

Gurutze Gorriak herritarrei beren eta inguruko osasun mentala zaintzeko dei egin die

- **Urriak 10, Osasun Mentalaren Mundu Eguna.**
- **Gurutze gorriak "Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu La Palma" izeneko laguntza psikologikoko zerbitzua jarri du martxan, sumendiaren erupzioak kaltetutako pertsonentzat: 900 107 917, eta sakatu 1.**

2021eko urriaren 8a. Osasun Mentalaren Mundu Eguna dela eta, Gurutze Gorriak pertsona guztiei dei egin die, garai zail hauetan garrantzitsua baita bizitza eta ongizatea zaintzea, banakako neurri zehatzekin, baina baita kolektiboekin ere, gure eta gure lagun eta familiakoen osasun mentala hobetzen laguntzeko. **Pertsona bakoitzak zeregin desberdina du gizartean; horregatik, garrantzitsua da guztiok laguntzea osasun mentaleko arazo bat dutenei:** nagusi gisa, neurriak hartu behar dira langileen ongizaterako programak ezartzeko; administrazio publikoen arduradun gisa, konpromisoak eratu behar dira osasun mentaleko zerbitzuak handitzeko; eta komunikabide gisa, garrantzitsua da sensibilizatzea eta azaltzea beste zer egin daitekeen osasun mentalaren arreta errealitatea izan dadin pertsona guztientzat.

Beharizan horren jakitun izanik, Gurutze Gorriak 2020. urtean **'Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu' doako zerbitzua (900 107 917) jarri zuen martxan.** Horren bidez, behar den **arreta psikosozial eta psikologikoa jasotzeko aukera eman zaio gizarte osoari.** 2021eko urrira arte, zerbitzu horrek ia 8.000 kontsultari erantzun die.

'Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu' zerbitzuak babesa eta laguntza ematen die beren baldintzengatik (adina, gaixotasuna, bakardadea, langabezia, dibertsitate funtzionala, etxegabetasuna...) osasun krisiak egunerokoan ere eragiten dien pertsoneri. Era berean, eta bereziki, COVID-19agatik larri egon edo hil diren pertsonen familiartekoei eta lagunei ematen die zerbitzua, eta horiekin **"aurrekaririk gabeko esku hartze humanitarioa** egin dugu", azpimarratu du Mar Echeniquek, zerbitzuaren arduradunak.

‘Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu’ zerbitzuan, lehenengo mailan, langile eta boluntarioek lan egiten dute, **babes eta laguntza psikosozialean adituak** direnek; beharrezkoa izanez gero, kasua maila espezializatuago batera bideratzen da, psikologiako profesionalez eta hainbat arlotako adituez osatua dagoenera. Hain zuzen, arlo horiek "dolua, krisiak eta larrialdiak, kolektibo kalteberak, haurrak eta nerabeak, arreta klinikoa eta beste espezialitate batzuk dira", nabarmendu du Echeniquek, "arreta hori behar duten pertsonen lehenengo unetik bizi duten egoera zailera egokitutako esku hartzea jaso dezaten".

Ekainean, Gurutze Gorriak hirugarren arreta maila bat jarri zuen martxan, atzeman baitzuen ‘Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu’ zerbitzura deitzen duten askok beren ondoeza murrizten dutela, "baina laguntza emozional iraunkorra behar dutela denbora batez, isolamendu egoeran edo bakardadean daudelako; pertsona horiek **boluntario baten deia jasotzen dute astero**, beti pertsona berarena, lotura afektibo egonkorra garatu ahal izan dezaten".

Munduan 1.000 milioi pertsona inguru bizi dira buruko nahasmendu batekin, 3 milioi pertsona hiltzen dira urtero alkoholaren kontsumo kaltegarriagatik, eta pertsona batek bere buruaz beste egiten du 40 segundoro. Orain, mundu osoko milaka milioi pertsonari **COVID-19aren pandemiak** eragin die, **eta lehengoz gainera, beste ondorio batzuk izaten ari da pertsonen osasun mentalean.**

Nolanahi ere, mundu osoko pertsona gutxi dute kalitatezko osasun mentaleko zerbitzuak jasotzeko aukera. Diru-sarrera baxu eta ertaineko herrialdeetan, buruko nahasmenduak, nahasmendu neurologikoak eta substantzien kontsumoagatiko nahasmenduak dituzten pertsonen % 75ek ez dute tratamendurik jasotzen beren erasanetarako. Gainera, estigmatizazioak, diskriminazioak, zigor-araudiak eta giza eskubideen urraketak orokortuta jarraitzen dute.

Pandemiaren aurretik eta bereziki larrialdi humanitarioko eta gatazkako egoeretan kalitatekoa eta eskuragarria den osasun mentalerako arreta jasotzeko aukera mugatua are gehiago murriztu da COVID-19a dela eta; izan ere, pandemiak mundu osoko osasun zerbitzuak asaldatu ditu.

Hori dela eta, gaur inoiz baino gehiago, beharrezkoa da osasun mentaleko arreta emateko era berritzaileak aurkitzea eta ekimenak abian jartzea gehien behar duten pertsonen babes eta laguntza psikosoziala indartzeko. **Emozionalki ondo ez bazaude, ez zaude bakarrik. Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu. Deitu 900 107 917 telefono zenbakira laguntza izateko.**

Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu La Palmako larrialdian

Leire Alfageme De Arriba

Marka eta Komunikazio autonomikoaren arduraduna

| +34 683590428 | comunicacionalava@cruzroja.es | **Euskadi.** Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.

La Palma uharteko sumendiaren erupzioak eragindako larrialdian, Larrialdietan Berehala Erantzuteko Ekipoek (LBEE) lehenengo esku hartze bat egin ondoren behin-behienera aterpea, komunikazioak, arreta psikosoziala eta lurreko bilaketa eta salbamendua eskaintzeko, Gurutze Gorriak "**Gurutze Gorriak Entzuten Zaitu La Palma**" laguntza psikologikoko zerbitzua jarri du abian.

Helburua da laguntza psikosozialeko esku hartzearen ildoari jarraipena ematea, eta entzute aktiboa, arreta psikologikoa eta laguntza emozionala ematea fenomeno natural horrek hainbat arrazoiengatik kaltetutako La Palmako herritarrei, besteak beste, **etxeetatik atera dituztelako, etxebizitza, lursailak, laborantzak edo enplegua galdu dutelako, edo gerta daitekeenaren aurrean beldurra eta ziurgabetasuna sentitzen dutelako.**

900 107 917 telefono zenbakira deituta eta ondoren 1 zenbakia sakatuta, larrialdiak La Palmako larrialdiarekin zerikusia badu, babes eta laguntza psikosozialean adituak diren erakundeko langile eta boluntarioek artatuko dituzte beharra duten pertsonak. Deia doakoa eta konfidentziala da.

Alexa eta Gurutze Gorria: elkarrekin Osasun Mentalaren Mundu Egunean

Osasun Mentalaren Mundu Egunean, urriaren 10ean, Alexak osasun mentalaren arloko sintomekin eta gomendioekin lotutako informazioa emango du, milioika pertsonari eragiten dioten eta askotan oharkabean igarotzen diren edo isilduak diren egoerak azaltzeko eta normalizatzeko asmoz.

Egun horretan, Alexak errealitate horren jakitunago izatera bultzatuko gaitu, eta sintoma ohikoenei buruzko informazioa emango du, Gurutze Gorriak prestatua. Halaber, sintoma horiei aurre egiteko zenbait gomendio ere emango ditu.

Era horretara, urriaren 10ean Alexa "Egun on, Alexa" esanez agurtzen dugunean, ez digu ohiko moduan erantzungo, eta osasun mentalarekin lotutako nahasmendu batekin identifika daitezkeen sintomak zerrendatuko ditu. Gainera, "Alexa, esan zerbait osasun mentalari buruz" eskatzen diogunean, Gurutze Gorriak prestatutako informazio eta iradokizunekin erantzungo du.

Mar Echenique psikologoak eta Gurutze Gorriko Osasun Arloko osasun mentaleko proiektuen arduradunak nabarmentzen du "inoiz, guztiok igarotzen garela egoera zailetatik eta estutasun emozionaletatik. Bizitza osoan, nork ez ditu estres-uneak bizi izan? Eta, laguntza eskatzen ez badugu, estrategia argirik ez badugu, osasun fisikoan ere eragina izan dezake", azaldu du.

Leire Alfageme De Arriba

Marka eta Komunikazio autonomikoaren arduraduna

| +34 683590428 | comunicacionalava@cruzroja.es | **Euskadi**. Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.

Garrantzitsua da, gainera, osasun mentaleko nahasmendu horiek ezagutzen jakitea eta garaiz artatzea; hain zuzen, horixe sustatzen du Amazonek eta Gurutze Gorriak elkarrekin eginiko ekintza horrek.

IKUS-ENTZUNEZKO BALIABIDEAK

Pertsonen ongizate emozionala hobetzeko, Gurutze Gorriak, Madrilgo Unibertsitate Autonomoko Psikologia Aplikatuko Zentroarekin lankidetzan, gomendioak dituzten hainbat bideo egin ditu doluari aurre egiteko, antsietatearekin, isolamenduarekin eta ziurgabetasunarekin lotutako emozio negatiboak kudeatzeko, pertsonen arteko gatazkak konpontzeko eta gazteenek teknologiarekin duten harremana hobetzeko:

Antsietatea: https://youtu.be/M_no3cxZjws

Ziurgabetasuna: <https://youtu.be/DLtDOv70bjg>

Dolua: https://youtu.be/6_Z2LR3D6_M

Gatazka: https://youtu.be/xsYk8_J7qzw

Teknoadikzioak: https://youtu.be/1lwPb1_vFOY