



BALIO PROPOSAMENA:

Gazteen osasun mentala okerrera doa. Ezinegon eta antsietatean bizitzera ohitu egin gara, baina zergatik? Zergatik onartu gaizki sentitzea normala dela? Zergatik bizitu behar dugu egunero sentimendu hauekin?

Zergatik ez gelditu, pentsatu, sentitu eta horren arabera ekin?

Aurre egin diezaiogun gure gizartean hain zabaldua dagoen sentimendu honi.

Gure sentimenduak identifikatzeko, ulertzeko, kudeatzeko eta onartzeko gai izan behar gara. Eta hauek kudeatu ahal izateko hainbat erreminta beharrezkoak dira, orain arte inoiz azaldu ez dizkizutenak. Hobe sentitzea eta zure sentimenduei aurre egitea lor dezakezu, eta horixe da gure helburua, hau lortzeko laguntza eskaintzea. Gazteen ongizatea dugu ardatz eta helburu. Gizarte hobeago batean bizi nahi dugu, eta lortzeko laguntza eskeini nahi dugu, ongi baitakigu gaur egun hau ez dela errealitatea. Gazteen suizidio tasari begiratu besterik egin behar ez zaio, “kristaleko generazio” deituriko honi buruz berriak eta berriak besterik ez ditugu entzuten, eta ez bereziki gauza positiboengatik. Esate baterako, Espainian egunero 10 gazte baina gehiagok egiten dute beraien buruaz beste, hau delarik gazteen artean dagoen hilkortasun arrazoi handiena.

Beharrezkoa da gazteen osasun mentalari duen berezko garrantzia ematea, eta hau hobetzen saiatzea. Horixe lortu nahi dugu guk, sortu dugun app-aren bidez. Gazteentzat eskuragarria izatea nahi dugu, eta ongi dakigun bezala, teknologia da gehien erabiltzen dugun tresna.

Lehenik eta behin, aplikazio honi esker, sentimenduak identifikatu, ulertu eta kanporatzeko ahalmena edukiko duzu. Elkarriketa baten bitartez, galderak erantzuten, zure sentimenduak azaleratu ahalko dituzu. Nola? Galderak lehendik



psikologoeekin hitzartuak egongo dira, eta zure sentimenduak kanporatzeko eta ulertzeko balioko dute.

Ondoren, sentimendu hauek eragiten dutena ulertzean, hobe sentitzeko hainbat proposamen jasoko dira, lagungarriak izan daitezzen. Adibidez, musika, irakurketa, pelikulak... Izan ere, sentimenduekin konektatzeko modu ezberdin asko daude. Gainera, egoera berdinean dauden pertsonen arteko elkarlaguntza sustatuko da, txat baten bitartez. Izan ere, oso aberasgarria dela uste dugu.

Argi dago gaur egun zaila eta garestia dela gure osasun mentalari garrantzia ematea. Osasun publikoko psikologoek itxaron zerrendak ikusi besterik ez da egin behar, edota pribatuen prezio altuen larritasunaz konturatu.

Gure produktua dugu arazo honi aurre egiteko baliabide eskuragarri bat, edonor laguntzeko prest egongo dena, daukan gizarte maila daukala. Horrexegatik dohainik eskuratzeko aukera egongo da, eta kalitate eta segurtasun bikaina edukiko ditu. Izan ere, guztiz pribatua izango da aplikazioan ageriko den guztia. Eman diezaiogun garrantzia gure osasunari, eta batez ere, senti gaitezene hobe.

Hona hemen gure aplikazioak edukiko duen itxura:

