Fundación UZTAI Fundazioa

Osasun Mental Positiboa Sustatzea

Naiara Ozamiz Etxebarria (*Euskal Herriko Unibertsitatea),* ***J. Agustin Ozamiz Ibinarriaga (****UZTAI Fundazioa***)
naiara.ozamiz@ehu.eus. *www.uztaifundazioa.org*

ZER DA OMPS

•**Osasun mental positiboaren** (OMP) kontzeptuak, trebetasun sozialak bezalako gaiak aipatzen ditu; besteak beste, bizitzaren aldaketak eraginkortasunez kudeatzeko gaitasuna.

• Era berean, esan daiteke OMP gizarte-ingurunean **modu aktiboan** eragiteko gaitasuna dela.

• Nolabait OMP-ren erakusleak hauek dira: autoestimu positiboa, asertibitatea eta bizitzaren esperientzia poztasunez bizitzeko ahalmena, norberaren mugak onartuz.

• Kualitate horiek berez **baloreak** dira, eta ez bakarrik gaixotasun edo nahaste eza.

• **Osasun mental positiboa sustatzeko** epe luzeko politikak, ekintza argiak eta agenda zehatzak behar dira.

• Diskurtso argi eta esplizitu bat garatu behar da.

OMPS- AREN HELBURUA

Bizitzaren aldaketako aroetan (Jaiotza, nerabezaroa, lan bizitzaren hasiera eta amaiera, harreman intimoen hasiera eta amaiera, bizitzaren gertakizun disruptiboak), osasun mentala sustatzeko, ekintzak, ohiturak, joerak eta jardunaldiak eskaintzea.

Ikuste hauetan oinarriturik zenbait programa garatu dira Europako Batasunaren hainbat herrietan. "*Ekimen onen ereduak*" metodologia jarraituz, programa hauen **Bilduma bat egin dugu "Mental health prevention and promotion" proiektuan.** Gero garatu ditugu zenbait proiektu, Lisboako Amore auzokoa esate baterako.

METODOLOGIA

Proiektu horietan epe ertain eta luzerako Plan estrategiko baten abiapuntuak hurrengo hauek izan dira:

1.- Lurralde edo Bailarako, artista, irakasle, komunikabideetako profesionalak eta osasun profesionalen arteko gune bat sortu arlo honetaz informazioa eta proposamenak aztertzeko.

2.- Ekintza batzuk sortu eta garatu Osasun Mentala Sustatzeko. Ekintzak honakoak lirateke beste batzuen tartean:

-Jaio berrien hazkundean eragina eduki ditzaketen **sehaska-kantak eta kontuak landu**, hauek eduki dezaketen eragina ezagutaraziz.

-**Alfabetatze emozionala** delako programak ezagutarazi eta landu eskoletan.

-**Nerabeentzako** erakunde bereziak bultzatu, udaroko kanping bezalakoak. Prometheus Camps, bezalako egonaldiak izan daitezke leku egokienak honetarako.

-**Lan giroan** pertsonen arteko **komunikazioa** garatu.

-**Idazketa Kreatiborako** mintegiak eta ikastaroak sortu. Jubilaziorako prestatzeko

-**Nork bere laguntzarako** taldeak antolatzea, bizitzako egoera kritikoei aurre egiteko, euskara hutsez.

ONDORIOAK

Hizkuntza gutxituak mantentzea da, halaber, giza ekosistema iraunkorraren alderdi garrantzitsu bat. Agian, hizkuntza gutxituak mantentzea, osasun mentala sustatzeko politiken giltz adierazle bat izan daiteke.

Erreferentziak:

-"MENTAL HEALTH PROMOTION POLICIES IN EUROPEAN UNION" Ozamiz, J.A. Journal of Mental Health, April 2011; 20(2): 174–184
-"MENTAL HEALTH PROMOTION AND PREVENTION. STRATEGIES FOR COPING WITH ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS RELATED DISORDERS IN EUROPE". Ozamiz J.A., Henderson J., Kuhn K,, Lethinen V.. Final report 2001-2003. Dortmund 2004.

eman ta zabal zazu
UPV EHU
MEDIKUNTZA ETA ERIZAINTZA FAKULTATEA
FACULTAD DE MEDICINA Y ENFERMERÍA
50 URTE AÑOS