

NAHASMENDU EMOZIONALAK

Haurren depresioaren aurrean, prebentzioa

 **JENDARTEA** / Amagoia Mujika Telleria

Depresioak ez dauka ez adinik ez maila sozialik. Egun, munduan, 300 milioi pertsona baino gehiago dago deprimituta, tartean haurrak eta nerabeak. Haurren depresioa detektatzeko eta prebenitzeko programa espezifiko bat landu dute EHuko hiru ikerlarik, garaiz eta serio hartu beharreko arazoa delakoan.

Depresioa da mundu mailan desgaitasun eta gaitasun kasu gehien sortzen duen arazoa. Egun munduan 300 milioi pertsonak baino gehiagok dauka depresioa. Osasun publikoko arazo larria da eta, ondorioz, Osasunaren Mundu Erakundearen

2013-2020 Osasun Mentalaren Planean erronka garrantzitsuenetakoa. Depresioak adin eta maila sozial guztiei eragiten die eta haurren depresioa ere betidanik existitu izan da, nahiz eta akaso azken urteotan arreta handiagoz ikertu. Ikerketa askok ohartarazi dute adin goiztiarretan ematen den depresioaren inguruan. Depre-

sio larria detektatzeko txostenak erabiltzen dituzten eskola zentroetako datuak argigarriak dira: Estatu espainoleko haurren %4k depresio larria dauka; Finlandian, %6koa da datua; Grezian, %8koa; Australian %10era igotzen da, eta, Kolonbian, %25era. Maite Garaigordobilek, Joana Jaureguizarrek eta Elena Bernarasek –hirurak EHuko

Emozioak eta pentsamendu negatiboak identifikatu, ulertu eta erregulatzeak tresnak eskaini behar zaizkie haurrari. GAUR8

irakasleak eta ikertzaileak denbora luzea daramate haurren depresioa ebaluatzen eta aztertzen. Garbi daukate zein den bidea: haurren eta nerabeen nahasmendu emozionalak prebenitzeko programak garatu eta ezarri behar dira eskoletan. Hartara, Pozik Bizi izeneko programa espezifikoa garatu dute. 8 eta 10 urte bitarteko haurren artean emozioak eta depresio sintomak hobetzeko programa bat da, ikuspegi kognitibo-konduktual batean oinarritzen da eta hiru helburu ditu: talde barruko harremanak hobetzea eta estres soziala murriztea; emozioak eta pentsamendu negatiboak identifikatu, ulertu eta erregulatzea eta positiboak indartzea; eta ikasleek beren antsietatea eta ezintasun sentimenduak murrizteko duten gaitasuna hobetuz haien konfiantza areagotzea.

Pozik Bizi programak ordubeteko iraupena duten hemezortzi saio edo esku hartze aurreikusten ditu. Horietan, norbanako hausnarketak eta taldekoak bultzatzen dira, antzezlanak egiten dira, istorioak asmatu, irakaspena daukaten errelatoak landu... Finean, haurrei pentsamendu baikorrak eta ezkorrak identifikatzen ikasteko tresnak eskaintzen zaizkie, horien ondorioei buruz hausnartzen laguntzen zaie eta erlaxazio ariketak ere lantzen dira.

BI PROGRAMA KONPARATU

Pozik Bizi programaren eraginkortasuna neurtzeko, Jolasa programa globalarekin konparatu dute ikertzaileek. Jolasa programak hamarkada bat baino gehiago darama martxan eta 8 eta 10 urte bitarteko haurrei zuzenduta dago. Bere helburua garapen soziala eta



afektibo-emozionala sustatzea da. Horretarako jolas kooperatiboa erabiltzen du. Finean, komunikatzeko, laguntzeko, lankidetzan aritzeko, taldea batzeko eta konfiantza izateko jolasak bultzatzen ditu programa horrek.

Pozik Bizi programa, beraz, depresioari begira landutako programa zehatza da eta globalagoa den Jolasa programarekin konparatu da. Horretarako, Lehen Hezkuntzako 420 ikasle aukeratu dira, 7 eta 10 urte artekoak. Horietatik %51,9 ausaz esleitu dira depresioaren programa espezifikorako (Pozik Bizi) eta %48,1 kontrolleko programarako (Jolasa). Parte hartzaileak 2015-2016 ikasturtean Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren mailako ikasleak izan ziren, %53,6 eskola publikoetakoak eta %46,4 pribatuetaoak.

PREBENTZIOAREN GARRANTZIA

Ikerketaren emaitzek –“The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied” aldizkari zientifikoa argitaratuak– prebentzioaren garrantzia nabarmendu dute. Pozik Bizi programan parte hartu zuten haurren kasuan, nabarmen hobetu ziren arazo emozionalak eta jokabidezkoak –herabetasuna, somatizazioa, antsietatea, pentsamendu arazoak, depresioa...–, ikastetxearekiko eta eskolarekiko jarrera negatiboak murriztu egin ziren eta depresioa inhibitzen duten jokabide positiboak nabarmendu egin ziren, animoa eta poza kasu.

Jolasa programan parte hartu zutenen kasuan, norbere buruaren irudia eta gizarte trebetasunak nabarmen hobetu ziren; komunikazioa, lankidetzan aritzea, asertibitatea, ardura, enpatia, autokontrola

Pozik Bizi 8-10 urte bitarteko haurren artean emozioak eta depresio sintomak hobetzeko programa bat da. Pentsamendu negatiboak identifikatzen eta kudeatzen laguntzen die

Osasunaren Mundu Erakundeak, depresioak gora egin duela ikusita, bere erronken artean kokatu du horri aurre egitea. Eskoletan prebentzio programak bultzatzea aholkatzen du

eta parte hartzea, adibidez. Beraz, Jolasa programaren emaitzak ere nabarmentzekoak dira.

Ikerlarien esanetan, «lortutako datuak ikusita, adin goiztiarrak ardatz dituzten depresioaren sintomatologia prebenitzeko programa unibertsal gutxi daudela kontuan hartuta, nabarmentzekoa da lan honek haurren depresioa prebenitzeko programa unibertsal bat eskaintzen duela, aldagai klinikoak murrizteko eraginkortasun frogatua duen programa bat. Gainera, esku hartze sozioemozionaleko programek –adibidez, jolas kooperatibokoek– depresiotik babesten duten zenbait faktore –norbere buruaren irudia eta trebetasun sozialak– hobetzeko potentzial positiboa dutela berresten du azterlan honek. Lan garrantzitsua da, izan ere, haurtzaroan prebentzio eta esku hartze ona izanez gero, nerabeak eta helduak osasuntsuago egotea eragin daiteke. Horregatik, haurtzaroan eta nerabezaroan nahasmentu emozionalak prebenitzeko programak garatu eta ezarri beharra dagoela azpimarratu behar da».

Osasunaren Mundu Erakundearen estrategiak ere bide horretatik doaz. Azken urteotan depresioak gora egin duela-eta, prebentzio programen garrantzia nabarmendu du.

Hartara, komunitate mailako estrategietan oso egokiak eta eraginkorrak ikusten ditu eskola programak. «Haurren depresioa prebenitzeko programa unibertsalak eskola mailan ematen dira eta haur guztiei zuzenduta daude. Horien erronka nagusiak osasun mentala sustatzea eta erresilientzia garatzea dira», nabarmentzen du. Bidea, beraz, markatuta dago.

EZ DA DIAGNOSTIKO ERRAZA, BAINA BADIRA SEINALEAK

Haurtzaroan gertatzen diren emozioen korapiloak erronka garrantzitsua eta kezka larria dira hezitzaileentzat, osasungintzako profesionalentzat eta gurasoentzat. Haurretan ematen diren nahasmendu psikopatologikoetan pisu garrantzitsua dute arazo emozional horiek eta, antsietatearekin batera, depresioa da haurretan eta nerabeetan ematen den osasun mentaleko arazo ohikoena.

Haurren eta nerabeen depresioa ez da erraza diagnostikatzeko, helduekin alderatuta, sintomak desberdinak izan daitezkeelako. Gainera, duela urte batzuk arte ez da bereziki ikertu den alor bat. Haurtzaroan eta nerabezaroan ematen den depresioa hobeto ulertu nahian, zenbait azterlanek babeserako faktoreak eta arrisku faktoreak identifikatu dituzte: desoreka kliniko esanguratsua, norberaren gaineko iritzi eskasa, estres maila handia eta gaitasun sozial urria, esaterako, seinale garbiak izan daitezkeela ohartarazi dute adituek. Eta garrantzitsua da seinale horiei adi begiratzea, diagnostiko goiztiar batek epe luzera arazo larriagoak ekidin ditzakeelako.



Pozik Bizi programak ikasgelan egiteko askotariko saioak proposatzen ditu. GAUR8

MAITE GARAIGORDOBIL LANDAZABAL

EBALUAZIO ETA DIAGNOSI PSIKOLOGIKOKO KATEDRADUNA

«Haurrei eta nerabeei arazoei eta ondoezari aurre egiteko tresnak eskaini behar zaizkie bizitzako lehen urteetan»

Euskal Herriko Unibertsitateko katedraduna da Garaigordobil eta denbora luzea darama haurren eta gaztetxoen depresioa ebaluatzen eta aztertzen. Gero eta larriagoa den arazoaren aurrean, prebentzio tresnak garatu behar direla garbi dauka; dauden kasuak ahalik azkarren detektatzeko eta gerta daitezkeenak ekiditeko.

Datuei begiratuta, haurren depresioa arazo garrantzitsua da. Pertsona zaurgarriagoa al da bizitzaren aro horretan?

Datuak kontuan hartzekoak dira: 7 eta 10 urte bitarteko haurren %4,5ek depresio larria sufritzen dute eta %5ek depresio arina. Zalantzarik gabe, haurtzaroa bizitzako etaparik zaurgarrienetakoa da eta horregatik depresioak ondorio larriak ekar ditzake. Eragin handia dauka neska-mutikoen garapen osoan, alor asko kolpatzen dituelako; eskola, familia, eremu soziala... Gainera, epe ertainera eta luzera ere ondorioak izan ditzake, nerabezaroan eta helduaroan bestelako gaixotasun mentalak izateko arriskua areagotzen duelako.

Haurtzaroan gertatzen diren nahasmendu emozionalek kalte garrantzitsuak ekar ditzakete haurraren garapenean, nahasmendu horiek giza funtzionamenduaren arlo guztiei eragiten dietelako; intelektuala, emozionala, fisikoa, jarrerari loturikoa... Hartara,

nahasmendu horiek haurtzaroan edota nerabezaroan gertatzen direnean ohikoa izaten da eskolan errendimendu eskasa izatea, arazoak izatea familiako harremanetan eta harreman sozialetan, osasun arazoak izatea edota suizidio ideiak izatea. Ez da ahaztu behar depresioak berekin dakarren suizidio arriskua.

Zuen ikerketetan ikusten denez, 2005etik 2015era bitartean gora egin du haurren eta nerabeen depresioak.

Bai, horrela da. Osasunaren Mundu Erakundeak haurren eta gaztetxoek depresioak gora egin duela nabarmendu du eta oso errealitate kezagarria da zalantzarik gabe. Depresioa arrazoi edo faktore etiologiko askorekin lotuta dago; biologikoak, herentziazkoak, ingurumenekoak... Kanpoko faktoreen artean, adibidez, pisua daukate gehiegizko exigentzia akademikoak –batzuetan porrot eskolarra bultzatuz–, eskola jazarpenak, dibortzioak sortutako familiako estresak, tratu txarrek, abandonuak, gehiegizko babesak, drogek...

Haurren eta gaztetxoek arteko suizidio datuak eta dituen ondorio larriak ikusita, erabat beharrezkoa da prebentzioa lantzea adin goiztiarretan. Tresnak sortu behar ditugu gerora depresio kasu larri bihurtu daitezkeen lehendabiziko sintomak gerarazteko.

Horretarako behar-beharrezkoa da depresio sintoma horiek ahalik eta azkarren detektatuko dituzten programak lantzea. Era berean, programa horien bidez haurrek eta nerabeek arazoei eta ondoezari aurre egiteko tresnak landu ditzakete eta atzera bueltarik gabeko jarrerak, adibidez suizidioa, ekidin.

Haurren eta nerabeen depresioa zehaztea zeregin konplexua dela diozue zuen ikerketetan. Zergatik? Haurtzaroan eta nerabezaroan depresioa diagnostikatzea ez da erraza, ondoeza ez baita agertzen pertsona helduetan agertzen den modu berean. Haur eta gaztetxoetan garapen intelektuala, soziala eta emozionala martxan dago oraindik eta horrek zaildu egiten du diagnostikoa.

Diagnostikoen gidaliburuetan depresioa helduen nahasmendua bezala agertzen da nagusiki eta apenas aipatzen den ezer haurren depresioari buruz. Kasu horretan tristura beste era batera agertu daiteke; bortizkeria, haserrea, sumindura...

Askotan, haurretan edota nerabeetan ematen den depresioa ez da detektatzen. Horregatik oso garrantzitsua da ikasleen artean modu sistematikoan ebaluazio tresnak martxan jartzea, depresio kasu horiek azkar eta ondo identifikatu ahal izateko.

Depresioaren lehen zantzuak 7-8 urte inguruan agertzen direla diozue. Zeintzuk dira seinaleak?

Depresioa izateko aukera dezente areagotzen da pubertaroan, baina edozein adinetan gerta daiteke. Depresio nahasmenduak 11-12 urte inguruan nabarmentzen dira normalean, baina lehen sintomak lehenago ematen dira, 7-8 urte inguruan.

Zeintzuk diren seinaleak? Haur bat deprimetuta dagoenean bere jarreran eta portaeran denboran irauten duten aldaketak sumatzen dira; tristura, inguruko gertaerez gozatzeko ezintasuna, besteekin harremana



«Tristura, apatia, uzkurdura, eskola errendimendua makaltzea, denboran irauten duten arazo fisikoak, haserrea edota sumindura oso kontuan hartzeko seinaleak dira, alerta seinaleak»



GAUR8

gutxitzea, eskolako errendimendua makaltzea, arazo fisikoak (buruko mina, tripako mina...), protesta egiteko joera, haserrea, sumindura... Beraz, tristura, apatia, uzkurdura, eskola errendimendua makaltzea, denboran irauten duten arazo fisikoak, haserrea edota sumindura oso kontuan hartzeko seinaleak dira, alerta seinaleak. Horiek gertatuz gero, sakoneko ebaluazio psikologiko bat aholkatzen da, arazoaren muinera joan ahal izateko.

Suizidio ideia gintza aldatu egiten omen da adinaren arabera. Ikertzaileek dioenez, 6 eta 12 urte bitarteko haurren %16k suizidio ideiak dituzte. Hain adin txikian eman daiteke hori?

Bai, inolako zalantzarik gabe, suizidio ideia gintza haurtzaroan presente egon daiteke, oso adin goiztiarretan gainera. Gainera, Osasunaren Mundu Erakundeak nabarmendu du suizidio tasak gora egin duela gazteen artean. Pentsa, 15 eta 29 urte bitarteko gazteen artean suizidioa da bigarren heriotza kausa. Datu horiek ikusita, erabat beharrezkoa da sintomak ahalik eta azkarren detektatzea; bizitzako lehen urteetan ematen diren emozioen nahasmenduak prebenitzeko programak martxan jartzea; sintomak agertzen direnean bakarkako esku hartze terapeutikoak bultzatzea eta familiei laguntza ematea haurren depresioari aurre egiteko pautak egokien inguruan.

Prebentzioa eta prebentzioa. Horixe omen bidea. Nola egin daiteke hori? Haurren depresioaren prebalentzia datuek eta horrek izan ditzakeen ondorio larriek garbi uzten dute oso goiz hasi behar dela lanean, adin goiztiarretan, hasierako sintoma horiek ahalik azkarren frenatzeko. Horrela lortuko dugu gerora arazo larriagoak edota bestelako nahasmendu mentalak ekiditea.

Prebentzioak eskatzen du bizitzako lehen urteetan gerta daitezkeen

nahasmendu emozionalari arreta jartzea. Finean, haurrei eta nerabeei arazoei eta ondorezari aurre egiteko tresnak eskaini behar zaizkie. Horretarako programak bultzatu behar dira. Horrela lortuko da depresioari eta suizidioari aurre egitea. Gainera, garrantzitsua da depresioari eta suizidioari buruz hitz egitea, oraindik tabua baita gure gizartean.

Haur eta gazteei emozioak kudeatzen erakutsi beharra nabarmendu duzu.

Garrantzitsua da gurasoak bide horretan hezteko, haurren ongizatea eta osasun mentala hobetuko duten pautak bultzatzea. Horrela, beren seme-alabek arazo emozionalak eta portaera arazoak izateko aukera murriztuko dute. Adibidez, autoestimua indartu behar da beren lorpenak nabarmenduz; portaera egokiak aitortu behar dira; maitasuna adierazi; erruak, kritikak eta akatsak ez dira behin eta berriz nabarmendu behar; enpatia bultzatu behar da; portaera soziala indartu; mugak jarri autoritarioak izan gabe eta batez ere denbora eskaini seme-alabei. Denbora eskainiz lotura areagotu egiten da eta seme-alaben portaerak gertutik jarraitzen dira.

Jendarte bezala, serio hartzen al dugu depresioa? Norberaren arazo pertsonala bezala ikusten al da?

Gizarteak ez dio arretarik jartzen haurren depresioari, nahiz eta azken urteotan sentsibilitatea areagotzen ari den. Depresioa, adin guztietan, arazo indibidual bat bezala ikusten da eta ez da horri buruz hitz egiten, tabua da. Horregatik, oso garrantzitsua da gizarteak kontzientzia hartzea eta pertsonen depresioan inguru sozialak duen garrantziaz jabetzea. Hartara, orokorrean depresioari aurre egiteko eta bereziki haurren depresioari aurre egiteko oso-oso garrantzitsua da ingurune soziala. Ez genduke beste aldera begiratu behar.