



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

«Stand by»

O **sasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du osasuna: ongizate psikologiko, fisiko eta soziala.** Definizio horrek, bertan agertzen diren sakoneko terminoen-gatik, kontzeptuaren garrantziaren berri ematen du.

Beraz, zertan datza gizartearen osasuna? Osasun soziala bermatzeko zenbait alderdi erabakigarriak dira eta hauek erraztu behar dira. Alderdi horiek zerikusia dute gizarte posizio eta kohesioarekin, faktore biologikoe-kin, portaerazkoekin eta psikosoziale-kin, osasunaren eta ongizatearen banaketarekin eta hezkuntzarekin, diru sarrerekin, sexu, genero eta arrazare-kin. Beraz, gizarte ongizate eta osasu-na bultzatzeko zereginetako bat sek-tore anitzeko ekintza bat da. Bestalde, osasun soziala besteekin dugun ha-rremanarekin lotuta dago. Hala, gi-zarte harreman egokiak ezartzeko gaitasunarekin ez ezik, ingurunearen erronketara egokitze gaitasunare-kin ere badu zerikusia.

Badirudi horiek guztiak atzeratzen ari garela, bizitzara itzultzen noiz utziko diguten zain gaude. Bizitza er-digunean noiz jarriko ote duten zain.

Bitartean, pertsona askoren ogibi-deak hondatzen ari dira, bizitza alde batean utzi dugulako. Emaizta ohiko-enetako bat laneko segurtasunik eza da. Egoera horrek ezegonkortasuna eragin du pertsona askoren bizitze-tan. Kasu gehienetan, laneko segurta-sunik ezak sortzen duen frustrazioak osasunari eragiten dio, fisikoari zein psikologikoari.

Pertsona asko bakardadean hiltzen ari dira, senideei bisitak ukatzen zaiz-kielako, eta hori babes eta osasunaren izenean egiten da. Gizarte bezala onartzen ari gara. Haur eta nerabeak

xantaia emozionala erabilita manipu-latzen saiatzen diren iragarkiak zabal-tzen dira, adinekoen kutsatze eta he-riotzen errudunak izan daitezkeela adieraziz. Munduko haur asko eskola gabe geratu dira eta ez dira bueltatu, horrek gizarte batentzat dakartzan ondorioekin. Orain dela astebete arte, mugimendu askearen murrizketak mantentzen ziren, aire librean egotea zenbait ordu tartetan debekua izanda. Osasunerako ezinbestekoa den arnas-keta ere musukoen barruan egitera behartu digute eta normalizatzera heldu gara. Naturaz ahaztu gara eta aisia eta kultura prostuitu dira. Bizit-zak susmopean jarri dira. Sozializa-zio esparruak ez dira bermatzen, ezta zaintzen ere. Eskubideak ukatu eta pertsonon gaineko kontrola handi-tzen duten ziurtagiriak asmatu dira, gizartea zatituz. Beldurrarekin gu iso-latzea lortu da.

Biziraupen edo «stand by» egoera honetan, etengabeko murrizketa arauak eta debekuak direla-eta, gizar-tean sortutako estresak organismoan eragiten du maila fisiologikoan, baina baita gure pentsamenduetan eta gure emozioetan ere. Horregatik, estresa pairatzeak, neke emozionala nahiz fi-sikoa, tentsioa eta hiperaktibazioa ez ezik, antsietatea eta ondoeza ere ba-dakartza, adibidez.

Betetzen ari garen biziraute plan-gintza honetan guztian, gizarte osasuntsua izateko tresnak eskura-tzen ari gara? Harremanak, lasaita-suna eta erabakitze eskubidea bizi-rautearen mesedetan atzeratzen ari gara? Zentzurik al dauka «biziraute-ko» bizitza osasuntsu bat alde batera uzteak? •

saioaaginako@gmail.com



Pertsona asko bakardadean hiltzen ari dira.

Jagoba MANTEROLA | FOKU