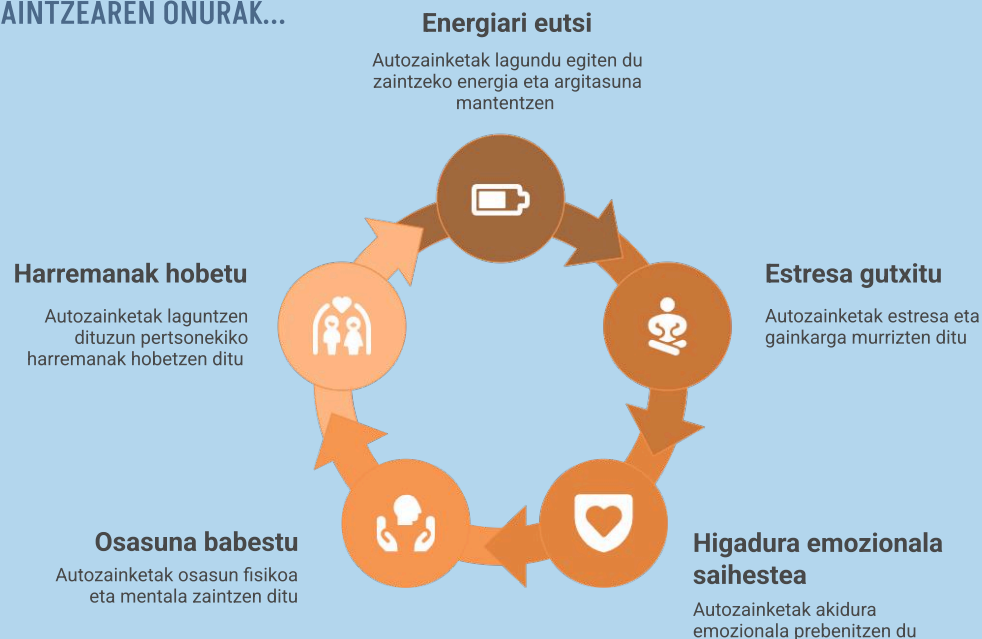


ZU ZAINTZEA ZAINTZEA denean

Gaixotasun mentala duten pertsonen senideentzako autozaintza-gida erraza

Gaixotasun mentalaren diagnostikoa duen familiako norbait laguntzeak kezka, ziurgabetasuna eta higadura emozionala eragin ditzake. Familia-inguruneke pertsonen rol ugari hartzen dituzte beren gain: zaintzaileak eta laguntzaileak, etxeko arduradunak, emozioei eustea eta osasun-sistematik bitartekaritza. Erantzukizun maila horrek estresa, nekea, espazio pertsonalen galera, antsietatea eta baita akidura emozionala ere eragin ditzake, norberaren beharrei erantzuten ez bazaie.

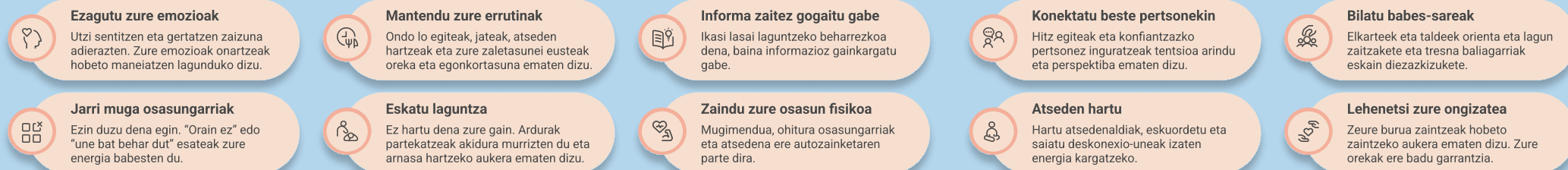
ZEU ZAINTZEAREN ONURAK...



Norbait zaintzeak zu ere ondo egotea eskatzen du. Autozaintetak esan nahi du beste bat zaintzeak norbera ondo egotea eskatzen duela lehenik, eta laguntza eskatzea, mugak jartzea edo atseden hartzea prozesuaren funtsezko parte direla.

Autozaintza ez da luxua, ezta keinu berekoia ere.

AUTOZAINKETAREN OINARRIZKO PRINTZIBIOAK



Edukia Buru Osasuna Euskadi federazioa eta bere elkarrekin:



Instituzioak:



Diseinua:

