

BALIO ERANTSIA

Ohartu zara gaur egun ez dela gaixotasun mentalei buruz hitz egiten? Ez dela gaia inongo inguru sozialetan aipatzen? Esan beharra dago, gaur egun, gaixotasun mentalak dituzten gizartearen %50ak 14 urteetatik hasten direla horrelako arazoren bat pairatzen eta horietatik %75ak 18 urte bete baino lehen. Hori gutxi balitz, urtean 800.000 pertsona inguru bere buruaz beste egiten dute eta horietatik 300, 15 eta 29 urte bitartean duten pertsonetan ematen da.

Ohartarazi gara ikerketa eta galdetegi desberdinak ikusita, INE (Instituto Nacional de Estadística) adibidez, gaixotasun mentalak gorakada handia eduki dutela, batez ere gazteengan. Gainera, azkenengo urte hauetan pandemia dela eta, arazo hauen maiztasuna igotzeaz gain, bisibilitate handiagoa izaten ari dira. Osasunaren Mundu Erakundearen (OMS) arabera, pandemiaren lehen urtean gaixotasun mentalen portzentaia %25 igo zen.

Hori gutxi balitz, gure osasun sistema publikoaz harrotzen gara beste herrialde batzuen aurrean, baina datuak ez dira batere itxaropentsuak alor honetan. Espainiar estatuan 2800 psikologo daude osasun sisteman, honek esan nahi du 100.000 biztanletik 6 psikologo daudela. Europako beste herrialdeekin alderatuz, zifra oso txikiak direla uste dugu psikologoaren zifra hirukoizten dutelako. Hau kontuan hartzea garrantzitsua da hitzorduak 3 hilabete ematen direlako eta askotan gehiago luzatzen direlako. Izan ere, oso zaila da diagnostiko zehatz batekin osasun sistemako terapiara joatea egoera oso zailean egon behar baituzu atenditua izateko. Hori gutxi balitz, osasun pribatura joatea izaten da alternatiba bakarra eta bertako terapia sesio batek 50-90€ bitartean balio du. Kontuan izan behar dugu, gainera, sesioak 45 minutu ingurukoak direla eta gehienetan askoz gutxiagokoak.

Aipatu dugun moduan, gero eta gazte gehiago dira horrelako gaixotasuna pairatzen dituztenak, eta gero eta zailagoa dutenak tratamendu egoki bat jasotzea. Guztiok dakigun bezala, gazteak dira etorkizunean gizartea aurrera eramateko

motorra. Egoera osasuntsuan, pozik eta lasai bizitzea guztion eskubidea izan beharko litzateke eta ez pribilegio bat, psikologo pribatuak gareztiagiak baitira.

Egoeraren larritasuna ikusita, gazteei laguntza eskuragarri jartzearen beharrean ikusi gara egoeraren hobekuntzan aurrepauso bat emateko asmoarekin. Horretarako, telefonoko aplikazio bat sortzea pentsatu dugu. Honen helburua gaixotasun mentalak kudeatzeko orduan aholkuak ematea izango da eta horretaz gain bideodeiak eta presentzialki gelditzeko atal bat ipiniko dugu, besteak beste. Honekin lortu nahi dena psikologo baten laguntza izan ahal dutenek eta ez dutenek, ekonomikoki edota ikuspegi sozialetik aurrera pauso hori emateko gai ez izatea, arreta hori eskaintzea da. Gainera, guztiontzako zabaldua dagoela jakinda, baita psikologora joatearen beldurra kentzea da ere.

Hau guztia lortu ahal izateko pazientearen aldetik eskatzen den gauza bakarra bere aldetik aldatzearen nahia eta ikuspegi zabala izatea da. Azken finean gaixotasunak tratatzeko modu hobereana eta batzuetan bakarra sendatzeko gaixoaren gogoak behar dira. Egun batzuk zailagoak eta beste batzuk errazagoak izango ditu, baina bere partetik pauso hori ematea, hau da, aplikazioa deskargatzea, pauso garrantzitsu bat izango da.

Behin “Be Health” aplikazioa eskuragarri izanda, pertsona bakoitzari galdetegi sorta batzuk eskainiko zaizkie egoera bakoitza aztertzeko. Horretaz gain, bideo deiak egiteko aukera izango dute psikologo espertoekin batera. Modu horretan psikologo-pazientearen arteko harremana indartuko da konfiantza sortuz. Izan ere, presentzialki egoteko leku bat bilatuko dugu: kultur etxeko gela pribatu bat hartzea beraiekin bertan geratzeko, lokal bat alokatzea bertan pazienteak edo paseo bat emateko geratzea aukera emango diegu gure pazienteei.

Goizeetan edota egunean zehar esaldi motibatzaileak bidaliko dizkiegu gure pazienteei mobiletik. Baita ere goizeetan ohitura osasuntsuak edukitzeko aholkuak ipiniko dizkiegu eguna era hobereanean saiatzen hasteko. Gainera, egunaren amaieran galdetegi bat betetzeko aukera izango dute bertan egunean zehar nola sentitu diren adierazteko.

Hau gutxi balitz, edozein ordutan erabiltzeko aplikazioa izango da, pertsona bakoitza momentu libre bat dutenean sartzeko. Psikologoekin bilerak izateko ordutegia egondo da, goizez zein arratsaldez, 9etatik 8etara. Psikologoak ezin izango dute fisikoki zein birtualki eguneko 24 orduak pazienteekin egon, baina edozein ustekaberen aurrean deitzeko edo beraiekin hitz egiteko aukera izango dute.