

PSYCHO FLORA



Gure ideia gaur egunean ikusten dugun arazo batengatik sortu egin da, hots: azken urteotan ikasleek eskolan sufritzen dituzten arazo psikologikoak, hau da, antsietatea, estresa... agerikoagoak egin dira. Arazo hauen arduradun nagusia gazteek haien buruak antolatzeke daukaten gaitasun falta da, ikasteko eta etxerako lanaka egiteko denborarik ez izatea eragiten diena, ezta besteekin erlazionatzeko denborarik ere. Gure zerbitzuarekin haien bizitzetan ordena jartzen irakatsiko diegu, gazteek haien bizitza akademikoa eta pertsonala konbinatu ahal izateko.

Nasciak bildu dituen datuen arabera, ikasleen %60ak estresa eta antsietatea jasan du gutxienez behin. Hau da, ikasleen erdiak baino gehiagok arazo hauek izan ditu. Honetaz gain, inkesta honen arabera, gaixotasun mental hauek ohikoagoak dira kurtso amaieran, behar duten nota ateratzeko edota ikasgaia batean huts ez egiteko presioa dagoelako. Presio hau, normalean, gurasoengandik etortzen da, nota onak ateratzen dituzten seme-alabak nahi dituzte eta. Gainera, gaurko hezkuntza-sistemak ikasleen arteko lehiakortasuna saritzen du, nota altuenak eta ez gehiago ikasten edo ulertzen duena saritzen duelako.

Kanadan beste ikerketa bat egin da non bigarren mailako hezkuntzako ikasleei azterketa bat baino lehen daukaten estresari buruz galdetzen zieten. 374 ikasletatik %58 "azterketa aurreko antsietatea" izeneko arazoa erakusten zuten. Aldi berean, 7 eskoletan galdetu eta gero, 1.091eko ikasletatik, %54 estresatutak edota frustratutak sentitzen direla adierazi zuten. Gainera, %86a gutxienez behin horrela sentitu dela bere eskola garaian esan zuten.

Arazo hauek dituztenen ikasleek hainbat sintoma adierazten dituzte, esate baterako suminkortasuna, urduritasuna, nekea, zurruntasuna muskularra, buruko mina... Gainera, honen ondorioz, ikasleek zailtasun handiagoak izaten dituzte kontzentratzeke eta ikasteko, haien estresa eta antsietatea larritzen eta kiribil batean sartzen.

Bestalde, paraleloki, klima aldaketaren arazoa gero eta larriagoa da. Gizakiok erretutako fosilen, garraioen, industrien, hondakindegien... erruz, idorteak sarriagoak dira, ura gero eta urriagoa da, suteak eta uholdeak sarriagoak dira, poloak gesaltzen ari dira, biodibertsitatea galtzen ari da...

Klima aldaketa konpontzeko laguntzen duen aukera bat zuhaitz eta landare gehiago landatzea da. Karbono dioxidoak berotegi-efektua eragiten du, baina landareak karbono hau xurgatzen dute, beraz gehiago badaude, Lurrarentzako hobe izango da. Honetaz gain, animalientzako elikagai eta babesleku gisa jokatzeko dute, biodibertsitatea mantentzen laguntzen, eta gainera, tenperatura erregulatzen dute ur-lurruna kanporatzen dutelako.

Hau kontutan hartuta, osasunari buruzko ikerketa bati dagokionez, landareak izatea eta hauetaz inguratuta egotea gizakion estresa murrizten eta pertsonen osasun mentala hobetzen dute. Gainera, Journal Of Physiological Anthropology 2015an egindako beste ikerketa batek guzti hau baieztatu zuen, ikertzaileek landareak kortisol-maila murrizten dutela ikusi zuten, hau da, estresaren hormona murrizten dutela. Bestalde, landarekin bizi diren pertsonak lasaiagoak eta zoriontsuagoak direla ere aurkitu zen.

Hau behin esanda, gure zerbitzuak bi arazo hauei irtenbidea eman nahi die. Horrela alde batetik landareak salduko ditugu, eta bestalde, horrekin irabazitako diruarekin eskoletan

kontseilaritza zerbitzua jarriko dugu. Horrela, kurtso hasieran eta kurtsoan zehar nahi dutenean, ikasleek haien bizitzak nola antolatzeke aholkuak entzungo dituzte. Honekin haien bizitzetan estres hain handia ez egotea saiatuko gara. Gainera, ikasle hauei landareak erosteko esango diegu, hauek ere haien arazoetan laguntza handia izan ahal direlako. **Beraz landareak saltzeari esker, klima aldaketa gelditzen laguntzen dugu eta ikasleen estresa eta antsietatea murrizten laguntzen dugu.**



Bestalde, funtsezko arazoei dagokionez, gure produktuak egungo arazo kezkarrienetako bi konpontzen ditu: alde batetik, osasun mentala eta, bestetik, ingurumenari egindako kaltea. Hau da, lurreko geruza atmosferikoan metatutako karbono dioxido kopuru handia. Biak elkarren osagarri dira, landareak saltzeagatik bildutako dirua jasotzean, diru hori zuzenean ematen zaio gure laguntza psikologikoko zerbitzuari, lan egiten dugun ikastetxeetako ikasle bakoitzaren osasun mentala eta antolaketa akademikoa hobetzeko. Oparotasunaren eta gure hurrengo belaunaldien bizi-kalitatearen hobekuntzaren aldeko mundu hobe sortuz, guztiontzako etorkizun hobe da gure ikuspegia. Proiektu honen bidez, arazo psikologikoak dituzten nerabe guztiek beren arazoei aurre egin ahal izatea eta eskolan egunez egun atseginagoa izatea ziurtatzen dugu.

Linkak:

Eskolako estresa: [El estrés académico afecta a tres de cada cinco alumnos en los últimos meses del curso.](#)

Eskolako estresa: [El estrés escolar | Revista Médica Clínica Las Condes](#)

Landareen garrantzia: [Tener plantas en casa puede reducir el estrés - Blog SaludOnNet.](#)