



Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

1.3. gaia:

SARRERA: KRISIA

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu
universidad
del país vasco
euskal herriko
unibertsitatea

SARRERA: KRISIA

Ikasketa-helburuak

- Aldaketa prozesua eta krisia ezagutzea. Pertsona baten bizitzan ager daitezkeen motak definitu eta identifikatu.
- Galeren aurrean gertatzen diren erantzun egokitzaileak eta ez-egokitzaileak desberdindu.
- Norbanakoen buruko osasun mailan eragiten duten kanpoko nahiz barneko faktoreen eragina identifikatzea eta aztertzea.
- Nork bere burua ezagutzen duela erakustea, harreman terapeutikoari laguntzeko.
- Krisi baten aurrean erizainaren funtzioak identifikatu.
- Elisabeth Kübler-Rossek proposatutako doluaren faseak identifikatu.

Autokontzientzia lantzen...

Nire azkeneko krisia

Zerk eragin zuen?

Nola erreakzionatu nuen?

Laguntza eskatu al nuen?

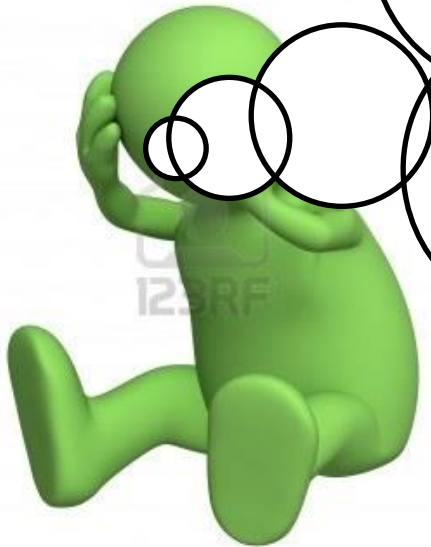
Zenbat denbora iraun zuen?

Gainditzea lortu al nuen?

Zein pauso eman nituen?

Zer ikasi dut?

Nola sentitzen naiz orain?



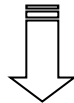
ALDAKETA-PROZESUA KRISIA

- ✓ Aldaketa
 - Prozesu naturala
 - Ezinbestekoa
 - Jarraia eta dinamikoa
 - ⇨ Distresa, desgonkortzea
- ✓ Ezagutzea eta ulertzea beharrezkoa da.
- ✓ Krisian eragina duten faktoreak:
 - Esperientzia eta autoezagutza
 - Baliabideak
 - Heldutasun maila
 - Prest eta antolaturik egotea

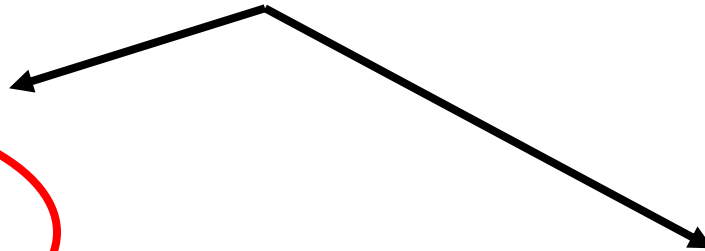
ALDAKETA-PROZESUA KRISIA

Eragileak + Sentiberatasuna + Gaitasuna

DISTRESA



EGOKITZAPENA ?



DESOREKA



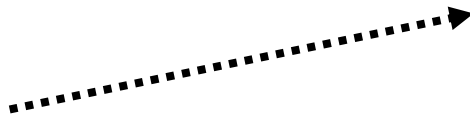
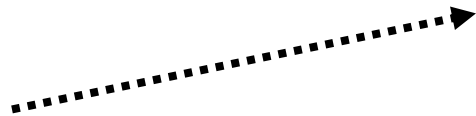
KRISIA



Gaixotasuna

HOMEOSTASIA

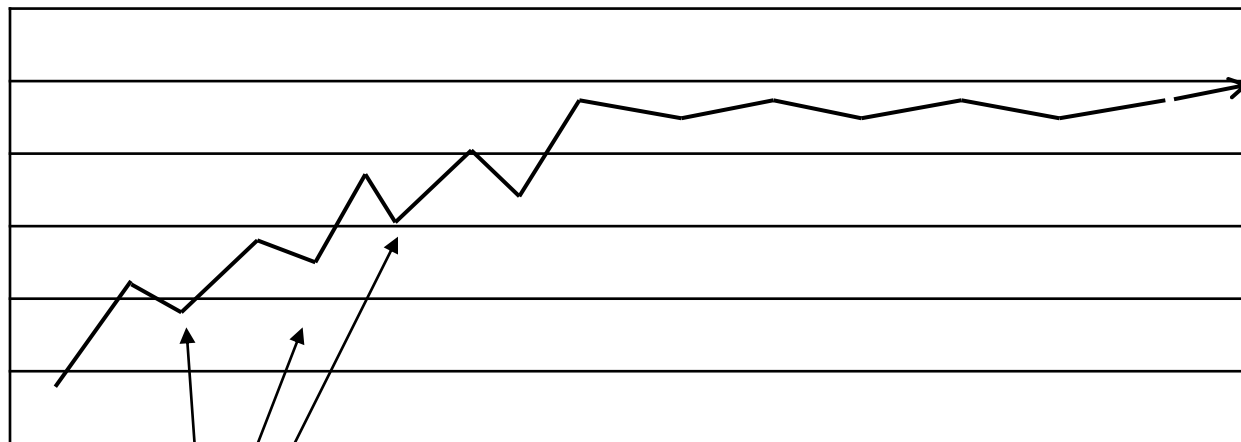
Heltze-pertsonala



ALDAKETA-PROZESUA ETA KRISIA



KRISIA



Heltze-pertsonala
Autoezagutza

berrerrortzeak

OSASUN MENTALAREN ADIERAZLEAK

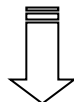
- 2030 urtean (OME):
 - HIESA, depresioa eta g. kardiakoak.
- Prebalentziarik handiena, arruntak:
 - Depresioa, antsietatea eta alkohola

“Gaitz mentalen katarroa”

ALDAKETA

Eragileak + Sentiberatasuna + Gaitasuna

ESTRESA



EGOKITZAPENA ?

DESOREKA



KRISIA

Gaixotasuna

HOMEOSTASIA

Heltze-pertsonala

Autokontzientzia lantzen...

Nire azkeneko krisia

Zerk eragin zuen?

Nola erreakzionatu nuen?

Laguntza eskatu al nuen?

Zenbat denbora iraun zuen?

Gainditzea lortu al nuen?

Zein pauso eman nituen?

Zer ikasi dut?

Nola sentitzen naiz orain?





Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

1.3. gaia:

SARRERA: KRISIA

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu
universidad
del país vasco
euskal herriko
unibertsitatea