

BALOREZKO PROPOSAMENA

Nork ez du inoiz sentitu beraren arazoak entzunak izateko beharrik? Eta arazo horiei aurre egiteko aholku edota gomendio egokiak izatea?

Rtve-ko artikulu batean azaltzen den bezala, garai honetan, munduan bizi garenen artean [%25ak](#) nahasmen mentalak diagnostikatuta dauzkate, hau da, [4 pertsonetatik 1](#)ek pairatzen dute. Azken ideia hori “Espainako arazo mentalen” Webgune ofizialean ikusi dezakegu bideo baten bitartez. Informazio guzti hori, urdinez dauden hitzetan klikatu ondoren ikus daiteke, nahi izatekotan. Tasa horretan, diagnostikatuta daudenak bakarrik agertzen dira, baina hori sufritzen dutenen ehunekoa askoz handiagoa dela imajinatu dezakegu.

Ez hori bakarrik, guzti horietatik, **%52-74ak ez dute laguntzarik bilatzen**. Arrazoiak anitzak izan daitezke: ez dutelako baliabide ekonomiko nahikorik, ez direlako pausu hori emateko gai beldurragatik, gai horiek tabu bezala daudelako gure gizartean,

Aipatzeko da, bizi izan dugun egoera latzagatik, pandemiagatik, **pertsonen ezegonkortasuna asko handitu** dela. Datu horiek “[Organización Mundial de la Salud](#)” web orrialdean ikusi ditzakegu. Baina baita ere, beste arrazoi ezberdinengatik handitu egin da, esate baterako, [ikasketak](#), [sare sozialak](#), Ondorio hauetara iristeko hainbat webgunetatik informazioa atera dugu, urdinez dauden hitzetan klikatu ostean agertuko zaizue horri buruzko informazioa.

Adibide moduan, gure egoera pertsonala, nerabe bezala, jarri dezakegu. Guk egunero egonezinak diren gertaerak hainbat arlotan pairatzen eta ikusten ditugu. Gehienbat gauza hauek institutuan ikusten ditugu, hala nola, noten presioarengatik edo azterketa kopuruarengatik. Horren erruz, **estresa sortzen da eta hori handiagotu daiteke antsietate konstantea bezala agertzen**. Beste kasu bat, elikadura nahasmenak izan daitezke, sare sozialengatik, telebistagatik, ... Komunikazio kanal hauetan, gizartearen ikuspuntutik diruditen pertsona perfektuak ateratzen dira, eta horren erruz, perfekzioa, fama eta zorientasunarekin erlazionatzen dugu. Hori lortzeko muturreko jarduerak egiten ditugu eta horrek nahasmena sortu dezake. Zoritxarrez, gehienok, aipatutako guztiak gure **bizitzan barneratu ditugu eta normaltzat hartzen** ditugu, baina konpondu beharko lirateke, gure **egunerokotasunean kalte** egiten dutelako. Guk lehenengo pertsonan bizi ditugu; eta ziurrenik, hau irakurtzen duzuen gehienok,

noizbait bizi edo ikusi egin duzue honelako bizipenen bat, agian ez guk jarritako adibideekin, baina beste arrazoi batzuentzat.

Gure ustez, horrelako egoerak gaur egungo arazoak dira eta ez zaie behar den garrantzia ematen. Horregatik, **gure negozio ideiarekin, hedatu den arazo honi aurre egin nahi diogu, gizarte guztiaren bizi kalitatea hobetzeko**. Horretarako, **aplikazio bat sortuko dugu**, non bertan arlo ezberdinen bitartez laguntza eskainiko dugun.

Sektore Publikoan, hainbat psikologo eta espezialista daude laguntza eskainiz. Baina, pertsonalki, pentsatzen dugu zerbitzu publikoak ez duela behar bezain ondo funtzionatzen. Beraz, inkesta bat egin dugu gure institutuko ikasleen artean, beraien ikuspuntua jakiteko. Inkestan bete nahi izatekotan "[inkesta](#)" botoia sakatu eta emaitzak ikusi nahi izatekotan "[emaitzak](#)" botoia sakatu. Emaitzak guk uste genituen bezalakoak izan dira. Ikasleek guk bezala pentsatzen dute, ez daudela behar diren psikologo bezain beste dagoen eskari handia asetzeko eta ezin dutela kontrol jarraitua eraman. Gainera, herri zehatz batzuetan soilik kokatuta daude (horrek suposatzen duenarekin). Hori kontuan hartuta, Sektore Publikoak, gure kasuan, Osakidetzak, laguntza gehiago eskaini behar duela pentsatzen dugu.

Gauza guztiak kontuan izanik, **gure negozio-idea aplikazio bat sortzea izango litzateke "Kuku" izenarekin; non bertan, laguntza ezberdina eskainiko dugu. Alde batetik, egoera pairatzen duten bezeroei, eta beste alde batetik, beraien familia edota ingurukoei. Ekintza ezberdinak eskainiko dizkiegu: psikologoak, liburu eta filma gomendagarriak, foro ezberdinak, arazo berdina dutenen artean beraien esperientzia kontatzeko eta beraien artean laguntzeko edo gomendioak emateko tarteak/hitzaldiak, ...**

Horren ondorioz, erabaki bat hartu dugu: Euskal Autonomi Erkidegoko osasun sailarekin (Osakidetzarekin) kolaboratzea izango litzatekeena. **Kuku** proiektua, eskainiko genieke osasun mentaleko zentroein laguntzeko, topera daudelako eta; horrez gain, zerbitzu hobetua eskaintzeko. Kolaborazio horrekin psikologoein erabateko elkarlanean aritzea pentsatzen dugu, psikologoein beraien zerbitzu profesionala eskainiz, eta horretaz gain, paziente ezberdinein gure aplikazioa eskura izango dute momentu ezberdinetan erabiltzeko. Horrela, psikologoen lan karga murriztuko litzateke eta biztanleria handiago batera iritziko gineteke.

Kuku aplikazioa dohanik izango litzateke zerbitzu publiko bat bezala eskainiko genukeelako. Baina, arlo batzuetan, oinarrizkoak ez direnetan hainbat “pack” ezberdin jarriko ditugu aplikazioaren barruan, “premium” bezala, gure negozio ideiarentzat diru sarrerak lortzeko eta horrela, irabaziak izateko (hauxe aurreragoko ataletan gehiago zehaztuko dugu).

Bestalde, gure helburu nagusietako bat ere, **jendeak psikologoarengana joateko beldurra kentzea** izango litzateke. Uste dugu gure aplikazioak beldur hori kentzea ekarriko duela, izan ere, bertako erabilera oso gertukoa izango delako eta jende guztiak “normaltasunez” erabiltzeko nahia/gogoa izango duelako.

Dana laburbiltzen duen eskema horrela geratuko litzateke:

