

OSASUN MENTALA

Orientazio materiala
Lehen Hezkuntza





Osasun Mentala

Urriaren 10ean ospatzen da mundu mailan osasun mentalaren eguna. Zeri buruz hitz egiten dugu osasun mentalari buruz aritzean?

Ez dago definizio ofizialik, baina Agifes Buru Osasun Arazoa duten Pertsonen eta Senideen Gipuzkoako Elkarteak ematen duen definizioaren arabera, esan genezake buruko osasuna dela emozionalki, kognitiboki eta jokabide aldetik orekatua egotea; horrela, familian, gizartean eta lanean modu arduratsuan jardun eta ongizate eta bizi kalitate jakin batez gozatu ahal izateko.

Osasun fisikoari gehiago erreparatzen diogu baina Covid pandemia gure artean dagoenetik gero eta gehiago hitz egiten da osasun mentalari buruz.

Azken aste hauetan gaiaren inguruan zabaldu dituzten zifra eta portzentaiek ikara ematen dute baina bada gure esku oinarri sendoa duten gizakiak prestatzea bizitzak eragiten dizkigun aldaketei aurre egiteko, jakinda, behar izanez gero, espezialistak daudela eta horietara jo dezakegula.

Osasun fisikoa zaintzeko zeintzuk neurri har daitezkeen nahiko argi ditugu: elikadura orekatua, kirola, ez erre... eta nahiz eta zaindu badakigu gaixotu gaitezkeela.

Baina ba al dakigu osasun mental egokia izateko zer egin dezakegun? Gure hezteko estiloak zer eragin izan dezakeen seme-alaben osasun mentalean? (mugak, errutinak eta limiteen garrantzia, frustrazioa kudeatzen irakastea seme-alabei bizitzan izango dituzten arazoei aurre egiten irakastea....) Ona da seme-alabak lar babestea? Eguneroko zailtasunei aurre egiten erakusten diegu? Zein dira osasun mental ona izaten lagun dezaketen prebentzio-ekintzak? Adibidez, Honen adibide hurrengo esteka:

[«Hacemos a los niños muy vulnerables, sin recursos para enfrentarse a la vida»](#)

Gai honekin lotuta, badituzue Orientazio atalean, hainbat artikulua. [ARTIKULU INTERESGARRI GEHIAGO](#)



Salud mental

¿Qué se entiende por salud mental?

Es el estado psicológico y emocional general de una persona. La buena salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de enfrentarse con las situaciones cotidianas, es responsable, resuelve los retos y tiene buenas relaciones con los demás.

El 10 de octubre se celebra el día mundial de la salud mental. Somos muy conscientes de la importancia de tener una buena salud física pero desde la explosión de la pandemia cada vez está más presente la importancia de una buena salud mental.

Aunque sabemos qué hacer y cómo contribuir a tener una buena salud física: alimentación equilibrada, deporte, no fumar... podemos enfermar. De la misma manera: ¿Sabemos qué está en nuestras manos para favorecer una buena salud mental en nuestros hijos e hijas? ¿Les sobreprotegemos? ¿Les enseñamos a hacer frente a las dificultades que surgen en el día a día? ¿De qué manera influye el estilo educativo familiar en la misma? (límites, rutinas, aprender a gestionar la frustración o enseñar a los hijos e hijas a afrontar los problemas que van a tener en la vida.) ¿Cuáles son las acciones preventivas que pueden ayudar a tener una buena salud mental?

Las cifras con las que nos bombardean sobre los problemas en salud mental preocupan y está en manos de todos formar personas con una base sólida con la que hacer frente a los cambios que nos depara la vida sabiendo que en caso de necesidad hay especialistas a los que podemos acudir.

Entre los artículos colgados en la web anteriormente, hay muchos que hacen referencia a lo anterior.

Por ejemplo: [«Hacemos a los niños muy vulnerables, sin recursos para enfrentarse a la vida»](#)

En relación con este tema, tenéis varios artículos en la sección de Orientación. [MÁS ARTÍCULOS DE INTERÉS](#)



Osasun mentala zifratan. /Salud mental en cifras.

Osasun mentala
ZIFRATAN

Osasunaren Mundu Erakundeak eskainitako datuak

Munduan

**2030EAN, OSASUN MENTALEKO ARAZOAK IZANGO DIRA
DESGAITASUN KAUSA NAGUSIA.**



Klikatu irudian osasun mentalari buruzko zifrak ikusi ahal izateko / Haz clic en la imagen para ver las cifras sobre salud mental.



Ocho lecciones de educación emocional. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora





Ocho lecciones de educación emocional. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora





«Preocupa el incremento en las urgencias de casos de autolesiones no suicidas o sobreingestas»

Los niños más afectados han sido aquellos que vivían en lugares donde había una mayor incidencia por Covid-19



Klikatu irudian osasun mentalari buruzko zifrak ikusi ahal izateko / Haz clic en la imagen para ver las cifras sobre salud mental.