

**UNIBERTSITATEAN OSASUN MENTALEKO
LARRIALDIETAN JARDUTEKO GIDA**

OINARRIZKO BERTSIOA

Gida honen asmoa da, unibertsitatean, pertsona batek krisi mental edo emozional bat duela ikusiz gero, laguntza emateko gai izatea. Berariazko hainbat prozeduraren inguruko informazioa aurkituko duzu larrialdietan erabiltzeko, gure eguneroko zereginetan (irakasle, tutore edo ikasleentzako zerbitzuetako unibertsitateko zereginetan) halakoren bati aurre egin beharra izanez gero, zelan jokatu jakiteko.

Unibertsitateak erabateko osasunaren aldeko konpromisoa harturik, ikerketak egin ditu. Lan horiek agerian jarri dute ikasle batzuen artean badirela hainbat bizi-arazo: gaixotasun fisikoak, substantzia psikoaktiboek erabilerak, arazo psikosozialak, familia-gatazkak, bikote barrukoak, bizi-galerengatikoa dolua, estresa, etab. Arazo horietara egokitu beharra izaten da edo arrakasta handiagoz edo txikiagoz aurre egiten zaie; baina pertsona batzuek sufrimendua eta ondorez eragiten dituzte: batzuetan, antsietate, depresio, somatizazio sintomak sortu ditzakete eta, kasurik larrienenetan, sintoma psikotikoak. Sintometan alde handiak izan daitezke larritasuna eta iraupena kontuan hartuta: arin eta igarokorretatik hasi eta akutu eta kronikoetara. Sintoma horiek garaiz antzeman eta tratatu ezik, larriagotu egin daitezke eta KRISIAK eragin. Egoera horietan agertzen den sintomatologiari erreparatzen badiogu, antsietatea edo depresioa aurkituko dira gehien, eta kasurik larrienenetan, sintoma psikotikoak. Gida honetan daude jasota ohikoena diren krisiak, antsietate edo izualdi krisiak.

Gida hau Deustuko Unibertsitateak Osasuneko Plan Gidariaren barruan sustatu dituen ekimenen barruan dago. Plan hori onartu zen pertsonaren erabateko prestakuntzako misioari erantzuteko eta, besteak beste, unibertsitateko elkarte guztiaren osasuna sustatzeko, zaintzeko eta esku hartzeko baliabideak sortzeko¹.

KRISIA, ZER ARI DA GERTATZEN?

Krisi egoeran, pertsonak jokabide eta sintoma mota asko izan ditzake. Antsietate edo izualdi krisietan jakin behar dugu beldur eta alertako erreakzio fisiologikoa dela, mehatxuzkoak edo aurre egiten zailak diren egoerei, esaterako gertakari traumatikoei (istripuak, maite duzun pertsona baten ustekabeko heriotza...), eta estres handiko egoerei (azterketak, langabezian geratzea, gaixotasuna) erantzuteko sortzen dena. Erreakzio natural hori nahasmenduztat hartzen da errepikatu egiten bada, neurritz gainera eta kontrola ezina bada. Populazioaren % 17ri eragiten dio. Izualdia da adierazpenik akutuenak.

Izualdian, pertsonak itolarria eta estualdia, konbultsioak, gonbitoak, konorte galera hiperbentilazioagatik edo egoera katatonikoa (gorputza mugitzeko ezintasuna) izan ditzake. Maila kognitiboan, irrealitate sententzia agertu daiteke, kontrola galtzeko beldurra, zoratzekoa, infartu bat izateko edo hiltzeko beldurra.

Izualdia bat-batekoa izaten da, eta iraupen jakina izaten du, 5-30 minutukoa. Pertsonak arnasa hartu ezina eta itolarria sentitzen ditu, goian deskribatutako sintomekin batera; maila kognitiboan, arreta eta arazoibidea blokeatu egiten dira eta zaildu egiten zaio pertsonari beste batzuen jarraibideei kasu egitea.

¹ Gida hau Psikologia Klinikoko eta Osasunaren Psikologiako irakasle eta espezialista diren Joseba Iraurgi Castillo, Pablo Gómez Maintenant, Leila Govillard eta Susana Gorbeña Etxebarria doktoreen laguntza eskuzabalari esker egin ahal izan da.

■ ZER EGIN DEZAKET?

1. GOMENDIO OROKORRAK

- Krisietan laguntzeko orduan, batez ere, **LASAI EGON** behar da.
- Ahal bezain laster **DEI EGIN** behar zaie profesionali:
 - Donostiako campusean: jarri harremanetan eskolazainekin edo Informazioarekin (943 32 66 00), 112 telefonora deitu dezaten.
 - Bilboko campusean: laneko ordutegiaren barruan, Deusto Psychera (2285 luz.) edo erizainaren bulegora (944 139 362 / 669 158 687) deitu daiteke. Inor ez balego, eskolazainei edo Argibideak Sailera deitu, 112ra dei egin dezaten.
- Laguntza profesionala heldu arte, egoerari **EUTSI** egin behar zaio, hau da, pertsonaren egoera hobetzen saiatu behar da, edo, behintzat, kalte handiagorik ez izaten.
- **EZ UTZI INOIZ BAKARRIK** krisia duen pertsona. Konturen bat egiteko joan beharra badugu, beste pertsonaren bat ordeztatzeko eskatuko dugu.
- **ANTOLATU, LIDERATU**. Arin, zorrotz eta argi antolatuko da krisia gertatu den tokian dauden pertsonak zer egin. Adibidez: "Aizu, esan eskolazainei deitzeko telefonogunera; zu arduratu zaitetz klasea husteaz; bilatu gehien ezagutzen duen jendea; arduratu zu jendea ikusmiran pilatu ez dadin...".
- Eskatu **LAGUNTZA**, pertsona ezagutzen duten kide edo lagunei.
- Gorde **KONFIDENTZIALTASUNA**. Krisian dagoen pertsonari buruzko informazioa pertsonal sanitarioari eta egoki den unibertsitateko agintaritzari baino ez eman, behar den laguntza kudeatzeko soilik.
- **ERAMAN** gainerako ikasleak beste leku batera, krisian dagoen pertsona mugitu ezin denean, beste leku batera eraman ezin denean edo jokabide disruptiboak dituenean.
- **EZ HARTU GEURE GAIN** ardurarik, prestatu gabe gaudela sentitzen badugu.

2. JARDUTEKO ESTRATEGIAK

✓ ZER EGIN

Pertsonak duen sintomatologiaren arabera, honela eman daiteke laguntza:

- Pertsonak **konbultsioak** baditu, lurtean etzan behar da, kendu ingurutik kolpatu dezakeen edozein gauza; askatu arropa eta sartu zapi bat ahoan (zapiaren puntak ahotik kanpo direla), utzi konbultsionatzen; gelditzen denean alboz jarri eta ez eskaini ez edaririk ez janaririk. Pertsona lasaitzen saiatu.
- **Konortea galdu badu**, ahoz gora jarri behar da, hankak gora jarrita, arropa askatu, eta begiratu arnasa eta pultsua zelan dituen (bularra mugitzen bada, airea sudurretik-ahotik ateratzen den; minari erantzuten dion, sudur-zuloak banatzen dituen mintza gogor estututa); estimuluei erantzuten ez badie eta pultsurik eta arnasarik ez badu, ireki arnasbidea (jarri esku bat bekokian eta bestearekin altxatu kokotsa), eta, txandaka, egin 30 konpresio toraziko (esku baten orpoa bularraren erdian eta bestea gainean dela, posizio bertikalean, ukondoak tolestu gabe, 1-2 konpresio segundoko, bularra 4 edo 5 cm jaitsiz) eta haize eman bitan jarraian (sudurra itxiko diogu, ahal dugun aire guztia hartu eta ahoz aho haize emango diogu; begiratu bularra igotzen den eta gero jaisten den; bigarrenez ere egin). Bi maniobrak txandaka egingo dizkiogu, osasun zerbitzukoak etorri arte. Arnasa eta bihotz taupadak badatozkio, alboz etzanda jarriko da.
- **Gonbitorik** egiten badu, burua aurrerantz okertuko diogu eta eutsi, bekokian esku bat jarrita, komunera joateko modua eman, jesarri eta alboz jarri.

- **Itolarria** sentitzen badu, lehenengo arnasbidea libre duela ziurtatu behar da (oztopaturik badu, txandaka, eman 5 zaplada bizkarrean eta, ondoren, egin “Heimlichen maniobra”: pertsonaren atzealdean jarri, besarkatu saihetsaldetik, lotu esku biak aurrean eta barrura egin indarrez); ziurtatu ez dagoela erreakzio alergikorik (urrundu alergia eragiten duen substantziatik eta gorputza agonduta hartuko du arnasa). Aukera horiek baztertu ditugunean, hiperbentilazioa edo arnasketa larria tratatuko da.
- **Hiperbentilazioa** (arnasketa arina): hiperbentilatzean igo egiten da odolean dagoen oxigeno kopurua eta gutxitu karbono dioxidoa. Horrek zorabioa eta, batzuetan, konortea galtzea eragiten du. Prebentzio neurri gisa, arnasketa doitzeko teknikak erabili daitezke eta oxigeno gehiegi arnastea saihestu:
 - Eskatu ikasleari sudurretik arnasa hartu eta ahotik botatzeko.
 - Eskatu airea astiro botatzeko, kandela bat itzali edo puxika bat puztu behar balu bezala.
 - Esan sudur-zuloetako bat esku batez eta ahoa beste eskuaz estaltzeko, sudur-zulo batetik soilik arnasa hartu dezan.
 - Arnasa hartzen duen bitartean kontatu eta erritmoa jarraitzeko eskatu. Hasteko 2 kontatuko ditugu arnasa hartzeko eta 2 botatzeko, eta erritmoa mantsotu egingo da 6ra heldu arte.
 - “Poltsaren teknika”. Goian aipatutako teknikarik aplikatu ezin bada, poltsa bat erabili daiteke (ahal dela, paperezkoa). Jarri ikaslearen sudurra eta ahoa poltsaren barruan, bere arnasa berriro hartzean karbono dioxidoa igo dakion. Horrela zorabioa eta konortea galtzeko arriskua gutxitu egiten dira. Txandakatu 10 arnasketa poltsarekin eta 20, poltsarik gabe, atsedenaldiak tartean eginda. Ez pasatu poltsako arnasketetan, oxigeno faltak kalte larriak eragin ditzake eta. Ez erabili teknika hori ikasleari beldurra ematen badiu edo erabili nahi ez badu.

Antsietate krisi guztietan saiatu beti...

- Pertsona **LASAITZEN**
 - **Jakinarazi ez dagoela bizitza arriskuan.** Ez dago izualdiak jota hil den pertsonaren kasurik dokumentatuta. Arriskua izaten da aurretiaz gaixotasunen bat izanez gero (asma, kardiopatiak, etab.). Hortaz, lasaitu egin behar dugu ikaslea eta esan berak dituen sintomak ez direla arriskutsuak, ez dagoela heriotza arriskurik. Azaldu estresaren edo beldurraren aurrean aktibatzen den erantzun fisiologiko bat dela eta, etorri bezala joaten dela, minutu batzuetan, batez ere, arnasketa kontrolatuz.
 - **Autoafirmazioak.** Ikasleari eskatu dakioke, arnas hartze batetik bestera, “lasai” astiro eta ozenki esateko. Hitzak lagundu egin ohi du jokabidea bere onera ekartzen.
 - **Distraitu.** Ondoezaren arreta desfokalizatzeko balio du eta pentsamendu neutroak edo positiboak izatea lortzeko. Adibidez, ikasleari eskatu dakioke azaltzeko zer egin duen goizean edo bezperan, edo zergatik aukeratu dituen ikasketa horiek, edo bizitzako une lasai bat edo aisiako jarduera bat kontatzeko.
- **ERREALITERA BIDERATZEN**
 - **Begiz begiko harremana.** Ikasleari eskatu dakioke begiak zabalik dituela egoteko, guk emango dizkiogun azalpenak eta oharrak entzuten eta gure galderei erantzuten. Begiak itxita izateak norbere gorputzean arreta fokalizatzea dakar, barneko sentipen larrietan, eta krisia larritu egiten du.
 - **Galdetu.** “Une honetan edo lehenago gertatutako zerbaitengatiko erreakzioa da?” Halako galderek lagundu egin diezaiokete ikasleari, prozesu arrazionalak aktibatzen, pentsamenduak antolatzen, errealitatera itzultzen, eta sintomak kontrolatzen.
- **MEZU POSITIBOAK** eskaintzen
 - Erreakzioa **normalizatu**, adibidez: “estres handiko aldia pasatu baduzu, normala da zure gorputza tarte baten aktibatzen jarraitzea, pasatzen joango zaizu; orain azalduko dizute profesionalak zelan egin aurre...”.
 - **Planifikatu.** “Orain profesional talde batek artatuko zaitu. Nahi duzu baten bati jakinaraztea, deitzea?”, “Laster jarriko zara ondo eta ikasiko duzu zelan egin aurre halakoei...”, etab.
 - **Lagundu.** Adibidez: “ez duzu arazorik izango klaseekin egunean jartzeko, ez zaitez kezkatu, lagundu egingo dizugu”, etab.

- Baloratzen beharrezkoa den **FAMILIAREKIN HARREMANETAN JARTZEA**
 - Antsietate krisia duen lehen aldia bada eta ikaratuta badago, komeni da familiarekin harremanetan jartzea eta larrialdietako zerbitzuei deitzea, besteak beste, bihotzekoak bezalako osasun arazoak baztertzeko.
 - Antsietate krisia lehendik duen antsietate nahasmendu bat bada, baliteke pertsonak jakitea zelan maneiatu eta larrialdietara edo familiari ez deitzeko eskatzea. Halako kasuetan, antsietate egoera areagotu baino egingo ez duten estimuluak izan daitezke.

X ZER EZ EGIN

- **Ez urduritu**, garrasi egin edo asaldatu, antsietate krisia duen pertsonarekin zaudela.
- **Ez pilatu** krisia duen pertsonaren inguruan.
- **Ez murriztu haren espazio fisikoa**, ez itxi espazioa.
- **Ez hurbildu antsietatea sorrarazi dion estimulura**, ez fisikoki ez hitzez. Hau da, ez jarri arreta izu-ikara sortu edo areagotzen dion horretan; ahal dela, saihestu edo urrundu egin behar da. Adibidez, ez saiatu igogailuan sartzen, beldurra ematen badio; hobe da eskailerak erabiltzea.
- **Ez hartu gozoki, txikle, edari** edo bestelakorik, arnasketa zaildu, eragotzi edo aktibatu egin dezakete eta (edari estimulagarrien kasuan, esaterako).

■ ETA OSASUN MENTALEKO BESTE KRISI BATZUETAN, ZER EGIN DEZAKET?

Krisi egoerak norbere buruaz beste egitearekin eta egiteko mehatxuarekin zerikusia badu, edo eldarnio, haluzinazio edo aztoramena nabaritzen bada, indarkeria edo erasoko jarrera erakusten baditu eta bere burua edo beste batzuk arriskuan jartzeko arriskua badago, **BEREHALA ETA BETI DEITU BEHARKO DA 112ra**. Halako kasuak **LARRIALDI PSIKIATRIBIKOAK** dira, zalantzarik gabe, eta esku-hartze medikoa behar izaten da. Argibide gehiagorako, kontsultatu Gida osoa. Deusto Osasungarriaren web orrian dago: www.saludable.deusto.es

■ AMAITZEKO

Izan liteke, krisi egoera izan ondoren, krisia izan duen pertsonarekin harremana mantentzen jarraitzea, irakasle edo tutoreen kasuan gertatzen den bezala. Halakoetan, ez da zuzenean pertsonarengana joan eta egoeraz galdetu behar. Hobe da behar duen denbora eta espazioa ematea, hala nahi badu, guregana hurbildu eta hitz egin dezan. Zentzuzko tarte batean egiten ez badu, komeniko litzateke geuk adieraztea bere esanetara gaudela behar duenerako, badaudela galdutako denbora eta klaseak errekuuperatzeko bideak eta bizi izan duen egoerak ez duela ebaluazio akademikoan eraginik izango.

Edozelan ere, jokatzeko moduari buruzko zehaztasunik edo bestelako laguntzarik behar izanez gero, kontsultatu Deusto Psyken. Deitu 2285 telefonora, bulego orduetan.