

# EMOZIOEI HELTZE COVID-19AREN AURREAN GOMENDIOAK OSASUN MENTALEKO TRATAMENDUA JASOTZEN DUTEN PAZIENTEENTZAT

## OSASUN MENTALA

**Osakidetzako Osasun Mentaleko** unitate guztiek haien zerbitzuak antolatu dituzte arreta eskaintzen jarraitzeko eta artatzen dituzten pertsonen segurtasuna bermatzeko.

Lagundu ahal dio dituen zalantzak idatziz jasotzea.

Telefono bidezko kontsultaren ondoren beste zita bat emango zaio; litekeena da telefono bidezkoa izatea berriro ere, egoera normalizatu arte.

## ERREAKZIOA ESTRESAREN AURREAN

Osakidetzako Osasun Mentaleko Zerbitzuen ustez, zenbait kasutan, estres- eta antsietate-erreakzioak **erreakzio normal eta moldagarria** izan daitezke, izurritearen ziurgabetasunaren eta sortutako isolamendu sozialaren aurrean.

Nahasmendu mentalak dituzten pertsona gehienak ondo egokituko dira egoera berrira, eta baliteke hobetzea ere, inguruko beste pertsona batzuei lagundu behar dietelako.

Hala ere, kasu batzuetan **okerrera joan daitezke**.

Hori gertatuz gero, **jar zaitez harremanetan** zure Osasun Mentaleko Zentroko profesionalekin edo Larrialdiekin.

## ERREAKZIO NEGATIBOA

Kasu batzuetan, aldiz erreakzio negatiboak ager daitezke edo sintomak areagotu.

Honako hau sentitzen baduzu:

- **zure sintomak areagotzen direla**
- jasan ezin duzun antsietatea.
- insomnio progresiboa
- zure buruari edo besteei kalte egitea buruan baduzu
- delirioak areagotzen badira
- sintoma obsesibo-konpulsiboak, gaitasunik gabe uzten zaituztenak
- jatorri psikologikoko sintoma fisiko desatseginak.

- Paziente bipolarrak depresioarekin edo gehiegizko euforiarekin
- Abstinentzia-sindromeak

## TELEFONO BIDEZKO KONTSULTAK

Pertsonen arteko kontaktu fisikoak ahalik eta gehien murriztu dira. Ez dugu nahi zu zentrorra joan behar izatea, batez ere adineko pertsona bat bazara edo gaixotasun kronikoak badituzu.

**Telefono bidezko kontsultak** egiten dira oro har, eta bakarrik mantentzen dira aurrez aurrekoak kasu larrietan eta beharrezkoa denean pertsonarekin egotea; larrialdietan, medikazio injektagarria eman behar denean edo beste medikazio bat ematea beharrezkoa balitz.

Ez da beharrezkoa kontsulta baliogabetzea. Osakidetzako pertsonaren batek **deituko dizu telefonoz** eta, posiblea bada, telefono bidez kontsulta berri bat kudeatuko dizute. Egon adi **ordutegiari**.

## TRATAMENDUA

**Ez duzu tratamendua eten behar** eta etetea saihesteko behar beste medikazioa duzula bermatu behar duzu. Gehiegi izatea arriskutsua izan daiteke zeure buruaz beste egiteko pentsamendurik baduzu.

## BERRIAK

Ikusi osasun-agintariak herritarrentzat oro har emandako jarraibideak, esaterako **komunikabideen eraginpean zauden denbora murriztu behar duzu**.

Zure **elkarlana** ezinbestekoa da herritarren asistentzia ematen jarraitu ahal izateko.

## SENITARTEKOAK

Senitartekoek ere laguntza eskatu ahalko dute zalantzak argitzeko, edo pazienteen eta senitartekoen arretan gatazka-egoerak murrizteko.