

Nafarroako gazteen erdia baino gehiagok uste du COVID-19ak haien ongizate emozionala kaltetu duela, baina ia %90a pozik dago daraman bizimoduarekin

Nafarroako Gazteria Institutuak 800 gazteren artean egindako azterketan, pandemiak haien ongizate emozionalean zer-nolako eragina izan duen aztertu dute

Ostirala, 2021ko Maiatzaren 7a



Carlos Amatriain eta Iñaki Arrizabalaga, agerraldiaren hasieran.

Nafarroako gazteen %87,8 gustura dago, gehiago edo gutxiago, bere bizimoduarekin, nahiz eta %54,4ak pentsatu COVID-19ak eragin negatiboa izan duela haien ongizate emozionalean, Nafarroako Gazteria Institutuak (NGI) agindutako Osasun Mentaleko Azterketaren arabera.

Azterketa NGIko Gazteria Behatokiak egin du, eta horren helburua da zalantza eta mugen garai honek Nafarroako gazteen ongizate emozionalean eta osasun mentalean nolako eragina izan duen aztertzea. 800 elkarrizketa egin zaizkie Nafarroako Foru Komunitatean 2020ko azaroaren 5etik 20ra bitartean bitarteko 16 eta 30 urte arteko gazteei.

Gazteria Institutuaren zuzendari kudeatzaile Carlos Amatriainek eta Nafarroako Osasun Zerbitzua-Osasunbideako Osasun Mentaleko kudeatzailea den Iñaki Arrizabalagak azterketaren ondorio nagusiak aurkeztu dituzte ostiral honetan.

Inkestan galderak egin zaizkie gazteei beren autopertzepzioari buruz, ingurunearekiko harremanei buruz eta oreka emozionalean eragina izan dezaketen arrisku-jokabideei buruz, pandemiaren eraginaren inguruko atal bat ere izanik. Era horretan, gazteen %21,4k osasun emozional "bikaina" duela dio, %27,1ek "oso ona" duela eta %42,4k "ona"; Nafarroako gazteen %9,1ek, ordea, osasun emozional "erregularra" edo "txarra" duela dio.

Inkestaren emaitzei erreparatuta, haien bizitzarekiko asebetetze-maila nabarmena da, oro har, Nafarroako gazteak kontent daudela duten itxura fisikoarekin, eta harreman gogobetegarriak dituztela familiarekin, lagunekin edo baita maitasunean ere. Gainera, ez dute ondorio negatiborik jasaten sare sozialetako interakzioarengatik, baina tentsio, estres edo sumingarritasun egoera gehiago nabaritu dituzte, pandemiaren testuingurua dela-eta. Alderdi kezkagarriena da 10 gaztetatik 3k diskriminazio, tratu txar edo eraso-egoerak jasan dituztela.

Nafarroako gazteen %80ari gustatzen zaio ispiluan ikusten duena. %85 ados dago bere bizimodua atsegina dela esatean, %42,9 oso ados dago, eta %81,4 gustura dago lortutako lorpenekin. 10 gaztetatik ia 7 kontent daude beren gorputz eta itxura fisikoarekin (%68,2), eta %13,9ak ez dio garrantzirik ematen irudiari. Hala ere, emakumeek presio handiagoa jasaten jarraitzen dute itxurarengatik eta gorputzarekin loturiko estereotipoak eramaten dituzte: Nafarroako lau gaztetatik batek, %25ak, zerbait aldatuko luke bere fisikotik.

Itxaropenen kudeaketari dagokionean, %69,1ek uste du bere bizitza bat datorrela aurrez zituen helburuekin, eta %66,4ak "bere bizitzako ezer ez luke aldatuko berriro jaioko balitz".

Nafarroako gazteek bizitza sozial eta afektibo atsegina dute. Gazteen %70,2ak dio gustura daudela beren sexu-bizipenekin, eta zenbateko hori handiagoa da urteak betetzen joan ahala, eta maitasun-harreman onak ditu inkesta egindako pertsonen %77ak. Soilik %10,5ak bizi izan ditu esperientzia frustragarriak, eta portzentaje hori berdina da gizonen eta emakumeen artean. Lagunek eta familiak ere oreka ematen diote ongizate horri. Gazteen %89,6ak adierazi du "asebetetze-maila handia" duela berdin taldearekiko eta %89,3ak familia-harremanekiko. Gazteen %2,4ak bakarrik du familia-lotura "erabat ezatsegina".

COVID-19, osasun mentalean eragina duen faktore gisa

Dena den, gazteen bizi-egoerarekiko adostasun orokorrak okerrera egin du pandemiarekin, azterketaren arabera. Inkesta egindako gazteen %54,4k uste du bere ongizate emozionala "okerragotu" egin dela osasun-krisia iritsi aurreko garaiarekin alderatuta. %38,8, aldiz, emozionalki "lehen bezala" aurkitzen da, eta oso gutxi dira zalantza-garai honetan hobetu direla esaten duten esperientziak; hots, %6,8. Ildo horretan, galdetutako hamar pertsonatetik batek, %10,7k, dio "antsietate edo ezinegon handia" duela COVID-19tik eratorritako egoeraren ondorioz.

Jarduera fisikoa maiz egiten du gazteen %52,6ak

Jarduera fisikoak edo kirol-jarduerak pisu nabarmena du Nafarroako gazte gehienentzat: gazteen %52,6ak dio kirol-entrenamendua egiten duela astean hainbat aldiz; %13ak hilabetean hainbat aldiz eta %21,7ak, berriz, tarteka. Bizimodu erabat sedentarioa egiten duten gazteen tasa galdetutakoen %12,7koa da.

Nafarroako gazteek batez beste zazpi ordu egiten dituzte lo aste artean eta asteburuan zortzi. Atsedeen optimo estandarra 8 lo-ordukoa dela kontuan hartuta, azterketaren arabera, Nafarroako gazte gehienak gomendatzen denetik pixka bat beherago aurkitzen dira. Aldiz, %26,6ak 8 ordu egiten ditu lo aste artean, eta %2,4ak hortik gora.

Diskriminazio, tratu txar edo eraso bizipenak

Aurrean esan bezala, Nafarroako hamar gaztetatik hiruk diskriminazio, tratu txar edo eraso egoeraren bat jasan du noizbait (%31,7). Diskriminazio edo tratu txarren gertaera horien bizipenak pisu handiagoa du osasun emozional txarra edo erregularra dutela uste dutenen artean, eta korrelazio agerikoa erakusten du.

Arrisku-jokabideak: tabakoaren eta substantzien kontsumoa eta jokoa

Nafarroako gazteen %65,2ak ez du harremanik izan tabakoarekin, eta inoiz ez dutela erre adierazi dute. Aldiz, gainerako %34,8ak nolabaiteko harremana du tabakoarekin. Erretzaileen tasa gazteen %16,8koa da, eta eragin handiagoa du 25 urtetik gorakoen artean, ia lau puntu portzental gehiago baitira (%20,7). Bestalde, %4,3 aldizkako erretzailea da, eta %13,7ak noizbait erre du baina dagoeneko utzita dago.

Elkarriketa egindako hamar gaztetatik ia bik (%18,2) 4 edo 5 unitatetik gorako alkohol kantitatea hartu du –ardo-baso edo garagardo-kaña bat bezala zenbatuta edo 2 edo 2,5 kopa, likore indartsuak, konbinatuak edo kubata osoak-, sexuaren arabera, gutxi gorabehera bi orduko tartean. Kopuru horietan alkohola edan dutenen kasuan, denbora-tarte laburrean gehiegi kontsumitzen diren egunen batez bestekoa hilean 2,6 egunekoa da.

Osasun mentalaren sustapena

Bestalde, inkesta egindako gazteen %23,7ak adierazi du psikologiako profesionalak eremu guztietan sartzeari erraztearen alde dagoela, batez ere osasun publikoaren barnean, ikusgarritasun, presentzia eta sartzeko erraztasun handiagoarekin. Modu horretan, %19,4aren ustez, beharrezkoa da osasun mentalari eta ongizate emozionalari buruzko hitzaldiak eta hezkuntza sustatzea, bereziki ikastetxeetan.

Etorkizuneko aukerak

Ondorioen aurkezpenean, Amatriainek nabarmendu du, azterketan jasotako gazteen proposamenen artean, gazteentzat etorkizuneko aukerak bermatzearen gainera gailentzen dela: "Etxebizitza eskuratzeak edo lan-aukerarik ez egoteak eragin nabarmena dute ongizate emozionalean eta pertsonen garapenean; hori dela-eta, III. Gazteria Planeko Emantzipazioaren ardatzean islatuta geratzen dira".

Modu berean, adierazi du NGI lanean ari dela uda honetarako jarduera eta aisialdi eskaintza zabaltzeko, gazteek azterketan egindako beste eskaera bat izanik.

Bestalde, Iñaki Arrizabalagak esan du osasun mentala "guztioi eragiten digun kontua dela, eta, beraz, guztion erantzukizuna ere bai". Osasun Mentaleko kudeatzaileak adierazi du, COVID-19ak markatutako egoera izan arren, azterketaren arabera, "egoera emozional ona izaten laguntzeko estrategiak garatzen dituztela gazte gehienek".

Biek azpimarratu dute Nafarroako Gobernuko departamentu ezberdinek elkarrekin lan egitea garrantzitsua dela, gazteek egiten dituzten eskariei aurre egiteko.

📄 Estudio sobre el bienestar emocional de la juventud Navarra