

19.ZENBAKIA-2023-URTARRILA

# GUKA



ERITASUN MENTALAK

**NORBERA ENTZUN,  
BESTEEI ERAGITEKO**



# Euskararen plaza gara, herriaren irudia eta komunitatearen ahotsa

**B**  
BALENE

**K**  
KARRARA

**eto**  
SILDO

  
MAIZAKITZEN

**UH**  
URDOLA KESTAKO  
HITZA

**LI**  
LITIMARIA

**ZH**  
ZARAKIZKO  
HITZA

  
km



**HEDABIDEKIN  
ERE BAI**

# BILUZTU GAITEZEN KANPOTIK, BAITA BARRUTIK ERE



**MIREIA GALARZA BASTIDA**

Nork ez du inoiz arazorik izan? Nork ez du inoiz sentitu tune-laren amaieran ez dagoela argirik? Bakarrrik ari dela sokatiran? Ez duela inguruak uler-tzen? Eta nork egiten du lasai negar jendaurrean gogoia duenean? Nork ematen dio lankideari besarkada bat gaizki ikusten badu?

Gosaltzerakoan, baina, batek baino gehiagok edukiko du bere tazan egun hori ere perfektua izango dela dioen mezua. Ezin duenean, benetan ezin duelako, alboan dagoenak esango dio dena lor dezakeela, ametsak betetzeko daudela eta lasai egoteko, garai hobeak iritsiko direla.

Zer gertatzen da, ordea, ortzimugan kokatuta dauden garai perfektu horiek ez badi-risten? Ez behintzat laguntzarik gabe. Baina laguntza jasotzea ematea bezain zaila suertatzen da askotan, ez dugulako onartu nahi garezur

azpiko ganbara ezin dugula bakarrik atondu askotan.

"Psikologoa, zertarako? Ni ez nago zoratuta!", entzuna dut askotan inguruan, eta pentsatzen dut: "Zorionekoa zu". Izan ere, nik ere ez dut nire burua zorotzat jotzen, eta badakit ni baino arazo larriagoak dituztenak badaudela, baina baditut segurtasun falta itzelak, nik egiten dut garrasi egin behar ez dudanean eta egin behar ez dudanarekin, eta isiltzen naiz beldurrez bi gauza gustura esango nituzkeenean. Eta aldi berean, gutxietsi ditut nire beldurrak, kezak eta gogoak, eta justifikatu nire hitz txarrak, keinu zatarrak eta akzio desatseginak. Ez baitago zoratuta

**Denok daukagu hobetzeko, baina lehen pausoa onartzea da. Onartu eta erakutsi denok izan gaitzkeela zaugarri**

egon beharrik laguntza eskatzeko.

Denok daukagu hobetzeko, baina lehen pausoa onartzea da. Onartu eta erakutsi denok izan gaitzkeela zaugarri. Gazte zein heldu. Gizon zein emakume. Ondo dago gorputzeko giharrak tonifikatzea, kirola ere osasuna dela sinesten baitut. Hala ere, datuek garbi diote, gizartearen osasun mentala okerrera doa, eta nire iritiz, iritsi da garaia gai hori denok serio hartzeko, baita eskatzen dituen baliabideak jartzeko ere.

Aldamenekoaren etxean horrelako arazoak gertatzen ez direla pentsa dezakegu, itxurakeria perfektu horren atzean ez dagoela pitzadurarik, baina esaera zahar batek dioen bezala, distira guztiak ez dira urre. Etxepe berean egon daitezke mila arazo, guztiak garrantzikoak. Eta badaude, ezin dugu pentsatu ezetz. Beraz, biluztu gaitzen kanpotik, baina baita barrutik ere. ■

**Argitaratzailea:** Urolako Komunikazio Taldea

**Zuzendaria:** Onintza Lete Arrieta

**Tirada:** 7.750 ale



**Enpresa laguntzaileak:**



**DANOBATGROUP**





## BURU OSASUNA ZAINTZA, DENON ZEREGINA

**Osasun mentalaren gaia denen ahotan dabil bolo-bolo azkenaldian, baina horren inguruan lana egiten dutenek ez dute nabari aldaketa nabarmenik. Erreportaje honetan buru eritasunen inguruan lanean dihardutenei ahotsa emateaz gain, horiek sufritzen dituzten hainbat lagun elkartu nahi izan ditu Urolako Komunikazio taldeak, errealitatea bistaratzeko eta jendea kontzientziatzeko.**

**Testua:** Mireia Galarza Bastida.

**Argazkiak:** Mireia Galarza Bastida eta utzitakoak.

Besoa hautsita medikuarengana joan behar dela ez du inork zalantzan jartzen, ezta behatzean ebaki handi bat eginez gero laguntza eskatu behar dela ere. Zer gertatzen da sentitzen den horrek, askotan, ez badu min fisikorik eragiten? Noiz jakiten du pertsona batek ez dagoela ondo? Eta noiz hasi behar du laguntza eske? Zailtasuna areagotu egiten da gizartean ez bada errealitate horri buruz naturaltasunez hitz egiten. Baina hor daude, beti egon dira inguruan eritasun mentalak, eta Osakidetza urtero kaleratzen duen memorian garbi ikus daiteke artatutako pazienteen kopurua goraka doala.

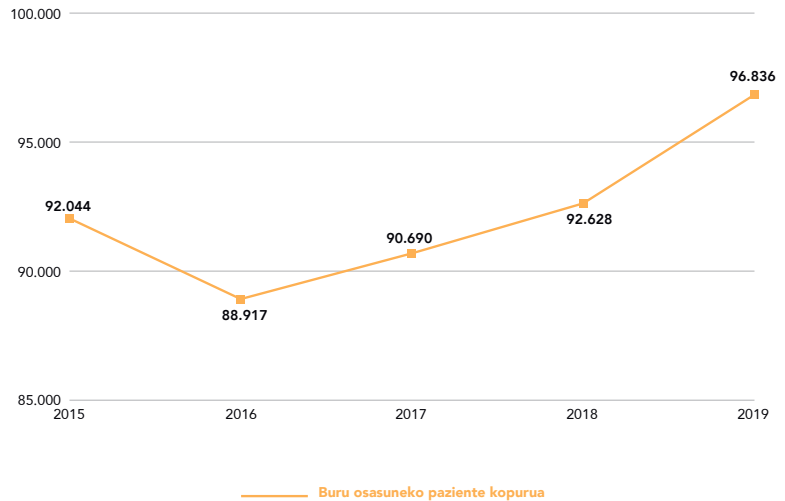
Datuekin hasi aurretik, kokatzeko: zeri buruz hitz egiten da 'buruko gaixotasunak' esatean? Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) emandako definizioaren arabera, buruko gaixotasunen ezaugarri nagusia da "asaldura klinikoki esanguratsua

gertatzea kognizioan, emozioen erregulazioan edo gizabanakoaren portae-ran". Oro har, "beste arlo garrantzitsu batzuetan larritasun edo ezgaitasun funtzionalari lotuta" dagoela ere zehazten du OMEk.

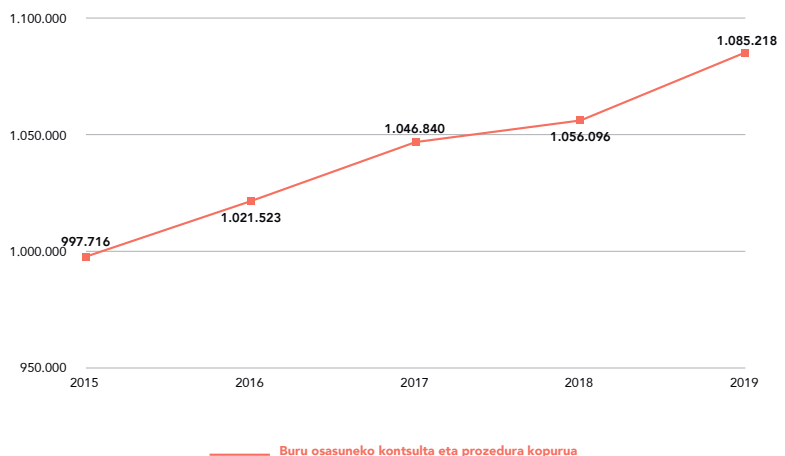
Azken datuen arabera, 2019. urtean 96.836 pertsona artatu zituzten Osakidetzako Gaixotasun Mentalaren sarean, eta 2018an, 92.628 izan ziren. Lupa zabalduz gero, 2015etik 2019ra, %5,2 igo da zerbitzu horiek jaso dituzten

herritarren kopurua Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan. Horrez gain, osasu mentalari lotutako milioi bat kontsulta baino gehiago jaso zituen Osakidetzak 2019an. Sistema publikoak ez dio, baina, eskari osoari erantzuna ematen, eta asko dira psikologo nahiz psikiatra zerbitzu pribatuetara joaten diren herritarrak ere.

Zerbitzu hori eskaintzen duen psikologoa da Iruñe Aranguren zumaiarra. Zarautzen du kontsulta, Pausa psikologia zentroan. Hark adierazi duenez, taldean dauden lau psikologoek duten eskaera "geroz eta handiagoa" da, eta egun, otsailera bitarteko itxaron zerrenda dute. Maria Gil azkoitiarra, berriz, psikiatra da, eta eta Arabako Osasun Mentaleko Sarean egiten du lan, haur eta gazteentzako psikiatria unitateko kontsultetan. Azkoitiarrak ere azaldu du azkenengo bi urte eta erdian "ikaragarri" igo dela kontsulta eskaeren kopurua, baina hark salatu duenez, horren aurrean ez dira baliabide nahikoa jarri. Gilek azaldu du "presio izugarria" nabari dutela kontsultetan, eta horrek eragin zuzena duela pazienteengan ere. "Hitzorduetan tarte handiarekin ematen ditugu, denbora gutxi eskaintzen diogu gaixo bakoitzari, eta horrela ezin da lana ondo egin", adierazi du. Arangurenen arabera, sare publikoan hartu ezin dituzten pazienteak kontsulta pri-



Iturria: Osakidetzak



Iturria: Osakidetzak

batuetara bideratzen ere hasi dira Osakidetzako psikologoak. "Proposamena egiten diete pazienteei, baina kontuan hartu behar da denek ezin dituztela kontsulta pribatuak ordaindu", gehitu du.

Biak bat datoz arazoa "estrukturala" dela esatean, eta adierazi dute hainbat patologia psikologoaren bidez landu daitezkeela, "okerrera joan aurretik". Hala eta guztiz ere, Arangurennek dio "epe luzeko helburua" dela hori, eta "errazagoa" dela askotan "medikazioaren bitartez partxe txikiak" jartzea. Beraz, zera ondorioztatu dute: "Hainbat lekutan beste bide batzuk jorratzeko interesik ez dagoelako izango da".

### **Txarra, ezkutatu**

Arazoa, baina, errotik datorrela adierazi dute biek, emozioak modu egokian kudeatzeko ezintasunetik, alegia. "Orain hasi dira emozioen gaia lantzen txikienekin, baina ez da nahikoa", azaldu dute. Gilen hitzetan, emozioen tailerrak aukera "aparta" dira gaien sakontzen hasteko, baina ez umeekin bakarrik, helduen hainbat esparrutan ere bai. Izan ere, Arangurenen hitzetan, unibertitate ikasketa askotan falta da emozionaltasunaz hitz egiteko tarte bat, eta haren hitzetan, oro har, "bizipen traumatiko bat" izatean jabetzen dira herritarrak osasun mentalaren garrantziaz. Gilek adibide bat jarri du hori hobeto ulertzeko: "Ume bat ez da jaiotzen zebrabidea nola igaro behar duen ikasita. Hasieran, heldu batekin igaroko du, eta gero bakarrik. Ondoren, eskolatik etxera bakarrik itzultzen utziko diote gurasoek, eta azkenik, etxeko giltzak jasoko ditu. Gauza bera gertatzen da emozioekin; pixkanaka-pixkanaka ikasi behar dugu horiek kudeatzen, eta emozio guztiak kontuan hartu".

Izan ere, Arangurennek dienez, gizakiek ez dute gaitasunik aurrekoa triste edo haserre dagoenean emozio horiek balioztatzeko. "Askoz ere errazago konektatzen dugu emozio positiboekin, eta askotan kostatu egiten zaigu gaizki gaudela esatea. Niri kontsultan esan izan didate: 'Ez dut nire laguna agobiatu nahi, ez ditut nire gurasoak kezkatu nahi...'. Horren aurrean, emozio guztiak "erabilgarriak eta baliogarriak" direla azpimarratu nahi izan dute bi profesionalak.

Emozioak kudeatzeko trebetasun ezari gizartearen "erritmo azkarra" gehitu behar zaio, Gilen eta Arangurenen arabera. Dena azkar behar izateak edo itxaroterik ez edukitzeak "tolerazio arazoak" sortzen dituztela azaldu dute, baita "autoexigentzia eta lehiakortasun handia" eragin ere.

**Arangurenen eta Gilen arabera, ez dira nahikoa baliabide jarri egoerari aurre egiteko**

**OMEren arabera, mundu osoko biztanleriaren %46ren egoera psikologikoak okerrera egin zuen pandemian zehar**

### **Estigma apurtuta?**

Azkoitiko psikiatrak garbi utzi du: "Osasun mentala modan dago, eta ahoa betetzen zaigu horren garrantzia azpimarratzerakoan". Hark azaldu duenez, estigmak gure artean jarraitzen du, baina hala eta guztiz, "egoera aldatzen" ari dela sinesten du. Arangurennek ere iritzi bera du, eta "pozik" azaldu da hori gertatzen

# NAHASMENDU BIPOLARRA BI ESPERIENTZIA

**Hainbat buru eritasun daude, tartean nahasmendu bipolarra. Askok bizi dute gaixotasun hori, tartean, Luisa Etxeberria zumaiarrak eta Nerea Astigarraga Azpeitiko bizilagunak. Diagnostikoa jaso zutenetik urte batzuk pasatu ondoren, biek azaldu dute gaixotasunarekin bizitzen ikasi dutela.**

Ohikoa da bizitzan zehar gorabeherak edukitzea. Nahasmendu bipolarrarekin, ordea, muturrekoak dira jarrerak. Munduko Osasun Erakundearen arabera, gaixotasun hori duten herritarrek bi jarrera mota bizi ditzakete: fase maniakoa eta fase depresiboa. Lehenengoan, aktibitate maila oso altua da, eta oso pozik senti daitezke, adore neurrigabearekin. Bigarren fasean, aldiz, kontrakoa gertatzen da, oso triste senti daitezke, eta ezer gutxi egiteko kemena izaten dute. Bada tarteko fase bat ere, hipo-maniakoa deitzen zaiona, fase maniakotik gertuago dagoena, baina ez duena eguneroko bizitzan hainbeste eragiten.

Jatorri desberdina izan dezake eritasunak. Herentziako gaixotasun bat izan daiteke, baina baita garunaren estrukturaren araberakoa ere. Osakidetzako datuen arabera, diagnostikatu-tako kasuen erdiak 18 urte bete aurretik hautematen dira, baina helduei ere eragiten die. Hain zuzen, euskal gizarteko biztanleen %2ri helduaroan diagnostikatzen diete buru gaixotasun hori.

Nahasmendu bipolarra gaixotasun kronikoa da, baina tratatu daiteke. Medikazioa erabiltzen dute askok, baina lagungarria da psikoterapia ere. Beste tratamendu batzuen artean daude elektrokonbultsi-boa, garunaren estimulazioa oinarritzat duena, edo argiaren terapia. Azken hori urtaroko asaldura afektiborako ebidentzian oinarritzen da. Nahasmendu bipolarra duten pertsona askok okerrera egiten dute depresioarekin neguan. Horregatik, argi terapia depresio bipolarraren urte sasoiko okertze modu txikiagoak tratatzeko ere erabil daiteke.

Teoriak teoria, nahasmendu bipolarra duten bi emakume dira Nerea Astigarraga eta Luisa Etxeberria. Azpeitiko bizilaguna eta psikologoa lehenengo, eta zumaiarra eta erizaina bigarrena. Gaixotasunarekin bizitzen ikasi dute biek, bakoitzak bere modura.



## "Nire helburua nahasmen bipolarrarekin kalitatezko bizitza edukitzea da, eta psikologiako tresnak ezagutzeak asko lagundu dit horretan"

NEREA ASTIGARRAGA (AZPEITIA, 1977)



"2011n diagnostikatu zidaten nahasmen bipolarra, brote psikotiko bat izan eta gero. Bartzelonan ari nintzen ikasten, eta ahotsak entzuten hasteaz gain, asko izerditzen hasi nintzen. Koloreak gaizki ikusten nituen, eta inguruko karteletako hizkiak ere ez nituen ondo irakurtzen. Etxera itzultzen saiatu nintzen, baina itzulerako txartela erosteko gai izan nintzen arren, tiketaren letrak eta autobusa zegoen nasakoak ez zetozen bat. Haluzinatzen ari nintzen. Medikua erean joatean, Bartzelonako ospitale psikiatrikoan ingresatu ninduten, eta handik Donostiara lekualdatu ninduten. Estres handiko bizitza neraman, eta horrek eragina izan zuela iruditzen zait.

Ez zen, ordea, jasan nuen lehen brote psikotikoa izan. 21 urterekin izan nuen lehenengoa, Londresen bizi nintzela, eta harrezkero, beste hiru izan nituen. Droga munduarekin ere ibili nintzen gaztetan jolasean, eta horrek ere eragina izan zuelakoan nago; beraz, jendeari kontu horrekin kontuz ibiltzeko esan nahi diot. Isilpean egon zen urte luzez gaixotasuna, eta nik nahiz nire familiak ez genuen uste nik neukana nahasmen bipolarra izan zitekeenik. Egia da hainbat depresio koadro izan nituela aurretik, eta sentsibilitate handiko pertsona izan naizela beti, baina horrelako zerbait ez zen gure ideietan sartzen. Diagnostikoa jaso ondoren, tratamendu farmatologikoa proposatu zidan Osakidetzak,

besteak beste, esku hartze psikosozialeko talde terapiarekin eta medikazioarekin: antidepressiboak, antipsikotikoak, litioa eta ansiolitikoak. Probatu egin nuen, baina ez nuen sentitzen nirekin bat zetorrenik gaixotasuna kontrolpean edukitzeko modu hori, eta uztea erabaki nuen.

Beste bide bat hartu nuen, eta Psikologiako gradua ikasten hasi nintzen. Nire helburua kalitatezko bizitza bat edukitzea da, eta psikologiako tresnak ezagutzeak asko lagundu dit horretan. Nire burua hobeto ezagutzen ikasi dut, baita gaixotasuna bera ere. Askok lagundu dit, aldi berean, bizitza estilo konkretu bat izateak. Adibidez, bakarrik egoten edo nire bizitza estilora egokitzen ez diren gauzei ezetz esaten ikasi dut. Eta oso pertsona sistemikoa banaiz ere, sortzailatzat era hartzen dut nire burua. Adibidez, Azpeitiko Julian Barrenetxea abesbatzako kidea naiz, Arte Eskolara ere joaten naiz, baita antzerkera ere, eta hori ere oso lagungarria izan da niretzat. Pianoa ere jotzen dut, eta asko lasaitzen nau horrek.

Oreka bilatzea lortu nuen bide horretan, baina Psikologiako gradua amaitu nuenean berriro hasi nintzen ahotsak entzuten, eta Osakidetzako psikiatrarekin hala adostuta, medikazio dosi oso txikia hartzen dut gaur egun, ahots horiek kontrolatzeko. Garai horretan sentitu nuen nire bizipenak paperean islatzeko beharra, eta nire esperientzia kontatzeko liburu bat idaztea erabaki nuen: *Resetea tu vida. Cómo descubrí un nuevo estilo de vida tras ser diagnosticada de trastorno bipolar*. Gainera, psikologoa izanda, nire helburua besteei laguntzea ere bada. Askok betetzen nau egin dudana bidean beste batzuei laguntzeko, bizitzari zentzua bilatzen laguntzen didalako. Azken finean, musikan bezala, ezin dugu pentsatu bizitza honetan denak kortxeak edo isiluneak garenik, semifusak, txuriak edo beltzak ere behar dira, oreka eder bat sor dezagun".



## "Nahasmen bipolarrarekin dena egin dezakezula sinesten duzu"

**LUISA ETXEBERRIA** (ZUMAIA, 1964)

"2010. urtean jakin nuen nahasmen bipolarra nuela, baina 2008tik nengoen gaizki. Ohetik jaikitzea ezinezkoa egiten zitzaidan, eta oso-oso nekatuta sentitzen nintzen, indarririk gabe. Depresioa diagnostikatu zidaten urte hartan, eta medikazioa hartzen hasi nintzen. Antidepressiboekin, ordea, ez nuen hobekuntzarik nabaritzen. Artean bajaran nengoen, eta osaba-izebek Torre del Marren (Malaga, Espainia) zuten etxera joan nintzen. Bertan izan nuen orain arte eduki dudan fase maniako nabarmenena, inguruan nuen guztia erosten hasi bainintzen. Pentsa, pisu bat ere ikusi nuen asmo horrekin. Dena egin dezakezula sinesten duzu momentu horietan.

Gogoratzen dut gau batean bakarrik irten nintzela herri horretako itsas pasealekura, eta bertan zegoen saltzaile bati zeuzkan poltsa guztiak erosi nizkion. Hori eta gero zerbait hartzera gonbidatu ninduen saltzaileak, eta hurrengo egunean gosaltzera eta bazkaltzera. Bazkaltzen geundela, krisia izan nuen, eta alde egin nuen handik. Beste taberna batera joan nintzen, eta han garrasika hasi nintzenez, zerbitzariak poliziari deitu zioten eta haiek kalabozora eramanez ninduten. Beldurgarria izan zen gau hura. Kalabozotik ospitalera eramanez ninduten familiakoek, eta ondoren, Malagako psikiatrikoan sartu ninduten astebetetz. Hori eta gero, hiru aste pasatu nituen Donostiako psikiatrikoan, eta bertatik atera nintzenez, gurasoek hartu zuten nirekin egoteko ardura. Haien etxera joaten nintzen otorduak egitera, eta ama etortzen zen nire etxera gauak pasatzera. Hemeretzi pastilla hartzen nituen egunero garai hartan, eta Zarauzko anbulatorioko psikiatrarengana ere joaten nintzen astean behin baino gehiagotan. Asko sufritu dut, bakarrik gelditu nintzelako. Egia da nire familia hor zegoela, baina bi lagun paseatzen ikusten nituenean, adibidez, inbidia izaten nuen.

Hogei hilabeteko baja eta gero, ordea, ezintasun iraunkorra baloratzeko gutuna iritsi zitzaidan, eta orduan, lanean hastea erabaki



nuen. 2012an itzuli nintzen berriz Torre del Marrera, eta topo egin nuen ostera Max Faye saltzailearekin. Begira gauzak zer diren: Fayerekin harreman bat hasi nuen, ezkondu egin ginen eta gaur egun elkarrekin bizi gara Zumaian. Berak asko lagundu dit gaixotasunarekin, lasaitasuna eta bakea eman baitit uneoro, eta beti baitago nola nagoen erne. 2013an ezagutu nuen nahasmen bipolarra dugunontzat AGIFESek (buruko gaixotasunak dituzten pertsonen eta senideen Gipuzkoako elkarte) martxan jarritako babes taldea, eta oraindik ere jarraitzen dut hara joaten. Izan ere, han gauden denok dugun nahasmena, eta asko ikasten dut gaixotasun bera duten kideekin. Astindu dantza taldean ere eman nuen izena orain urte batzuk, eta gorputza mugimenduan edukitzeak ere asko lagundu dit, baita jende berria ezagutzeak ere.

Urte batzuk pasatu dira, eta jada badakit noiz ez nagoen hain ongi. Oso bizimodu zorrotza jarraitu behar dut, ordutegi eta ohitura konkretuekin. Adibidez, ezin dut kalean afaldu edo alkohola kontsumitu, horrek eragina duelako nigan. Hala ere, naturaltasunez hartzen dut gaia. Ez daukat jendearen aurrean zer gertatzen zaidan esateko arazorik; alderantziz, batzuetan gehiegi esan dudala iruditu izan zait. Gainera, ezin zaigu ahaztu buruko gaixotasun bat edukitzea edozeini gerta dakioken zerbait dela. Prozesu oso luzea da, eta oraindik hor nabil, nire gorabeherekin, baina hori ez da inoiz amaituko".



Maria Gil. UTZITAKOA

ari delako: "Kontsultan lehen iristen ez ziren pazienteen profilak ditugu orain, eta hori beti da positiboa".

Hedabideak eta erreferenteak ere aipatu dituzte. Izan ere, bi osasun langileen arabera, sare sozialetan nahiz telebistan agertzen diren erreferenteak osasun mentalaz hitz egiten ikus-tan, "normalizatu" egiten da osasun mentalaren gaia. "Antsietatea asko aipatzen da sare sozialetan, eta horixe bera da gure kontsultan asko ikusten dugun patologietako bat", dio Arangurennek.

Izatez, antsietatea "funtzionala" dela dio psikologoak, "beharrezkoa egotera konkretu batzuei aurre egiteko", baina kasu horietan "adaptatiboa ez" dela eta "egunerokoa baldintzatzeraz" iristen dela azaldu du. Gilek ere bere

iritzia eman du: "Elikadura nahasmenduak ere izugarri igo dira, irudiak geroz eta garrantzi handiagoa duelako sare sozialetan. Horietan dena perfektua dela uste baldin badugu, geure buruari gauza bera eskatuko diogu".

Gehiegizko antsietateaz gain, bestelako gaixotasunak ere aipatu dituzte bi profesionalak. Gilek, bere aldetik, honako hauek aipatu ditu: koadro psikotikoak, autismoa, garapen arazoak, nahasmen afektiboak, imsomnioa... Arangurennek, berriz, gazte asko "galduta" sentitzen direla azpimarratu du. Haren hitzetan, gaur egun gazteek duten eskaintza "ikaragarria" da, eta asko "gidatuak izateko beharra" dutelako joaten dira bere kontsultara, "beren egunerokoan zer diren zehazteko".

### **Pandemia, ezandarako azken pieza**

Eta zer gertatzen da amesgaiztoaren erdian pandemia iristen bada? Edo are okerrago, itxialdiak koadro psikologiko horiek areagotzen baldin baditu? Ukaezina da COVID-19ak eragin fisikoak izan dituela herritar askorengan, baina badira pandemiak sortuko bestelako errealitateak ere. Aislamentuak, harreman sozialen galerak edo ohitura aldaketak ez dira oharkabean

igaro gizartean, eta horrek eragina izan du datuetan.

OMEren arabera, mundu osoko biztanleriaren %46ren egoera psikologikoak okerrera egin zuen pandemian zehar, eta biztanleriaren %6k osasun mentaleko profesional batengana jo du sintomaren bat pairatu duelako, gehienbat depresioarekin eta antsietatearekin lotuta. Ikerketa berak dio zerbitzu horiek jaso dituzten emakumezkoak gizonezkoak baino bi aldiz gehiago direla.

Gilek eta Aranguren ek azaldu dutenez, nerabeen psikologia nahiz psikiatria zerbitzuen eskaria izugarri igo da beren inguruan. Azkoitiarrak azaldu duenez, pandemiak asko baldintzatu dizkie azken urteak adin tarte hori dutenei. "Nerabezareoan hasten gara

familiaz harago dauden bes-

te pertsona batzuekin gure identitatea finkatzen. Pandemiak, ordea, fase hori zapuztu egin die gazte askori, eta horrek arazoak ekarri ditu gerora, bizitzako fase natural bat oztopatu baitu".

Hala ere, Arangurenen iritziz, pandemiak ez ditu arazo gehiago sortu kasu gehienetan, zeuden arazoak "areagotu" baizik, eta lehertu egin da puxika orain: "Kontuan hartu behar dugu sozialki asko sendatzen garela, eta hori kendu diguten momentuan ez dago ihesbiderik". Gilen arabera, asko hitz egin da osasun mentalaren olatuaz, eta adierazi du profesionalek olatua orain nabari badute ere, gehiago nabarituko dutela hurrengo urteetan.

Horren aurrean, Aranguren ek azaldu du "norberaren esku" dagoela etorkizuna. Haren hitzetan, bakoitzak ikusi behar du ezinegonak nola landu nahi dituen. Eta zera gehitu du: "Norbera sendatzen baldin bada, inguruarekin harreman egokiagoa izango du, eta horrela gizarte osasuntsuagoa lortzeko bidean egongo gara". Gil ere baikor agertu da etorkizunera begira jarrita, baina hark adierazi duenez, faktore askok baldintzatuko dute osasun mentalaren etorkizuna. Horregatik, "sare handi-goaren aldeko defentsa" egin dute Aranguren ek eta Gilek.



Irune Aranguren.

# ANOREXIA ETA BULIMIA, ITXURA PERFECTUA JOMUGA

**Anorexia eta bulimia dira buru gaixotasunetako beste bi. Irudia geroz eta gehiago gailentzen den garaietan, askok pairatzen dituzte elikadura nahasteak. Bere izena esatea nahi izan ez duen pertsona baten testigantza da jarraian irakur daitekeena.**

Nork ez du pentsatu inoiz kilo batzuk galtzea aproposa izan daitekeela? Obsesioa bihurtzen denean iristen da, baina, arazoa. Elikadura portaeraren nahasmenduak, oro har, norberaren gorputzaren irudiaren alterazioa edo distortsioa gertatzen denean hautematen dira. Horiek, gainera, eragina izaten dute gorputzaren funtzionamenduan, eta muturreko egoeretan arriskuan jar daiteke bizitza bera ere. Elikadura portaera nahasmenduen artean, ziurrenik, ezagunenak dira anorexia eta bulimia nerbio-soa, baina badaude gehiago ere: betekadagatiko nahasmendua, vigorexia edo fatorexia, besteak beste.

Adituen arabera, ez dago gaixotasun horietakoren bat pairatzeko arrazoi zehatz bat, eta horiek desberdinak izan daitezke pertsonaren arabera. Hala ere, Osakidetzaren arabera, faktore biologikoak, sozialak eta psikosozialak daude horien atzean, hala nola autoexigentzia maila altuak edo irudiaren muturreko garrantzia.

Eta zenbat dira arazo hori pairatzen dutenak? Osakidetzak emandako datuen arabera, 2019tik 2021era %72,6 igo dira elikadura nahasmenduei lotutako lehen kontsultak, eta gehienak anorexiagatik eta bulimiagatik izan dira. Erakundearen arabera, gaixo gehienak emakumezkoak dira, eta Osakidetzako lehen mailako arretan hautematen dituzte batez ere gisa horretako eritasunak.

Askotan ez da erraza izaten gaixotasuna pairatzen ari zarela esatea, eta hain zuzen ere, honako testigantza honek—lekukoak nahia-go izan du bere izena ez ematea—joera hori nabarmentzen du.



## "Gau batean, egarriz esnatu eta gizendu egingo ninduelakoan, ez nuen ur tantarik edan"

TESTIGANTZA ANONIMOA (AZPEITIA)

"16 urterekin hasi nintzen pixkanaka pisua galtzen, 2014. urteko urtarrilean edo. Gabonetan ohikoa baino gehiago jan nuen, behar baino pisu gehiagorekin sentitzen nintzen, eta nire buruarekin deseroso. Uda garairako itxura ona izan nahi nuen, eta apurka-apurka pisua galtzeko helburua jarri nion nire buruari. Hori lortzeko, egunero bazkaldu eta afaldu bakarrik egiten nuen, eta murriztu egin nuen otordu horietako elikagai kopurua. Ogia eta litxarkeriak jateari utzi nion, eta epe motzera hasi nintzen nabaritzen gutxiago pisatzen nuela. Helburuak lortzen ari nintzen eta gustora nengoen horregatik, baina nire buruarekin gaizki sentitzen jarraitzen nuen. Zigorra zen jatea niretzat, esnatu eta lo hartu arte jatekoarekin pentsatzen bainuen: zer jango dut gaur, zenbat kaloria ditu honek, nola engainatu etxeok gutxiago jateko..."

Apiril inguruan esan zidaten amak eta lagun batek hainbeste pisu galtzea ez zela osasuntsua, eta zerbait egin behar genuela. Ez nuen ezezkorik esan, nire ustez ez bainintzen ezer gaizki egiten ari. Orduan joan nintzen familia medikuarengana, eta hark psikologoarengana bideratu ninduen. Hasieran, nire helburuekin jarraitu nuen. Pentsa, gau batean, egarriz esnatu, eta gizendu egingo nintzelakoan, ur tantarik ez nuela edan gogoratzen naiz. Argaltzen jarraitu nuen, hilekoa ez jaisten hasi zitzaidan, eta psikologoari gauzak nire modura kontatzen saiatzen banintzen ere, bide horretatik jarraituta ospitalean ingresatuta amaituko nuela esan zidan egun batean. Ez zen momentuko klik bat izan, baina iruzkin horrek gerora nire gorputza ulertzeko modua aldatu zidan. Zaila izan zen prozesua, nik ezinezkotzat jotzen bainuen gehiago jateko gai izatea. Momentu haietan faltan sumatu nuen zulo beltz berean egondako norbaiten sendatze prozesuaren berri izatea.

Pisua irabazten hasi nintzen gero. Hobekuntzak ikusita, Batxilergoko bigarren mailaren amaieran alta eman zidan psikologoak, eta uda aparta pasa nuen. Egia esan, asko lagundu zidan une oro jendez inguratuta egoteak, nire burua beste gauza batzuekin entretenitzen zelako, eta ez elikagaiekin. Handik bi urte ingurura, baina, berriro iritsi zen elikagai nahasmenduen mamua nigana, beste forma batekin, ordea: bulimia. Jaten nuen guztia goitik behera kontrolatetik jaten nuena ezin kontrolatzera pasatu nintzen. Goizean unibertsitatera joaten nintzen, eta arratsaldean bakarrik egoten nintzen etxean. Orduan etortzen zitzaidan jateko behar hori. Gailetak, txokolatea, opilak, gozokiak... Osasuntsuak ez ziren elikagaiak jateko beharra sentitzen nuen, eta gero etortzen zen kumunera buelta. Izan ere, kezka bera nuen berriro: ez gizentzea. Medikuarengana joan nintzen orduan, amari komentatu ondoren. Hark, berriro, psikologoarengana eta psikiatrarengana bideratu ninduen.

Pandemia etorri zen handik gutxira, eta paradoxikoki, baina egoerak bulimiarekin lagundu egin zidan niri. Etxean jendea egoten zen, ezin nuen ezer ezkutatu, eta etxeokoa aurrean ere ez nuen gauza gehiegi kontatzerik nahi. Egia esateko, nahikoa isilik eraman dut gaixotasuna. Etxean, ama izan dut gainean, baina etxeokoa beste kideekin apenas hitz egin dut gai horri buruz. Gainontzeko familiakideekin ere ez dut zuzenean hitz egin horren inguruan. Izan ere, arduratzen ninduen zera zen: beraiek gertatzen zitzaidanari buruzko zerbait baldin bazekiten, adi egongo zirela beti, eta nik oharkabean pasatu nahi nuen.

Gaur egun ere hortxe dago gorputzaren inguruko kezka, eta ez dut uste inoiz joango denik. Izan ere, eragin handia dute emakumeoi fisikoari lotuta ezartzen zaizkigun estandarrek. Badirudi fisiko ona eduki behar duzula gizartean onartuta sentitzeko". ■



**Desnibela** 0 metro  
**Zailtasuna**   
**Luzera** 4,5 kilometro  
**Denbora** 59 minutu

**Erreferentziak**  
**0:00** Estazio auzoa  
**0:17** Beduako uharteak  
**0:27** Urola ibaia  
**0:46** Santiagoko padurak  
**0:59** Estazio auzoa



## ZUMAIAKO DUNA ETA PADURAK

**MIREIA GALARZA BASTIDA**

Zumaiako tren geltokia izango da hilebete honetako ibilbidearen abiapuntua. Horrela, nahi duenak trenez iristeko aukera izango du hasiera puntura, baina baita autoz ere, geltoki parean aparkalekua baitago. Estaziotik atera eta esku-bira jaisten den bidea hartu beharko du mendizaleak, Basusta bidea, hain zuzen.

Handik aurrera jarraitu behar da, Zumaiako kanpina eta ibai ondoko enpresak atzean utzita. Herrigunea uzteko garaia iritsiko da ondoren. Izan ere, Ortiz kontserba enpresaren eskuinaldean hasten den mendiko bidea hartu behar da, ondoren Urola ibaiaren ertzean dauden hainbat baratzetatik pasatzeko.

Baso txiki bat igaro ondoren, Urola ibaiarekin egingo du topo mendizaleak, eta bertan altxor paregabea ikusteko aukera edukiko du itsas-behera baldin badago: Beduako uharteak. Balio natural handia du gune horrek, eta bertan hainbat motatako hegaztiak ikusi eta entzun ahalko ditu paseatzaileak.

Urola ibaia eskubian utzita, Zumaiako herri-gunea izango da hurrengo helmuga. Bidegorrian barna egin behar dira hurrengo metroak, Artadi auzoa goikaldean utzita. Pixkanaka-pixkanaka aurrera eginda, trenbidearen zubia ere pasatuko du mendizaleak. Leku hori, gainera,

aproposa da arraunlariak edo piraguistak entrenatzen ikusteko. Behin itsas kiroldegira iritsita, ezkerretara dauden eskailerak igo beharko ditu paseatzaileak, eta zubia igarota, Santiagoko auzora joan beharko du.

Zuloagaren museoa baino lehenago, ezkerretara doan bidexka hartu behar da, ondoren Santiagoko padura ezagutzeko. Han Santiagoko dunak ikusi ahalko ditu mendizaleak. Ibilbidea amaitzeko, egindako bide bera egin beharko du mendizaleak geltokira itzultzeko.

### Motzean

Itsasoratzean, Urola ibaiak hondar eta limoz osatua dagoen barra zabala eratzen du eskuinaldeko ertzean. Barraren iparraldean, Kantauri itsasoa aurrez aurre duela, hondar duna sortzen da; barrurago, berriz, badiaren babesean, padura.

Hainbat hegazti eta landare mota ikusteko aukera eskaintzen du paisaia horrek. ■



QR kode honen bitartez ikus daiteke Xabat Olaizolak Aitor Leiza naturzalearekin egin duen ibilbidea.



**TELEBISTAN ERE**

**GUKA!**

erto