



ELKARRIZKETA

Olatz Arrieta:
«*Hedabideen
sinesgarritasuna
zalantzan jartzen
denean, demokrazia
ere zalantzan
jartzen da*»

ERREPORTAJEA

**Baloreekin jokatu,
eta irabazi**

EZTABAIDA

**Ordutegi jarraia
ikastetxeetan: oraindik
ere tentuz darabilen
eztabaida**

OSASUNA

**Haurrak zoriontsuak
al dira?**

JOANA JAUREGUIZAR
ELENA BERNARAS
MAITE GARAIGORDOBIL

GIZA BALIABIDEAK

**Laneko gatazketako
bitartekaritza-prozesuak**

MARÍA NIEVES MARTÍNEZ GAYOSO

IVAP
HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA



Zuzendaritza:

Herri Arduralaritzaren Euskal
Erakundea (IVAP)

Koordinatzailea:

Xabier Amatria

**Diseinua, fotokonposizioa eta
inprimatzea:**

Itxaropena S.A.

Ilustrazioak: Concetta Probanza

Zenbaki honetako lankideak:

Xabier Amatria, Begoña Ayerdi,
Urtzi Barrenetxea, Elena Bernaras,
Oihana Cabello, Miel A. Elustondo,
Irene Fernandez, Maite
Garaigordobil, Mikel Gartziarena,
Joana Jaureguizar, Goiatz
Labandibar, Julen Linazasoro,
Luma, Gilen Mejuto, Nerea
Pikabea, Oier Zuñiga, Izaskun
Zuntzunegi

ADMINISTRAZIOA EUSKARAZ
aldizkarian argitaratutako
artikuluak berriro daitezke
bai osorik, bai zatika, baina
artikuluak nondik atera diren
aipatu behar da beti.

ADMINISTRAZIOA EUSKARAZ
aldizkariak ez ditu derrigor
bere egiten artikulu eta
kolaborazioetan agertzen
diren iritziak.

ISSN: 1576-5563

Legezko Gordailua: BI-1141-93

Egilea: Herri Arduralaritzaren
Euskal Erakundea

Donostia-San Sebastián 1,
01010 VITORIA-GASTEIZ
Tel. 945 01 76 37
www.ivap.euskadi.net

Aurkibidea

2 *Marraskia*

OIER ZUÑIGA

4 *Pertsonaiak*

Elena Irureta eta Ramon Agirre
NEREA PIKABEA

8 *Elkarrietzeta*

Olatz Arrieta:
«Hedabideen sinesgarritasuna
zalantzan jartzen denean,
demokrazia ere zalantzan
jartzen da»

MIEL A. ELUSTONDO

13 *Erreportajea*

Baloreekin jokatu, eta irabazi
OIHANA CABELLO

18 *Leihatila*

Aizpatasuna
GOIATZ LABANDIBAR

[ARIKETAK]

19 *Eztabaida*

Ordutegi jarraia ikastetxeetan:
oraindik ere tentuz darabilen
eztabaida
OIHANA CABELLO

25 *Informazio eta komunikazioaren teknologiak*

Toxizitatea Interneten
JULEN LINAZASORO

27 *Leihatila* *Narratzailea*

MIKEL GARTZIARENA

28 *Hitzez hitz*

Arau-izenburuen katramilak
askatzen (I): Zertarakoak
eta erlatiboa
GILEN MEJUTO

30 *Giza baliabideak*

Laneko gatazketako
bitartekaritzaren prozesuak
MARÍA NIEVES MARTÍNEZ GAYOSO

32 *Osasuna*

Haurrak zoriontsuak al dira?
JOANA JAUREGUIZAR
ELENA BERNARAS
MAITE GARAIGORDOBIL

34 *Denbora-pasak*

LUMA

Haurrak zoriontsuak al dira?

JOANA JAUREGUIZAR

BILBOKO HEZKUNTZA FAKULTATEKO IRAKASLEA (UPV/EHU)

ELENA BERNARAS

HEZKUNTZA, FILOSOFIA ETA ANTROPOLOGIA FAKULTATEKO IRAKASLEA (UPV/EHU)

MAITE GARAIGORDOBIL

PSIKOLOGIA FAKULTATEKO IRAKASLEA (UPV/EHU)

Haurrak zoriontsuak direla uste izan da urteetan. Jendeak uste zuen haurrek ez zutela kezkarik izaten, pozik bizi zirela, eta arrazoi hori zela medio, buruko gaixotasunen diagnostikorako eskuliburuetan ez zen jasotzen haurrek depresioa izan zezaketelako zantzurik. Munduko Osasun Erakundearen arabera (MOE, 2015), depresioak 350 milioi pertsonari eragiten die, eta gerta daitekeen ondorioz larriena da pertsonak bere buruaz beste egitea.

Haurrek, helduen moduan, beren egonezina tristurarekin adieraz dezakete, baina baita jokaera desegokiaren bidez ere: portaera arazoak, haserreak, isolamendua, eta abar. Haurrek ez daukate egonezina adierazteko helduok ditugun baliabide eta ezagutzak, eta ahal duten moduan espresatzen dute. Hortaz, pentsatu beharko genuke haurren jokiera desegokiak haien egonezinari aurre egiteko moduak direla, oraindik ez baitute nahikoa abileziarik ezta gaitasunik beste era batera adierazteko.

UME ASKOK PAIRATZEN DUTEN GAIXOTASUNA AL DA?

Datu hau ezagutzeko zenbait ikerketa¹ egin dira Euskal Autonomia Erkidegoan 2013az geroztik. Esaterako, 2013an egindako ikerketa batean² ikusi zen 8-12 urte bitarteko haurren %4,2k depresio-sintoma larriak zituztela. Handik lau urtera 7-10 urte bitarteko ikasleekin egindako beste ikerketa batean³ ondorioztatu zen haurren %4,6-4,8k depresio klinikoki esanguratsuen sintomak zituztela. Adinarekin datozen aldaketak kontuan hartuta, Bernaras *et al.*-k (2013)

ikusi zuten 11 urte bitartean mutilek ondoez emozional handiagoa erakusten zutela, baina 12 urtetik aurrera aldaketa bat izaten dela eta neskek dutela ondoez emozional handiagoa, eta, gainera, joera horrek heldutasunera arte irauten duela.

NOLA DETEKTA DAITEKE HAUR-DEPRESIOA? (SINTOMAK)

Amerikako Psikiatria Elkartearen Buruko Nahasmenduen Diagnostiko eta Estatistika V. Eskuliburuan⁴ (DSM-V), depresio-nahasmenduen sailkapenari haurtzaroarekin erlazionatutako beste bat gehitu zioten: gogo-aldartearen desarauketa disruptiboaren nahasmendua. Nahasmendu hori suminkortasun kronikoa eta temperamentuaren leherketa larriak diagnostikatzeko eta tratatzeko beharrak eraginda sortu da. Mutilek pairatzen dute gehiago nahasmendu hori, eta, suminkortasun iraunkorarekin batera agertzen bada, suizidiorako arrisku handia dauka. Frustrazioaren aurrean haur horiek duten tolerantzia baxuak ez die uzten eskolan aurrera egiten, ez dute beste umeez gustuko dituzten ekintzekin gozatzen, familiaren elkarbizitza asko zailtzen da krisialdiak eta suminkortasuna direla eta, eta zailtasunak dituzte

¹ Bernaras, Jaureguizar, Soroa, Ibabe eta de las Cuevas, 2013; Jaureguizar, Bernaras eta Garaigordobil, 2017.

² Bernaras *et al.*, 2013.

³ Jaureguizar *et al.*, 2017.

⁴ DSM= Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). American Psychiatric Association (APA), 2014.

lagunak egiteko edo lagun harremanari eusteko.

DSM-Vak beste bi depresio mota ere aipatzen ditu. Iraupena da bien arteko alderik nabarmenena.

- Depresio nagusia: Depresio-nahasmendu handia pairatzen dutenen gogo-aldarte honela dago: triste, deprimituta, itxaropenik gabe eta gogogabe. Beste batzuetan, berriz, deprimituta agertu beharrean, osasun-kexak izaten dituzte (adibidez, mina edo gorputzeko sufrimendua). Pertsona batzuk suminkorrako bihurtzen dira, batez ere haurrak, eta, ondorioz, haserrealdi iraunkorrak izaten dituzte, besteei errua botatzen diete edo frustrazio gehiegi sentitzen dute gauza txikiengatik. Bestelako sintomak ere ager daitezke: gustukoak zituzten gauzen inguruko interesa edo plazerra galtzea, pisua galtzea edo hartzea, loaren desarauketa, agitazioa edo atzeratasun psikomotorea, nekea edo energia falta, gaitasunik eza edo gehiegizko erruduntasun-sentimenduak, kontzentratzeko edo erabakiak hartzeko gaitasuna gutxitzea, eta bere buruaz beste egiteko pentsamenduak edo planak egitea. Emakumezkoek maizago pairatzen duten nahasmendua da, eta nerabetasun goiztiarrean azaltzen da.
- Depresio-nahasmendu iraunkorra (distimia): Gaixotasun hau dutenek aldarte deprimitua izango dute, gutxienez bi urtez. Umeei aldarte suminkorra azal dakieke, eta gutxienez, urtebetez izango dute nahasmendua. Halako depresioa izaten dutenek honako bi sintoma (edo gehiago) hauek izan behar dituzte: jateko gogo gutxi edo gogo gehiegi, lo egiteko arazoak edo lo gehiegi egitea, energia gutxi edo nekea, autoestimua baxua, kontzentrazio falta edo erabakiak hartzeko zailtasuna eta etsipena. Emakumeen kasuan bikoiztu egiten da maiztasuna.

ZER EGIN DEZAKEGU ESKOLAREMUAN?

Eskolak prebentzio-programak garatzeko testuinguru ezin hobeak dira: haurrek eskolan egunero hainbat ordu igarotzen dituzte, lagunak egiten dituzte bertan, eta ikasle eta irakasleen artean ere lotura garrantzitsuak sortzen dira. Esan daiteke, beraz, eskolak sozializazio-gune oso garrantzitsuak direla.

Irakasleen kolaborazioa ezinbestekoa da haurren depresioaren detekzioan eta esku-hartzean. Askotan haiek izaten dira «alarma-seinaleak» antzematen dituzten lehenengoak, eta nahiz eta diagnostikoa egitea ez izan haien ardura, behatzaile garrantzitsuak dira: haiek detekta dezakete haur bat noiz dagoen bereziki triste, haserrekor, indarrik gabe, ikaskideekin egoteko gogorik gabe, edo noiz ez den gai sentitzen, esaterako. Hori dela eta, ezinbestekoa da irakasleen formakuntza ahalik eta baliabide gehien jartzea. Formakuntza horretan prebentzioak ezinbesteko garrantzia hartzen du: hau da, eskoletatik haur-depresioa prebenitzeko zer egin daitekeen jakitea oso garrantzitsua da.

Merkatuan, egon badaude haurren eta nerabeen depresioa prebenitzeko programak. Oro har, bi kategoriatan multzokatu daitezke: batetik, programa unibertsalak, populazio orokorrari bideratutakoak, eta, bestetik, zuzendutako programak, arrisku-populazioari edo diagnostiko garbia duen populazioari zuzenduak. Nahiz eta literatura zientifikoak dioten zuzendutako programek unibertsalek baino emaitza hobeak lortzen dituztela, programa unibertsalak⁵ pertsona gehiagorengana iristen dira, eta pertsona ez diete estigma sortzen. Beraz, programa unibertsalak eskoletan martxan jartzea oso ekimen onuragarria izango litzateke ikasle guztientzat.

Historikoki, depresio-sintomei aurre egiteko programak nerabeei zuzendutakoak izan dira, haur-depresioaren sin-

tomak adin goiztiarragoan hasten diren arren. Beraz, beharrezkoa ikusten dugu depresio-sintomen prebentzioa lehenago planteatzea.

Hau guztia kontuan izanda, POZIK-BIZI programa unibertsala sortu zen 8-10 urte bitarteko haurrekin erabiltzeko. 18 saiokoa da eta hiru modulutan egituratzen da:

1. moduluko helburuak: ikasleak bere burua eta bere kideak hobeto ezagutzeari, elkarrenganako laguntza eta errespetua bultzatzea, eta kideen artean sortzen diren liskarrak aztertzen eta konpontzen ikastea.

2. moduluko helburuak: ikasleek ikastea pentsamendu baikorra eta ezkorra ezberdintzen, emozioak autorregulatzen eta depresio-sintomekin erlazioa duten jokaera eta pentsamenduak identifikatzen.

3. moduluko helburuak: depresio-sintomak agertzearekin erlazioan duten aldagaiak lantzea, hala nola antsietatea, estres soziala, gai ez sentitzea eta nork bere buruarekin konfiantza falta izatea.

POZIK-BIZI zenbait ikastetxetan modu esperimentalean abian jarri zen. Emaitzetan ikusi zen eraginkorra izan zela, aldagai klinikoetan, depresio-sintomak eta arazo kliniko zein emozionalak gutxitu baitzituen. Gainera, modu esanguratsuan hobetu ziren oreka pertsonala, autokontzeptua eta, egoera zailen aurrean, erresilientziarekin erlazioan duten kompetentzia eta kidesuna. Hobekuntza horiei esku-hartzea bukatu ondorengo 6 hilabeteetan (jarraipen-fasean) eutsi zitzaion.

Ondorioz, ezinbestekoa da depresio-sintomak prebenitzeko programak egitea, bereziki 8-10 urte bitarteko haurrei zuzendutakoak, haurtzaroan eta nerabearoan jasaten diren depresio-sintomen gorakadari irtenbidea emateko. Testuinguru horretan diseinatu da POZIK-BIZI programa, hezkuntza-eragile guztiei baliagarria izango zaielakoan. ■

⁵ Huggins, Davis, Rooney eta Kane, 2008; Roberts, Mazzuchelli, Taylor eta Reid, 2003