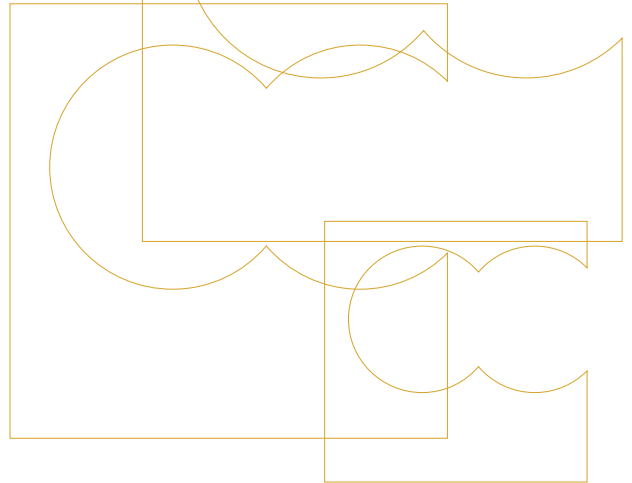


# NERABEEN ADIMEN-OSASUNARI BURUZKO TXOSTENA, BASURTUKO UNIBERTSITATE OSPITALEA (BUO) - BILBO-BASURTUKO ESIKO PSIKIATRIA-ZERBITZUAREN IKUSPEGITIK EGINA

ARANTZA FERNÁNDEZ RIVAS (Haur eta Gazteen Psikiatria Ataleko burua) eta MIGUEL ANGEL GONZÁLEZ TORRES (Psikiatria Zerbitzuko burua)





**T**xosten hau egitean gogoan eduki dugu guk aztertzen ditugun gazteak eta nerabeak populazio klinikoaren barruan daudela. Ez ditugu artatzen herritar guztiak. Dena dela, pandemia hasi aurretik hona populazio-talde honetan izugarrizko aldaketak gertatu direnez gero, uste dugu txostenean ongi islatzen dela adingabeak COVID-19aren pandemiaren eraginez jasaten ari diren ondoez emozionala.

Gogoan eduki behar dugu BUOn dagoela nerabeen ospitaleratze psikiatrikoetarako Bizkaiko unitate bakarra eta, gainera, bertan dagoela lurralde osoan kasu gehien hartzen dituen psikiatriako larrialdietarako unitatea.

**Aldi honetan ikusi ditugun gertaera kezkagarrienak:**

1. Asko gehitu da larrialdiko arreta psikiatrikoa jasotzeko ospitaleratsen diren nerabeen kopurua.

2. Nabarmen handitu da BUOko haurrak eta gazteak ospitaleratzeko unitatean arreta psikiatrikoa jaso duten nerabeen kopurua: ia % 50 gehiago, 2019ko eta 2021eko lehen bost hilabeteak erreferentziatzat hartuta.
3. Elikadura-jokabidearen nahasmenduren bat (batez ere anorexia nerbiosoa) duten nerabeen kopurua handitzea: horixe izan da pandemia hasiz gero jazo den lehen gertaera klinikoa; hala, 2020ko martxoan hasi zen gorakada, eta gehikuntza-kurba pandemia-uhinen arabera joan da garatzen. 2021. urtean ere egoera larria da oraindik. Gehikuntza hau Mendebalde osoan gertatu da. Hala, pandemia kolateral bilakatu da argi eta garbi.

Bizkaira etorruta, 2020an aurreko urtean baino % 153,33 gehiago izan dira anorexia nerbiosoaren ondorioz arreta psikiatrikoa jasotzeko ospitaleratu behar izan diren nerabeak.

4. Gainera, paziente horien egoera oso txarra izaten ari da: desnutrizio larria izaten dute, eta luzaroan egon behar izaten dute arreta psikiatrikoan. Horren ondorioz, gainezka daude nerabeen ospitaleratze psikiatrikorako unitateak.
5. Nerabe gehiago ospitaleratzen dira arreta psikiatrikoa jasotzera ideia edo jokabide suizida edo autolitikoengatik. 2020ko udazkenean hasi ginen gorakada hori hautematen, eta, geroztik, ziztuan doa gora. Gorakada hori ere Mendebalde osoan gertatu da, beste pandemia kolateral bat osatuta.  
  
Gogoan eduki behar da gure herrialdean eta Mendebaldeko herrialdeetan suizidioa dela bigarren heriotza-kausa nerabeen artean. Espero izatekoa da, orain, jasan ditugun mugitzeko mugak direla-eta, suizidioa izatea lehen heriotza-kausa nerabeen artean.
6. Nerabe gehiago ospitaleratzen dira arreta psikiatrikoa jasotzera trauma osteko antsietate-sintomak larrituta (trauma osteko estresaren nahasmendua): 2020an aurreko urtean baino % 100 kasu gehiago egon dira.
7. Neskak mutilak baino gehiago dira: neskak izan dira azken urtean arreta psikiatrikoa jasotzeko ospitaleratu behar izan diren nerabe gehienak. Anorexia nerbiosoa sarriago agertzen da nesken artean, trauma osteko sintomak dituzten neskak mutilak baino gehiago dira eta neska gehiago ospitaleratzen dira

ideia suizidengatik edota jokabide autolitikoengatik.

### **Zergatik jasaten dute hain oinaze emozional handia nerabeek?**

Gure iritziz zenbait faktorek izan dute eragina egoera larri honetan.

Batetik, nerabeez ari gara. Nerabezaroan pertsonen nortasuna bilakatzen ari da helduarorako bidean. Aldi honetan honelako galderak egiten dizkiote beren buruari: nor naiz? nor izango naiz? Galdera horien erantzunak beren kabuz landu behar dituzte, eta horretarako ezinbestekoa dute harremanak izatea, bai beste nerabe batzuekin (batez ere), bai zaintza-aginteko figurekin. Harreman horien bidez eta eguneroko jardunean eraikitzen dute beren autoestimua eta finkatzen dute beren izaera-nortasuna.

Pandemiak ekarri zien lehen gauza (2020ko martxoan) bakartze orokorra izan zen: konfinamendua. Errotik eten ziren kideekiko harreman sozialak (aurrez aurrekoak, osasungarriak direnak), eta, ondorioz, bertan behera gelditu zen heltze-prozesuaren ardatz nagusia. Eskolako errendimenduak garrantzia galdu zuen, eta, horrekin batera, eskola-arrakastaren balioa murriztu, eta balio hori, hain zuzen, autoestimua garatzeko bitartekoa izaten da nerabe askorentzat.

Pandemiaren konfinamenduak etorkizunaren aurreko zalantzak areagotu zituen herritar gehienek artean (zalantzak norberaren eta ahaideen osasunaz, laneko eta eskolako egoeraz), eta ziurgabetasun horrek antsietate larria eragin zien adingabeei, baita pertsona heldu askori ere.

Horrez gainera, pandemiak larritasuna ere ekarri zigun: gaixotzeko beldurra, batetik, eta beldurra, halaber, ez genekielako zer ondorio ekarriko zituen gaixotasunak familian eta gizartean.

Eta galerak ere izan ziren: ahaideren bat hil edo gaixotu zelako, adiskideak edo ahaideak ezin genitzakeelako ez ikusi, ez bisitatu... Errotik aldatu zen bizimodua, eta nerabe askori begitandu zitzairen hori ez zela bizimodua, eta egoera hori ez zela inoiz amaituko (mugarik gabeko estresa: kronikoa eta iraunkorra).

Gurasoak ere oinazea jasaten ari ziren seme-alabekin batera edo ez ziren ohartzen haien ondoezaz. Horregatik, ondoez emozionalari ezin izan zitzaion arreta eman familien barruan, denak ere gainez eginda zeudelako edo noraezean zebiltzalako pandemiaren ondorioz. Batzuek ez zuten adimen osasuneko laguntza eskatu ere egin, edo prozesu klinikoa erabat aurreratuta zegoela eskatu zuten, ez baitzekiten zer ari zitzairen gertatzen seme-alabei.

Geroago, 2020ko irailean, irakaskuntza presentzialari ekin zitzaion berriz ere, baina murrizketak bere hartan mantendu ziren (harreman sozialak, hurbiltasun fisikoa, jarduera sozialak), eskolan kutsatzeko beldurra areagotu zen (ikasturtean zehar eskola-talde batzuk bakartu behar izan ziren); nerabeek autokontrolari eusteko ahalegin handia egin behar izan dute, eta makaldu egin ditu horrek.

Gainera, gizarteak eragina izan du, eta askotan kalterako. Konfinamendua hasi zenetik (2020ko martxoa) komunikabideetan eta sare sozialetan mezu-zaparrada handia izan zen pisua gehitzeko arriskuaren berri zabaltzeko

(nerabeen larritasuna areagotu zen) eta dieten eta ariketa fisikoaren alde egiteko, eta nerabe hauskorrenak (eta egoeraren ondorioz galduta zebiltzan familiek) erabaki zuten horixe zela ondoeza bideratzeko modurik onena: antsietatea kontrolatzea, nola? beren esku zegoen gauza bakarra eginez; alegia, elikadura zorrotzegi kontrolatuz eta etxean ariketa fisikoa eginez.

Halaber, gizarteak 2020ko udazkenean eta neguan (eta gaur egun ere bai) nerabeei okerreko mezuak ematen jarraitu zuen: nerabeei egotzi zaie gaixotasun hilgarria kutsatu dietela ahaideei (batez ere adinekoei eta ahulei). Lehen ere nerabeek beren buruaz duten irudia hauskorra eta zalantzatia bazen, horri guztiari erruduntasun "instituzional" orokorra gehitu zaio. Gizarteko komunikabideetan nerabeei ez zaie behin ere adierazi eskerronik pandemia-garai honetan izan duten portaera bikainarengatik: oso gaizki jokatu dugu nerabeekin eta oraindik ere hala ari gara!

Pandemia osoan osasuna ez da izan gauza herritarren adimen-osasuneko eskaria asetzeko. Hasieran, bertan behera utzi ziren kontsulta presentzialak; arreta murriztu zen eta telefonoz baino ezin zen hitz egin medikuekin. Hori oso kaltegarria da oinaze emozionalari arreta emateko eta horri buruzko kontsultak egiteko, eta are kaltegarriagoa nerabeen kasuan, zuzeneko eta aurrez aurreko harremanak behar baitituzte medikuekin konfiantza-lotura ezartzeko. Geroago, arreta eskatzen zuten nerabeen kopuruak gora egitea batera (2020ko udazkenetik aurrera, batik bat), gainezka ibili dira adimen osasuneko zentroak, larrialdi psikiatrikoetako

zerbitzuak eta nerabeen ospitaleratze psikiatrikoetarako unitateak.

Badakigu nolako arriskua eragiten duten antsietateak, estres kroniko eta iraunkorrak, ziurgabetasunak, galerek, erruduntasunak eta baztertzeko/bakartzeak, depresioa izateko eta konpondu gabeko iraganeko traumak berpizteko. Horregatik, gaur egun asko dira arreta kliniko behar duten nerabeak antsietatearen, depresioaren edo trauma osteko estresaren ondorioz. Gainera, nerabe batzuek kontrolera jo dute ondoez emozionalari aurre egiteko (hiper-auto-kontrola): gorputzaren eta elikaduraren kontrola. Elikaduraren murrizketak eta ariketa fisiko gogorrak anorexia nerbioso larriak eragin dituzte, eta bigarren mailako ondorio gisa desnutrizio larria, eta kasu batzuetan are pisu kritikora iristea ere. Beste pertsona batzuek, inpultsiboenek, ezin izan dute jasan ondoez emozionala, eta bere buruari min eginez edo indarkeriaz jokatzu baretu dute, eta kasu batzuetan (geroago eta sarriago) suizidiora jo dute.

Kolpatuenak neskak izan dira, faktore horiek gogorrago eragiten baitiete, bai alderdi biologikotik, bai psikologikotik.

### **Ondorioak eta gomendioak:**

- Egungo egoera oso arriskutsua da haurren eta gazteen adimen-osasunerako.
- Ahalik eta arreta psikologiko eta psikiatrikorik onena eta intentsiboena eman behar diegu, honako helburu hauek lortzeko:
  - Ahal bezain azkar eta ondo suspertzeko.
  - Adingabeen adimen-osasunean ondoriorik/mugarik ez izateko.
- Egiteko honetan arrakasta izango badugu, lankidetzan jardun behar dugu gizartearekin eta hezkuntza-eragileekin.