



**Ana Elozegi Serna**

Harremanak Hezkuntza Elkarteko kidea

## Pandemiaren biharamuna, urte berriaren erronka

**2022a izango omen da pandemia kontrolatu-ko den urtea, dela pandemia, dela plandemia dela delakoa... Azken bi urte hauek eromena izan dira.** Alderdi fisikoak alde batera utziz, osasun emozionalean edo adimen osasunean zentratu nahiko nuke gaurkoa... Biharamun emozionalak izugarria izan behar duelako, olatu erraldoia etortzeko baitago!

2022ak ekarriko diguna urte hauen biharamun emozionala izango da: jendartea puskatua, antsietatea, frustrazioa, gehiegizko kontsumoak, atrakoiak edo anorexiak, baita ere joko adikzioa, drogen gehiegizko kontsumoa gazteen artean eta hain gazte ez direnetan. Horiek guztiak dira egunero kontsultan ikusten ari garen kasuistikak.

Hainbat eta hainbat psikologo, homeopata, aditu, psikiatra, haur terapeuta, mediku holistiko abisatzen gabiltza egoera oso konplikatua dela, inoiz ikusi gabeko kasu kopuruak artatzen gabiltzala. Baina gobernuek ez dute lehentasunik jarri gai honetan, dirulaguntzak zentro berriak irekitzeko eskasak dira, psikologo profilik apenas existitzen da osasun publikoan, hau da, ematen zaion garrantziaren parekoa... Aurrekoan Patxi Izagirre lankideak, horren adibide gisa jarritz, iritzi artikulua batean aipatzen zuen, pandemia guztian ez dela psikologorik kontratatu ZIUetan pazienteei edo beraien senitartekoei arreta eskaintzeko.

Aurretik inoiz ez bezala, eskoletan nerabe eta haurren osasun psikologikoaz hitz egiteko saioak eskatzen ari zaizkigu, irakasleek ez dakitelako nola artatu kasu hauek, ez daki-

telako nola tratatu gazteak, eta haurren kasuan, nola bideratu: autolesioak, suizidio saiakerak, adikzioak...

Ilusioa eta itxaropena falta dira, garai batean erabiltzen genuen «bizipoza» kontzeptu ederra. Gazteei erronka berriak eta zaharrei ilusioa piztu behar diegu, jendarte hobe bat eraikitzeko ilusioa eta bizitza bizitzeko ilusioa... Azken bi urte hauek bizitzeko gogoa kendu baitigute: etxeratze agindu desproporzionalak, protokolo hertsia, harremanen haustura, kontakturik eza, distantzia soziala, teknologia berrien erabilera brutalak... horiek guztiek jendartearen depresio sakonera eta beldurrera eraman gaituzte.

**Hortxe dugu, beraz, erronka: 2022an bizipoza eta ilusioa bultzatzea, sendatzea eta berriz ere denok martxan jartzea.** Bi urte hauetan mezu guztiak beldurgarriak izan dira. Has gaitezen arnasa mezuak ematen, bi urte oso luzeak dira penatan egoteko. Dantza, musika, hartu-emana eta harremanak behar ditugu inoiz ez bezala! Taldeak sortu behar dira mendira joateko, musika taldeak, talde terapiak, nerabeekin gai ezberdinak lantzeko taldeak. Nerabeek egitasmo berrietan parte hartzen dutela sentitu behar dute, erronka berriak, ikasketa berriak, esperientzia berriak.

2022a izan dadila ametsak egia bihurtzen hasteko urte berria. 2022a izan dadila atsedean urtea, plazer urtea, denok sendatzeko urtea, osasun fisikoa eta emozionala beste modu batean ulertzeko urtea. 2022an osasun mentala seriotasunez hartu eta behar duen lekua eta garrantzia emango zaion urtea izan dadila! •



Pandemiaren bi urte luzeek utzi duten arrasto emozionala latza da. 2022. urtea izan dadila hori sendatzen saiatzeko urtea.

GAUR8