

# COLORBRAIN.

## MERKATUAREN SEGMENTAZIOA.

Dakigun bezala geroz eta pertsona gehiagok osasun mental arazoak pairatzen dituzte, eta horregatik haien egoera gertuagotik ezagutzeko honako formulario hau egin dugu.

Inkesta honekin, gure inguruan dauden pertsonen informazioa lortu dugu gure proiektua abian jartzen laguntzeko. Egin dugun inkesta hau modu anonimoan egin dugu inoren datu pertsonalak jakin gabe. Inkesta honekin 234 erantzun jaso ditugu eta hauek izan dira lortu ditugun emaitzak:

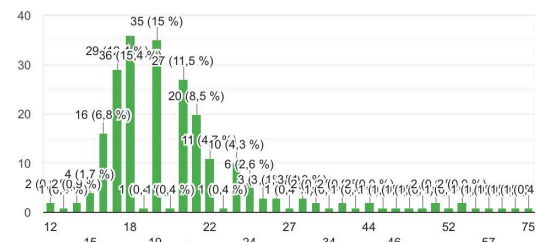
### Galdetegia

### Galdetegiaren erantzunak

Konkretuagoak izateko, hona emen, aurretik jarri ditugun galdetegiaren emaitza orokorrak modu labur batean azalduta:

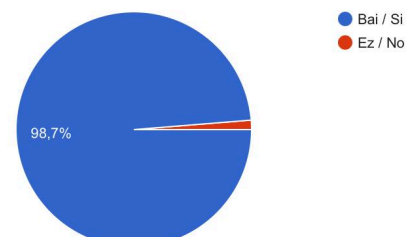
#### 1. ADINA.

Estatistikan ikus dezakegunez, galdetegia egin duten pertsona gehienak **17 eta 20 urte** bitartekoak dira, eta, beraz, nahiz eta gure webgunea adin guztietako pertsonentzat izan, adin horretako pertsonak gehiago erabil dezaketela uste dugu.



#### 2. OSASUN MENTALA ZER DEN DAKIZU?

Gure galdetegia egin duten 234 pertsonetatik **3k** bakarrik adierazi dute ez dakitela osasun mentala zer den, eta gai

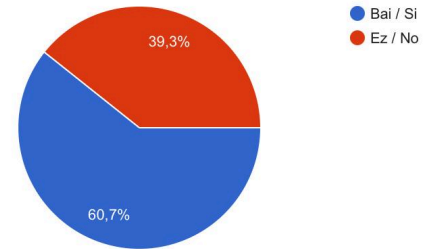


hori da webguneari buruzko dugun ideia nagusia. Lehenik eta behin, web orria erabiltzen duten pertsona guztiei jakinaraziko diegu osasun mentala zer den.

### 3. USTE DUZU, OSASUN MENTAL ONA DAUKAZULA? ZERGATIK?

Galdera honetan bi atal desberdin ditugu, eta horiek lotuta daude, galderek erlazio handia dutelako.

Hasteko, pertsonen **%60,7k** esaten dute osasun mental ona dutela, hau da, **142** pertsona. Haien justifikazioak irakurrita eta guztiak bilduta, esan dezakegu justifikaziorik handiena dela ondo sentitzen direla eta ahalegin eta lan handia egin dutela osasun mental ona izateko.



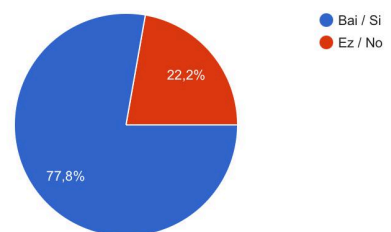
Gainera, pertsonen **%39,3k** esaten dute osasun mental ona ez dutela, hau da, **92** pertsona. Haien justifikazioak irakurrita eta denak bilduta, esan dezakegu justifikaziorik handiena dela gaizki sentitzen direla eta askotan ez dakitela zergatik, baina arrazoi orokorrak urduritasuna, antsietatea, tristura... direla

### 4. ZER SENTITU DUZU AZKENALDIAN?

Galdera hori desberdina izan arren, aurrekoarekin zerikusi handia du; izan ere, pertsona batek osasun mental ona ez badu, gaizki sentituko da, eta, horregatik, emaitzak oso antzekoak dira. Pertsona askok esan dute ondo sentitu direla, baina azpimarratu dute azterketetan egon direla eta estres pixka bat izan dutela, baina ez normaltasunetik kanpo, baina beste askok esan dute gaizki sentitu direla, dela estresagatik, antsietateagatik edo tristuragatik.

### 5. ANTSIETATEA SENTITU DUZU NOIZBATEN?

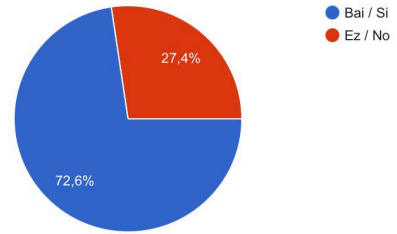
Noizbait antsietatea sentitu dutela dioten pertsonen **%77,8k** eman du botoa, hau da, **182k**. Antsietatea emozio normala bada ere eta estres garaian denok senti dezakegun arren,



neurri oso altuetan edo hainbat egoeratik kanpo patologikoa izatera irits daiteke.

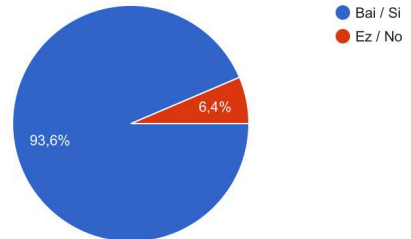
## 6. BAKARDADEA?

Pertsonen **%72,6k** adierazi dute bere bizitzako uneren batean bakardadea edo bakarrik sentitu direla.



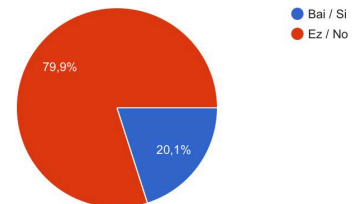
## 7. ESTRESA?

Pertsonen **%93,6k** adierazi du bere bizitzako uneren batean estresa sentitu duela. Estresa sentimendu guztiz normala da hainbat alderditan zama handia daukagunean, hala nola, lanean, ikasketetan... Baina garrantzitsua izango da estresa nola kudeatzen jakitea.



## 8. OSASUN METAL ARAZOAK DITUZU? ZEIN?

Inkesta egin duten pertsonen **%79,9k** esan dute ez duela osasun mentaleko arazorik, eta hori oso bitxia iruditzen zaigu, 3. galderan pertsonen % 39,3k adierazi dutelako ez dutela osasun mental onik.



## 9. TRATAMENDU PSIKOLOGOEN EDO PSIKIATRIKOAN ZABILTZA?

Galdera horretan, pertsonen **%21,79k** esan du tratamendu psikologiko edo psikiatrarenera joan direla. Datu hori apur bat eskasa iruditzen zaigu, jende askok adierazi duelako osasun mental txarra duela.

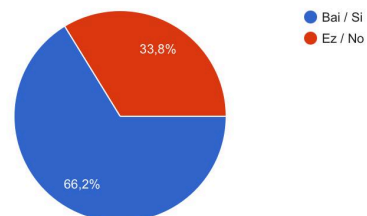
TRATAMENDU PSIKOLOGIKOAK EDO PSIKIATRIKOAN ZABILTZA?	
BAI.	51

EZ.	172
EZ ERANTZUNDA.	11

### 10. LEKU BAT EUKIKO BAZENU NON SENTITZEN ETA PENTSATZEN DUZUNA JARRI AHAL IZATEKO, ERABILIKO ZENUKE?

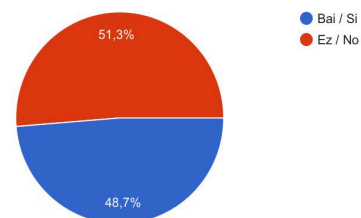
Pertsonen **%66,2k** adierazi dute beren zalantzak, sentimenduak edo pentsatzen dutena jartzeko leku bat erabiliko zutela.

Galdera horrek gure proiektua gidatzea ekarri zigun, oso helbide zehatza da, zirikusi handia duelako proiektuaren puntu nagusiarekin.



### 11. TALDEKO TERAPIA EGITEKOTAN, EGINGO ZENUKE? ZE GAI JORRATZEA GUSTATUKO LITZAIZUKE?

Pertsonen **%49,7k** bozkatu dute taldeko terapia egitekotan, egingo zutela. Datu hsu ere kontuan izan dugu proiektuaren hainbat elementu zahazterakoan.



Pertsona askok esan dute eguneroko egoerak edo gaixotasun mentalak tratatzeko tresnak lantzea gustatuko litzaiokeela, adibidez: antsietaterako tresnak, estreserako tresnak... Horregatik gure webgunean talde terapiak egiteko aukera emango dugu parte hartu nahi duten guztientzat.

## 12. ZER GUSTATUKO LITZAIZUKE JAKITEA OSASUN MENTALARI BURUZ?

Jende askok esan du gustatuko litzaiokeela jakitea zenbait gaixotasun mentalen sintomei buruz, gaixotasun horien jatorriari buruz, gaixotasun mental desberdinei buruz... Modu horretan webgunean lagundu al duten tresna batzuk eskuragarri jarriko ditugu.

Lehen ikus dezakegunez, inkesta honetatik hainbat datu atera ditugu, gure lanari ikuspegi bat ematen lagun diezaguketenak. Hasteko, uste dugu gure web orria gehiago erabiliko duten pertsonak **17 eta 20 urte bitartekoak** direla; ikusi ahal izan dugunez, inkesta egin duten pertsonen laurdenek esan dute ez direla ondo sentitzen eta ez dakite oso ondo, horregatik, gure web orria galderetarako erabili ahal izango dutelako edo gerta dakiekeenaren erreferentzia bat izan dezaketelako.

Bestalde, ikusi dugu **antsietatea** sentitu duela bozkatu duen jendearen **3/4k baino gehiagok, 3/4k baino pixka bat gutxiagok, bakardadea** sentitu dutela eta pertsonen ia %100ek estresa sentitu duela; nahiz eta jende askok osasun mental txarra duela adierazi, pertsonen **3/4k baino gehiagok esan dute ez dutela arazo mentalik, eta ez dira inoiz joan espezialista batengana.**

Bestalde, pertsonen **%66,2k** adierazi dute webgune bat erabiliko dutela zalantzak galdetzeko eta sentimenduak jartzeko. Gainera, pertsonen ia erdiek taldeko terapia egingo zutela adierazi dute, eta hainbat gai jorratu nahi dituzte; hainbat egoerari, patologia mentalei, patologia desberdinei eta arazoei aurre egiteko tresnak dira. ...