaren alorreko hainbat dokumentu, prebentzio eta programa hartu dira kontuan (Arkaute, 2012; Cruz Roja; Fordham University, 2008; Inter Agency Standing Committee, 2007, Lorente, 2013; 2008; Martín eta Muñoz, 2009; OMS, 2003; Robles, Acinas eta Pérez-Iñigo, 2013).

-Diseinua: Ez esperimental. Lankidetzaren ikuspegia. Hiru ataletan egituratua: 1) Ohar orokorrak, 2) Sintomak hautematea, 3) Nola jardun antsietate krisien aurrean, 4) krisi depresiboan aurrean eta 5) krisi edo agerraldi psikotikoen aurrean.

EDUKIAK

1. GOMENDIO OROKORRAK

1. Lasai egon; 2. **DEI EGIN** osasunaren arloko profesionali edo **112ra**; 3. Bitartean egoerari **EUTSI** egin behar zaio; 4. **EZ UTZI INOIZ BAKARRIK** krisia duen pertsona; 5. **ANTOLATU, LIDERATU**, arin, zorrotz eta argi pertsonak. Adibidez: "Aizu, esan eskolazainei deitzeko, zu arduratu zaitetz klasea usteaz..."; 6. Eskatu **LAGUNTZA**, pertsona ezagutzen duten kide edo lagunei; 7. Gorde **KONFIDENTZIALTASUNA**. Pertsonari buruzko informazioa osasunaren arloko profesionali, egoki den unibertsitateko agintaritzari baino ez eman; 8. **ERAMAN** gainerako ikasleak beste leku batera, biktima mugitu ezin denean; 9. **EZ HARTU GEURE GAIN** ardurarik, prestatu gabe gaudela sentitzen badugu.

2. SINTOMAK DETEKTATZEKO

-Antsietate sintoma larriak, izualdia: Itolarria eta estualdia, gonbitoak, konorte galera hiperbentilazioagatik edo egoera katatonikoa (mugitzeko ezintasuna). Iraupen jakina ezaten du 5-30 minutukoa.

-Depresio sintoma larriak, nor bere burua hiltzea: kontsolatu ezineko negarra, larritasun ikaragarria, heriotzari buruzko mezuak, lasaitasuna hiltzeko erabakia hartuta dagoenean.

-Sintomas psikotikoak: errelitatearekiko harremana eten edo galdu, eldarniozko ideaiak edo haluzinazioak errealak direlakoan egon da. Ez da jasaten duen arazoaren jabe. Hizkuntza eta jokabide antolatu gabea. Agresibitatea.

3. ANTSIETATEKO KRISIA

ZER EGIN

1. Eroso eta aireztatuko jarri.
2. Arnasketa arautu: motela eta sakona.
3. Pertsona lasaitzen: jakinarazi ez dagoela bizitza arriskuan, oharkabetu, autoafirmazioak positiboak egin.
4. Errealitatera bideratzen: begiz begiko harremana, galdetu errealitatera itzultzeko, eta sintomak kontrolatzeko.
5. Mezu positiboak eskaintzen: bere erreakzioa normalizatu, ekintzak planifikatu, lagundu eskaintzen.
6. Jarri harremanetan familiarekin.

ZER EZ EGIN

1. Urduritu, garrasi egin deo asaldatu...
2. Pilatu krisia duen pertsonaren inguruan.
3. Murriztu haren espazio fisikoa, ez itxi espazioa (igogailuan, bulego batean).
4. Hurbildu antsietatea sorrarazi dion estimulura, ez fisikoki ez hitzez. Aribidez, igogailua beldurra ematen badiu, hobe da eskailerak erabiltzea.
5. Jan gozoki, txikle, edari... arnasketa zaildu dezakete.

4. DEPRESIOKO KRISIA / PORTAERA SUIZIDA

ZER EGIN

1. Laguntza heldu arte, hobe ezagun pertsona izatea, tutorea, laguna...
2. Galdetu zer gertatzen zaio: emozioa adierazi errazteko, epaia gabe entzuten.
3. Ez badu nahi hitz egiten, gaia aldatu.
4. Ezer esaten ez badu, isilik errespetatu.
5. Laguntza-sarea: garrantzitsua den pertsonaren batekin harremanetan jartzeko aukera eskaini.
6. Arrisku egoerak ekiditeko (ej: leiho, baranda, tresna puntadunak...).
7. Jarri harremanetan familiarekin.

ZER EZ EGIN

1. Arineketan hurbildu ikaslearengana, inbaditu fisikoki edo hitzez.
2. Bakarrik utzi.
3. Erronka jo pertsonaren gaitasuna edo bere buruaz beste egiteko asmoa.
4. Isilean gorde berak jakinarazten digun arriskuko egoera bat.
5. Nahigabea edo eskandalizatuta erakutsi.
6. Epaitu, gertatzen zaizkion gertakariei garrantzia kendu.
7. Joaten utzi.

5. PSIKOTIKO EZTANDAREN

ZER EGIN

1. Gela hustu beste ikaslea atera.
2. Distantzia batean egoteko.
3. Ziurtatu ihes egiteko bide bat hurbil izaten.
4. Urrun mantendu tresna arriskutsuak
5. Onartu esaten duena, denari baietz esan.
6. Entzute aktiboa, enpatia.
7. Jarri mugak. Aribidez "ezin dizut entzuten gaizki hitz egiten baduzu".
8. Lasaitasuna eta segurasuna transmititu.
9. Jarri harremanetan familiarekin.

ZER EZ EGIN

1. Kontra egin, sintomak zalantzan jarri.
2. Erantzun odarka edo mehatxuka.
3. Bakarrik geratu horrela dagoen ikaslearekin.
4. Ukitu, fisikoki eutsi; zerbitzu espezializatuek egingo dute hori.
5. Fisikoki inguratu.

ONDORIOAK

- Unibertsitatearen testuinguruan, osasuna oro har eta osasun mentala bereziki prebentzioaren premia duten eta kasu egin behar zaie gaiak dira.
- Beharrezkoak dira partaidetzarako prestakuntzak eta ekimenak, unibertsitateko langileak zein ikasleak berak eta osasunaren alorreko kanpoko erakundeak bilduko dituztenak.
- Ekimen edo gida honen osagarri izango dira unibertsitatean beste prestakuntza mota batzuk, hala nola, lehen sorospenak, ohitura osasungarrien sustapena, mindfulness, etab.