



Azalpena HE1 Haurren depresioa

I. ENTZUNDAKOAREN EDUKIA

Euskal Herriko Unibertsitateko hiru irakasle ikerketa amaitu berri dute haur eta nerabeen depresioaren prebentzioan zentratuta. Aurretik ikerketa dezente egin dira gai honi buruz, baina oraingoan ondorioetatik abiatuta programa bat jarri dute martxan.

Hiru irakasle hauek aurreko emaitzetatik abiatuta ondorioak aztertu eta Pozik Bizi izeneko programa jarri dute martxan, eta ikasleekin ez ezik irakasleekin ere landu dute programa. Hiru irakasle horiek hauek dira: Maite Garaigordobil, Elena Bernarás eta Joana Jauregizar.

KAZETARIA: Datua ikaragarria da, munduan 300 milioi pertsonak baino gehiagok dute depresioa, eta datu horren barruan haurrak ere sartuko genituzke.

JOANA JAUREGIZAR: Bai, ez dugu pentsatzen askotan haurrek ere depresioa sufritu dezaketela, eta askotan depresioa haurtzaroan ala nerabezaroan hasi da. Horregatik, lehenbailehen esku hartu behar da, eta ikusi zer gertatzen den, zergatik...

KAZETARIA: Nola antzematen da haurrak depresioa duela? Nola desberdintzen da umea triste dagoela, besterik gabe, ala depresioa daukala?

JJ: Deprimetuta dagoen ume batek ez du irribarrerik egiten, ez du ilusiorik, ez du gogorik, ez dauka bere buruarengan konfiantzarik; lehen hobbiak zituen eta orain isolatu egiten da, ez zaizkio gauzak interesatzen. Egun batzuetan triste denok gaude, baina hau luzaroan mantentzen da (egun osoan triste dago), eta gainera tristura hori adierazteko modua ezberdina izan daiteke helduekin alderatuta. Askotan haserre egoten dira, suminkor eta horrek gu despistatu egiten gaitu pentsatzen dugulako beste gauza bat izan daitekeela. Loan eta gosean ere aldaketak ematen dira. Bat-batean lo gehiegi ala gutxiegi egitea, gehiegi jateko gogoia ala gutxiegi jateko gogoia... Azken finean aldaketak. Agitazioa psikomotrizitatean, errudun sentimenduak, gaitasun eza sentimenduak, kontzentratzeko eta pentsatzeko zailtasunak, minekin asko kexatzen dira (ez dut eskolara joan nahi, ez dut beste ume batzuekin egon nahi), heriotzaren inguruko pentsamenduak... Horrelakoetan arreta jarri behar dugu. Isolatze joera oso sintoma adierazgarria da, eta kontuan hartzekoa. Programa martxan jarri aurretik ikerketa asko egin ditugu aurreko urteetan, ikusteko haurrengan nolakoa den depresioa, zenbatekoa eta zer faktoreekin erlazionatuta dagoen. Garrantzitsuenetakoa erlazio sozialekin erlazionatutako estresa da, erlazioak estresarekin bizitzea. Aurreale garrantzitsu da, eta sintometan ere agertzen da isolamenduan.

KAZETARIA: Hau guztia ematen da helduen artean baina deigarria egiten da haurren artean ematea. Adin bat identifikatzen duzue garrantzitsutzat, 8 urte.

JJ: Ikerketa egin dugu 7 urtetik 18 urte bitartera. Beti pentsatu izan dugu nerabezaroan depresioak gora egin dezakeela gertatzen den pubertaroan eta gertatzen diren aldaketa horien guztiengatik. Baina ikusi dugu aurretik ere badagoela depresioa, 8 urterekin gorakada bat dago, batez ere mutiletan, eta beherantz egin ondoren berriro gorantz egiten du nerabezaroan eta gehiago nesketan.

KAZETARIA: Zergatik 8 urtetan? Zer gertatzen da adin horretan?

JOANA: Depresioaren arrazoiak asko izan daitezke, baina 8 urterekin eskolako testuingurua oso garrantzitsua da. Adin horretan exigentzia akademikoa gero eta handiagoa da, aldaketa ematen da egiten zutenaren eta orain eskolan eskatzen zaienaren artean. Adiskidetasuna beste era batera bizitzen hasten dira, ez da bakarrik elkarrekin jolastea, konfiantzak eta taldeak garrantzia hartzen dute, taldeko kide sentitzea. Beste arrazoi batzuk ere egon daitezke (familiako giroa), baina uste dugu eskolan gertatzen dena oso garrantzitsua dela adin honetan konkretuki.

KAZETARIA: Nola egin duzue ikerketa?



JOANA: Programa bat diseinatu genuen, POZIK BIZI deitu genion. Programa unibertsal bat da, ume guztiei zuzenduta dagoelako ez bakarrik sintomatologia depresioa dutenei, eta eskoletan aplikatzeko irakasleek. Guk irakasleak trebatzen ditugu (joaten ginen ikastetxeetara saio bakoitza prestatzeko eta abar), baina beraiek jartzen zuten martxan gelan.

II. ENTZUNDAKOTIK ABIATUTA

- Ba al zenekien hurrek depresioa izaten dutela? Eskolan, zure inguruan, ezagutzen duzu depresio kasurik?
- Eskoletako irakasleek badakite nola detektatu eta bideratu ikasleen depresioa? Arrazoitu.



Azalpena HE1 **Haurren depresioa**

Euskal Herriko Unibertsitateko hiru irakaslek ikerketa amaitu berri dute haur eta nerabeen depresioaren prebentzioan zentratuta, eta programa bat eratu dute: Pozik Bizi. Horietako irakasle bat, Joana Jauregizar, Faktoria saioan izan da.

Entzun ahala, hartu oharrak eta osatu eskema. Eskema erabiltzeak informazioa antolatzen eta azalpen argia egiten lagunduko dizu.

1. SARRERA:

2. GARAPENA:

- Depresioaren sintomak

- Adin garrantzitsua: 8 urte

- Programaren ezaugarriak

3. AMAIERA: