

# DEPRESIOA

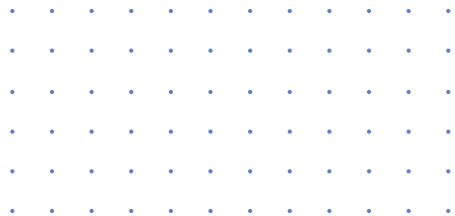
AHOLKULARITZAK  
PSIKOASESORIA





Norbaitek etsipena, tristura, zalantza, apatia eta abar sentitzen duenean ez du esan nahi, nahitaez, depresio bat pasatzen ari denik; **emozioak ez dira ez onak ez txarrak**, baizik eta baliagarriak, nahiz eta batzuk desatseginak edo mingarriak izan.

Tristurak behartzen gaitu gelditzera, erritmoa jaistera eta hausnartzera, eta horrek galerei, dueluei, bizitzako aldaketei eta abarri aurre egiteko aukera ematen digu, erabakiak hartu ahal izateko. Atzera egin aurrera joateko!



¡TRISTURAK AURRERA EGITEN  
LAGUNTZEN DIGU, **DEPRESIOAK**  
**BLOKEATU EGITEN GAITU!**

Orduan...

# ZER DA

## BAI

- ! Gogo-aldartearen nahasmendua.
- ! Luzea denboran, baina ez betiko.
- ! Gure pentsatzeko, sentitzeko, hautemateko, jarduteko eta erlazionatzeko moduari eragiten dio.
- ! Tristura da gogo-aldarte orokorra, nahiz eta alda daitekeen.
- ! Kausak askotarikoak dira eta atzeraelikatzen dira.

# ETA ZER EZ DA DEPRESIOA?

## EZ

- ! Nortasunaren ezaugarri bat.
- ! Ez da etsita sentitzea.
- ! Tristura besterik ez.
- ! Ez da triste egotea egun osoa.
- ! Ez da gertatzen arrazoi bakar bategatik.





# 1 - UKO EGITEA

(apatia, itxarotea,  
nagikeriaren zirkulua)

Ondoezak garamatza uztera gustuko duguna eta gozagarri gertatzen zaigun guztia, eguneroko jarduerak alde batera utzita. Gero eta gehiago kostatzen zaigunez edozer egitea, sentitzen gara ezgai eta gero eta desmotibatuago.

Kontuz! Itxaroteko tranpan eror gaitzke eta: ekiteko gogoa galtzen dugu putzutik aterako gaituen zerbait egiteko, noiz etorriko zain aurrera egiten lagunduko digun zerbait (beste pertsona bat, kasualitatea, patua, mirari bat.

Ez espero soluzioa zerutik erortzea, urratsik txikienak ere alde marka dezake eta. Pentsa dezagun segundo batez. Zer irtenbide bilatzen saiatu zara? Desblokeatzen laguntzen dizute edo gehiago blokeatzen zaituzte? Deprimitzen garenean, geure baitan ez ezik, etxean ere giltzapetu gaitzke.

Lehen zein gauza txikik sortzen zizuten ongizatea eta orain ez dituzu egiten? Paseatzera joatea, gustuko film edo telesail bat ikustea, gutziaren bat izatea, kirola egitea, norbaiti deitzea, zure familia bisitatzea...

Zure ustez, zein izango litzateke berriz hartzeko errazena? Zer gauza atsegingarri berreskura ditzakezu? Zer gauza berri sar dezakezu zure bizitzan?

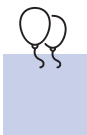
*Erabili punteatutako eremuak  
zure esperientzia idazteko*



## ZER OSAGIAK ERAMAN GAITZAKETE SUSTATZERA?



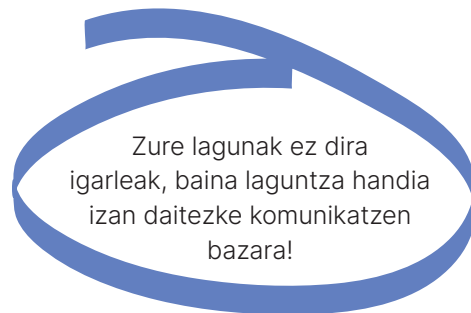
Tristurak indarrez har dezake gure mundu soziala eta **plan guztietatik kanpo** sentiaraz gaitzake; hartara, gero eta gehiago kostatzen zaigu berriz konektatzea. Zenbat eta gehiago urrundu, orduan eta nekezagoa izango da itzultzea.



Agian, honelako pentsamenduak dauzkazu:

- Dagoeneko inork ez dit idazten.
- Plan guztietatik kanpo nago.
- Ez dute nik utzitako hutsunea nabarituko.
- Gaizki egoteko, etxean geratuko naiz.
- Bakarrik sentitzen naiz.
- Inork ez nau ulertuko.

Denbora bakarrik pasatzea osasungarria da, eta hausnarketa egiten eta baloratzen laguntzen digu... Baina, kontuz! Urrundu gaitzake egiaztatu gabe gainerakoei axola ote diegun, eta seinalerik ematen ez badute, **berdin diegula pentsatzeko tranpan eroriko gara**. Horrek eraman gaitzake besteek lehen pausoa eman dezaten itxarotera.



Zure lagunak ez dira igarleak, baina laguntza handia izan daitezke komunikatzen bazara!

Konponbide oker horien tranpan erori bazara, horrek zure autokontzeptuan eragina izan dezake. Lasai, zuri bakarrik ez zaizu gertatzen halakorik. Bakartzeak eta uko egiteak sustatzen dute ezer ez balio duzulako eta zure etsipenaren kausa zeu zarelako ustea. Hala ere, gogoan izan, etapa honen aurretik, zer gaitasun, ezaugarri, lagun, zaletasun eta abar zenituen eta gozatzen zenituen?

Hemen irakurri duzunarekin identifikatzen bazara, une egokia izan daiteke laguntza eskatzeko.

Triste egotea arrazoi ona da laguntza eskatzeko; gainera, ondoezak eragozten badizu bizimodua normaltasunez egitea, gehiago ez itxarotera animatzen zaitugu, depresio bat izan dezakezu eta.

Hala ere, gogoan izan:

**Ez zara zure ondoeza, ondoezik zaude besterik gabe!**



eta **zuk**  
nola ikusten duzu?



KONTUA ZAN...

# ZATOZ GU IKUSTERA

**AHOLKULARITZAK**  
PSIKOASESORIA



Gazteentzat

14-30 urte

Ordutegia

Astelehenetik ostiralera - 18:00etatik 20:30era

Landatxo Gizarte Etxea

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

[psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org](mailto:psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org)

945 161 904