

## ONGIZATE

# Buruz osasuntsu egotea teknologiaren laguntzarekin



**Telefonoarekin edo beste gailu batekin ari ez zarenean antsietatea sentitzen duzu? Sarritan konparatzen duzu zeure burua sare sozialetako beste pertsona batzuekin? Uste duzu ideia ona izan litekeela pantailekin pasatzen duzun denbora gutxitzea?**

**BAI ERANTZUN BADUZU, EZ ZAUDE BAKARRIK.**

Teknologia oso lagungarria izan daiteke; egia esan, oso erraza da gauzak lortzeko bide bakarra dela pentsatzea. Alabaina, teknologiak sekulako eragina izan dezake gure ongizatean. **Oso garrantzitsua da oreka on bat aurkitzea, onura guztiek gozatzeko baina kalteak minimizatuta.**

## **Zer esan nahi dugu teknologia diogunean?**

Ongizate-modulu honetan teknologiaz ari garenean, komunikazio-teknologiei buruz hitz egiten dugu; hala nola ordenagailuak, tabletak eta telefono adimendunak, baina baita gailuekin atzitzen dugun teknologia ere: webguneak, aplikazioak, posta elektronikoa, testu-mezularitza eta jokoak.

## **Teknologia osasuntsua al da?**

**Teknologia tresna baten moduan pentsa dezakegu.** Gure bizitzetan erabiltzen dugun teknologia-kopuruaren, teknologia erabiltzen dugun moduari eta teknologia osasuntsua ote den nola pentsatzen dugunaren arabera da.

## **Teknologia oso lagungarria izan daiteke, baina osasuntsua ere.**

Teknologia erabil dezakegu:

- Axola digun jendearekin harremana mantentzeko, adibidez, sare sozialak, bideo-deiak eta posta elektronikoa erabiliz familiarekin eta lagunekin harremanetan jarraitzeko
- Gure zaletasun berak dituzten pertsonak aurkitzeko; adibidez, sareko talde edo elkarte batean apuntatuta
- Abestiak, istorioak, bideoak, jokoak eta bestelako proiektu sortzaileak egin eta argitaratuta, gure lagunekin eta munduarekin partekatzeko
- Gaitasunak eraikitzen dituen edo zerbait modu dibertigarriak erakusten diguten jokoetan jokatzeko
- Inspiratzen gaituzten, hunkitzen gaituzten edo barregura ematen diguten bideoak ikusteko
- Gure denbora edo zereginak antolatzeko; adibidez, egutegiak edo egitekoen zerrendak erabiliz, lehentasunak antolatzeko
- Jarduera fisikoa eta osasun-helburuak kontrolatzeko
- Erabakiak hartzen laguntzeko informazioa aurkitzea, hala nola, gaixotasun bati buruz egoki ikertzea.

### **Noiz bihur daiteke teknologiaren erabilera arazo bat?**

Teknologiaren erabilera arazo bat da laguntzeari utzi eta kalteren bat sortzen hasten denean. Erabilera-denbora zehatza norberaren egoeraren arabera izango da.

### **Arriskuak onurak baino gehiago dira?**

- Sare sozialetan edo beste webgune batzuetan modu jakin batean agertzeko presioa sentitzen dut
- Ongi erortzeko beste modu batera jardun behar dudala sentitzen dut; adibidez, jendea mintzeko presioa sentitzen dut (ziberbullying-a edo ziberjazarpena barne)
- Kezkatu egiten nau nire bizitzako jende garrantzitsuak sarean argitaratutakoa ikusiko balute zer pentsatuko luketen.
- Kezkatu egiten naiz nire mezuak edo argitalpenak berehala erantzuten ez badituzte.
- Ezin naiz denbora luzean egon nire gogoko teknologiarik gabe.
- Teknologiaren erabilerak eragina dauka nire osasunean; adibidez, lo egiteko edo jateko ohituretan edota nire ariketa fisikoa egiteko errutinan.

**Adierazpen horietako bati bai erantzun badiozu,** baliteke teknologia erabiltzeko moduari, denbora-kopuruari edo erabiltzeko moduari buruz hausnartu behar izatea, onurak arriskuak baino gehiago direla ziurtatzeko. Batzuentzat, alabaina, teknologiak arazo larriagoak ekar ditzake euren bizitzetara.

Hona hemen hausnartzeko zenbait puntu:

### **Arazoren bat daukat teknologiaren erabilerarekin?**

- Denbora pilo bat pasatzen dut Internetera konektatzeari buruz pentsatzen, edo nire telefonoari edo beste gailu bati begira.
- Teknologia erabiltzen pasatzen dudana denborak (adibidez, testu-mezuak bidaltzen edo sarean nabigatzen), modu negatiboan eragiten du nire bizitzako zenbait arlotan (harremanetan, nire laneko edo eskolako errendimenduan edo beharrezkoak diren eguneroko zereginetan)
- Teknologiaren erabilerak arazoei edo sentimendu zailei ezikusi egiten laguntzen dit, edo ez ditut egin behar ditudan gauzak egiten.
- Urduri, antsietatearekin edo haserrekor sentitzen naiz telefonoa edo beste gailu batzuk eskura ez dauzkadanean
- Batzuetan teknologiaren erabilera ezi dudala kontrolatu sentitzen dut
- Arazoak sortzen dizkidan teknologia gutxiago ibiltzen saiatu naiz, baina lehengo ohituretara itzuli naiz.

**Baieztapen hauek sentitzen duzuna islatzen badute, baliteke osasun arloko profesional batekin hitz egin nahi izatea.**

# ***Pertsona batentzat balio dezakeenak, baliteke beste batzuentzat ez balio izatea; beraz, garrantzitsua da zure egoerarako zentzuzkoena zer den kontuz pentsatzea.***

## ***Oreka aurkitzea: teknologiaren erabilerarekin harreman osasuntsu bat lortzeko aholkuak***

**Gehienontzat, teknologia guztia uztea ez da errealista, ezta beharrezkoa ere.** Estrategia onek oreka osasuntsu bat aurkitzen lagun diezaguke (**abantailez gozatuz, baina kalteak minimizatuta**).

- **Osatu ordutegi bat, eta bete.** Eman zeure buruari sare sozialak edo posta elektronikoko pertsonala ikusteko denbora apur bat egunero.
- **Mugatu egunean posta elektronikoa begiratu bat ematen diozun aldi-kopurua.** Duela gutxi azterketa baten arabera, egunean aldi gutxi batzuetan laneko posta elektronikoa begiratu bat ematen ziotenek estres gutxiago eta egunean zehar etengabe posta elektronikoa begiratzen ziotenen produktibitate zutela ikusi zen.
- Zure lanaren zati ez bada, **galdetu zeuri buruari beharrezkoa ote den testu-mezu, mezu elektronikoa edo bestelako mezu horiei berehala erantzutea.** Zenbat eta azkarrago erantzun, orduan eta azkarrago esperoko du jendeak zure erantzuna hurrengo aldian. Hausnartu mugak edo arauak ezartzea, besteek zer espero behar duten jakiteko.
- **Desaktibatu alferrikako jakinarazpenak.** Zure lanaren egitekoa edo beste betebeharrak garrantzitsu bat ez bada, baliteke telefonoko eta beste gailu batzuetako jakinarazpen ugari alferrikakoak izatea.
- Teknologiaren erabilera mugatzeko zaïntasunak badauzkazu, **aprobetxatu webgune, aplikazio edo beste eginbide batzuetan sartzea mugatzen duten aplikazioez eta programez.**
- **Ezarri arauak eta eztabaidatu zure itzaropenak besteekin.** Demagun zuk eta zure lagunek telefonoak itzaltzea erabaki duzuela afaltzera joan zaretenean. Familiako kide batek gauean berandu mezuak idazten badizkizu, abisa diezaiokezu ordu jakin batetik aurrera mezuei begiratzeari uzteko asmoa daukazula.
- **Tarteka hartu atsedean egunean zehar.** Aldendu ordenagailutik, itzali telefonoa eta pasatu denbora teknologiatik urrun. Ez dauka atsedean luzea izan beharrik. Ordubete edo bi nahikoa izan daitezke.
- **Kontuan hartu “oporraldi digital” bat hartzea.** Aukeratu asteko egun bat, gailurik ez erabiltzeko. Gehiegi dela irizten badiozu, hasi egun erdiko oporraldiarekin.
- **Saiatu pantailarik ez erabiltzen ohera joan baino lehen, eta ez erabili pantailarik logelan.** Erraza da uste baino luzaroagoan esna gelditzea, ohera joan baino lehen sarean nabigatzen, jokatzeko edo mezu elektronikoa batzuk idazteagatik. Gainera frogatu da gailuek igortzen duten argi urdinak balitekeela lo ongi egiten ez uztea, gailua itzali eta gerora ere.
- **Aukera edukiz gero, tarteka aukeratu pantailarik erabiltzen ez den jarduerak, pantailadunak aukeratu behar.** Adibidez, aukeratu lagunekin futboleko jokatzeko, futboleko bideo-joko batean jokatu behar.
- **Gutxitu distrakzioak.** Gutako askok gure arretan jarduera ugariren artean banatzen dugu: film bat ikusten ari garenean bideo-jokoetan jokatzeko edo afaltzen ari garenean bitartean telebista ikusiz. Saiatu distrakzio gabeko egun bat edo iluntzen bat izendatzen astean, jarduera nagusian kontzentratzeko.
- **Pentsatu seme-alaben edo zure bizitzako beste jende gaztearen aurrean ezartzen ari zaren adibideak.** Haurrek arreta handiagoa jartzen dute guk egiten dugun horretan, esaten diogun horretan baino. Teknologiaren erabilerarako ere balio du.
- **Ez konparatu zeure burua sarean ikusten duzun jendearekin, ezta zure lagunekin ere.** Gogoratu jendeak, normalean albiste onak eta ongi ateratzen diren argazkiak soilik argitaratzen dituztela sarean, eta askok argazkiak editatu eta iragazkiak erabiltzen dituztela ahalik eta itxura hobereana izateko.
- **Egin mindfulness, unean unekoa erabat gozatzen uzten laguntzen dizun gaitasun bat.** Txakurra paseatzen ari zarenean, aukera gutxiago duzu testu-mezu bat bidaltzeko, eta gero hobeto sentituko zara bidali ez duzulako.

**Informazio gehiagorako ikusi gure Mindfulness ongizatea.**

## ***Nola erabil dezaket teknologia nire buru-osasunaren zaintzan?***

Badakigu teknologiaren erabilera jakin bat osasuntsua izan daitekeena, baina teknologiak osasuna eta ongizatea hobeto ditzake? Bai! Teknologia osasunaren zaintza aldatzen ari da.

### **OSASUN ELEKTRONIKOA ETA TELEOSASUNA**

Osasun elektronikoari eta teleosasanari esker, jendea birtualki konekta daiteke osasun-arloko profesionalekin, bideokonferentzien bidez edo telefonoz.

Osasun-arretako oztopoak gainditzen ditu, eta zerbitzuak behar dituen edonork eskura ditzakeela ziurtatzen du.

**Nafarroan, hemen kontsulta ditzakezu Internet bidez eskuragarri dauden osasun-zerbitzuak.**

### **WEBGUNEAK ETA APLIKAZIOAK**

Webguneek, aplikazioek eta bestelako teknologiek jendeari osasun-arazoei buruz ikasten, sintomen jarraipena egiten eta autolaguntza-estrategiak praktikatzeko lagun diezaiekete; beti ere zorrotzak badira. Tarteka sintomak, tratamenduen erantzunak edo zure bizitzak bestelako gertaerak apuntatzea lagungarria izan daiteke zuretzat eta osasun-arloko profesionalentzat, ereduak aurkitu eta arazoez lehenago ohartzeko. Autolaguntza-estrategiak ikasi eta praktikatzeko ere erabil dezakezu teknologia. Eta ez ahaztu **ongizateemozionala.nafarroa.eus** helbideaz. Ikasteko, kontrolatzeko eta autolaguntza praktikatzeko tresnak aurkituko dituzu bertan!

### **BABESA**

Badakigu babesa ongizatearen zati garrantzitsu bat dela. Zuk edo gertuko batek buru-gaixotasun bat bezalako osasun-arazoak dituzuenean, laguntza-taldeak era bikaina da gertatzen zaizuna ulertzen duten pertsonekin konektatzeko, aholkuak eta ideiak partekatzeko eta behar duzuenean laguntza bilatzeko.

Sareko edo telefono bidezko laguntza-taldeak edo zuzeneko txatak, denak egokiak dira babesa lortzeko. Adin txikikoa bazara, **Anar** elkarteak, esaterako, horrelako zerbitzuak eskaintzen ditu. Kontsultak egiteko beste baliabide bat **NafarroakoGazteOsasuna** da.

Teknologiak ezin du, ordea, aurrez aurreko osasun-arreta gustiz ordeztu. Hitzordu batzuk aurrez aurre egin beharko dira. Pribatutasuna, segurtasuna eta kostuak ere kezka-iturri dira teknologia erabiltzeko orduan. Alabaina, teknologiak zure zaintza hobetzeko tresnak eta aukerak eskain ditzake.

## ***Beraz, zer egin nezake?***

Gogoratu, beste guztiek egiten dutelako, ez du esan nahi osasuntsua denik! Zure ongizaterako mesedegarriak diren teknologiez aprobezia zaitezke, eta ez direnak mugatu egin ditzakezu.

Teknologiak zure bizitzan eragin negatiboa duela sentitzen baduzu, edo zure bizitzako jende garrantzitsua kezkatuta badago, ideia ona da urrats bat atzera eman eta teknologiarekin duzun harremanaz hausnartzea. Zer irabazi edo galduko duzu teknologia erabiltzeko modua aldatuta?

### **Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak egindako materiala (NOPLOI)**

Euskarazko itzulpena Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) egin du *Canadian Mental Health Association-en* (Buru-osasunaren Kanadako elkarte) eta *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-en* (Buru-osasunaren eta substantzien kontsumoari buruzko informazioari buruzko Columbia Britainiarreko elkarte) baimenarekin. *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information-ek* ez du itzulpen-prozesu honetan parte hartu, eta beraz, ez da azken itzulpenaren kalitatearen erantzule egiten. Ingeleseko jatorrizko bertsioa kontsultatu nahi izanez gero, joan helbide honetara: [Here to Help](#)