

IKERLARIEN MINA

Populazioaren osasun mentalak, 80 puntu; doktoregaienak, 52

Beñat Garaio eta Eider Saragueta ikerlariak lankide izan dira hainbat proiektutan. Elkar eza-gutu zutenean tesia amaitua zuen Eiderrek eta Beñat bukatzen ari zen. «Oso harreman estua egin genuen. Eiderrek tesi gogor bat pasatu zuen, eta nirea ere oso-oso gogorra izan zen. Elkarri laguntzen hasi ginen», oroitu du Garaioak GAUR8rekin elkarbizketan.

Ohartu ziren ez zela gauza isolatua eta doktoregai gehienek hagitz gaizki pasatzen zutela. Gaia plazaratu behar zutela erabaki zuten. Horrekin batera, prebentzio eta kontzientzia lana egitea zen asmoa, egoerari buelta emateko. Martxoan, hitzaldi bat eman zuten bi ikerlari gazteek Euskal Herriko Unibertsitateko Letren fakultatean, bertako doktoregaiak sufritzen ari zirela erran zitelako. Doktorego programa txiki bat da, eta batzuk bajan zeuden edo egonak ziren. «Oso erabilgarri

 **ZIENTZIA** / Maider IANTZI GOIENETXE

Badago unibertsitatekoa bizimodu ona den ustea, baina ez da egia. Izan ere, OPIK taldekoek egindako ikerketaren arabera, Araba, Bizkai eta Gipuzkoako populazioak 80ko puntuazioa du osasun mentalaren indizean; EHUko doktoregaiak, ordea, 52koa. Beñat Garaio doktoreak gako eta konponbide batzuk eman dizkio GAUR8ri.

egin zitzaizen doktoregaiei, eta gu ere gogoarekin gelditu ginen aurkezpen hori leku gehiagotan baliatzeko».

ANTSIETATEAK ETA DEPRESIOAK JOTA
Hala prestatu zuten Ikerlariak: «Ikertzaileen osasun mentala: gakoak eta konponbideak». Joan den astean izan zen, maiatzaren 18an, eta tamalez Saraguetak ezin izan zuen parte hartu ezuste bat izan zuelako. Maider Galardi doktoregai eta kazetariak hitz egin zuen azkenean Garaioekin batera.

Ikertzaileen osasun mentalaz aritu ziren Ikerlariak Beñat Garaio eta Maider Galardi, lehen pertsona, gakoak eta konponbideak eskaintzen. Ikertzaileak izan zituzten entzule eta bizipen eta ideiak partekatzeko momentua ere izan zen.
Jon URBE / FOKU

UEUren kongresua ikertzaile gazte euskaldunen topaleku handia da, eta plaza ezin hobe izan zen bizipen eta ideiak konpartitzeko. «Oso ondo joan zen. Egunezko azken saioa zen eta hala ere, jende asko gelditu zen. Giro goxoa sortu zen, harrera ona izan genuen», kontatu du Garaioak.

Lehenik, ikertzaileen osasun mentala baldintzatzen duten adierazle eta datu batzuk eman zituzten. Yolanda Gonzalez buru duen OPIK ikerketa taldeak 500dik gora erantzun lortu ditu EHUko 3.100 dokto-

regaien artetik. Ikusi dutenez, erdiek antsietatea dute eta %38k, depresioa. Arloz arlo, zientzietakoek depresio gehiago dute, eta gizarte zientzietakoek, antsietate gehiago.

Osasun mentalaren indizean, Araba, Bizkai eta Gipuzkoako populazioak 80 puntu ditu; EHUko doktoregaiak, ordea, 52. Badago unibertsitatekoa bizimodu ona eta eroso den ustea, baina egoera guztiz bestelakoa da. Auzia larria da, eta pixkanaka-pixkanaka sozializatzen ari da. Martxoaren 15ean izan zen lehenbiziko hitzaldia, eta egun horretan bertan EHUk kanpaina hasi zuen osasun mentalaren inguruan.

PREKARITATEA ETA BAKARDADEA
Beñat Garaioak azaldu digunez, badaude aldagai batzuk doktoregaiei egoera berezi egiten dutenak. Prekaritatea da bat, doktoregaiei soldadak hagitz urriak direlako. Lan mota da bertze bat, benetan bakartia delako. Gainera, «nahiko gogorra eta lehiakorra izan daitekeen sistema batean behe-



beheko mailan kokatzen zara, unibertsitatea oso hierarkikoa delako. Gaur egungo gizarteak dedikazioa eskatzen du, exigentzia handia dago, eta lan karga handiagoa. Ondorioz, gehiago sufritzen dugu».

BALDINTZAK OKERTU DIRA

Unibertsitateko baldintzak ere ez dira berak: «Duela urte batzuk errazagoa zen sartzea eta karrera egitea. Lan baldintzak hobeak ziren. Orain, lanpostu egonkor bat lortzeko aukera murriztagoa da eta esfortzu handia eskatzen du. Tesia egiten duzu, baina ez dakizu gero unibertsitatean lan egiteko aukera izango duzun, eta zein baldintzatan».

Inguruan denetik ikusten du: master amaierako lana egin, egoeraz jabetu eta zuzenean unibertsitateetik aldentu den jendea; tesia egiten hasi, zer zen ohartu eta utzi duena; tesia amaitu duena eta sufritu duenaren ondoren eta aurrean duena ikusita, unibertsitatean lanik ez egitea erabaki duena, eta unibertsitatean jarraitzen duena baina guztiz erreta eta baldintza txarretan.

«TESIAK BIZITZA IZORRATU DIT»

Beñat Garaio Mendizabal gasteiztarra da eta freelance bezala dabil ikertzen eta proiektuak garatzen, Bizierri IGB elkartearen bidez. Doktorea da. Hona hemen bere tesiaren izenburua: «Euskal Eskola Eleanitz arrakastatsua identifikatzen: D ereduko eskolen indarguneak arakatzeko kasu azterketa bikoitza».

«Adinekoekin ariketa fisikoa egitea zen nire lana, oso baldintza onak nituen, baina nire bokazioa deskubritu nuen: hizkuntza gutxiituak. Ilusio guztiarekin hasi nintzen; berehala nabaritu nuen, ordea,



lan karga handia, dena eman beharra. Orduan pentsatu nuen tesia eginda unibertsitatean lan duin bat lor nezakeela. Beka bat eskuratu nuen. Urte eta erdi behar izan nuen horretarako, eta 855 euroko soldata baino ez zen».

Hor hasi zen prekaritatearen mamua sentitzen. «Tesi konplikatu izan nuen, ez nuen aurreratzen, blokeatu egon nintzen luzez. Hasi eta sei hilabetera depresioan erori nintzen.

Beñat Garaio doktorea da eta freelance ikertzaile dabil gaur egun. Maider Galardi ikerlari ari da eta oraindik, hanka puntetan, kazetari.
Jon URBE | FOKU

tzen. Bost urteetatik lau pasatu nituen ondoezik, idi baten moduan bultzatzen tesia amaitzeko eta gainontzeko arloetan gaizki: pertsonalki, osasun arazoekin, indar apurak tesia aurreratzera bideratuta. Askotan, Eiderrekin hizketan, esaten genuen: 'tesiak bizitza izorratu dit'. Irudipen hori nuen. Inguruko harremanak ere okertu ziren, gaizki nengoelako, nire burua errekonozitu ezinean».

Tesia entregatu eta asteburu txarra pasatu zuen. Baina astelehenean altxatu eta lau urte lehenagoko Beñat sentitu zen: «Txispa eta ilusioarekin nengoen berriz ere, eta tesia defendatu nuen beste aldarre eta indar batekin. Zorionez, errekuperazioa nahiko azkarra izan da, baina bada jendea bere onera etortzeko urtebete behar izan duena, edo tesia amaituta osasun larrialdi bat izan duena, bere ondoeza hala kaleratu duelako».

«Benetan oso-oso gogorra izan da», aitortu du. Horregatik, ez du orain bere burua unibertsitatean lanean irudikatzen, lan karga handiarekin eta prekaritatearekin aunitz sufritzen duelako. «Freelance bezala nabil, eta gogorra izan arren, gutxienez bakarrik nago eta ez diot inori azalpenik eman behar. Egun txar bat badut, buelta eman diezaioket nire kabuz. Unibertsitateko lan karga eta dispertsioa arris-

ZEINTZUK DIRA ALARMA SEINALEAK?

Leire Pinedo psikologoak ikertzaileen alarma seinale batzuk identifikatu ditu, eta horien berri ere eman zuten Ikergazte kongresuan, izan ditzaketen ondoezak hobeki ezagutzeko asmoz. Azaldu zuten, bakoitzak hagitz modu ezberdinean azaleratzen du ezinegona, baina etengabe kezkatuta eta hutsik sentitzea da alarma dei bat.

Bertze bat gorabehera emozionalak dira, bat-batekoak, umore aldaketa

erradikalak. Maiz gertatzen da zure gustuko ekintzetan eta zaletasunetan interesa galtzea edo gozatu ezina ere. Energia falta edo gehiegizko nekea, desira galera, ongi lo egin ezin izatea eta errudun edo baliorik gabea sentitzea ere ageri dira sintomen artean.

Kontzentratu ezina edo memoria okerragoa izatea sarri azaltzen da, eta suizidio pentsamenduak eta drogen gehiegizko kontsumoa ere eman daitezke.

kutsuak egiten zaizkit nire aurreko urteak kontuan izanda. Momentuz hau probatzen ari naiz; gutxienez, ikertzen jarrai dezaket, hori gustatzen baitzait».

Ikergazteko solasaldian, publikotik beren bizipenak partekatu zituzten hainbat lagunek. Adibidez, tesia hasi gabe duen batek beldur dela adierazi zuen, susmoa duelako gaizki pasatuko duela. Bertze bat kexu zen tesia gogorra izaten ari delako, batez ere zuzendariak botere harremana baliatzen dutelako berarekin lan egiterakoan. Postdok ikerketa egiten ari da bertze bat eta azaldu zuen postdok bizitza ere hagitz gogorra dela, ez duela etenik ezinegon horrek.

ESTRATEGIA BATZUK

Bukatzeko, egoera aldatu eta hobetzeko irtenbide, aholku eta neurriak proposatu zituzten. Doktoregaiantzat, honako estrategia hauek aipatu zituzten: zaila izan daitekeela mentalizatzea eta burbuila edo egoera on batean sartzea; aurrezkiak izatea, gutxi eta gaizki kobratuko duzulako; babes pertsonala izatea, eta zure zaletasunekin konpainian gozatzeko aukera; mugak zehaztea bai zure buruarekin, zenbat lan karga onartzeko prest zauden, bai bertzeekin, zer harreman mota izan nahi duzun zuzendariarekin; eta zer lortu nahi duzun zehaztea –puntako ikerlaria izatea, aberaste pertsonala, unibertsitatean aurrera egitea...– eta horren arabera finkatzea esfortzuak. Dispersioa eta ahalik eta lan gehigarri gehien baztertzea ere planteatu zuten.

Zuzendari eta ikerketa taldeentzat, honako proposamen hauek pentsatu zituzten: doktoregaiak ez dira zaintzen an-



tolaera hierarkikoagatik, eta garrantzitsuak dira ordutegi egokia, lankidetzaren giroa eta kide guztiei merezimendu eta balioak aitortzea. Kontratu batean doktoregaiak zer egingen duen zehaztea ere komeni da; nolakoa izan den hartumana, tesia zer den. Izan ere, «ematen du hasi eta bukatu egiten dela ikerketa, baina gorabehera asko daude, ez da batera lineala, eta orientazioa behar da; ahalik eta harreman horizontal eta zintzoena izate-

Solasaldi bat irekitzea izan zen hizlarien asmoa, ikergazteei nola sentitzen ziren galdetuz eta elkarrekin irtenbide gehiago bururatzeko zitzazkien ikusiz.
Jon URBE | FOKU

Ikerlariak bizipenak partekatu zituzten. Bat, adibidez, kexu zen tesia gogorra izaten ari delako, batez ere zuzendariak botere harremana baliatzen dutelako

«Denoi dagokigu gure partetik jartzea. Beharrezkoa da langile eta partaideak ondo, zoriontsu, aseta dituen erakunde bat sustatzea», aldarrikatu du Garaiok.



tea komeni da eta gaitasun emozionalak trebatzea doktoregaiarekin hitz egiteko».

Erakundeentzat ere eman zuten mezurik: «Etengabeko orientazio eta prebentzioa behar da, arreta psikologikoa egokia, erantzuteko gai izango den espezializatutako jendea. Unibertsitateko zuzendariak aisialdian lan karga gehigarri gisa aritzen dira tesiak zuzentzen, eta zuzendu eta gero ematen dizkiete ordu libre batzuk. Alderantziz beharko luke: tesiak irauten duen bitartean eman beharko liekete denbora libre hori».

PARTEKATZE HUTSETIK HARAGO

Doktoregaien diru-sarrerak ere bermatu behar dira. «Nik 10.000 euro berreskuratu ditut EHUK ez zidalako zegoikidana ordaindu. Bi epaiketa eta lau urte itxaron behar izan ditut. Dirua behar duzu, ez zaizu

iristen duzunarekin, eta iruzur egin dizutela ohartzea mingarria da». Doktoregaien harreman sareak ere bultzatu beharko lirateke: «Bakarrik gaude, oso gogorra da hori. Eta batera egon eta elkarri babesa eta adorea emateko espazio bat sor liteke». Garaiok defendatu duenez, Ikergazte bezalako espazioak oso beharrezkoak dira alde horretatik ere.

Baina partekatze hutsetik harago joan behar dela aldarrikatu du: «Denoi dagokigu gure partetik jartzea. Beharrezkoa da langile eta partaideak ondo, zoriontsu, aseta dituen erakunde bat sustatzea, eta horretarako neurriak hartu behar dira».

Ekainaren 26an jarri dute hurrengo zita: UEUK ikerlarion prekaritatearen inguruko jardunaldi bat egingen du Eibarren, eta han jarraituko dute osasun mentalaz hitz egiten.