

## Pertsonen osasuna planetaren osasunarekin lotuta dago

- **Gurutze Gorriak bat egiten du "One health" mugimenduarekin. Mugimendu horretan, giza osasuna ingurumenarekin erlazionatzen da: gure planeta, gure osasuna. Gure osasuna, gure planeta.**
- **Osasun mentala ere Gurutze Gorriak bere doako zerbitzuarekin borrokatzen duen arazo handietako bat da.**
- **Apirilak 7: osasunaren Munduko Eguna**

**2022/04/07.** Osasunaren Mundu Egunean, **Gurutze Gorriak pertsonen osasun fisiko eta emozionalak ingurukoekin duen harreman garrantzitsuaz kontzientziatu nahi du**, kontuan izanik ingurumena gizakiaren habitat naturala dela, planetan osasun ona eskatzen duena, osasun pertsonal ona ere izateko.

“Gure planeta, gure Osasuna”. Gure osasuna, gure planetak ingurumen-osasunaz kontzientziatu nahi du. Osasunaren Mundu Erakundeak giza osasunaren alderdiak biltzen dituen diziplina da, bizi-kalitatea eta gizarte-ongizatea barne, faktore sozial eta psikosozialek, ingurumenekoe, fisikoek, kimikoek eta biologikoek zehazten dutena.

Osasun-sistemen iraunkortasuna arriskuan jartzen da gaixotasunen kausa sakonei heltzen ez bazaie, gaixotasunetan ez ezik, prebentzioan ere lan eginez. Premisa horietan oinarrituta, **«One health»** kanpainak aitortzen du giza osasuna planetaren osasunarekin lotuta dagoela, **“beraz, ingurumen osasuntsua eta harekin harreman estua izatea gure osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko oinarria da”**, adierazi du Carmen Martin Estatuko Gurutze Gorriko Osasun arloko zuzendariak.

OMEren arabera, mundu mailako heriotzen % 23 ingurumenarekin lotuta daude, eta horrek urtean 12,6 milioi pertsonari eragiten die, baina egia esanda inguruneke faktore guztiek ez dutela eragin bera gaixotasunetan; **nabarmendu behar da beherako arazoez, biztanlerian eragin handiena duten gaixotasunetako bat izateaz gain, ingurumenari lotutako frakzio handia dutela**, eta berunarekiko esposizioak, itotzeak edo intoxikazioek adimen-garapenaren nahasmenduak agertzea eragin dezaketela.

### Osasun mentalaren zaintza

Nahiz eta osasun emozionalarekin eta mentalarekin lotutako arazoak ez diren ingurumen-arazoez lotuenak, **zenbait ikerketek adierazi dute neurotoxinekiko esposizioak arazo kognitibo eta emozionaletan eragin dezakeela, eta frogatzen dute jarduera fisikoa egiteak (jokabide-aktibazioa), batez ere naturarekin kontaktuan egoteak, estresa, depresioa eta gogo-aldartearen hobekuntza murrizten dituela.**

Ilido beretik, Gurutze Gorriaren doako arreta psikosozialak **“Gurutze Gorriak Entzuten zaitu” 900 107 917** zerbitzuan 11.000 deiri erantzun die; horietatik 1.630 laguntza psikologiko espezializatuekin garatu dira, eta 65 bakardade-egoeretan lagundu behar izan dira.

“Gurutze Gorria Entzuten Zaitu” laguntza ematen die euren egoerak direla-eta (adina, gaixotasuna, bakardadea, langabezia, dibertsitate funtzionala, etxebizitzarik eza, eta abar) osasun-krisiaren eraginpean dauden pertsoneri. Era berean, eta oso modu berezian, zerbitzua ematen die COVID-19ak modu larrian kaltetutako edota hildako pertsonen senide eta lagunei, zeinekin aurrekaririk gabeko esku-hartze humanitarioa egin den.

**“Gurutze Gorriak entzuten zaitu” lehen mailan laguntza psikosozialean adituak diren langileek eta boluntarioek artatzen dituzte beharrezkoa izanez gero, kasua maila espezializatuago batera bideratzen da, psikologiako profesionalak eta hainbat arlotako espezialistek osatua, hala nola dolua, krisiak eta larrialdiak, kolektibo kalteberak, haurrak eta nerabeak, arreta klinikoa eta beste espezialitate asko:** “Arazoak pairatzen dituzten pertsoneri laguntza eta laguntza ematen die, baita telefono bidez eta doan ere, eta aldi berean beste laguntza mota batzuk ematen ditugu, premia antzemanaz gero: hau da, pertsona batek larrituta deitzen badu bere etxeko arazo familiar eta ekonomikoek ez diotelako bizimodu lasaia izaten uzten, gure arreta-protokoloak aktibatzen ditugu pertsona hori kalteberatasun-egoeran dagoen jakiteko eta laguntza ekonomikoak edo enplegurako prestakuntzakoak eskaintzeko, besteak beste. Edo gerta daiteke pertsona batek laguntza emozionala eskatzea bakardade-egoeran egoteagatik, eta kasu horietan, astero boluntario baten deia jasotzen dute, beti bera, eta harekin lotura afektibo eta egonkorra garatzen dute. Horrela, gure arreta pertsonengan jartzen dugu, eta une bakoitzean dituzten beharrizanetan». Alba Luque, “Gurutze Gorria Entzuten Zaitu” eko arduraduna.

“Gurutze Gorria Entzuten Zaitu” 18 jarduera-protokolo dauzka, detektatutako kasuistika guztiei irtenbidea ematen dietenak, hala nola nahi ez den bakardadeari, bereziki gazteei eta adineko pertsoneri eragiten baitie pandemia isil horrek, eta horri erantzuten baitzaie zerbitzu honen bidez (adinekoen % 30ek eta gazteen % 30ek pairatzen dute).

## 9 ideia, osasun emozionala modu naturalean kudeatzeko

1. **Emozioak ezagutzea:** emozioei izena jartzen jakiteak eta emozio bakoitzarekin zer sentitzen dugun jakiteak emozioak kontrolatzen laguntzen digu.
2. **Hausnarketa murriztea:** aurrea hartzeak irtenbideak bilatzen lagun diezaguke, baina irtenbideetan harrapatuta geratzea eta kalte egiten badigu, ez baitugu irtenbiderik bilatzen, arazoak baizik.
3. **Gehiegizko informazioa saihestea:** informatzea beharrezkoa da, baina informazio egiaztatua hautatu behar dugu, eta informazio hori jasotzeko uneak aukeratu. Saiatu denbora guztian gauza berari bueltarik ez ematen edo informazio desatseginaren eraginpean etengabe eta litrorik gabe egoten.

4. **Gizarte-jarduerak egitea:** gure laguntza-sarearekin partekatzea aisialdi- eta gozamen-jarduerak, emozio atseginak bultzatzeko.
5. **Emozioak finkatzea:** sentitzen dugunari balioa ematea, nahiz eta beste pertsona batzuek gauza desberdinak sentitu horrek ez du esan nahi zure emozioak okerrak direnik. Zure emozioak inguruarekin partekatzea oso praktika osasungarria izan daiteke.
6. **Pentsamendu katastrofistak saihestu:** gauzak gaizki joan arren, gure inguruan gertatzen diren gauza onetan ere jarri behar dugu arreta.
7. **Ondo egiten dituzun gauzak indartzea:** egin behar dituzun gauzak ondo egin badituzu indartzea ere garrantzitsua da
8. **Saihestu "sofabowl" a:** aurkitu zure uneak atseginak izango zaizkizun jarduerak egiteko. Zenbat eta gutxiago egin, orduan eta gutxiago egin nahi dugu. Jarduera horiek naturan egin ditzakegu, eta modu naturalagoan aktibatu.
9. **Laguntza eskatzea:** gauza txikiak ere egin daitezke, batzuetan; inguruneari laguntza eskatzea garrantzitsua da. Zuri laguntzeko, "Gurutze Gorriak entzuten zaitu" (900 107 917) '

---

**Álvaro García Serrano**

**Marka eta Komunikazio autonomikoaren arduraduna**

| +34 678 401 443

| comunicacionalava@cruzroja.es

| **Euskadi.** Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.

Gure idazkerak gure pentsamoldea islatzen du. Gurutze Gorria hizkuntza inklusiboaren alde.