

# Leire Pinedo

PSIKOLOGOA



## ONDOEZA AZALERATUZ

“Psikologian graduatu ondoren psikologia klinikoan espezializatu nintzen administrazio publikoan lan egin ahal izateko. Osasungintza publikoan psikologo gehiago eskatzen ditugu arreta egokia bermatzeko, pertsona guztiek ezin baitute profesional pribatuengana jo. Buruko gaitzen gaineko aurreiritziekin hausteko ordua da, emozioak ezagutzen eta onartzen ikasi behar dugu. Ondo dago gaizki sentitzea gauza ezatseginak gertatzen zaizkigunean, denbora hartu behar dugu oreka berreskuratzeko”.

## “Zaila egiten zaigu laguntza eskatzea, estigma handia dago osasun mentalari lotuta”

Emozioak detektatzen eta onartzen ikasteko bidean, sare sozialetan gogoeta eta aholku formako pilulak plazaratzen ditu Leire Pinedok (Bilbo, 1990); horien bidez, gizartean errotuta dauden tabuekin apurtu nahi du. Horixe baitu bokazio: buruko gaitzak prebenitzea dibulgazioa ardatz hartuta. Osakidetzan dihardu barne psikologo egoiliar gisa; esparru publikoko arreta zerbitzua hobetzearen defendatzaile sutsua da. Ikuspuntu kritikotik jorratzen du osasun mentalaren gai konplexua, aferen muinari erreparatuta.

 LEIRE REGADAS  HODEI TORRES

### Osasun mentala tokia hartzen ari da sare sozialetan, lagunarteko hizketaldietan eta baita komunikabideetan ere. Gauzak aldatzen ari dira?

Badirudi osasun mentalari buruzko interesa handitzen ari dela pixkanaka. Ezbeharrei aurre egiteko ditugun baliabideak kolokan jarri ditu pandemiak, erronka izan da. Azkenaldian hainbat pertsona famatuk euren esperientziak ezagutzera eman dituzte eta hori ere lagungarria da gaiaz hitz egiten hasteko orduan.

### Gizarte osoak bizi izan du momentu “traumatiko” bat; izurritea, itxialdia eta ekarri dituen ondorio guztiak. Osasun mentala zaintzeko premia azaleratu da...

Pandemiak eragin emozional handia izan du, baina erreazio normala da bizi dugun ezohiko egoera baten aurrean. Erronka epe laburrean oreka aurkitzea da, emozio desatseginak izatea normala dela onartuz. Pertsona gehienak aurrera egiteko gai izango dira, baina talde batzuek

arritsu handiagoa dute eta laguntza gehiago beharko dute.

### Adibidez?

Nerabeen kasua kezkarria da. Pandemian osasun mentaleko arazoak ugaritu egin dira haien artean, eta baita horiei lotutako ospitaleratzeak ere. Batez ere, anorexia, joera suizidak eta antsietatea. Isolamenduak eragin berezia izan du, aurrez aurreko harremanak funtsezko oinarria baitira nerabeen ongizatean eta garapenean.

### Emakumeen eta gizonen artean alderik dago gaitz mentalen diagnostikoan?

Alde batetik, zailtasunei aurre egiteko modua desberdina da, kulturalki, generoen artean, eta emakumeek gizonetakoekin baino laguntza gehiago eskatzen dutenez, diagnostiko gehiago jasotzen dute; depresioa eta antsietatea, esaterako. Gainera, emakume izateak beste arrisku-faktore batzuekin lotura zuzena du: pobreziaarekin, prekaritatearekin, zaintza-karga handiagoarekin...



"Osasun mentala zaintzeko  
bizi baldintza duinak  
bermatu behar dira".

**Buruko osasunak egoera ekonomikoarekin izan dezakeen lotura aipatu duzu.**

Argi dago pobreak, prekaritateak eta premia oinarritzaren ezin asetzake eragiten duen segurtasun ezak buruko arazoak garatzeko aukerak handitzen dituela. Osasun mentala zaintzeko bizi baldintza duinak bermatu behar dira, babes sozialeko neurriekin.

**Erroan dagoen arazoa kolektiboa izan daitekeen arren, isilean, ezkutuan eta bakarka bizi da gaitza sarritan.**

Hainbatek sentitzen du ezin dituela bere arazoak ingurukoekin partekatu, gaitzespenaren beldur delako edo ulertua ez izatearen beldur delako. Baina gizarteak babes eta laguntza sareak ezinbestekoak dira gure ongizaterako. Tabuak hausten hasi behar gara.

**Ez bagara kapazak gertatzen zaiguna konfiantzazko pertsonekin konpartitzeko, nola eskatuko dugu laguntza profesionala?**

Oraindik zaila egiten zaigu laguntza eskatzea, estigma handia dago osasun mentalari lotuta. Psikologoarengana joatea ez dago medikuarengana joatea bezain onartuta oraindik, eta askotan arazoa konplexuago bihurtu arte atzeratzen da laguntza eskatzea. Hala ere, esan

behar da egoera pixkanaka aldatzen ari dela. Gazteei gutxiago kostatzen zaie psikologora joatea, normaltasun handiagoz hitz egiten dute honi buruz eta elkarri babesa ematen diote.

**Osasungintza publikoa prestatuta dago behar besteko laguntza emateko?**

Psikologoaren eta psikiatren kopurua Europako batez bestekoa baino txikiagoa da. Profesionalak gainezka daude, itxaron-zerrendak luzeak dira eta saioen arteko maiztasuna ere ez da egokiena. Horren ondorioa da gehiegi medikalizatzen dela ondorengo arintzeko, eta askotan horrela ez da arazoa konpontzen. Osasungintza publikoan psikologo gehiago behar dira.

**Mezu jakin batzuk behin eta berriro errepikatzen dira: era positiboan pentsatuz gero nahi dugun guztia lortzeko gai izango garela, esaterako.**

Egia da egoera desberdinen alderdi positiboari erreparatzea eraikitzailea izan daitekeela une zailei aurre egiterako orduan. Baina mezu hori puztu eta desitxuratu egin da. Ezin dugu nahi dugun guztia lortu soilik jarrera positiboa izanik, dena ez dagoelako gure esku. Mezu horrek arazoa indibidualizatu egiten du. Ez hori bakarrik, gertatzen zaigunaren

erantzule egiten gaitu, errudun sentiarazten gaitu.

**Muturreko positibotasun hori emozioak ezkutatzeko mozorroa izan daiteke?**

Zentzu horretan hezkuntza falta zaigu. Emozio guztiak normalak eta moldakorrak dira, informazioa ematen digute eta erabakiak hartzen laguntzen digute. Horietako bakoitza identifikatu, ezagutu eta onartu behar dugu, beren funtzioa bete dezaten. Ondo dago gaizki egotea gauza ezatseginak gertatzen zaizkigunean, denbora behar da oreka berreskuratzen. Beti ezin gara ongi egon.

**Gizartean errotuta dauden zein jarrerara eta ikuspegi aldatzea ikusten duzu beharrezko?**

Batzuetan depresioa, antsietatea edo TOC (nahasmendu obsesibo-kompulsiboa) dugula adierazten dugu triste edo urduri gaudela edota maniak ditugula azaltzeko. Espresio horiek erabilia buru-nahasmenduekin lotutako estigmak eta aurreiritziak elikatzen dira, eta empatiatik urruntzen gaituzte. Badago beste kontu bat; telesailetan, filmetan eta interneten transmititzen den erromanizazioa edo idealizazioa nahasmendu mentalekiko. Horretaz ez gara hain kontziente. ●