

OSASUN MENTALA

POZTASUNA, TRISTURA, HASERREA eta **BELDURRA** emozioak dira. Ezagutzen al dituzu.

Guztiok ditugun emozioak dira.

Batzuei, aldiz, kosta **egiten zaie** emozioz aldatzea. Normalean, **OSASUN MENTALA** hobetu behar izaten dute.

Emozioak ezagutzen eta ulertzen hastea oso garrantzitsua da. Horrela.

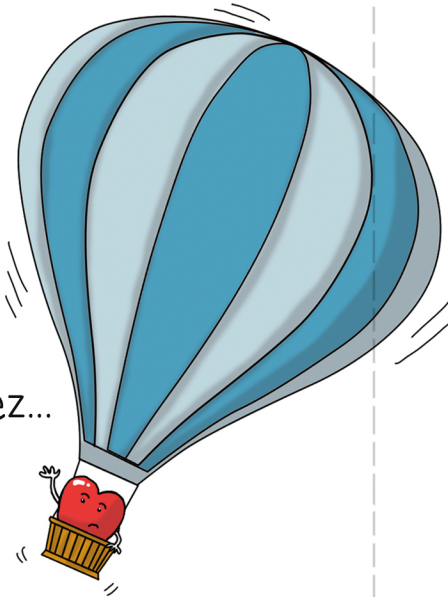
HELDUAROAN HOBETO EZAGUTUKO EZAGUTUKO BAITUZU ZEURE BURUA, eta **NERABEZARORA** iristean errazago egingo baitiezu aurre osasun mentaleko arazoei; baliteke horiek saihesteko ere gai izatea.

DinA4 edo DinA3 neurria duen orri batean inprimitu ezazu.
Kolorea eman eta lerro jarraitik moztu. Lerro etenetik doblatu.

Gure osasun mentala **zaintzea oso garrantzitsua da:**
 osasuntsu jatea, nahikoa eta garaiz lo egitea,
 mugikorra gutxiago erabiltzea eta
zertarako balio duten jakitea.

Inguruneko faktoreek ere eragin **dezakete sintomen** agepenean:

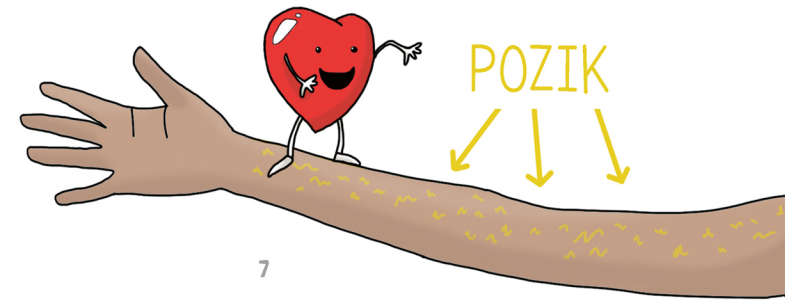
familia-ezegonkortasunak,
 etxez askotan aldatzeak eta
 senide baten heriotzak, adibidez...



6

CORAL, gure ipuineko protagonistak, txikitatik ikasi du emozioak identifikatzen: *triste badago, masailek dar-dar egiten diote; haserre dagoenean, sabelean erremina du; eta pozik badago, kilimak sentitzen ditu besoetan.*

Horregatik, izugarri laguntzen du terapia-taldean. Haren istorioa **EMOZIOK** beterik dago. Ikusiko duzu...



7

Jauzika dabil izugarrizko
BOLA GORRIA, lurzoru
 labaingarrian...

Ez, ez da asmakizun bat.

Jakin nahi al duzue
 zer den?

TXIKIA NINTZENeko
 amets bat da.

Askotan amesten nuen, eta,
 biharamunean, triste sentitzen nintzen.
Hura amorrua!

Orain, zaharxeagoa naizela,

8



badakit
 ametsak
ERREPIKATZEA
 oso ohikoa
 dela, eta
 triste egotea
 ez dela
 dirudien
 bezain
 txarra.
"DEL REVÉS"
 i zeneko
 pelikulan
 horrela
 gertatzen da.



CORAL naiz.

Amak jarri zidan izena; izan ere,
URPEKARIA
 da eta ikaragarri maite du itsas hondoa.
 Arrezifeak koloretsuak direla dio,
 eta ni jaio nintzenean
KOLOREZ, bete nuela haren bizitza.

Hortik datorkit izena.
 Koralak ez dira landareak, ezta arrokkak
 ere: animaliak dira. *Harrigarria, ezta?*

Milaka elkartu, eta koloniak eratzen
 dituzte. **BATZUK** gogorrak dira,
besteak bigunak.

11

*Koral baten antzera
sentitzen naiz ni,
bietatik dudalako.*

"GOGOR" banago, indartsu
sentitzen naiz eta nahi dudana
lor dezaket.

Aldiz, sentikorrago eta **"bigun"**
banago, erabakitzea kostatzen
zait eta **ARAZO GUZTIAK
ERRALDOIAK
IRUDITZEN ZAIZKIT.**

12

Horrelakoa naiz.



Aldaketa horiek ez daukate
ZERIKUSIRIK NERABEZAROAREKIN,
 etxekoek hala uste bazuten ere.

Nahasmendu bipolarra dut.



Ez, ez naiz bi
 poloetan bizi, ezta
 gutxiagorik ere,

JA, JA, JA, JA

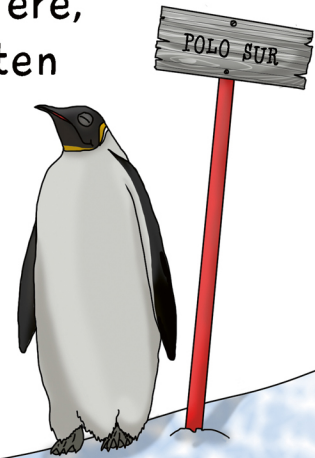
14

Kontua da pozez zoratzen **NAGOELA** ,
 batzuetan, eta oso **triste** besteetan.

Sormen **handia** daukat.
 .Idaztea eta antzeztea gustatzen zait.

Terapia-bileretan esaten didate bide
 horretatik jarraitzeko; izan ere,
ARTEAK emozioekin jolasten
 eta haiei beldurrik

**EZ IZATEN LAGUN
 DIEZADAKE.**



15

ENTRENAMENDUTZAT erabili dut antzerkia.
Pertsonaiak interpretatzeak

to play characters helps me to quickly **emozioak** azkar identifikatzeko.

Horrela, azaleratu baino lehen aurrea har diezaieket.

ipum!



Antsietate-krisi batekin egin nuen debuta
(bai, horrela esaten da, aktore profesionala izango banintz bezala);
 alegia, itotzeko sentsazioa nuen,
 nahiz **ETA HORRELA EZ IZAN.**

DUELA HILABETE BATZUETATIK, TALDEAN HITZ EGITEN DUT KONTU HORIEI BURUZ.

Duela hilabete batzuetatik, taldean hitz egiten dut kontu horiei buruz **NI NAIZ TALDEKIDERIK GAZTEENA** 16 urterekin. Poli da hurrengoa: 21 urte ditu.



Poli mugikorrari begira bizi zen.
 Hainbesterainoko menpekotasuna zuen, begira
 bizi zen. Hainbesterainoko menpekotasuna zuen,
 Atsedean hartzea **ETA**

KONTZENTRATZEA ere ezinezkoa zen harentzat,
 eta jateari ere utzi egin zion,
 gaixotzeraino.



Terapeutak esan dit on
 egiten diola nire **KONPAINIAK**
 eta hau pentsarazi dit:
 "grafitiak egitea oso
 gustuko duenez, diseinuen
 bitartez
 adieraztera
 animatzen dut".

18



Sormenak eta irudimenak
ZORIONTSUAGOA IZATEN LAGUNDU DIOTE.
 Emozioak oso garrantzitsuak dira.

Guri balio izan badigute, denentzat
 balioko dute, noski!
 Itsasaldiak jasaten dituen
 koralaren antzera
 trebatu egingo
 naiz, **Koral,**
emozioen
entrenatzaile,
izatera
iritsi arte.



19