

AZTERKETA-DIAGNOSTIKOA

GASTEIZKO GAZTEEN
OSASUN MENTALAREN
EGOERA

2022

GAZTERIA
ZERBITZUA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Ikerketa-proiektua Gasteizko Udaleko Gazteria Zerbitzuak sustatu du, eta “Erronka: Gazteak” Gazte Planaren jarduketa estrategikoen barruan kokatzen da.

Dokumentu hau gaztelaniaz argitaratutako jatorrizko dokumentuaren itzulpena da.



ESKERRAK

Eskerrak eman nahi dizkiegu Gasteizko Udaleko beste zerbitzuetako profesional guztiei lankidetzarengatik, batez ere ikerketen kabinetari eta Hezkuntza Zerbitzuari, horien laguntzarik gabe zailagoa izango litzatekeelako helburua lortzea. Halaber, Sara Sánchez Abin Gazteen Informaziorako Udal Bulegoko psikologoak Instagrameko “Vitoria Gazteok” (@vitoriagazteok) profilaren bidez egin duen dibulgazio-lana ere eskertu nahi dugu.

Era berean, eskerrak eman behar dizkiegu hiriko ikastetxeetako orientazio-zerbitzuei eta irakasleei, proiektuan parte hartzeagatik; izan ere, interesa agertu dute jada gainezka dagoen urte sasoi honetan, eta ikasleei inkestaren bidez iristen laguntzeaz gain, gazteria bizitzen ari den egoerari buruzko pertzepzio sakona ematen dugu.

Halaber, psikologia eta/edo psikiatriako profesionalen parte-hartzea oso lagungarria izan da. Bai Psikoaholkularitzako langileek, bai hainbat kabinetetako profesionalek hartu dute parte ikerketan, gazteek egun bizi duten errealitatea hobeto ulertzen laguntzeko, baita Ana González-Pinto Arabako ESko Psikiatria Zerbitzuko nagusiak eta Espainiako Psikiatria eta Buruko Osasuneko Fundazioko presidentek ere.

Azkenik, erantzunen bidez ikerketan parte hartu duten gazte guztiei ere eskerrak eman behar dizkiegu, zuzenean, zintzo eta eskuzabaltasunez adierazi baitute haien pertzepzioa.

Guztien laguntzarik gabe proiektu hau ez litzateke posible izango.

EDUKIAK

LABURPENA	6
1. SARRERA	9
2. GAZTERIAREN DESKRIBAPEN LABURRA	13
2.1. Datu soziodemografikoak	13
2.2. Osasun mentala	15
3. HELBURUAK	22
4. METODOLOGIA	24
4.1. Prozedura	24
4.2. Parte-hartzaileak	24
4.3. Ebaluazio-tresnak	25
4.4. Datuen azterketa	26
5. EMAITZAK	28
5.1. Laginaren ezaugarri soziodemografikoak	28
5.2. Pandemia-egoerarekin eta gazteekin lotura duten ezaugarriak	29
5.3. Pandemia-egoeraren ondorioak osasun mentalean	31
5.4. Eragileetatik bildutako informazioa	43
6. ONDORIOAK	54
PROPOSAMENAK	59
BIBLIOGRAFIA	63

TAULAK

1. taula. 2021eko Gasteizko biztanleria gaztea adinaren eta sexuaren arabera.	13
2. taula. 2019-2020an Gasteizen lanean, langabezian eta jarduerarik gabe zeuden biztanleak adinaren eta sexuaren arabera.	15
3. taula. Errendimenduaren eta baliabide tematikoen arteko harremana.	31
4. taula. Ondoeza eragin dieten egoeren inguruko gazteen esaldi aipagarriak.	36

IRUDIAK

1. irudia. Hezkuntzako okupazioa Gasteizen adinaren eta sexuaren arabera.	14
2. irudia. Ikerketan parte hartu duten gazteen adina.	28
3. irudia. Gazteen egoera akademikoa 2021-2022 ikasturtean.	28
4. irudia. Covid-19a hartu duzu?	29
5. irudia. Ikastetxe motaren eta pandemiaren egoeratik eratorritako laneko zailtasunen intzidentziaren arteko erlazioa (enplegua galtzea, ABEEE...)	30
6. irudia. Zure buruko osasunean pandemiak zenbateko eragina izan duela uste duzu?	32
7. irudia. Kalterik handienak eragin dituzten neurri murriztaileak.	33
8. irudia. Gazteen sentimenduak 2021ean.	34
9. irudia. Gazteen egoeraren esaldi adierazgarriak.	35
10. irudia. Zure inguruan ezagutzen al duzu (familia, lagunak...) pandemiak buruko osasunean eragina izan duen edo bere egoera psikologikoa okertu duen kasurik?	37
11. irudia. Pandemia-egoeraren ondorioz arazo psikologikoren bat gara dezakezula uste al duzu?	38
12. irudia. Ezinegon emozionala adierazitakoan izan duten laguntza.	38
13. irudia. Pandemiaren egoerak sortzen duen sentimenduaren eta laguntza psikologiko profesionalaren arteko erlazioa.	39
14. irudia. Pandemia hasi zenetik kirola edo jarduera fisikorik egin al duzu?	39
15. irudia. Azken urtean lasaigarriak, somniferoak eta/edo antidepressiboak kontsumitu dituzu?	40
16. irudia. Nola sentitzen zara egun?	40
17. irudia. Generoaren eta egungo sentimenduaren arteko erlazioa.	41
18. irudia. Pandemiak zure etorkizunean izan dezakeen eraginak kezkatzen zaitu?	41
19. irudia. Pandemiak zure etorkizunean izan dezakeen eraginak kezkatzen zaitu?	42
20. irudia. Zer uste duzu egin dezaketela erakundeek hobeto senti zaitezten?	43

LABURPENA

Lan hau egiteko arrazoia izan da Gasteizko gazteen* ongizate emozionalak okerrera egin duela hauteman dugula batez ere pandemiak sortutako ezohiko egoera dela**.

Gazteen parte-hartzea izateaz gain, beste eragile batzuen iritzia ere bildu dugu, eta horiek informazio baliotsua eman dute pertsona gazteen egoera emozionalaren inguruan.

Azterketa 2022ko urtarrila eta maiatza bitartean egin dugu eta 1.115 inkestatu bildu ditugu guztira. Lortutako emaitzetatik balizko kasuak hautatuta, 12 eta 30 urte bitarteko 914 gazteren amaierako lagina lortu dugu.

***Gazteak**

12 eta 30 urte bitarteko gizon, emakume edo pertsona ez bitarrak dira, Gasteizen bizi, ikasi edo lan egiten dutenak.

****Pandemia-egoera**

SARS-CoV-2 birusak sortutako osasun-krisiari aurre egiteko tresna gisa erakundeek ezarri zituzten neurri eta murrizketetatik eratorritako arlo desberdinetako (soziala, lanekoa, ekonomikoa, osasuna, psikologikoa...) ondorioak.

1

SARRERA

2020ko martxoan, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) SARS-CoV-2 birusak eragindako osasun publikoaren larrialdia munduko pandemia izendatu zuen. Ondorioz, Espainiako Gobernuak martxoaren 14ko 463/2020 Errege Dekretua argitaratu zuen, osasun-krisi egoera kudeatzeko alarma-egoera ezartzen duena. Alarma-egoera 2020ko martxoaren 16an sartu zen indarrean Espainian, nahiz eta erkidego batzuek murrizketak ezarri zituzten Dekretuaren aurretik. Araba izan zen pandemiak aurrera egin ez zezan ezohiko neurriak ezarri zituen lehen lurraldea, martxoaren 9an Gasteizko ikastetxe guztietako jarduera bertan behera utzi baitzuen.

2020tik bizi izan dugun pandemia-egoerak hainbat murrizketa ekarri ditu eta herritarrei alderdi ekonomikoan, sozialean eta psikologikoan eragin die, besteak beste. Zehazki, pandemian zehar eta ondoren, gazteak izan dira gizarteak gehien epaitu dituen kolektiboetako bat. Gazteen sozializazio prozesuetarako garrantzitsua den unean haien askatasuna mugatu diete eta berdinekin kontaktua izatea eragotzi, haien portaera kriminalizatu egin dute gizarteko hainbat arlotatik, eta, gainera, pertsona maiteen galeragatik dolu-egoerei egin behar izan diete aurre. Egoera guzti horiek haien osasuna okertu dute, orain arte egin diren ikerketek erakutsi duten moduan (ikusi bibliografiaren atala).

Garrantzitsua da gogoan izatea osasunaz mintzo garenean buruko osasunari ere erreferentzia egiten diogula, osasunaren zati integrala baita. OMEk definitzen duen moduan (2018), ez dio soilik egoera fisiko optimoari erreferentzia egiten, pertsonen egoera psikiko, emozional eta soziala ere barne hartzen du. Izatez, buruko osasuna norbanakoaren ongizatearen eta komunitatearen funtzionamendu eraginkorraren oinarria dela dio.

Azken hamarkadetan, nazioarteko erakundeek txostenak eta gomendioak egin dituzte, buruko osasunaren sustapenaren eta gazte eta nerabeen buruko nahasmenduen prebentzioaren garrantzia azpimarratzeko. Hain zuzen ere, Europako biztanleen termino orokorretan, Europako Batzordeko Osasuneko eta Kontsumitzailearen babeserako Zuzendaritza Nagusiak (2004) aipatu zuen gazteen % 27k nahasmendu psikikoren bat izan duela bizitzan zehar eta % 4,5ek antsietatea edo depresioa dituela. Gainera,

aurreikusi zuten 2020an depresioa izango zela desgaitasunaren arrazoi nagusietako bat, eta hori bera berretsi du OMEk 17 urte geroago (2021).

Euskal Osasun Zerbitzuak-Osakidetzak irtenbideak bilatu nahi ditu pandemiak buruko osasunaren arloan eragindako pazienteen eta beharren gorakadari erantzuteko. Horretarako, Osakidetzako Haurren Buruko Osasun Programaren 2021eko azken berrikuspenean, 12 eta 14 urte arteko gazteetan depresio goiztiarra hautemateko garrantzia txertatu zen. Proposamena da Lehen Arretatik pediatrek zantzuak hauteman ahal izatea eta, susmoak egonez gero, psikiatriako unitateetara bideratzea, ebaluatu eta balizko tratamendua jasotzeko. 2022ko martxoaren 1ean egin zen “Depresioa. Beste urrats bat aurrera egiteko: hitz egin dezagun” jardunaldian Pedro Sanchez Arabako Buruko Osasun Sareko psikiatruk esan zuen Espainian hiru milioi pertsonak dutela depresioa Espainian, eta desgaitua izatera irits daitezkeela. Margarita Saenz Gurutzeta Ospitaleko psikiatruk eta genero-ikuspegiaren espezializatuak erantsi zuen intzidentzia are altuagoa dela emakumeen kasuan (biztanleriaren % 52). Arrakalaren arrazoia da gizonak ere depresioa pairatzen duten arren, ez zaiela hain maiz eta/edo erraz diagnostikatzen. Bestalde, Graciela Rodriguez Buruko Osasuneko Senide eta Pertsonen Bizkaiko Elkartearen arreta psikologikorako gazteriarren arloko arduradunak azaldu zuen hauek direla haur-gazteen arrisku-faktoreak: eskola-jazarpena, isolamendua, familia-testuinguru kaltegarria, galera esanguratsuak, toxikoen kontsumoa eta bizi izan dugun pandemia-egoera.

Daisy Fancourt Londreseko University Collegeko psikobiologo eta epidemiologoak berretsi du COVIDaren, doluen, enpleguen galeraren eta pobreziaren eraginak hainbat urtez igarriko direla buru osasunean. Horregatik, uste du funtsezkoa izango dela buruko osasun-zerbitzuen prestazioa sustatu eta mantentzea, eskaria areagotzeko. Fancourtek espero du pandemian zehar izandako buruko osasun-arazoaren gaineko kontzientziak lagungarria izatea etorkizuneko buru-osasuneko agendan aurrera egiteko. Bestalde, Fahmy Hanna doktoreak eta OMEko Buru Osasuneko eta Substantzien Kontsumo Saileko teknikariak adierazi du lehen zantzuak dagoeneko ematen ari direla: “Osasunaren Mundu

Bileran (2021eko maiatzean egin zen) lehen aldiz buruko osasuna eguneko gai-zerrendan sartzea urrats garrantzitsua da” Hazarika eta Fancourt, 2021).

Buruko osasunak okerrera egin duela berresten duten ikerketa, txosten eta elkarrizketak berrikusi ostean, ikusi da okertze horren arrazoietakoa bat urte hauetan bizitako pandemia-egoera izan dela. Are, horietako askok bat egiten dute gazteak direla COVIDak eragindako osasun-krisiaren eraginez ezarritako murrizketek kalte gehien eragin dieten kolektiboetako bat.

Horregatik, datu eguneratuak izatea garrantzitsua da COVIDak gure gizartean izan duen irismena ulertzeko eta helburu eta ekintza egokiak diseinatu ahal izateko.





**GAZTERIAREN
DESKRIBAPEN
LABURRA**

2.1. Datu soziodemografikoak

Egindako ikerketaren helburuak zehaztu aurretik, garrantzitsua da aztertu beharreko testuingurua aipatzea, bai eta zer biztanleria eta eremu geografikori zuzenduta dagoen ere. Hala, ikerketa honek Gasteizen bizi, ikasi edo lan egiten duten 12 eta 30 urte arteko herritarrengan jartzen du arreta (1992 eta 2009 artean jaioak) Erroldaren datuak kontuan izanik, 2021ean Gasteizen 41.646 gazte zeuden guztira, % 51 gizonak eta % 49 emakumeak (ikus 1. taula).

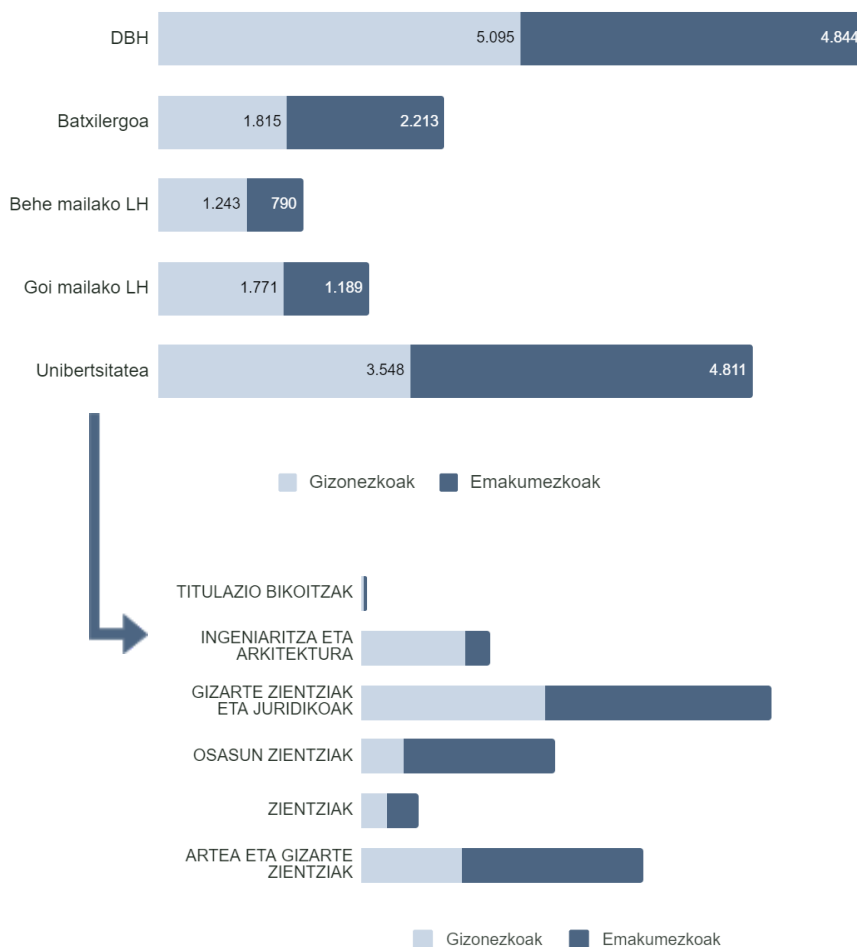
1. taula. 2021eko Gasteizko biztanleria gaztea adinaren eta sexuaren arabera.

Adina	Guztira		Gizonezkoak		Emakumezkoak	
13	2.545	% 6	1.338	% 53	1.207	% 47
14	2.615	% 6	1.361	% 52	1.254	% 48
15	2.383	% 6	1.188	% 50	1.195	% 50
16	2.393	% 6	1.244	% 52	1.149	% 48
17	2.365	% 6	1.219	% 52	1.146	% 48
18	2.380	% 6	1.240	% 52	1.140	% 48
19	2.361	% 6	1.208	% 51	1.153	% 49
20	2.283	% 5	1.194	% 52	1.089	% 48
21	2.254	% 5	1.147	% 51	1.107	% 49
22	2.328	% 6	1.224	% 53	1.104	% 47
23	2.244	% 5	1.136	% 51	1.108	% 49
24	2.107	% 5	1.061	% 50	1.046	% 50
25	2.215	% 5	1.108	% 50	1.107	% 50
26	2.259	% 5	1.173	% 52	1.086	% 48
27	2.093	% 5	1.079	% 52	1.014	% 48
28	2.159	% 5	1.113	% 52	1.046	% 48
29	2.339	% 6	1.127	% 48	1.212	% 52
30	2.323	% 6	1.139	% 49	1.184	% 51
Total	41.646	% 100	21.299	% 51	20.347	% 49

Iturria: bertan landua Eustaten 2021eko datuetatik abiatuta.

Euskal Estatistika Erakundeak (Eustat) deskribatzen duen moduan, 2021ean Gasteizko 12 eta 16 urte bitarteko biztanleria gehiena Derrigorrezko Bigarren Mailan (DBH) zegoen, 2009an jaiotako ikasleak kontuan hartuta, hau da, ikasturtean zehar 13 urte egingo dituztenak. Bestalde, 16 urtetik gorako herritar gehienek ikasten jarraitzen dute, unibertsitatean batez ere, 1. irudian ikus daitekeen modura.

1. irudia. Hezkuntzako okupazioa Gasteizen adinaren eta sexuaren arabera.



Iturria: bertan landua Eustaten 2021eko datuetatik abiatuta.

Aldiz, gazteen ehuneko bat ez-aktibo eta/edo langabezian zegoen, 2. taulan ageri den moduan. Eustaten datuek erakusten dute 2019-2020 urtean 16 eta 24 urte bitarteko herritarren % 66 ez-aktibo zegoela eta % 29 soilik zegoela aktibo. 25 eta 34 urte bitartekoen kasuan, adin horretan hasi ohi da lan-munduan, eta ehunekoa nabarmen igotzen da, % 73ra arte.

2. taula. 2019-2020an Gasteizen lanean, langabezian eta jarduerarik gabe zeuden biztanleak adinaren eta sexuaren arabera.

16-24 URTE

	Guztira	Lanean dagoen biztanleria	Langabezian dagoen biztanleria	Ez-aktibo dagoen biztanleria
Gizonezkoak	10.286	2.998	546	6.742
Emakumezkoak	9.803	2.783	448	6.572
Guztira	20.089	5.781	994	13.314

25-34 URTE

	Guztira	Lanean dagoen biztanleria	Langabezian dagoen biztanleria	Ez-aktibo dagoen biztanleria
Gizonezkoak	12.768	9.709	1.105	1.954
Emakumezkoak	12.995	9.201	1.525	2.269
Guztira	25.763	18.910	2.630	4.223

Iturria: bertan landua Eustaten 2019/2020ko datuetatik abiatuta.

2.2. Osasun mentala

Hainbat elkarrizketa, jardunaldi eta dokumentu berrikusi eta aztertu ostean, ikus daiteke konfinamenduak eta ondorengo murrizketen aldiak, bai eta pandemia osoak ere, herritar guztien osasun psikologikoa okertu dutela, eta batez ere gazteena.

Gasteizko Udalak antolatutako "Gazteak, COVIDa eta Ongizatea" jardunaldien barruan egindako mahai-inguruan, munduko pandemiak hiriburuko gazteen buruko osasunean izan dituen ondorioak aztertu zituzten. Psikologiaren eta gazteriaren arloko adituek osatu zuten mahaia. Hauek dira hainbat aurkezpenen azterketarako datu eta informazio interesgarriak:

- Egun, Eusko Jaurlaritzako kideON ikerketa-taldea "COVID-19aren ostean haur eta nerabeen ongizatearen, desberdintasunen eta beharren gainean esku hartzeko diagnostikoa eta proposamenak" proiektua ari da garatzen. Bertan, pandemia hasi eta urtebetera (2021eko martxoa-maiatza) egindako hainbat

ikerketa aurkeztu dira, gazteen ongizatearen alderdi fisiko, akademiko, emozionala eta sozialei pandemiak nola eragin dien aztertzeko. Lehenengoak, “Ahotsak” deiturikoak, berresten du COVID-19aren gazteen adierazpen emozionala funtsezko lau emozioen inguruan eraikitzen dela: beldurra, haustura emozionala, neke emozionala eta haserrea. Bigarrenak, “EGUNAK” deiturikoak, erakusten du gazteak asko sufritzen ari direla urte eta erdiko pandemiaren ostean. Hain zuzen ere, estresaren, antsietatearen eta depresioaren mailak igo egin dira pandemiaren hasieran eskualde berean neurtutako sintomatologiaren mailekin alderatuta. Zehazki:

- Emakumeek gizonak baino antsietate eta estres gehiago pairatu izana adierazi dute.
- 18 eta 25 urte bitarteko herritarren artean, COVID-19arekin hildako hurbileko pertsona bat zutenek antsietate handiagoa zuten galera hori bizi izan ez zutenek baino.
- Besteek COVID-19aren segurtasun-neurriak betetzen zituztela uste zuten gazteek antsietate gutxiago izan zuten gainerakoek arauak betetzen ez zituztela uste zutenek baino.

Neurriak arintzen ari zirela gazteen ongizatearen inguruan egindako ikerketa bati dagokionez, gazteek ongizate handiagoa erakutsi zuten helduek baino.

- Gasteizko Udaleko gazteentzako aholkularitza psikologikoak, Psikoaholkularitza gisa ere ezaguna, eskari gehiago jaso ditu pandemiarekin, nahiz eta aurretik dagoeneko goranzko joera zegoen. Eskariak premia handiagoa dute, eta, ondorioz, zerbitzuak gainezka egiten du. Eskariari dagokionez, batez besteko adina 21 urte izan zen. Eskarien % 40 harremanetako zailtasunekin zeuden lotuta, hau da, sozialak, familiakoak edo bikotekidearekin lotutakoak, eta % 18 zailtasun psikopatologikoekin. Laguntza psikologikoa eskatzerakoan estigmatizazioa apur bat gutxitzen ari dela igarri dute eta taldekako arreta arrakasta izaten ari dela.

- Histeria Elkartean pandemiak eta hortik eratorritakoak LGTBI+ kolektiboko gazteengan izan zuten eragina aztertu zuten. Elkarrizketatu gehienek buruko arazoak eta arazo emozionalak zituztela esan zuten. Dagoeneko arazo bat zuten kasuetan, larriagotu egin zen, eta laneko baja edo medikazio gehiegi ekarri zituen. Bakardadearengatik, estutasunarengatik eta tentsio emozionalarengatik antsietatea eta ezinegona areagotu zirela ere ikusi zuten, bai eta ezjakintasun eta mesfidantza sententzioa ere, egoera orokorrarengatik.
- Azkenik, Ana González-Pinto Arrillaga Arabako ESiko Psikiatria Zerbitzuko zuzendariak 30 urtetik beherako gazteen buruko osasunaren datu hauek azaldu zituen:
 - 2019/2020an bikoiztu egin ziren Elikaduraren jokabide Nahasmenduek sortutako ospitaleratzeak eta 2018an 50 ospitaleratu izatetik 122ra igaro zen 2021ean.
 - Artatutako gazteak hainbat taldetan banatu ditu:
 - % 6 → hipoerresilienteak, hiperestresatuak. Gehiago emakumeak, immigranteak, seme-alaba bakarrak
 - %26→ Hiper-erresilienteak, hipo-estresatuak. Gehiago gizonezkoak.
 - % 68 →Estres-antsietatearen batez besteko balioak antsietate-depresioaren % 18-25eko sintomekin.
 - % 66-78 → Antsietatea eta/edo depresioa.

Espanian egindako hainbat ikerketak agerian utzi dute online eskolek ziurgabetasuna sortu zutela gazteen artean. Erakutsi dute irakaskuntza birtualean zehar, gazteek 60 urtekoek baino antsietate, depresio edo bakardade-sentimendu gehiago izan zituztela, bai eta loaren nahasmenduak ere (Me da más ansiedad la universidad que la pandemia, El País).

Psikoaholkularitzak azpimarratu du teknologia berriek garrantzi handia hartu dutela pandemian, eta haien erabilera asko igo dela. Teknologia horien erabileraren inguruan ohartarazi du; izan ere, teknologia berriek eta sare sozialek gazteen jokabidea “asaldatu” dute, haien bizitzako funtsezko zati bihurtuz. Sare sozialak tresna erabilgarria izan daitezke, baina gaizki erabiliz gero ondorioak izan ditzakete erabiltzailearengan. Horren adibide da Wilksch et al.-ek (2020) egindako ikerketa. Bertan, patroia argia aurkitu zuten Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen sintomen presentziaren eta sare sozialen erabileraren artean. Alde horretatik, *Investigación y Ciencia* aldizkariak honako hau azaldu du: “froga argiak daude gazteriaren eskuetan jarri ditugun aparatuak eragin handia izaten ari direla haien bizitzetan, eta zorigaitz handia eragiten ari direla. Antzietate larria izaten ari diren unibertsitateko ikasleen igoera kezkarria da eta sare sozialak dira faktore erantzuleetako bat” (¿Está embotando el móvil el cerebro de los adolescentes? 2018ko apirila, *Investigación y Ciencia*).

Bestalde, Saioa López Zurbano eta Cristina Blanco Plátika: ‘Suizidioa errealitatea da, zer egin dezakegu?’, topaketaren parte izan ziren. Gero eta gehiago hitz egiten den arren, gure gizartean oraindik tabua den gaiaren inguruko ideiak partekatzeko gunea da. Topaketa horretan profesionalak adierazi zuten Arabako biztanleria orokorraren artean suizidio-saiakerak bikoiztu egin zirela pandemiaren ostean, eta urtean 600-700 suizidio-saiakera izan zirela. Saioak azaldu zuen bere buruz beste egin zuten pertsona gehienek laguntza eskatu zutela aurretik: % 75 familiako medikuarenera joan zen aurreko urtean, % 45 aurreko hilabetean eta heren bat psikologoarengana edo psikiatragana joan zen. Profesional horrek honako hau berretsi zuen:

“*Suizidioa alternatibak bilatzen saiatzen da. Pertsonak bere buruz beste egitea erabakitzen badu, duen arazoaren konponbide txarrena dela uste duelako da. Desesperantza eta sufrimendu handiko egoera da. Norbaitek pertsona horrekin hitz egiten badu eta aukeraren bat edo kontsolazioren bat eskaintzen badi, sufrimendua arinduko dio dagoeneko, eta horrek hiltzeko nahia arinduko dio, beste irtenbide batzuk eskainiz.*”

“*Une jakin batean pertsona jakin bati aldi berean elkartzen zaizkion faktore askok sortzen dute egoera hori. Horri lotuta, aipatu du bere buruz beste egindako heriotza guztiak ezin direla ekidin. Zantzurik ez dagoenean ezin dugu jardun, baina zantzurik baldin badago jardun dezakegu, egoerak serio hartuta.*”

Bi profesionalak bat datoz prebentziozko esku-hartzeen garrantzian eta gazteen egoera ezagutzean, alarma-seinaleak detektatu ahal izateko eta horren inguruan jarduteko.

Gotzone Sagardui Osasun sailburuak haur eta gazteen inguruan egindako ikerketari buruz eman zituen datuek adierazten dute, Ana González-Pintok dioen moduan, Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen gorakadaren arrazoiak "itxialdiak ekarri zuen berdinen isolamenduaz gain, pisua handitzeko arriskuarekin eta kirola egiteko behararekin lotutako mezuak helarazi ziren. Horren eraginez, neraberik zaurgarrienek haien ezinegona elikaduraren gehiegizko autokontrolaren bidez bideratu zuten". (*Las consultas por trastornos alimentarios se disparan en Euskadi con la pandemia 2022*ko martxoak 23).

Arabako Unibertsitate Ospitalea - Santiago egoitzako Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen unitateko 2021eko ospitalizazio-datuek erakusten dute % 41 igo direla 2020tik, eta emakume gehiago artatu dituztela gizonak baino, gehienak 13 eta 18 urte bitartekoak. Nabarmendu behar da % 54ko igoera izan zela adingabeen artean irailera arte, 2020arekin alderatuta. Datu horrek berresten du Elikaduraren Jokabide Nahasmenduak gero eta adin goiztiarragoetan ageri direla, Mar Faya Madrileko Niño de Jesus Ospitaleko Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen unitateko onespentaldeko koordinatzaileak ohartarazi zuen moduan 2019an, pandemia aurretik (Villascusa, 2019ko martxoak 8). Santiago ospitaletik ohartarazi dute Elikaduraren Jokabide Nahasmendua dela nerabeen artean hiru gaixotasun kronikorik ohikoenetako bat. Madrileko Psikologia Elkargo Ofizialetik erantsi dute suizidioaren eta nork bere burua zauritzeko ahaleginek % 250 egin zutela gora haur eta nerabeen artean 2021ean pandemiarengatik. Halaber, garrantzitsua da aipatzea OMEk (2021b) baieztatu duela Espainiako gazteen suizidio-tasa asko igo dela, eta 15 eta 29 urte bitarteko gazteen artean heriotza ez naturalen artean lehen arrazoia dela, trafiko-istripuen aurretik.

12 Nubes proiektu parte-hartzaileak (2021) Pilarreko Kaleko Heziketa Programako Carlos kale-hezitzaileari egin zion elkarrizketan Gasteizko gazte batzuek pandemian bizi izandako egoera azaltzen da. Bere iritziz, gizartea bidegabea izan zen gazteekin, bai pandemian, bai pandemia ostean, "errua eta erantzukizuna haien gain jarri delako".

Gainera, adierazi du gazteak ez zeudela haserre haiek tratatzeko izan zuten edo izaten ari ziren moduagatik, desengainatuta eta nahigabetuta baizik. Adierazi du haientzat “bidegabea” zela, beste kolektibo batzuen inguruan positiboan hitz egin zelako, baina gazteei inork ez ziela galdetu ea nola zeuden, eta benetan uste zutela gazte gehienek murrizketak errespetatu zituztela. Azkenik, erantsi du gazte asko estresatuta daudela egun, triste eta lo egiteko eta/edo kontzentratzeko zailtasunekin.

Azkenaldian, hainbat dokumentu, azterketa edo elkarrizketa argitaratu dira gazteek Covid-19aren osteko garaian bizi duten egoeraz. Hala ere, beharrezkoa zen Gasteizko egoeraren inguruko inkesta egitea. Horregatik, Gazteria Sailak proiektu hau egin du Gasteizko gazteen errealitatea ezagutzeko xedearekin. Funtsezkoa da pandemiak biztanleriaren talde horretan izan duen eragina ezagutzea, talde horri zuzendutako ekimen instituzionalak koordinatzeko.

3 HELBUURUAK

Aipatutako aurrekarietatik eta sarreran azaldutako motibaziotik abiatuta, proposamen honen xedea **Gasteizko biztanleria gaztearen buruko osasun-egoeraren ikerketa-diagnostikoa** egitea da, honakoa ahalbidetzeko:

- Pandemia hasi zenetik gazteek izan dituzten emozioak, sentimenduak eta pentsamenduak aztertzea, haien egoera emozionalaren eragin-maila egiaztatzeko.
- Erakundeek ezarritako gomendioek, murrizketek eta betebeharrek psikologikoki nola eragin dieten ezagutzea.
- Helduek eta komunikabideek gazteen inguruan proiektatu duten irudiari buruz gazteek zer pertzepzio duten aztertzea.
- Gazteek etorkizunaren inguruan dituzten kezkek eta aurreikuspenak ezagutzea.
- Erakundeetatik irtenbideak aurkitzeko nolako lankidetzak izan daitekeen jakiteko zer proposamen dituzten ezagutzea.

Proiektu honen **helburu nagusia** da, beraz, pandemiak eta horren ondorioek Gasteizko 12 eta 30 urte bitarteko gazteen **buruko osasunean zer nolako eragina izan duten ezagutzeko txostena** egitea, bai eta etorkizuneko ekintzetarako proposamenak jasotzea ere.

METODOLOGIA



4.1. Prozedura

Ikerketarako udalerrian oinarritutako zeharkako ikerketa deskribatzailearen diseinua erabili da. Geruzatutako lagin neurrigabeen egin zen, estratu bakoitzeko laginean txertatutako elementuen kopurua ez baitzen proportzionala biztanleria osoaren ordezkartzarekiko, eta biztanleriaren elementuek ez baitzuten gazteen laginetan txertatzeko aukera berdinek izan. Gazteez gain, taldeak ikerketari informazio gehiago emango zioten eragileak identifikatu zituen, eta kasu horietarako irizpideak hauek izan ziren: Gasteizen 12 eta 30 urte bitarteko gazteekin lan egitea eta hezkuntzako edo buruko osasuneko eragileak izatea.

Informatzaileen kasuan, Gazteria Zerbitzuak azalpen-dokumentu bat bidali zuen posta elektronikoz, azterlanari buruzko informazioa emateko eta ahalik eta profesional gehienak parte hartzera animatzeko. Mezu elektronikoko hori ikastetxeetara (orientazio-saila eta irakasleak), elkarteetara, kabineteetara eta beste toki batzuetara bidali zuten, baita Ana González-Pintori ere, lankidetzan aritzea eskatuz.

Bestalde, gazteek ikerketari buruzko informazioa jaso zuten eragile hezitzaileen eta Gazteria Zerbitzuaren sare sozialen bidez, bai eta Gasteizko Udaleko VGaztea blogaren bidez ere. Hortaz, inkesta parte hartu nahi zuten gazte guztientzat egon zen zabalik.

Inkesta egin aurretik, parte-hartzaile bakoitzak informazioa jaso zuen ikerketaren helburuaren, konfidentzialtasunaren eta datuen anonimotasunaren inguruan, estatistiken isilpekotasunaren eta datu pertsonalen babesaren inguruko legea eta alderdi etikoak betez.

Halaber, garrantzitsua da aipatzea IP batetik behin erantzuteko aukera ez zela aktibatu. Izan ere, inkestari erantzuteko aukera eman nahi izan zitzaizen familia bateko hainbat kideri edo gailu komuna erabiltzen duten pertsoneri.

4.2. Parte-hartzaileak

Dokumentuan zehar aipatu dugun moduan, 1992 eta 2009 artean jaio eta Gasteizen bizi, lan edo ikasten duten pertsonak osatzen dute ikerketa alde batetik. Bestetik, udalerrian

gazteekin lan egiten duten profesionalak ere hartu dute parte, informatzaile modura: ikastetxeetako orientatzaileek, irakasleek eta tutoreek, psikologoek, psikiatreek eta aisialdiko begiraleek. Gazteei dagokienez, taldeetan bereizi dira, okupazioaren arabera:

- DBHn zeuden **12 eta 16 urte** bitarteko herritarrak. Lehen mailatik aurrerako ikasleak hartu dira kontuan, hau da, 2021-2022 ikasturtean 13 urte betetzen zituztenak. Herritarren erroldan kontuan hartu ezin izan zen desbideratzeren bat zegoen, erroldaren eta eskolatutako ikasleen arteko desberdintasunak nahiko txikiak baitziren; izan ere, eskolatutako ikasleen kopuru txiki bat probintziako beste udalerrri batzuetan zegoen erroldatuta, eta Gasteizko ikastetxeetara ikastera joaten ziren egunero.
- Bestalde, garrantzitsua izan zen **16 eta 30 urte bitarteko** gainerako gazteen iritzia ere izatea. Talde horren zati handi batek ikasten jarraitzen zuen Batxilergoan eta Lanbide Heziketan, bai eta Euskal Herriko Unibertsitateko Arabako Campusean edo beste zentroetan ere. Beste zatia, aldiz, lanean ari zen, ABEEE egoeran zegoen, langabezian edo laneko antzeko egoera batean.

Gasteizen 2021ean 1.646 gazte bazeuden ere, lagina 1.200ekoa izan zen. Aldiz, jasotako 1.115 inkestatik **914 pertsonekin osatu zen amaierako lagina**; izan ere osatu gabeko informazioa zutenak alde batera utzi ziren. Bestalde, **31** hezitzailek erantzun zuten galdetegi osoa, baita **buruko osasuneko 5 profesionalak** ere.

4.3. Ebaluazio-tresnak

Ebaluazioa egiteko erabilitako tresnak Gasteizko Udaleko Gazteria Zerbitzuak berariaz egin zituen ikerketa honetarako.

Galdetegiaren bidez, emaitza kualitatiboak eta kuantitatiboak lortu nahi izan ziren, eta garrantzitsua izan zen galdera irekien bidez lekukotzak jasotzea, batez ere eragile informatzaileenak, ikerketarako eman zezaketen kalitatezko informazioarengatik.

Galdetegiak LimeSurvey software libreko aplikazioaren bidez egin ziren euskaraz eta gaztelaniaz proiektuaren lehengo faseetan, telematikoki erantzuteko. Gainera, **erdi egituratutako elkarrizketa ere egin zitzaion Arabako Unibertsitate Ospitaleko psikiatria zerbitzuko zuzendariari**. Beraz, ikerketa egiteko, aipatutakoaz gain, beste inkesta hauek ere erabili dira:

- **Gasteizko psikologo eta psikiatrei zuzendutako balorazio kualitatiborako inkesta.**

Galdetegiak 8 galdera ireki eta 9 dikotomiko ditu, bai/ez erantzuteko, testu-zati librearekin batera. Gazteen egoeraren inpresioa eta balorazioa osasun-ikuspegitik jasotzea izan zen helburua.

- **Gasteizko DBHko, batxilergoko eta Lanbide Heziketako erdi eta goi mailako zikloetako orientatzaileei, irakasleei eta tutoreei zuzendutako balorazio kualitatiborako inkesta.**

Aurretik aipatutako profesionalekin izandako helburu bera izanik, 9 galdera ireki eta 5 dikotomiko zituen galdetegia diseinatu zen, bai/ez erantzuteko eta erantzuna justifikatzeko idazketa-eremuarekin. Galdetegi hori gazteekin lan egiten duten kolektiboetako arduradunei ere helarazi zitzaien.

- **Gazteei zuzendutako galdetegia, datuak eta informazioa biltzeko.**

Erdi egituratutako galdetegia da, 26 galdera ireki eta itxirekin (hautatzeko galderak, dikotomikoak, askotariko aukerekin eta likert motakoak), aztertu beharreko egoeraren inguruan gazteek duten pertzepzioa jasotzeko.

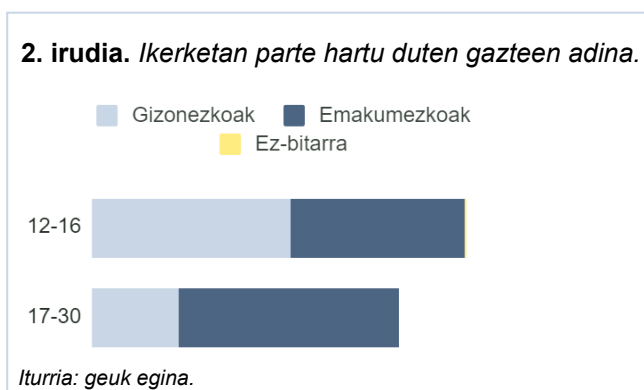
4.4. Datuen azterketa

2022ko maiatzaren 5ean hasi ginen datuak biltzen eta tratatzen. Analsiak Google Docs Editors barruko Google Sheets kalkulu-orriarekin egin ziren. Tresna horrekin egin ziren galdetegiaren bidez jasotako aldagaien azterketa kuantitatiboak. Elkarrizketaren eta eragile informatzaileen galdetegiei dagokienez, azterketa kualitatiboa egin zen, eta Gasteizko gazteen buruko osasunaren alderdirik garrantzitsuenak deskribatzen dira bertan.

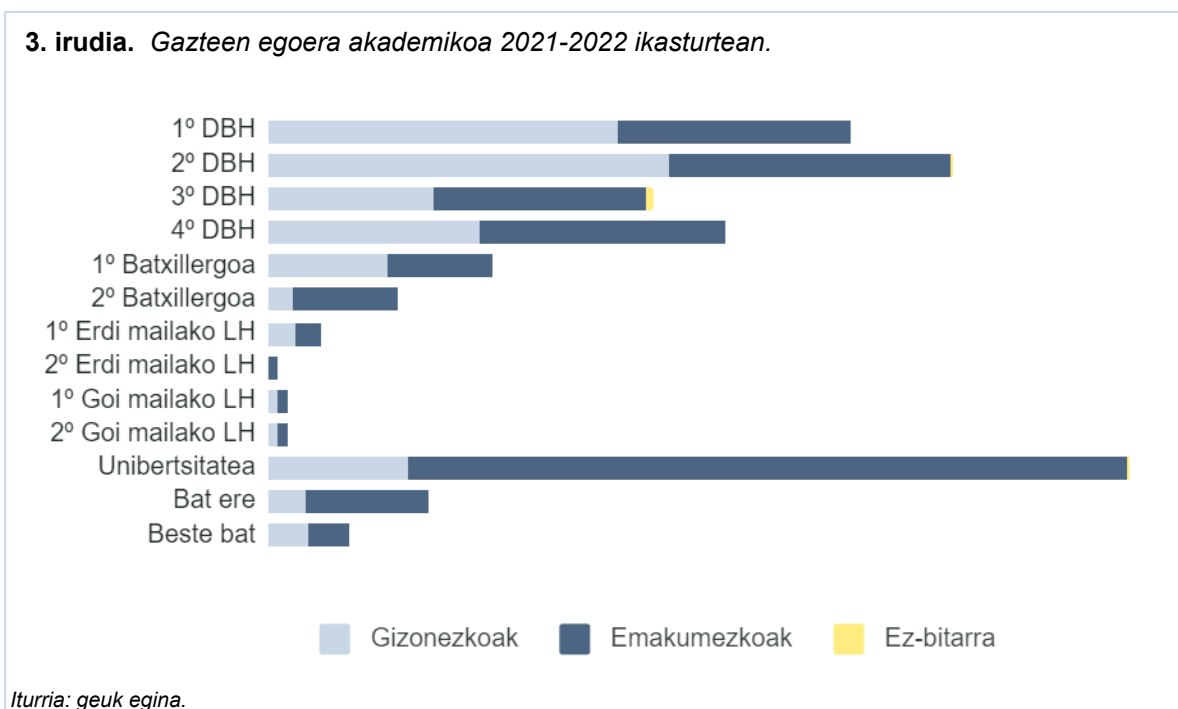
5 EMAITZAK

5.1. Laginaren ezaugarri soziodemografikoak

914 gaztek erantzun zuten inkesta. % 57 emakumeak izan ziren eta % 42 gizonak. Gainerakoak ez bitarrak ziren. Adinari dagokionez, **12 eta 16 urte bitarteko gazteak**, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) ikasleak, **izan ziren ikerketako talderik adierazgarriena**. 17 eta 30 urte bitarteko taldean, emakumeak izan ziren % 72 (ikus 2. irudia).

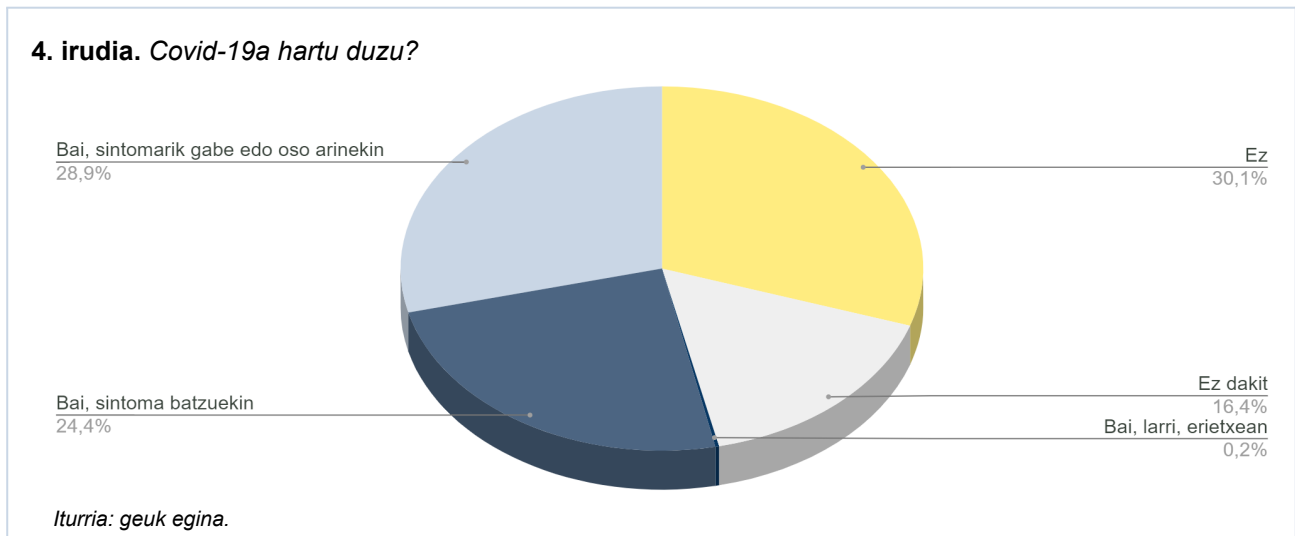


3. irudiak parte-hartzaileen egoera akademikoa erakusten du. Nabarmentzekoa da **laginaren % 58 DBHn zegoela** eta % 24 unibertsitatean galdetegia erantzun zuten unean. Laneko egoerari dagokionez, **% 19 lanean ari ziren**.



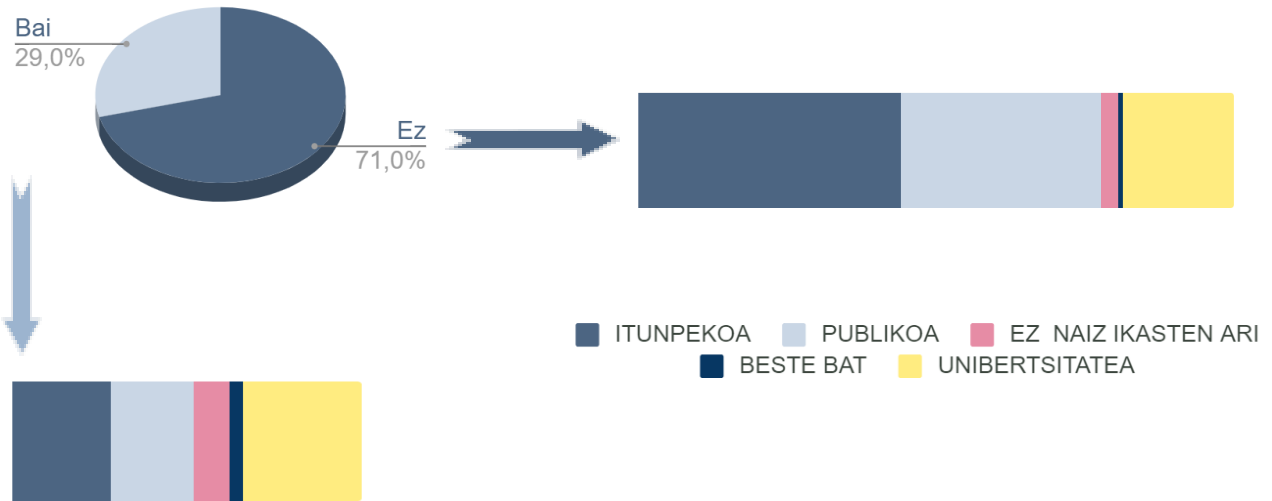
5.2. Pandemia-egoerarekin eta gazteekin lotura duten ezaugarriak

4. irudian ikus daitekeen moduan, gazteen erdiak baino gehiagok pasa du Covid-19a. 914 parte-hartzailetik 2 soilik egon ziren ospitalean eta % 16k adierazi du ez dakiela ea kutsatu den edo gaixotasuna sintomarik gabe pasatu duen. Hala ere, % 28k adierazi du **senide edo lagun batzuk gaixotasuna larri pasatu dutela edo hil egin direla**.



Pandemiak eragindako laneko zailtasunei dagokienez, % 29k adierazi du **enplegua galdu duela edo ABEEE egoeran egon dela, izan zuzenean edo bizikidetzaren unitatean**. Aldiz, % 71k aurkakoa adierazi du, 5. irudian ikus daitekeen moduan. Laneko zailtasunak testuinguru akademikoarekin lotzean, ikus daiteke ABEEE edo lan-galera gehiago daudela ikasi ez dutenen artean (% 60) edo "besteak" ikasten ari direnen artean (prestakuntza-tailerrak, CETIC...) (% 67). Bestalde, ikastetxe publikoetan eta itunpekoetan ikasten dutenen arteko alderaketa eginez gero, ikus daiteke familian pandemiak eragindako lan-zailtasunik izan ez duten pertsonen kopurua oso antzekoa dela itunpeko ikastetxeetan eta publikoetan. Baxuagoa da berriz unibertsitateko ikasleen artean. Zailtasunak izan dituzten pertsonen artean, emaitzak oso antzekoak dira hiru kasuetan.

5. irudia. Ikastetxe motaren eta pandemiaren egoeratik eratorritako laneko zailtasunen intzidentziaren arteko erlazioa (enplegua galtzea, ABEEE...)



Iturria: geuk egina.

Ikasleen % 78k ez du inolako arazorik izan eskolak jarraitzeko edo horrekin lotutako arazo txikiren bat izan du. Berrito ere ikus daiteke irakaskuntza publikoko edo itunpeko zentroen arteko desberdintasunak ez duela eragin handirik. 3. taulak errendimendu akademikoaren eta baliabide telematikoen arteko erlazioa erakusten du. **Eskolak jarraitzeko arazoak izan dituzten pertsonen % 76k uste du bere errendimendu akademikoa jaitsi egin dela.** Gauza bera gertatzen da eskolak jarraitu ezin dituztenen % 65ekin. Unibertsitateko ikasleen % **59k** adierazi du bere **errendimendu akademikoak edo lanekoak okerrera egin duela** pandemia hasi zenetik. Generoari dagokionez, **ikus daiteke emakumeek gizonek baino errendimendu akademiko okerragoa sumatu dutela.**

3. taula. Errendimenduaren eta baliabide tematikoen arteko harremana.

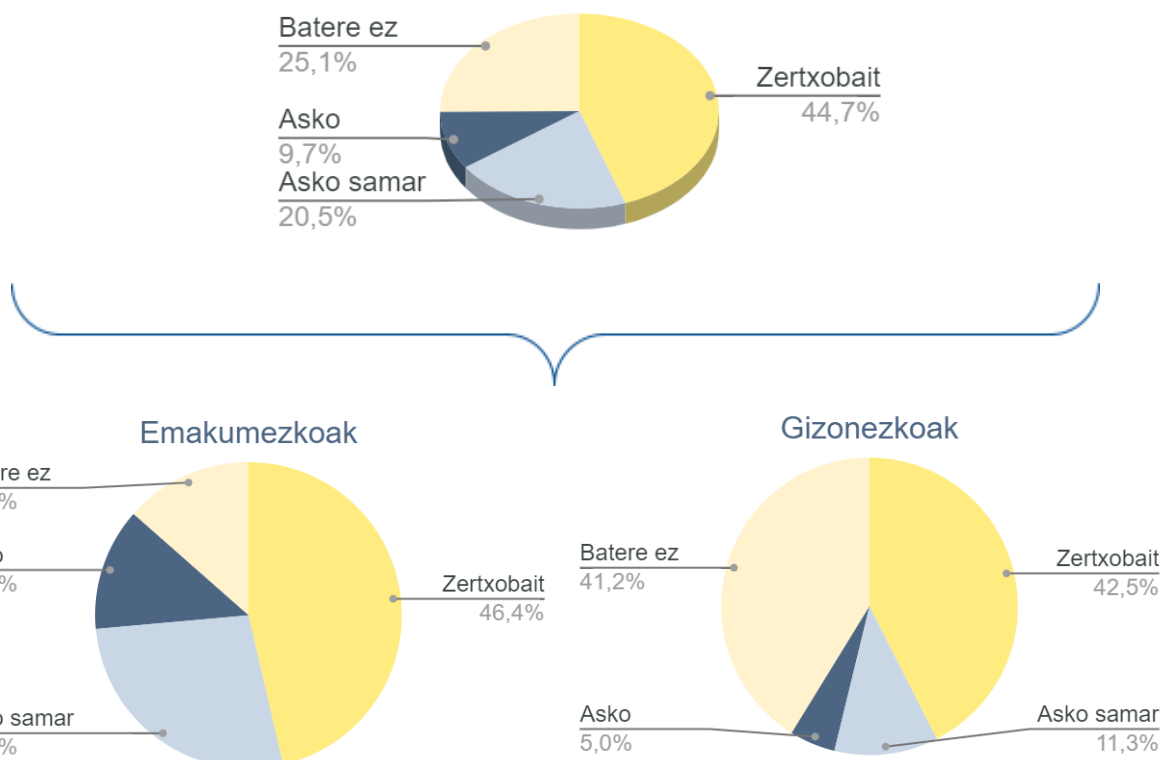
Eskolak modu telematikoan jarraitu ahal izan dituzu edo telelana egin ahal izan duzu?	Pandemia hasi zenetik zure errendimendu akademikoak edo lanekoak okerrera egin duela uste duzu?		
	Ez	Bai	Guztira
Bai, arazorik gabe.	304 % 66	158 % 34	462
Arazoren bat izan dut baina EZ du eraginik izan	134 % 54	116 % 46	250
Arazoren bat izan dut eta eragina izan du	29 % 24	90 % 76	119
Ezin izan dut	12 % 35	22 % 65	34
Ez dagokio nire egoerari	26 % 54	22 % 46	48
Guztira	505 % 55	408 % 45	913

Iturria: geuk egina.

5.3. Pandemia-egoeraren ondorioak osasun mentalean

Gazteen % 78k uste du pandemia eta bertatik eratorritako egoera gazteen buruko osasuna “okertzen” ari direla. Desberdintasun handiak daude generoaren arabera; **galdeketa erantzun duten gizonen % 41,2 ez dago batere kezkatuta gai horrekin; emakumeen kasuan, aldiz, % 13,5** (ikus 6. irudia). Halaber, datuek beste desberdintasun garrantzitsu batzuk ere erakusten dituzte: **unibertsitateko ikasleen kolektiboa kaltetuago dago**; % 7k soilik uste du pandemiak ez diola batere eragin buruko osasunean, % 34k uste du nahikoa eragin diola eta % 20k asko.

6. irudia. Zure buruko osasunean pandemiak zenbateko eragina izan duela uste duzu?



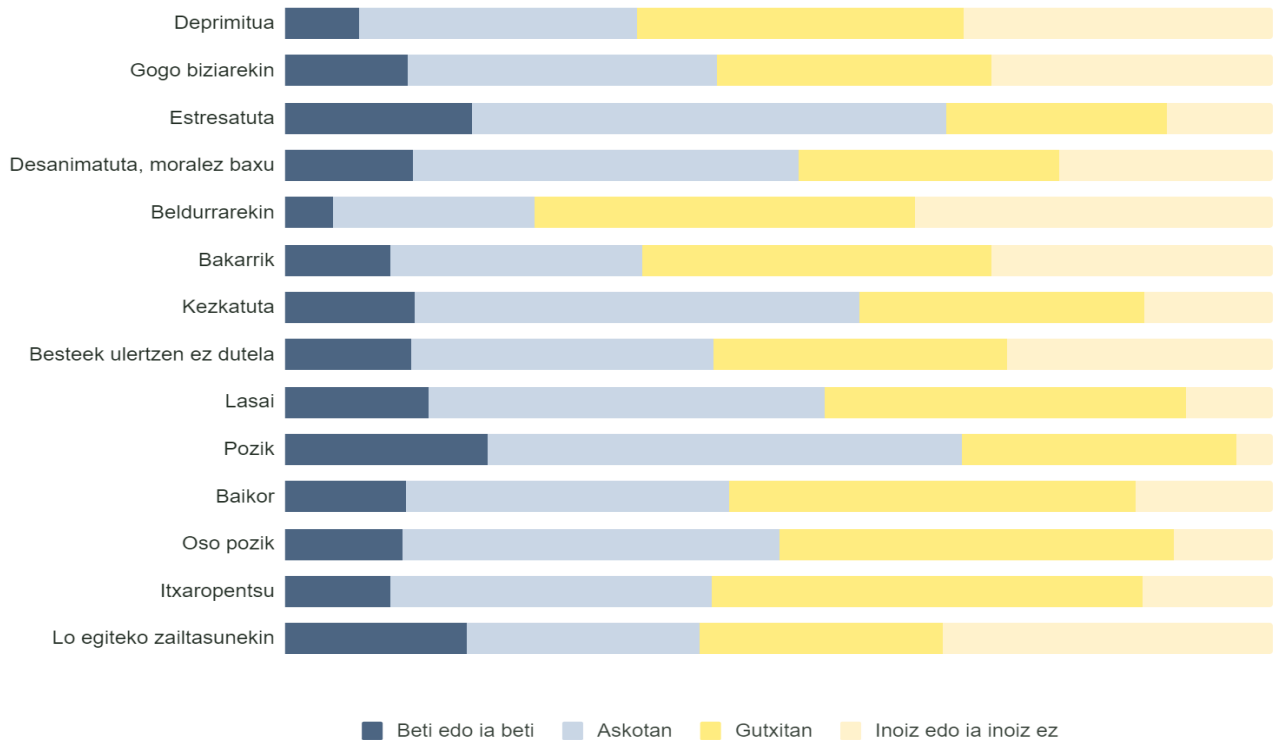
Iturria: geuk egina.

Gehien kaltetu dieten neurri murriztaileei dagokienez, erabateko itxialdia aipatu dute, fisikoki lagunekin edo bikotekidearekin egon ezin izatea eta fisikoki senideekin egon ezin izatea (ikus 7. irudia).

7. irudia. Kalterik handienak eragin dituzten neurri murriztaileak.

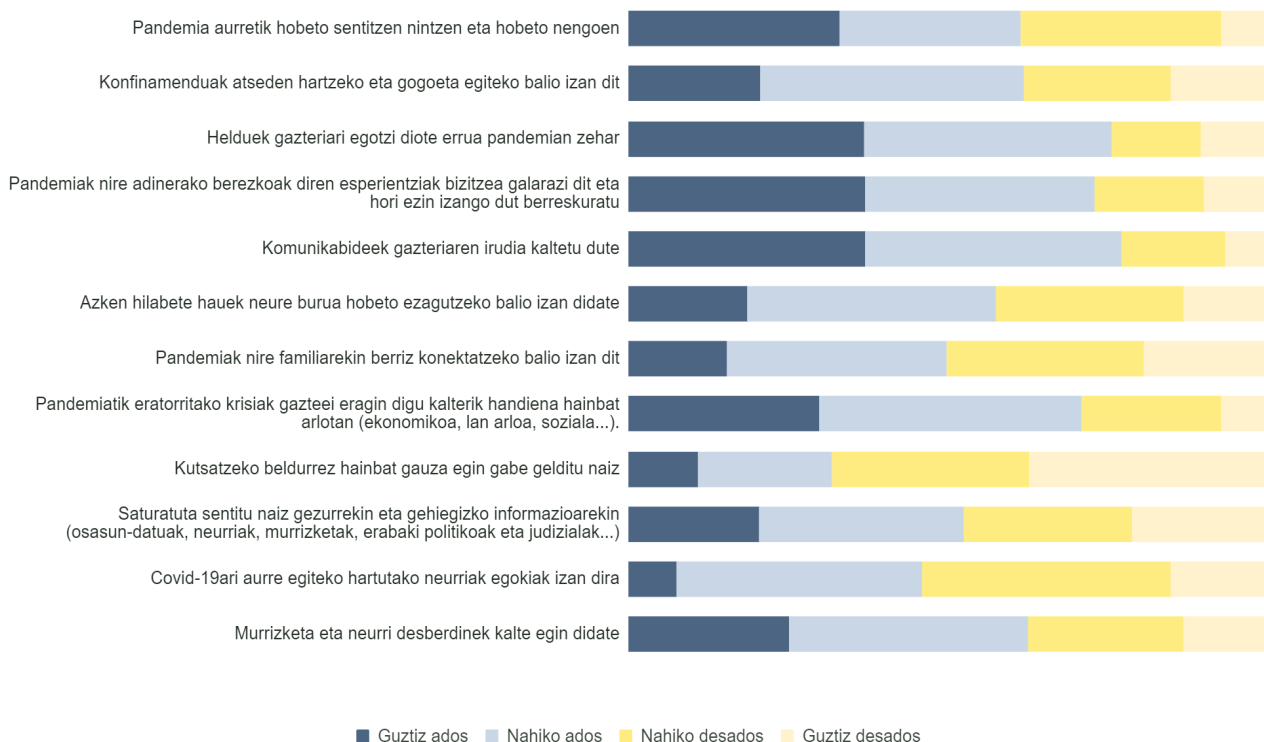
Iturria: geuk egina.

Gazte gehienek adierazi dute 2021ean kezka eta estresa “nahiko alditan” sentitu dutela. Zati handi batek poztasun-sentimenduak izan dituela adierazi duen arren, ez zaio garrantzia kendu behar sentimendu ezkorrak izan dituztela adierazi duten horiei. Genero-desberdintasunei dagokienez, **gizonek emakumeek baino itxaropen eta baikortasun handiagoa dute, eta antsietate gutxiago.** Emakumeek, aldiz, zailtasun handiagoak dituzte lo egiteko, eta depresio- eta antsietate-sintoma gehiago dituzte. Biak bat datoz gehienetan ez direla ez ulertuak sentitzen, baina bai batzuetan. Bestalde, bakardade-sentimendua ere ageri da ikerketan parte hartu duten pertsonen artean, neurri txikiagoan bada ere, eta beldur “gehiegi” sentitzen dutela ere adierazi dute (ikus 8. irudia).

8. irudia. Gazteen sentimenduak 2021ean.

Iturria: geuk egina.

Galdetegiko beste galderetako batean hainbat esaldi ageri ziren eta ados zeuden ala ez adierazi behar zen (ikus 9. irudia). Hauek izan ziren gehien errepikatu ziren esaldiak: “Komunikabideek **gazteen irudia kaltetu dute**” eta “helduek gazteei egotzi diete errua pandemian zehar”. Halaber, **uste dute pandemiak haien adinerako berezkoak diren esperientziak bizitzea galarazi diela, eta ezingo dituztela berreskuratu**. Laugarrenik, honako esaldi hau errepikatzen da: kolektibo hori izango da pandemiak eragindako krisiaren ondorioz hainbat arlotan (ekonomikoa, lanekoa, soziala) kalte handiena jasango duena. Gainera, ez daude ados hein handi batean Covid-19ari aurre egiteko ezarritako neurriekin eta oro har ez dute kutsatzeko beldurrik izan.

9. irudia. Gazteen egoeraren esaldi adierazgarriak.

Iturria: geuk egina.

Ezinegona sentitu zutela adierazi zutenek horren adibide bat adierazteko aukera izan zuten, eta 320 pertsonak erantzun zioten horri. Gutxi gorabehera 50 pertsonak deskribatu dute itxialdiak eta beste murrizketek haien harreman sozialetan zer eragin izan duten, 32 pertsonak, gainera, adierazi dute faltan izan dutela lagunekin egotea eta bizitza sozialik ez izatea edo oso mugatua izatea. Kasu honetan, **gehien aipatu dituzten sentimenduak tristura, bakardadea, beldurra, errua eta isolamendua** izan dira. Pertsona batzuek aipatu dute pandemia aurretik bizitza sozial mugatua zutela eta erlazionatzeko modu bakarra ikastetxean, eskolaz kanpoko jardueretan edo lantokian zutela; beraz, itxialdiak eta murrizketek, haien erlazionatzeko moduan eragin zuten eta, ondorioz, gogo-aldarteak kaltetu.

Gehien errepikatu diren erantzunen artean daude **egonezin handiena sortu duen murrizketetako bat izan dela senideekin egon ezin izatea, aiton-amonekin batez ere**. Halaber, zati handi batek bere gain hartu du bere erantzukizunekoak ez ziren egoeren

errua, eta senideak kutsatzeko beldurra izan dutela adierazi dute, arrisku-taldekoak izan ala ez. Halaber, aipatu dute senide baten edo hurbileko pertsona baten heriotzak eragin diela. Bestalde, batzuek esan dute **etorkizunaren inguruan ziurgabetasuna** sentitu dutela, baita garai hartan zegoen informazio faltagatik ulertzen ez zituzten arau asko (batzuetan kontraesankorrak) bete beharraren **inpotentzia, desmotibazioa eta frustrazioa** ere. Gazteen kopuru handi samar batek aitortu du antsietatea sentitu duela berriro jendez inguratuta egoterakoan eta “normaltasun berrira” itzultzerakoan. Ondozik handiena eragin duen beste egoeretako bat lana galtzea edo galtzeko beldurra izan da, bai eta hurbilekoek/senideek/bikotekideak galtzea ere. Halaber, garrantzitsua da adieraztea hainbat pertsonak sentimendu suizidak adierazi dituztela.

Beste sentimendu batzuek gogoeta oso pertsonala ere adierazten dute, 4. taulan ikus daitekeen moduan.

4. taula. *Ondoeza eragin dieten egoeren inguruko gazteen esaldi aipagarriak.*

- “Itxialdiak nire buruko osasuna okertu zuen eta ez nintzen gai eskolara joateko ohetik altxatzeko. Horrek eragina izan du nire ikasketetan eta, era berean, estresa eta antsietatea eragin dizkit. Are zailagoa zen goizetan altxatu, eskolara joan eta eguneroko bizitzako zereginekin jarraitzea. Min emozional handia eta antsietatea eragin zizkidan, eta isolatu egin nintzen”.
- “...Larrituta eta atsekabetuta sentitzen nintzen unibertsitateko ziurgabetasun akademikoarekin... Itxialdia heldu zenean, estres guztiak eztanda egin zidan emozioen eta sentimenduen zurrumbilo batean, eta horrek pentsatzen eta gauza askoren inguruan gogoeta egiten lagundu zidan. Kasu horretan, modu negatiboan eragin zidan, etxetik atera ezin ahal izateak gehiegi pentsarazten zidan eta ezin nintzen lasaitu buelta bat eman ez edo beste pertsona batzuekin aisialdia partekatuz edo sozializatuz. Nire familia babes handia izan zen, baina terapiara joan behar izan nuen nire ondorez emozional guztia deskargatzeko.
- “Ikasgai batzuetan ezin nituen ariketak egin eta nire amak ezin zuen nirekin eta nire anaiarekin egon, bera Covidarekin kutsatzen bazen, kalte handia jasan zezakeelako. Hilabete egon nintzen nire ama ikusi gabe”.
- “Kontaktu falta eta bakardadea”.
- “Babes-sare egokia ez izatea, distantzia-sentsazioarengatik eta online komunikazioaren babes-faltagatik”. Lagunen batekin kezka baten inguruan

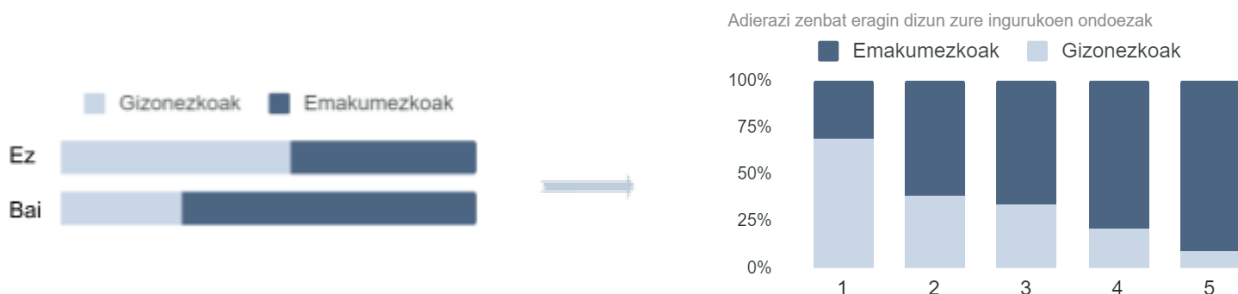
harremanetan jarri nahi bazenuen, online egitea hotzegia zen eta ez zenuen laguntzarik sentitzen”.

- “Antsietatea toki txiki batean jende askorekin elkartzeagatik, eta, horregatik lagun batzuekin harremana galdu dut... Bakardade eta tristura sentimendu handia”.
- “Pandemia ostean bizitza soziala berreskuratzea oso zaila ari da izaten”.
- “Inpotentzia, aukera asko eta galdutako edo atzeratutako aukerak. Pandemiak garai txar batekin egin du bat: gazte garaiarekin, gauza asko egiteko eta mundua jateko gogo asko baititugu”.
- “Emozionalki sentiberago sentitzen naiz, ezkorrago eta berri txarrei buelta gehiago ematen dizkiet. Etorkizuna gero eta beltzago ikusten dut”.
- “Bizitzeari beldurra”.

Iturria: geuk egina.

10. irudian ikusten den moduan, gazteen erdiek pandemia-egoerak buruko osasunean eragin zien hurbileko kasuren bat ezagutzen zuten. Horri baiezkoa erantzun zioten pertsonen % 71 emakumeak izan ziren. 1etik (inguruko ondoezak ez dio asko eragin) 5erako (asko eragin dio) kezka eskalan, kezka gutxi izan dute emakumeen % 31k eta gizonen % 69k, aldiz, **kezka handia adierazi dutenen artean % 91 emakumeak dira.**

10. irudia. Zure inguruan ezagutzen al duzu (familia, lagunak...) pandemiak buruko osasunean eragina izan duen edo bere egoera psikologikoa okertu duen kasurik?

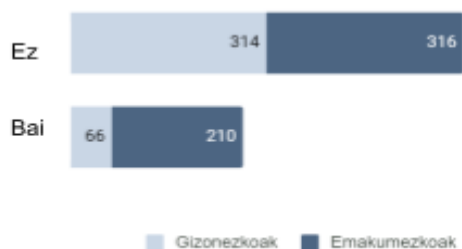


Iturria: geuk egina.

Osasun mentalaren kalteak

Gazteen %30ek uste du arazo psikologikoren bat gara dezakeela pandemia egoeraren ondorioz. Kopuru hori altuagoa da emakumeen artean (% 70) (ikus 11. irudia).

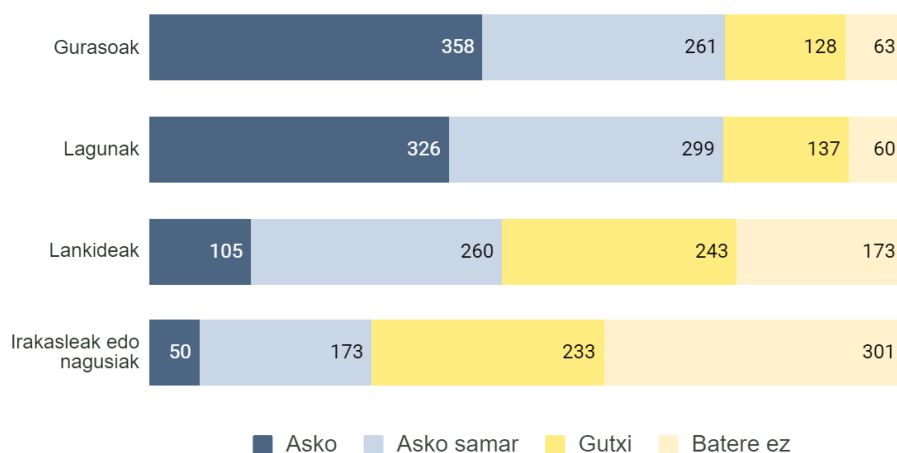
11. irudia. *Pandemia-egoeraren ondorioz arazo psikologikoren bat gara dezakezula uste al duzu?*



Iturria: geuk egina.

Agerian geratu da inguruneak zer nolako eragina izan zuen gazteak gaizki sentitu zirenean. Batez ere ingurunerik gertukoenean izan zuten babesak, hau da, guraso, senide eta lagunetan. **Gurasoen babesak oso adierazgarria da.** Gazte gehienek gurasoen babesak sentitu zuten eta ez soilik gazteenek, baita unibertsitatekoek ere (% 67k babes asko edo nahikoa sentitu dute). Ez da asko nabarmentzen ikaskideek eta irakasleek emandako babesak. 12. irudian ikus daitezkeen moduan, irakasleen babesik sentitu ez zutenen artean % 50 unibertsitateko ikasleak dira. Aldiz, DBHko ikasleek irakasleen babes handiagoa sentitu dute.

12. irudia. *Ezinegon emozionala adierazitakoan izan duten laguntza.*

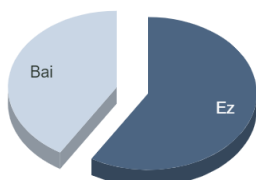


Iturria: geuk egina.

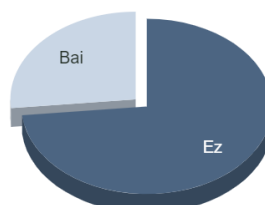
Gazteen % 41 gaizki sentitu da emozionalki pandemia-egoeratik, eta horietatik **% 11k laguntza psikologiko profesionala eskatu du** (ikus 13. irudia).

13. irudia. *Pandemiaren egoerak sortzen duen sentimenduaren eta laguntza psikologiko profesionalaren arteko erlazioa.*

Pandemia-egoeraren eraginez emozionalki gaizki sentitu zara?



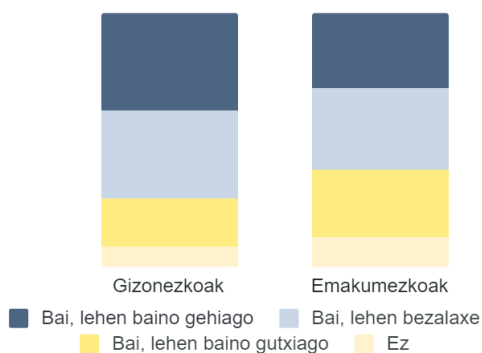
"Bai" erantzun baldin baduzu, laguntza psikologiko profesionala eskatu duzu?



Iturria: geuk egina.

Gazte gehienek (% 90) uste dute kirolak eta jarduera fisikoak egoera psikologikoa hobetzen dutela. Kirola egiterakoan, gizonek gehiago areagotu dute kirol-jarduera. Oso gazte gutxi ez dute jarduera fisikorik egin pandemia hasi zenetik (gizonen % 8k eta emakumeen % 12k). Kontrara, emakumeen % 29k eta gizonen % 38k lehen baino kirol gehiago egin dute (ikus 14. irudia).

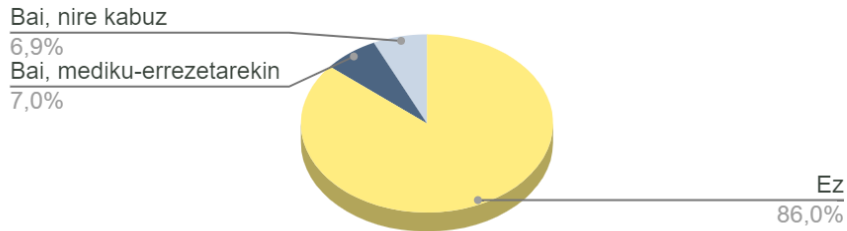
14. irudia. *Pandemia hasi zenetik kirola edo jarduera fisikorik egin al duzu?*



Iturria: geuk egina.

Lasaigarrien, somniferoen eta antidepresiboen kontsumoari dagokionez, 15. irudian ikus daiteke **gazteen % 86k ez dituela botika horiek behar izan** azken urtean. Kontsumitu dituen kolektiboaren barruan, % 14k mediku-errezetarik gabe egin du.

15. irudia. Azken urtean lasaigarriak, somniferoak eta/edo antidepresiboak kontsumitu dituzu?

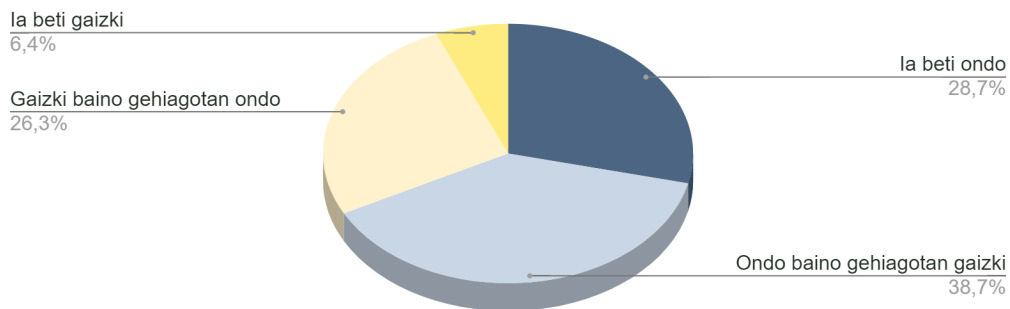


Iturria: geuk egina..

Eguno pertzepzioa

16. irudiak erakusten dituen emaitzak galdetegia erantzuterakoan gazteak nola sentitzen ziren galderarenak dira. Gehienek adierazi zuten “ia beti” ondo sentitzen direla edo “gehiagotan ondo gaizki baino”. Aldiz, % 32,7 “beti gaizki” edo “ia beti gaizki” sentitzen zen”.

16. irudia. Nola sentitzen zara egun?



Iturria: geuk egina.

Lanean zailtasunak izan dituzten gazteen artean, % 42k adierazi du gaizki sentitzen dela inkesta erantzuteko unean. Eta aldagaia genero-ikuspegitik aztertuta, ikus daiteke batez ere gizonek adierazi dutela “ia beti ondo” sentitzen direla (ikus 17. irudia).

17.irudia. Generoaren eta egungo sentimenduaren arteko erlazioa.

Gizonezkoak

la beti gaizki

5,0%

Gaizki baino gehiagotan ondo

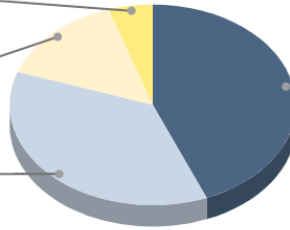
14,7%

Ondo baino gehiagotan gaizki

36,5%

la beti ondo

43,8%



Emakumezkoak

la beti gaizki

7,4%

Gaizki baino gehiagotan ondo

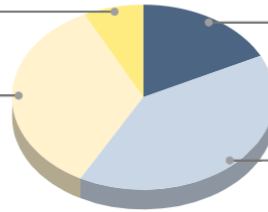
34,7%

la beti ondo

17,6%

Ondo baino gehiagotan gaizki

40,3%



Iturria: geuk egina.

Etorkizuna

Gazteek sentitzen dute pandemiak eragina izan dezakeela beren etorkizunean eta kezkatuta daude horrekin (ikus 18. irudia).

18. irudia. Pandemiak zure etorkizunean izan dezakeen eraginak kezkatzen zaitu?

Asko

15,4%

Batere ez

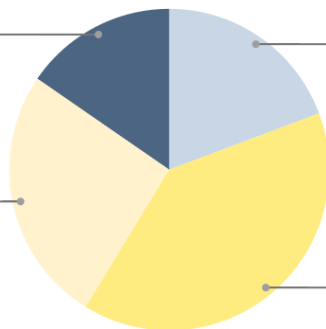
19,3%

Asko samar

25,8%

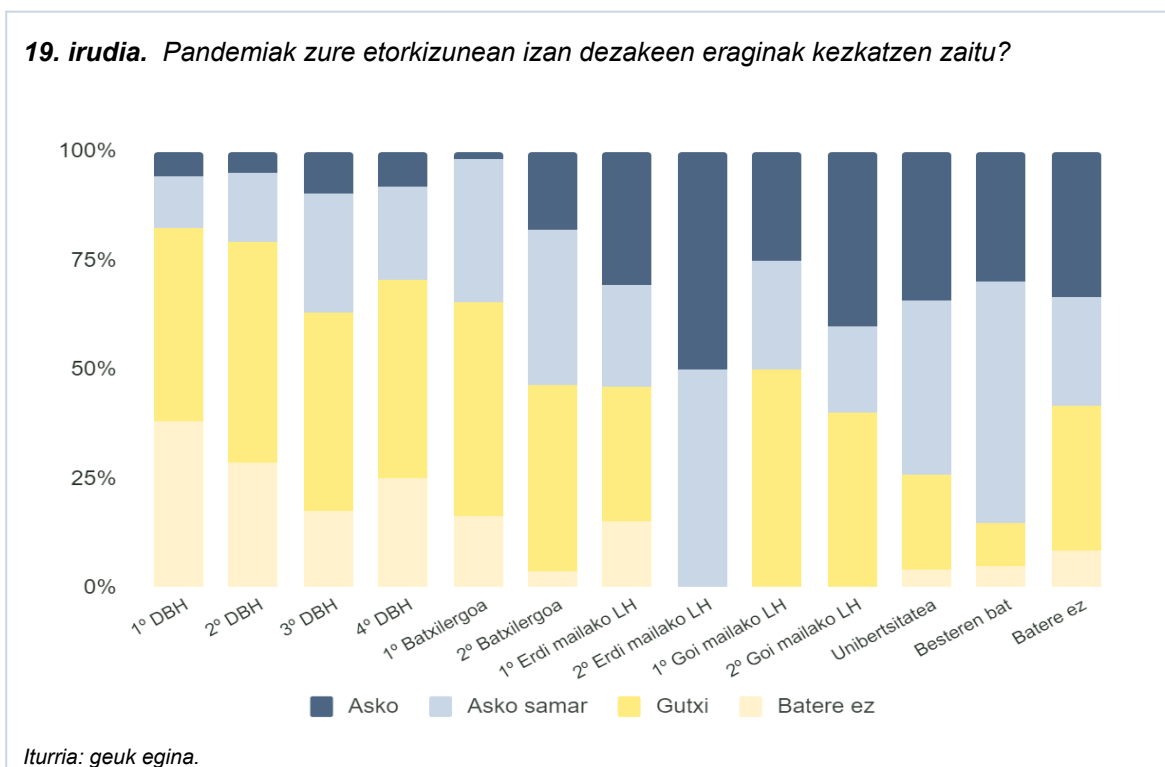
Gutxi

39,4%



Iturria: geuk egina.

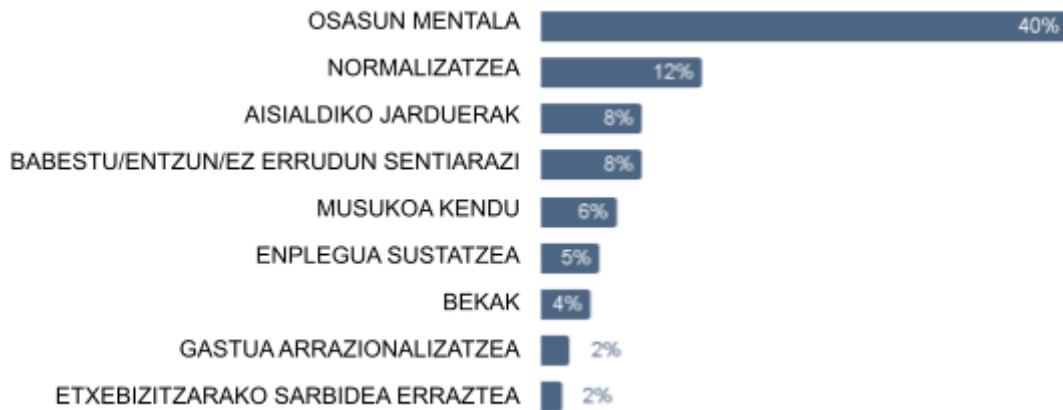
Kezka hori areagotu egiten da lan-merkatutarako irteera hurbil dutenean, hau da, areagotu egiten da batxilergoko bigarren mailako ikasleetan, erdi eta goi mailako graduak eta unibertsitateko ikasleentzati handi batean. Oraindik derrigorrezko bigarren hezkuntzan daudenen artean, altuagoa da inolako kezkarik adierazi ez dutenen ehunekoa (ikus 19. irudia).



Azkenik, Gasteizko gazteei galdetu zitzaion ea **zer ekintza edo neurri hartu edo susta daitezkeen erakundeetatik ongizate emozionala hobetzeko**. Inkestatutako pertsonen % 5ek erantzun du ezin duela ezer egin, baina % 34k proposamenak egin ditu. 20. irudian ikus dezakegun moduan, proposamen gehienak (% 40) buruko osasunarekin lotuta daude: **Arreta psikologikoa osasun publikoaren barruan, kalitatezkoa, doakoa eta saio batetik bestera hainbeste itxaron beharrik gabe**. Buruko osasunari garrantzi handiagoa emateko eskatu dute, osasunean ez ezik, **baita taldeko tailer, hitzaldi eta saio gehiago eskainiz ere** gazteentzat, baina baita haien familia eta irakasleentzat ere, “ulertu eta lagun ditzaten”. Batzuek arreta psikologikoa eskatzen dute txataren edo telefonoaren bidez, baina batez ere **behar dutenean entzun ditzaten eskatzen dute**. **Halaber, askok babes gehiagoren falta sumatu zuten, kontuan gehiago hartzea eta**

gazteei errua bota eta kriminalizatzeari uztea (% 8). Gehien errepikatu den beste iradokizunetako bat izan da **maskara erabiltzeko derrigortasuna kentzea** (% 6) eta pandemiagatik ezarritako neurri murriztaileak kentzen joatea, **normaltasunera itzultzeko** (% 12). Halaber, badakite aisialdiak buruko osasunean zer nolako eragina duen: **irekitako kirol instalazio gehiago eta aisialdi- eta kirol-jarduera gehiago** eskatu dituzte sozializatu ahal izateko, baita tailerrak, debateak edo adierazi ahal izateko espazioak ere. Neurri ekonomikoak ere eskatu dituzte: **beka gehiago, laguntza gehiago, inbertsio handiagoa gazteen enpleguan eta emantzipatzeko laguntzak** (alokairu baxuagoak).

20. irudia. Zer uste duzu egin dezaketela erakundeek hobeto senti zaitezten?



Iturria: geuk egina.

5.4. Eragileetatik bildutako informazioa

Ana González-Pinto

Pandemiak gazte zaurgarrienen segmentuan eragin du gehienbat. Ana Gonzalez-Pintok uste du **neurririk edo murrizketarik kaltegarriena itxialdia bera eta ikastetxea uztea izan direla**. Halako estres-egoera baten aurrean pertsona gehienek ohituretan eta erlazionatzeko moduan muturreko aldaketak izaten dituzten arren, “aurrera ateratzeko” baliabideak izan ohi dituzte. Aldiz, zaurgarriagoak direnen pertsonen buruko osasunean eragin handia du. Izatez, psikiatriako unitateak hauteman du gazteen artean **areagotu**

egin direla **Elikaduraren Jokabide Nahasmenduak**: “*Kasu arinak zein larriak bikoiztu egin dira*”.

Azaldu du Gasteizko larrialdi-zerbitzuak oso irisgarriak direla eta lehen arretatik nahiko azkar bideratzen dituzten arren, hainbat patologia dituzten pertsonak ere heltzen direla zuzenean. Aipatu du kasuak lehen arretatik lehenago bideratzea gustatuko litzaiekeela, prebentzioa ahalik eta azkarren egin ahal izateko, hori onuragarria baita pazientearentzat. Halaber, kontatu du profesionalek gainkarga izan dutela, pandemiak langileei ere eragin dielako, eta ordezkatzeko pertsonarik ez zegoelako. Hala “*baliabide faltarekin erantzun behar izan diogu gizarteari*”.

Pandemia hasi zenetik gazteen artean buruko gaixotasunak areagotu ote diren galdetuta, azaldu du pandemiaren hasieran ospitaleratzeak murriztu egin zirela, bai psikiatriakoak, bai ospitalekoak, Elikaduraren Jarrera Nahasmenduak dituzten haurren kasuan izan ezik, hasieratik kasu gehiago izan baitzituzten.

“

Esan dezakegu hasieran ospitaleratze gutxiago egon zirela helduen artean eta gero pixkanaka agertzen joan zirela. Alabaina, 2021. urtea izan da historian helduen ospitaleratze gehien izan diren urtea eta hurretan bikoiztu egin dira, aurreko urteetan baino bi aldiz ospitaleratze gehiago izan ditugu. 2019an larrialdietako arreta areagotu egin zen arren, orain % 20 igo da.

Larrialdietara eta unitatera joaten ziren pertsonen eta profilarik dagokionez, adierazi du oso profil anitza dutela, beti izan dutela, eta “*ez dela ausartzen esatera ea pandemia aurrekoaren oso bestelakoa den, baizik eta oso profil zabala dagoela orain ere*”. Baina Elikaduraren Jarrera Nahasmenduen kasuan, Santiago Ospitaleko unitatean neska asko daude. Dituzten arazoak familia-arazoak izan daitezke, sozialak edo jokabidearen nahasmenduak, bai eta erakundeetan dauden eta seniderik ez duten haurrak ere. Adierazi du pertsonalitate-zantzu ohikoagoak daudela gizonetan edo emakumeetan. Emakumeen kasuan, joera da *sintomak barrura begirakoak izatea “denetarik dagoen arren*”. Hori heziketarengatik edo faktore biologiko eta psikologikoengatik izan daiteke. Hala ere, egia da kanpora begirako nahasmenduei lotutako jokabideak nahiko sarri ikusten direla:

“askotan gertatu ohi dena da barrura begirakoak¹ ez duela hainbeste arreta ematen eta gutxiago lantzen dela”. Bestalde, jorratzen denean, errazagoa da lantzen”.

“

Emakumeek emozioak adierazteko gaitasun handiagoa izan ohi dute. Beraz, laguntza eska dezakete. Baina eskatzen ez badute, oharkabean igaro daitezkeen portaerak izan daitezke.

Profesionalak dio automedikazioa eta errezetatutako medikazioa igo ez diren arren, **kanpora begirako jokabideak² areagotu** egin direla. Eta batez ere, larrialdietan hauteman dute **nork bere burua zauritzeko eta bere buruaz beste egiteko saiakerak** areagotu egin direla. Beste hiri batzuetan nork bere burua zauritzeko edo automedikatzeko saiakeren igoera gehiago hauteman den arren, Anak dio hirugarren mailan ez dutela igarri, hau da, ospitaleetan. Horri dagokionez, 29 urtetik beherako gazteen artean suizidioa da heriotzaren lehenengo arrazoia pandemiaren aurretik ere, eta hori berretsi du OMEk (2021b). Ospitaletik, suizidioak eragindako heriotzak ez dizkiote pandemiari egotzi. “Argi dagoena da *ez direla murriztu*”. Adierazi du trafiko-istripuak murrizteko hainbat sailekin zeharkako inbertsio handia egin den moduan, ez dela gauza bera egin suizidioekin.

Bere ustez, estrategia bat badagoen arren eta hura gauzatzeko pausoak ematen diren arren, beharrezkoa da esaterako hezkuntza bezalako erakundeen koordinazio eta parte-hartze orokorra izatea, eta ez osasun arloarena soilik.

Buruko osasunaren gaia egungo gizartean behar bezala jorratzen ote den galdetuta, honako hau erantzun zuen:

“

Gu nahiko pozik gaude hobetzen ari delako, baina horrek ez du esan nahi ondo jorratzen denik. Nik uste dut une honetan kontzientzia handiagoa dagoela eta normalizatuago daudela buruko gaixotasunak, baina, era berean, ondoez emozionala eta buruko gaixotasuna nahastu egiten direla. Garrantzitsua da muga jartzea, xedea ez baita gizarte osoa psikiatritzatzea. Halaber, uste dut garrantzitsua dela ondoez emozionalaren gaixotasuna mugatzea eta hortik kanpo ere baliabideak jarri behar dira. Beharra badago, erantzun egin behar zaio.

¹ Barrura begirako jokabideak: antsietatearen, depresioaren eta arazo somatikoen adierazpenak

² Kanpora begirako jokabideak: agresibitatearekin, arreta faltarekin, desobedientziarekin eta delitu-jokabideekin zerikusia duten arazoak

Eskariari erantzuteko, Eusko Jaurlaritzak osasunaren ikuspegitik “arriskuen prebentzioa” izeneko plazak eta unean beharrezkotzat jo ziren laguntza-baliabide gehigarriak sortu zituen. Udalak aditzera eman du edozein jarduera-motak, berariaz psikologikoa ez izan arren, dakartzala onurak buruko osasunerako. Hala, hainbat jarduera egitea proposatzen du: ariketa fisikoa, mindfulnessa, eztabaida-taldeak, eskulan-tailerrak, ikastetxeekin eta/edo elkarteekin elkarlanean egiteko tailerrak, eta abar.

Buruko osasuneko eragileak: psikologoak

Bai arlo publikoko, bai pribatuko profesionalek adierazi dute Covid-19aren osasun-krisia hasi zenetik, adin guztietan igo dela eskaria, baina nabarmendu dute arazoak ez datozela pandemiaren eraginetik, pentsa litekeen moduan, aurretik konpondu ez ziren beharreetatik baizik. Honekin bat egin dute:

“

Egoerak buruko osasuna naturalizatzea eta publikoki buruko osasuna indartzeko beharraz hitz egitea bultzatu du.

Lortutako erantzunen artean, pandemiak **gazteen garapenean** izan duen **eragin negatiboa**, nabarmentzen da; izan ere, *“bizi izan duten esperientziak zuzenean eragin du bizitzako garai horretan funtsezkoak diren alderdietan”*, hala nola autoestimuan, antsietatean eta giza harremanetan. Gainera, oso mugatua izan dute haien bizitzan rol bereiziaz izateko aukera, etxeko eremura eta arlo akademikorako soilik mugatu baitira. Haien ikuspegitik, gazteak epaituak izan dira eta errua egotzi zaie. Gainera, *“helduei bezala eskatu zaie”*. Gazte askok adierazi dute *“haien esku ez zeuden gauzak kudeatzeko sentsazioa ezin izan dutela kudeatu eta zailtasunen erantzule sentitu dira, batez ere familiakoenak”*.

Familiako arloari dagokionez, deskribatu dute haien bezeroen buruko osasunak okerrera egin duela ikusi dutela, batez ere haien gurasoak *“emozionalki eskuragarri”* ez zeuden kasuetan edo etxean gatazkak zeuden kasuetan. Gainera, lotura-pertsonengandik bereizteak eta ABEEE-ek, lanaren galerak eta senideen osasunaren inguruko kezkek ere eragina izan dute. Halaber, horri honako hau erantsi behar zaio:

“

Beste agertoki batzuetan indar positiboak lortzeko aukerak murriztu egin dira eta horrek depresioaren sintomak areagotu ditu.

Gazteen kolektiboak kalteak izan ditu, ezarritako neurriek eragin zuzena izan dutelako adin horietako alderdirik garrantzitsuenetako batean: giza-harremanetan, berdinekin dituztenetan batez ere. Horrek lehendik bazeuden arazoak ikusaraztea eragin du. Bestalde, **teknologia berriekin eta erabilera okerrarekin zerikusia duten arazoan igoerari egite diote erreferentzia** .

Hauek dira buruko osasuneko profesionalak nabarmentzen dituzten emozio, sentimendu edo arazorik ohikoenak: **Frustrazioarekiko tolerantzia baxua, autoerregulaziorako zailtasunak, amorrua, antsietatea, uzkurtasuna, tristura**. Barnera begirako sintomak eta antsietate-depresioarenak areagotu egin direla esan dute, baita antsietatearen nahasmenduak, obsesiboak eta pertsonalitatearen mugenak ere.

Profesionalen erdiek hauteman dute pertsona gehiago daudela apetitu handiarekin edo apetiturik gabe, palpitazioekin, bertigoarekin, buruko minekin... Beste erdiek, aldiz, ez dituzte arazo horiek hauteman. Alde horretatik, ez dute hauteman **oro har gazteen artean sintoma psikosomatikoak areagotu egin direnik**.

Genero eta/edo adinaren arabera gazteen arazo-motan, jarreretan, portaeretan eta egoera emozionaletan dauden aldeak ez dute desberdintasun handiegirik adierazi. Hala ere, adierazi dute kontsultara joaten diren paziente gehienak emakumeak direla.

Azkenik, adierazi dute egokitzapena izango dela gazteen buruko osasunaren epe luzeko ondorio nagusia, eta buruko osasuna gizartean jorrazeko modurik egokiena **prebentzio-lanaren** bidezkoa dela. Halaber, uste dute buruko osasuna ez dagoela hain estigmatizatua, baina “eskuragarri dauden buruko osasuneko zerbitzu guztiak eta eskua-hartze psikosozialerakoak” sakon erabili beharko direla “*epe ertain eta luzerako ondorioak artatu, geldiarazi eta eragotzi edo gutxienez arintzeko*”. Uste dute **erakundeetatik** erantzun diezaieketela eskariari eta buruko osasunari arreta handiagoa eskaini, pertsona eta familiarik zaugarrienak babestuz **baliabide psikosozialetara eta psikoterapeutikoetara sarbidea izateko**.

Eragile hezitzaileak

Araututako hezkuntzako irakasleen, tutoreen eta orientatzaileen 46 galdetegi jaso ziren, batez ere DBH eta Batxilergokoak, eta horietatik 31 erabat osatu daude. Galdetegi batzuk partzialki erantzunda zeuden arren, ez dira atzera bota, eta erantzunak kontuan hartu dira, ikerketarako interesgarriak direlako.

Puntu honetan azalduko dugun informazio guztia hezkuntzako eragileen pertzepzioan oinarritzen da, eta gogoetarik esanguratsuenak jaso ditugu.

Uste dute, oro har, pandemiaren egoerak ikasleei eragin diela eta batez ere haien buruko osasunari, okerrera egin baitu pandemia hasi zenetik. Hori hainbat jarreratan ikusten da eta buruko arazoan, antsietatearen eta ikasteko zailtasun handiagoen gorakadan. Erantzunen artean behin baino gehiagotan ageri da **ikasleek sentimendu ezkorrak aipatzen dituztela**, hala nola tristura, antsietatea, apatia, animorik eza, autoestimu baxua, segurtasunik eza, bakardadea, ziurgabetasuna frustrazioa edo baita amorrua eta haserrea ere. Hala ere, **tristura** da **gehien errepikatzen den emozioa**. Gehienak bat datoz **“bizitzan berreskuratu ezingo duten denbora galdu dutela”**. Gainera, hitzezko oldarkortasunak eta/edo **oldarkortasun fisikoak gora egin duela** ikusi dute, bai berdinen artean, bai autoritateekiko, baita eguneroko erronken aurrean **pasibotasuna** eta **indibidualismo handiagoa** dagoela ere. Batzuek aipatu dute baita ere **lo egiteko arazoak dituztela**, eta hori agerian geratzen da gelan, gero eta ikasle gehiagok hartzen baitute lo eskola-ordutegian.

Halaber, nabarmendu dute familiak batzuek “sufritu” egin dutela pertsona maiteak galtzeagatik. Era berean, igarri dute familiako egoerak gero eta konplexuagoak direla eta **gurasoen banaketak areagotu egin direla**. Gazteek profesionalei helarazi diete “gainezka” sentitzen direla eta egoera konplexuak kudeatzeko tresnak falta zaizkiela. Gainera, familia askok kalte ekonomikoak izan dituzte, diru-sarrerek behera egin dutelako, lana galdu dutelako, ABEEE egoeran egon direlako edo pandemiatik eratorritako beste ondorioengatik, eta egoera berrira egokitu behar izan dute, horrek familian, ekonomian eta

buruko osasunean duen eraginarekin. Ikusi dute gazte batzuei **familiak ez diela entzuten**, eta autoestimua arazoak dituztela, *“benetakoa ez den irudia erakusten dute”*.

Gainera, aipatu dute **haien erlazionatzeko modua aldatu egin dela, egun apatikoagoa eta hotzagoa da**. Alde handiak ikusten dituzte erlazionatzeko moduan eta denbora librean igarotzeko moduan. Hauteman dute **gutxiago sozializatzeak** *“haien barruan ixtea”* eragin diela eta agian nahiago dutela etxean online jolasten egotea kalera aterata eta erlazionatzea baino, beraz, *“sozializatze arazoak zituztenek okerrera egin dute”*. Bestalde, profesional batzuek aipatu dute haien adineko gazteekin erlazionatzeko zailtasunak helduekiko menpekotasun handiagoa eragin duela (gurusoak, aiton-amonak...) eta ohikoa baino **haur-joera handiagoak** erakusten dituztela. Horren ondorioz, egun, **komunikaziorako gaitasun gutxiago** dute.

Halaber, **norberaren eta beste pertsonetako emozioak kudeatzeko pandemia aurretik baino zailtasun handiagoak hauteman dituzte**. Kasu askotan ikusi dute **teknologiaren eta/edo sare sozialen gehiegizko erabilera egiten dutela**, eta horrek errealitatea distortsionatu eta isolamendua susta dezake. Horri dagokionez, sedentarismoak gora egin duela ere aipatu dute, baita gailuak *“kentzerako orduan”* izaten dituzten jarrera oldarkorrek eta portaeraren erregulazioak ere.

Halaber, igarri dute buruko osasuneko patologiek **gora** egin dutela, hala nola, **Elikaduraren Jokabide Nahasmenduek** edo **ideia suizidek**.

“

Depresio eta suizidio-arrisku kasu gehiago ditugu ikasleen artean aurreko ikasturteetan baino, eta eskari handiagoa gurusoan eta irakasleen partetik. Laguntza eskatzen digute ez dakitelako haien seme-alabei zer gertatzen zaien.

Eskolara itzultzeari dagokionez, ikasleek aldaketak izan dituzte portaeran eta pandemiaren ondorioz horiek. **Motibazio gutxiago** dute eta aurreko ikasturteetan baino **antsietate** gehiago. Batzuetan, gainezka egiten dute emandako lan-kargarekin. *“Okerrago lo egiten dutela igartzen zaie, ezin dute denbora luzez **arreta mantendu**; beraz, azkarrago despistatzen dira”*. Beraz, errendimendu akademikoari eragin dio. Oro

har, profesionalek bat egiten dute gazteek **kontzentrazio txikiagoa, desmotibazioa eta mugikorrarekiko mendekotasuna dutela** aipatzerakoan.

Uste dute gazteen zati handi baten ustez, ahalegina egiteak **ez duela zentzurik** eta **ikasteko interes txikiagoa dutela**. Hauteman dute ikaslerik autonomoek edo familiako laguntza gehien dutenek ikasturtea zailtasunik gabe gainditu dutela, baina haien aukerak urritu zaizkien ikasleek ikasgaiak abandonatu dituzte eta emaitzak ez dira hain positiboak izan. Bestalde, aipatu dute **ikasteko ilusioak behera egin duela**, baita sozializatzekoak ere.

“

Lanak egiterakoan ez dute lehengo poztasunik adierazten, eta askotan ikasten duten guzti hori zertarako den galdetzen dute.

Bestalde, uste dute epe luzera **pandemiak markatutako belaunaldia** izango direla, bizitzako egoeraren arabera ohiturak sortu dituen belaunaldia, beste modu batera erlazionatzen dena, eta, beraz, egoera jakin batzuk beste modu batera jorratzen dituen. Gizarteak eskuragarri jartzen dituen kantitatearen eta kalitatearen arabekoak izango dira ondorioak.

Irakaskuntzaren arlotik baliabide gehiago eskatu dituzte gazteentzat; izan ere, uste dute gertatutakoaz hitz egiteko lagunduak sentitzeko beharra dutela, eta garrantzitsua dela babes terapeutiko hori izatea. Alabaina, batzuek nabarmendu dute pandemia honetan egoera jakin batzuk bizi izanak beste ondorio baikorragoak ere izan dituela, hala nola ikaskuntza eta erresilientzia.

“

Ikasle hauek bidea topatu behar dute euren barruan mugitu dena askatzeko (pandemian, pandemia aurretik eta pandemia ostean). Baina ez osasungintzan ezta hezkuntzan ez daude baliabide nahikoak. Haur eta nerabe askok ez dute inolako baliabide gehigarririk jasotzen 0-16/18 urte bitartean. Eta beharra handitzen doa.

Ikastetxeetan hartutako osasun-neurriei dagokienez (maskara, online eskolak, burbuila-taldeak, jolastokiko mugak...), adierazi dute eragin negatiboa izan dutela. Online eskolek zaildu eta aldatu egin dituzte pertsonen arteko harremanak eta “*praktika*

aberasgarriak eten dituzte, hala nola talde kooperatiboak, hezkuntza-komunitateko beste kideak (senideak, kale-hezitzaileak...) dauden talde interaktiboak eta mahaiko kideen presentzia”.

Bestalde, ikusi dute ikastetxeko edo kanpoko zerbitzu profesionaletako zerbitzuetarako **bisitak edo arreta psikologiko/psikiatrikoak** areagotu egin direla pandemia-egoeraren ondorioz. Kasu gehienetan, ikusi dute **nerabezaroaren “ohiko” arazoak direla eta pandemiak larriagotu egin dituela (autoestimua, segurtasunik eza, identitatea...).** Beste kasu batzuetan, **ikasleek bizitako familia-egoera konplexuetatik eratorritako arazoak dira.** Hainbat ikastetxetan errepikatzen dira arazo hauek: antsietatea, elikadura-nahasmenduak, kontrolik gabeko negarrak edo bakardadea. Sentimendu negatibo horiekiko kezka erakusten dute eta adierazi dute gora egin dutela nabarmen norbere buruari egindako lesioen eta Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen ondorioz osasun mentaleko baliabideetara bideratu diren ikasleek.

Generoaren eta adinaren artean dauden desberdintasunei dagokienez, nabarmentzeko hainbat alderdi adierazi dituzte: Profesional batzuek igarri dute **ikasle barnerakoi gehiago daudela, baita elikaduraren nahasmenduak dituztenak ere** . Era berean, **nork bere burua zauritzen duen eta oldarkorrek diren ikasle gehiago** daude. Hala ere, azaldu dute **adierazpen batzuk komunak direla: antsietatea, isolamendua,** fobia soziala, depresioa eta abar. Jokabide horiek lehenago ere bazeuden arren, pandemiak larriagotu egin dituela uste dute. Adinari dagokionez, ikusi dute batxilergoko ikasle gehiago zeudela **motibazio faltarekin** itxialdian zehar, eta nabarmendu dute gero eta haur gehiagok dituztela emozioak kudeatzeko zailtasunak. Ohartu dira **zenbat eta gazteagoak izan (12-15 urte) orduan eta handiagoa dela ikasleen artean duen eragina.**

Ikastetxe askotatik egiten ari diren lan handiaz gain, erakundeen laguntza handiagoa eskatu dute, ikasleen buruko osasunean laguntzeko edo hobetzeko. Buruko osasunera zuzenduta dauden zerbitzu ekonomikoki irisgarriagoak eta kalitatezkoak eskatu dituzte, bai eta arreta goiztiarreko psikologo gehiago ere, prebentzioa eta buruko osasunaren sustapena indartzeko. Eta zerbitzu horietatik komunikazio egokia izatea ikastetxeetako orientatzaileekin, tratamenduan daudenekin jarraibide argiak izateko “*batzuetan, ez*

dakigulako nola jokatu behar dugun krisi baten aurrean edo laguntza ematerakoan". Gainera, gazteentzako aisialdi-aukera gehiago eskatu dituzte, oso onuragarriak direla uste baitute. Aurrekora itzuliz, modu positiboan hitz egin dute aholkularitza psikologikoaren zerbitzuaren eta arretaren inguruan, baina aipatu dute zerbitzuak itxaron-zerrenda luzea duela. Beraz, haien iritziz, ikastetxeetarako baliabide gehiago behar dira, elkarlanean arituz eta koordinazioa areagotuz, eta orientazio- eta psikologia-sailean langile gehiago egoteko eta gazteen beharrak artatu edo bideratzeko laguntza gehiago eskainiz.

Azkenik, gazteen ikastetxeetako egunerokotasunean presente dauden profesional horietako askok **ikastetxeetako profesionalentzako arreta handiagoa ere eskatu dute**. Zabalduta dago haien iritziak ez direla kontuan hartzen, eta ikasleek antsietatea, estresa, lan-karga eta ikasleen zailtasunak ere pairatzen dituzte. Gazte horiei guztiei aurre egiteko eta laguntzeko babesak, profesionalak eta baliabideak falta zaizkiela adierazi dute. Era berean, esan dute *"gaindituta, deprimituta edo erreta"* daudela egoerarengatik.

6 ONDORIOAK

Gazteek haien inguruan eta bizitako pandemiaren inguruan duten pertzepzioa jaso ondoren, ikerketaren helburuak bete dira, eta oso lagungarria izan da hezkuntzako eta buruko osasuneko eragileek emandako informazioa. Nabarmendu behar da ikerketan parte-hartu duten pertsona gehienak ikasleak izan direla, eta ez dela posible izan Gasteizko biztanleria gazte osoaren iritzi adierazgarria lortzea.

Alde batetik, haien egoera emozionalean izan duen eragina aurkeztu dugu, pandemia hasi zenetik izan dituzten emozioak, sentimenduak eta pentsamenduak aztertuz. Esanguratsua da bizitako egoeraren eta egungo egoeraren inguruan duten sentimendua azaltzerakoan erakusten duten sakontasun-maila. Nabarmenezkoa da gazteen kopuru handi batek galdera itxiei erantzuteaz gain, galdera irekiak ere erantzun dituela, introspektzio handiarekin.

Ikerketaren arabera, gazteen gehiengoa ondo sentitzen zen inkesta egiteko unean, baina adierazgarriena da emaitzek erakusten dutela **kolektibo handi bat kezkatuta eta estresatuta dagoela eta antsietatea duela**. Gazteen artean pandemiarekin lotuta dauden sentimendurik orokortuenak **tristura eta ulertezintasuna** dira, eta hein txikiagoan, lo egiteko zailtasunak eta/edo kontzentratzekoak eta haserrea edo frustrazioa. Halaber, **bakardade-sentsazioa** ere adierazi dute. Gaizki sentitzen diren pertsonen kopurua handiagotu egiten da, esaterako, laneko zailtasunekin lotzen denean; izan ere, familian izan diren ABEEE kasuek edo lana galtzeak eragin handia izan du haiengan. Horrez gain, lan-munduan sartzeko ziurgabetasuna sentitzen dute. Hala ere, inkesta erantzun duten pertsonen kopuru oso txiki batek eskatu du laguntza psikologiko profesionala uneren batean.

Gazteek etorkizunari dagokionez dituzten kezka eta aurreikuspenak direla eta, erdiak baino gehiagok **ziurgabetasun handia sentitzen du** epe ertain eta luzera begira.

Generoaren arabera, pandemia-egoerak eragindako ondoez emozionalaren pertzepzioan alde batzuk daude. Emakumeen profila barnera begirakoagoa da eta gizonena kanporakoa, ikerketan parte hartu duten profesionalek adierazi dutenez. Emaitzek erakusten dute gizonak baikorragoak direla eta antsietate gutxiago dutela emakumeek

baino. Oro har, arlo emozional guztietan, emakumeek igarri dute pandemiak gehiago eragin diela buruko osasunean.

Gazteek adierazi dute kontzentratzeko zailtasun handiagoak dituztela eta ikasleen kasuan, errendimendu akademiko txikiagoa. Alabaina, ikasleen kolektiboren gehiengoak zehazki ez du adierazi arazorik izan duenik online eskolak jarraitzeko eta baliabide telematikoak erabiltzeko. Azken finean, ikasketa-planak berrantolatzeak eta horietara egokitzeak ikasleei eta inplikaturako gainerako profesionalei eragin zien. Ikasle askori bi ikasturtetan eragin die pandemiak eta kasu askotan lehen ikasturtea (unibertsitatean eta graduetan) modu telematikoan, hortaz, kideekin eta irakasleekin izan dituzten harremanak mugatuak izan dira. Adierazi dute irakasleek ez dietela esperotako babesa eman, baina ezagutzeko aukerarik ez izateak, besteak beste, zaildu egin duela konfiantzazko erlazioa sortu ahal izatea. Familiako kideen babesa jaso dute.

Hala, gazte askorentzat ikastetxera edo lantokira joatea, eskolaz kanpoko jardueretan parte hartzea, kirolean, aisialdiko taldeetan eta abarretan lagungarria izan da sozializatzeko eta denboran iraungo duen zirkulu soziala eratzeko. Hala ere, horietako asko ezin izan ziren denbora luzez egin, eta horrek eragin handia izan zuen gazteengan. Hala erakutsi du ikerketak. Gainera, aipatu dute murrizketen unean bertan ez ezik, etorkizunean ere eragina izango duela gazteen buruko osasunean. Horri dagokion beste alderdietako bat, sozializatzerako garaian izan dituzten zailtasunak dira. Haietako askok adierazi dute lagunak galdu dituztela edo zailtasunak izan dituztela horiek mantendu edo lotura berriak sortzeko, eta horrek eragin nabarmena izan du haien psikologian.

COVID-19a bizi izan dutenean izaten ari ziren bizitzako etaparen testuinguruan ulertu beharra dago. Hau da, gazteria garapen pertsonalerako eta hazteko etapa da, eta pandemia-egoerak eragina izan du horretan. Halaber, kontuan izan behar da lan egiteko adinean dauden gazteek haien garapen profesionalean lan-merkatura sartzeko zailtasun asko izan dituztela hainbat arrazoiengatik: la-eskaintza txikiagatik, ekonomiak izan duen geldialdiarengatik eta geroko ondorio sozioekonomikoengatik.

Garrantzi berezia du, halaber, gazteak errudun sentitu izanak. Hainbat kanpainaren eta komunikabideetan argitaratutako albisteen bidez, arduragabetasunaren eta

enpatia-faltaren irudia proiektatu da, eta gazteen kolektibo osoari eragin dio, kanpaina honek esaterako: #EstoNoEsUnJuego: "Pito, pito gorgorito..." "Pin, pan, fuera...". Gainera, irudi guztiek gazteei egozten badiete COVID-19aren transmisioaren "errua", alde batera geratzen da gazte solidarioak, beharra duten adinekoei erosketa edo medikamentuak eramateko prest daudenak, osasun-langile gazteak, garbitzaileak, banatzaileak, kutxazainak eta abar ere badaudela. Horri ez zaio alderdi negatiboei bezainbesteko oihartzuna eman. Aldiz, gazte gehienak arduratsuak izan dira. Ikerketa honetan jasotako emaitzek erakusten dute gazteak oso enpatikoak izan direla helduekiko, eta erantzukizuna eta erruduntasuna sentitu dutela ikusten da.

Bereziki adierazgarria da eragile informatzaileen behaketen kalitatea eta sakontasuna, batez ere, hezkuntzakoena, ikasleen lotura garrantzitsua baitira, eta sarri ez baitzaie behar duten arreta eskaintzen. Agian gazteen kolektiboaren ikuspegirik orokorra eta errealena dutenak dira, egunean ordu asko igarotzen baitituzte haiekin. Ikerketan bereziki kezkatuta agertu dira haien egoerarekin. Informatzaileek errepikatu duten alderdietako bat izan da ikusi dutela pantailen erabilera okerren edo mendekotasunen kasuak areagotu egin direla. Kezkatuta daude azken hilabeteetan larriagotu egin den joera horren ondorioekin. Dokumentu honetan islatu den moduan, bistakoa da teknologia berriak eta haien erabilera okerra eragin handia ari dela izaten gazteen bizitzetan. Ikerketa ugarik erakutsi dute antsietate larria duten pertsonen kopurua modu kezkgarrian handitu dela eta sare sozialak aipatzen dituzte faktore erantzule gisa. Halaber, teknologia berrien eta murrizketen ondorioz Elikaduraren Jokabide Nahasmenduak igo direla ere erakutsi dute.

Bestalde, jasotako emaitza kualitatiboetan presente dagoen beste ideia bat da pandemiak ez dituela arazoak bere horretan eragin, nabarmen areagotu baizik. Bestalde, datu horiek erakutsi dute erakundeek gazteei ezarritako gomendioek, murrizketek eta betebeharrek zer nolako eragin psikologikoa izan duten.

Ikerketaren mugei dagokienez, nabarmendu behar da lagin kontrolatua ez denez, hasiera batean planteatutako aldagai batzuk ezin izan direla aztertu. Gainera, datuetan alde gutxi dago adinaren eta okupazioaren arabera; izan ere, ikerketan langileek baino ikasle gehiagok hartu dute parte. Halaber, nabarmentzekoa da inkestaren luzeraren eraginez,

litekeena dela parte-hartzaile batzuek osorik ez betetzea. Aldiz, haien heren batek erantzun zuen erakundeei proposamenak egiteko azken galdera. Ikerketaren beste mugetako bat da zeharkako ikerketa dela, eta une jakin bateko datuak jasotzen dituela. Beraz, ezin daiteke laginaren epe luzeko jarraipena egin. Hortaz, interesgarria izango litzateke jarraipena ematea eta etorkizunean luzetarako ikerketa egitea.

Laburbilduz, Gasteizko gazteak, aukeraz, ilusioz eta hazkunderaz beteriko bizi-etapan, pandemia-egoeraren eraginpean egon dira, eta horrek osasun mentaleko arazoak areagotu edo garatu dizkie. Horregatik, ezinbestekoa da dokumentu honetan aipatutako guztiari eta honen inguruan etorkizunean egiten diren ikerketei erreparatzea, hala, erakunde gisa, buruko osasuna sustatzeko ekintza horien parte izateko.

7 PROPOSAMENAK

Ikerketatik ateratako emaitzak berrikustean, hainbat profesionalek bat egin dute **prebentziorako eta sustapenerako esku-hartzeak garrantzitsuak** direla adieraztean, eta buruko osasunaren ongizatea hautematen eta horren inguruan jarduten lagun dezaketela. Buruko osasun-zerbitzuen prestazioa sustatu eta mantentzea proposatu dute, eta ekintza gehiago egitea horrek duen garrantziaren inguruan **kontzientziario handiagoa** izateko, bai eta proposamen horiek egiteko **espezializatutako profesional gehiago** ere. Nabarmendu dute arreta berezia eskaini behar zaiola eta ez “psikiatrizatu”. Profesionalek ohartarazi dute egun nahasketa dagoela ondoez emozionalaren eta buruko gaixotasunaren artean. Garrantzitsua da bi kontzeptuak bereiztea eta ikastetxeetatik egin liteke, kalitate handiagoko eta baliabide gehiagoko hezkuntza emozionala eskainiz.



Gizarteak eskura jartzen dituen baliabideen kantitate zein kalitatearen araberakoa izango dira ondorioak.

Halaber, gazteek **kalitatezko arreta psikologikoa** izateko proposamena babesten dute eta erantsi dute garrantzitsua iruditzen zaiela saio batetik besterako itxaronaldia eta are lehenengo saiorako itxaronaldia hain luzea ez izatea. Hori hala, buruko osasunarekin zerikusia duten neurriak izan dira ikerketa honetan parte hartu duten gazteek gehien eskatu dituztenak. Horien iritziz, taldeko tailerrek, hitzaldiek eta jarduerak buruko osasuneko etorkizuneko arazoak saihestu ditzakete. Halaber, aipatu dute **aisialdi- eta kirol-eskaintza handiagoa** izateko aukera beharrezkoa dela, baita **gazteen enplegurako laguntza eta inbertsio handiagoak ere**. Jarduera gehiago izateari erreferentzia eginez, kirol-instalazioak ordu gehiagoz irekita egon daitezzen eskatu dute. Gazteentzat laguntza psikologikoz gain, buruko osasunerako beste gauzarik onuragarrienetako bat jarduera fisikoa da. Hori hala, osasun-arlotik kanpo dagoen erakunde gisa, hiri gisa, askoz gehiago egin daiteke prebentziotik, sustapenetik eta plangintzatik, hainbat kanpaina eta ekintzaren bitartez. Azkenik, **gazteek haiek kriminalizatzeari eta haiei errua egozteari uzteko eskatu dute, bai eta gazteriaren inguruan ikuspegi baikorragoa eskaintzeko ere**.

Ikerketa honetan jasotako iritziek “entzunak izateko” beharra biltzen dute. Egia da egun Psikoaholkularitza bat badagoela, baina eskari oso altua du eta ez da heltzen kolektibo

horren beharrak asetzera. Erakundeek baliabide gehiago eskaini beharko lizkiekete. Gainera, zerbitzu horri eta etorkizunekoei edo dagoeneko badaudenei ikusgarritasun handiagoa eman beharko litzaike sare sozialen bidez edo institutuekin eta/edo enprekin elkarlanean arituz. Hala, ezagutaraziz eta doakoak edo ekonomikoagoak diren baliabide horietara joatea gonbidatuz, **adimen emozionaleko saio psikohezitzaileak** eman litezke, baita buruko osasunarekin zerikusia duten beste gai batzuen ingurukoak ere. Halaber, interesgarria izango litzateke maila orokorragoan eta gizarte gisa, buruko osasunean eta psikologian alfabetatzea.

Beharrezkoa izango litzateke baita ere gazteekin lotutako **buruko osasunaren inguruko informazio gehiago ematea familiei eta profesionaleri**, informazio hori gazteen artean emateaz gain. Ingurunea buruko osasunean inplikatzek duen garrantzia islaturik geratu da azken urteotan. Izatez, atal honen amaieran aipatzen den Islandiako eredia da ikastetxeetatik eta ikastetxeekin egiten den esku-hartzearen gako nagusietako bat, baina batez ere, familien inplikazioa nabarmendu behar da.

Buruko osasunaren arlotik, profesionalak kezkatuta daude haurren psikiatriarekin eta garrantzi berezia ematen diote hautemate goiztiarrari eta prebentzioari. Hortaz, erakunde guztiak eta gainerako profesionalak horren inguruko ekintzak ezartzera animatzen dituzte.

Bestalde, hirigintzaren ikuspegitik, gero eta maizago adierazten da eremuaren eta buruko osasunaren artean dagoen interakzioa. Oso eremu fisiko gutxi daude gazteen beharretarako pentsatuta eta sortuta. Horri aurre egiteko, haiek horren parte izatearen sentimendua aurkitzen duten eremuak sortzen dituzte, haien kodeak sortzen dituzte eta desatsegina zaien hirian tokia irabazten saiatzen dira. **Hirigintza gazteen ikuspegitik birpentsatu behar da**, eta gazteei kalean entretenitzeko aukera gehiago eman behar zaizkie. Aukera batzuk badira (saskiak, skatea, parkourra...), baina ez dira nahikoak, batez ere haurrentzat eta adinekoentzat dauden ekipamenduekin alderatuz gero. Kasu askotan, instalazioak badaude, baina itxita. Biztanleria gazte helduari dagokionez, garrantzitsua izango litzateke *coworking* eta *networking* motako lan-eremuak sortzea, horrek haien eskari eta beharrei erantzuten lagun baitiezaieke.

Jarraian, ikerketan jasotako proposamenen arabera egindako hainbat proiektu eta esku-hartze deskribatuko ditugu:

- Pariseko Udalak buruko osasun zerbitzua modu informalagoran jorratzen du: *“Buruko osasuna. Hitz egiteko gogoia duzu? Deskonfina dezagun hitza!”*. Proposamen interesgarria dirudi kanpainak gazteei egokitutako entzute informala goa eskaintzea, (agian) oraindik ez dakitelako arazo bat dutenik, eta, hala, modu informala goan jorratuz, zerbitzura errazago sartu daitezkeelako.
- Ildo beretik, Bartzelonako Udaleko zerbitzua honela zuzentzen zaie gazteei: *“Hemen entzun egiten zaitugu, 12 eta 20 urte arteko gazteak entzuteko eta laguntzeko zerbitzua. Egun txarra duzu eta norbaitekin hitz egin nahi duzu? Gainezka zaude ikasketekin edo familiarekin dituzun arazoengatik? Nahastuta edo gogorik gabe? Aldaketa bat behar duzu eta ez dakizu nondik hasi? Sexuak, maitasunak, bikotekideak edo beste zerbaitek kezkatzen zaitu? Zeure buruaz gehiago ikasteko, autoestimua irabazteko, esperientziak beste gazteekin partekatzeko jardueretan parte hartu nahi duzu?”*.
- Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (APZ) unibertsitateko komunitateari arreta psikologikoan espezializatutako baliabideak eskaintzen dizkio. Halaber, Euskadin, Eusko Jaurlaritzak Euskadiko haur eta nerabeei zuzendutako zerbitzua sortu zuen; “Zeuk esan”. Laguntzarako telefonoa (11611) eta webgune bat ditu, modu anonimoan harremanetan jarri ahal izateko. Era berean, dagoeneko aipatu dugun Psikoaholkularitza ere badago. Baliabide horien hedapena da arazoa. Gazte askok agian ez dute horietara jotzen ezagutzen ez dituztelako.
- Teknologien erabilera txarrari dagokionez, Hardvardeko Hezkuntza Fakultateak egindako ikerketa batek erakutsi zuen Instagrameko erabiltzaileen irudi batzuk kritikoki baloratzeko, hau da, irudiak moldatuta zeudela eta errealitatearen adierazgarriak ez zirela ikusteko eskatu zitzairen gazteek sentimendu negatibo gutxiago zituztela, batez ere aurretik sareko beste erabiltzaile batzuekin haien kontrarako alderatu baziren. Bestalde, irakasleek eta psikologiako eta psikiatriako profesionalek aipatu duten Elikaduraren Jokabide Nahasmenduen igoera dela eta,

garrantzitsua da **teknologiaren eta sare sozialen erabileraren** inguruko **errefortzua eta heziketa** ematea.

- Azkenik, **“Youth in Iceland”** Islandiako proiektua nabarmendu nahiko genuke. Herrialde honek munduko erreferentea izatea lortu du gazteen jarduketan inguruan, **gazteek haien denbora jarduera positiboekin eta onuragarriekin bete ahal izateko ingurunea sortu baitu**. Eredu horri jarraituz, nerabeentzako jarduera-eskaintzara bideratutako funtsak handitu zituzten, hala nola kirolerako, musikarako, antzerkirako eta dantzarako. Eta 2002tik, debekatuta dago 12 urtetik beherako haurrak eta 13 eta 16 urte bitarteko nerabeak kalean bakarrik ibiltzea gaueko zortzietatik eta hamarretatik aurrera, hurrenez hurren, salbuespen kasuetan izan ezik. Lortutako emaitzekin 2006an “Youth in Europe” programa sortu zuten, Eskandinaviako herrialdearen metodologia kontinenteko beste toki batzuetara eramateko. Eredu horren arabera, **buruko osasunaren eta osasun fisikoaren erantzuna aisialdia eta kirola dira**, besteak beste. Eredua gainetik aipatu dugun arren, interesgarria izango litzateke gehiago sakontzea, Gasteizko gazteriarri erraz helarazteko ekintzak eta esku-hartzeak baititu.

Ondorioz, ikerketan ikus daiteke udalerriko gazteen ehuneko handi bat gaizki sentitzen dela eta pandemia-egoerak buruko osasunean eragin diela. Horregatik, garrantzitsua da nabarmentzea buruko osasunaren inguruko **prebentziorako, sustapenerako eta esku hartzerako baliabide berriak sortzea**, bai eta **kontzientziaziorako** eta **dibulgaziorako** baliabide berrietan eta dagoeneko badaudenetan inbertitzea ere. **Baliabideei ikusgarritasuna ematea sortzea bezain garrantzitsua da**.

BIBLIOGRAFIA

- ¿Está embotando el móvil el cerebro de los adolescentes? (Abril, 2018). *Investigación y Ciencia*.
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/los-primeros-a-gujeros-negros-733/est-embotando-el-mvil-el-cerebro-de-los-adolescentes-16236>
- 12Nubes. (15 de marzo de 2022). *La Oveja Insomne*.
<https://www.youtube.com/watch?v=5mgGvxzfu4U>
- Alarcón Parco, D., y Bárrig JÓ, P. S. (2015). Conductas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Liberabit*, 21(2), 253-259.
- Asociación Cultural Histeria. (2021). *Mascarilla, cuadrilla y pintalabios. Estudio sobre el impacto de la pandemia y sus repercusiones en la población joven LGTBI+ en Vitoria-Gasteiz*. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.
<https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/41/93/94193.pdf>
- Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (2019). *Los Trastornos de Conducta Alimentaria. Factores de riesgo y síntomas*.
<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/factores-de-riesgo-y-sintomas/>
- Ayuntamiento de Barcelona. *Aquí t'escoltem*. [Aquí t'escoltem | Joves \(barcelona.cat\)](http://aquit.escoltem.joves.barcelona.cat)
- Ayuntamiento de París. Santé mentale des jeunes : tous les contacts utiles.
<https://www.paris.fr/pages/sante-mentale-deconfinons-la-parole-des-jeunes-16440#ecoutes-psychologiques>
- Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. (23 de marzo de 2022). *El suicidio es una realidad: ¿qué hacemos?. Encuentro "Plátika" Topaketa*.
<https://www.youtube.com/watch?v=Pw0X0gln8VA>
- Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. *Estudio de Redes Sociales entre las personas jóvenes de Vitoria Gasteiz*.
<https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/23/48/72348.pdf>

- Ballesteros, J.C., Sanmartín, A., Tudela, P., y Rubio, A. (2020). Barómetro juvenil sobre Salud y Bienestar 2019. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.
- Castellvi, P., y Rodríguez, J. A. P. (2018). El suicidio en la adolescencia: un problema de salud pública que se puede y debe prevenir. *Revista de Estudios de Juventud*, (121), 45-59.
- Comisión Europea. (2004). *The state of mental health in the European Union*. Dirección General de Salud y Protección del Consumidor.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Dirección General del INJUVE y Observatorio de la Juventud en España. (2020). *Informe Juventud en España 2020*. Instituto de la Juventud
- Espinosa-Fernández, L., García-López, L. J., & Muela Martínez, J. A. 5 Una mirada hacia los jóvenes con trastornos de ansiedad. *Revista de estudios de juventud*, 18(121), 11-24.
- Eustat - Euskal Estatistika Erakundea - Instituto Vasco de Estadística.
<https://www.eustat.eus/indice.html>
- FEDEAFES. (2021) Infancia, adolescencia y juventud con problemas de salud mental en la CAPV.
- G., Alazne. (2021). El impacto de los ERTE en la población joven de Vitoria-Gasteiz Testimonios y experiencias jóvenes. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, Servicio de Juventud.
- Hazarika, M., y Fancourt, D. (2021). Mental health in the pandemic. *Bull World Health Organ*, 99, 614-615.
- Hernando, P. F., de Segura García, B. G., Baquero, R. G., Andrés, M. P., Izquierdo, V. A., & Miguel, L. G. (2021). Relación causal entre el aumento en la tasa de suicidios y la pandemia del COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(11), 321.
- Hilker, I., Flamerique, I y Caballero, M. (2019). *Factores de riesgo para desarrollar un TCA*. Clínic Barcelona, Hospital Universitari.
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/factores-de-riesgo>
- INE. (2021). La salud mental en la pandemia.
<https://www.ine.es/ss/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blo>

[bheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3Dcfr_01_21.pdf&blobkey=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=241%2F370%2Fcf_01_21%2C0.pdf&ssbinary=true](#)

Instituto Navarro de la Juventud. (2021). Juventud, salud mental y bienestar emocional Navarra 2021 Valores, prácticas, hábitos y actualidad en el universo de la salud mental y el bienestar emocional de la juventud de Navarra. Gobierno de Navarra.

Jornada “Depresión: un paso más para avanzar: hablemos” (1 de marzo de 2022). Avifes <https://consaludmental.org/eventos/jornada-depresion-avifes/>

Jóvenes, COVID y bienestar emocional (2022). Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_31bd5850_17c77dbb9ae_7dec

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J., y Calderón, D. (2020). Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacer frente a la emergencia sanitaria. FAD.

Las consultas por trastornos alimentarios se disparan en Euskadi con la pandemia. (23 de marzo de 2022). *Diario de Noticias de Álava*. <https://www.noticiasdealava.eus/actualidad/sociedad/2022/03/23/consultas-trastornos-alimentarios-disparan-euskadi/1174196.html>

Me da más ansiedad la universidad que la pandemia. (12 de mayo de 2020). *El País*. <https://elpais.com/sociedad/2020-05-11/me-da-mas-ansiedad-la-universidad-que-la-pandemia.html#?rel=mas>

Modelo Islandés. Youth in Iceland. <https://planetyouth.org/the-method/>

Moreso, N. V., y Sans, J. C. (2018). La depresión en la adolescencia: ¿Un problema enmascarado?. *Revista de Estudios de Juventud*, (121), 25-43.

Organización Mundial de la Salud. (2011). *Evidence for gender responsive actions to promote mental health: young people’s health as a whole-of-society response*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350013>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2021a). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (2021b). *Suicidio*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 67, de 14 de marzo de 2020.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-3692-consolidado.pdf>

Save the Children. (2021). *Crecer saludable(mente).Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*.

Salido, O., y Massó, M. (2021) *Sociología en tiempos de pandemia Impactos y desafíos sociales de la crisis del COVID-19*. Federación Española de Sociología y Marcial Pons.

Universidad Complutense de Madrid. *PsiCall UCM te apoya cuando más lo necesitas*.
<https://psicall.ucm.es/>

Villascusa, A. (8 de marzo de 2019). La presión de las redes sociales hace más frecuentes los casos de bulimia y anorexia entre menores de 12 años. *Eldiario.es*
https://www.eldiario.es/sociedad/anorexia-bulimia-diagnostica-menores-anos_1_16_66980.html

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., y Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.