

Gaur egun, ukaezina da osasun mentalaren garrantzia areagotzen ari dela gure gizartean. Hau baieztatzeko, [Gure Geroa](#) plataformak 3.763 16 eta 30 urte bitarteko gazteeri osasun mentalaren inguruan egindako inkesta erreparatu dugu. Horren emaitzak ikaragarriak izan dira eta batez ere %82ak esan du triste edo larrituta bizi dela noiz edo noiz. Gainera, horietako %59 pentsamendua suizidak izan dituzte noizbait. Egoera hau eraldatzeko beharra hauteman dugu.

Pertsonak, orokorrean, osasun mentalean zentratzen gara soilik muturreko egoeraren bat bizi dugunean edo diagnostiko bat izatean. Ondorioz, bide bakarra psikologora joatea ikusten dugu. Psikologoak aukera anitzak eta eraginkorrak eskuragarri jartzen dituela uste dugu. Hala ere, profesional hauek beraien metodologia propioa dute, horregatik guk beste bide osagarri bat eraiki nahi dugu. Hortaz, gure proposamena hurrengoa da: gune edo espazio berri bat eratzea, emozio eta sentimendu ezberdinak azaleratzeko eta esperientzia anitzak partekatzeko. Oinarria, parte-hartzaileen elkarrizketak eta harremanak izango dira.

Oraindik estigma handia dago honen inguruan ari garenean edota norbait tratamendu psikologiko bat gauzatzen ari den pertsona batekin topo egitean. Estigmak pertsona ororen garapen integralean eragin zuzena izan dezake. Beraz, osasun mentalaren lanketa momentu oro egitea ezinbestekoa da, indibidualki zein kolektiboki. Horregatik, hutsune hau betetzeko asmoz, gune hau eraikitzea funtsezkoa dela deritzogu. Gure helburua ez da terapia ordezkatzeko, baizik eta, denon osasun mentala garrantzitsua dela pentsaraztea edota ikustaraztea.

Hurrengo lerroetan gure enpresaren proposamena berezi eta beharrezko egiten dituzten balioak azalduko ditugu:

- **Osasun mentalaren normalizazioa.**

Zerbitzu honekin osasun mentala agerian jarri nahi dugu. Gai serio eta garrantzitsua denez honen lanketaren zilegitasuna lortu nahi da. Pertsonaren zein taldearen ahalduntzea bermatzea funtsezkoa da. Horrez gain, estigma erabat ezabatzeko beharra dago.

Hori dela eta, lokal fisiko bat egotea jendartea sentibilizatzeko lagungarria da. Izan ere, gure burmuinak zerbait berria hautematen duenean horretaz kontzientzia hartzea baimentzen du. Gazte orori bideratuta dagoen eta osasun mentalean zentratzen den zerbitzu batekin topo egitean hortaz ohartzea ahalbidetzen du.

Hortaz gain, kontzentrazioak eta aldarrikapen ezberdinak egingo ditugu. Hala nola, herriko jaietan parte hartu eta osasun mentalaren egunean (Urriak 10) ekintza desberdinak antolatu.

- **Eskuragarritasuna.**

Hirigunearen zentruan bertan emango den zerbitzua da. Gazteengandik gertu mantenduko gara, eta horrek komunitatearen parte izatea baimentzen du. Gainera hirian egonda garraio publikoaren erabilera sustatzen eta errazten du. Ez gara bulego ezkutu batean egongo, baizik eta herriari irekita eta gertu.

- **Segurtasuna.**

Espazio segurua aipatzen dugunean, pertsonak eroso sentitzen diren espazioaz ari gara, non babestuak, baloratuak eta epaituak izateko beldurrik gabe sentitzen diren tokia da. Toki segurua ez da berez sortzen den lekua. Bertan parte hartzen duten guztiek astiro-astiro eraikitzen dutena da. Horretarako, dinamika ezberdinak, elkarrizketa ugariak, teknika ezberdinak eta abar erabili beharko dira. Gune honetan, norbera den modukoa erakustea.

- **Emozioak eta sentimenduak ezagutzaren eta kanporatzearen garrantzia.**

Parte-hartzaileek beren emozioak identifikatu eta kudeatu ahal izateko tresnak eta teknikak eskaintzen ditugu. Emozioak adierazteak eragin dezakeen beldurra murriztea edo ezabatzea gustatuko litzaiguke. Horrez gain, emozioek dituzten funtzioak argi azalduko ditugu.

