

# Norabide aldaketarako unea al da?

Amaia Ruiz Castellanos

*Mondragon Unibertsitateko Humanitate Digital  
Globalak graduko ikaslea*

**G**aixotasun mentalen hazkunde arinarekin batera, gaur egungo gizartearen funtzionamendua birplanteatzeko unea heldu da. COVID-19ak gizartean izan duen arrakalak, postmodernitateak eta hipermodernitateak beren ezaugarrietan duten aurrerapen azkarraren joerak eta teknologiaren, komunikabideen eta sare sozialen erabileraren hazkundeak gizabanakoak dituen behar naturaletatik aldentzea eragin dute.

Horrenbestez, gizakiak mentalki mantendu behar duen oreka baldintzatu eta kaltetzen dute bizitzeko joera edo ezaugarri horiek. Hori dela eta, norbanakoak jarrera aldaketa behar duela ondoriozta daiteke. Zaurgarritasuna eta interdependentzia erabili beharko lirateke gizakiaren ezaugarri nagusi moduan. Bada, gizakia naturalki osotasunean dena adierazten duten ezaugarriak dira bizitzeko zentzua aurkitzen laguntzen dutenak.

## Osasun mentala

Artikulu zein datu ugariren arabera, haurrek eta gazteek, nerabeek eta helduek, langileek eta langabeek, ikasketadunek eta ikasketa gabekoek, guztiek aldaketak pairatu dituzte

Norabide aldaketarako unea al da?

azken urteetan beren eguneroko portaeran, gizarte harremanetan eta gozamen pertsonalean. Urte hasierako hainbat hedabidetako berriei erreparatzea besterik ez dago:

2022-2024 Osasun Mentaleko Planak 240 profesional berri gehitzea aurreikusten du, arreta haur eta gazteen biztanlerian jarrita. (*Europa Press*, 2022)

Osasun mentala, arrisku globala 2022an, nahasmenduak 'nonahikoak' direlako. (*Redacción Médica*, 2022)

Osasun mentaleko adituek depresioak eragindako krisi globalaren berri eman dute eta tratamendua aldatzea eskatu dute. (*El Diario*, 2022)

COVID-19aren eragina gazteen enpleguan eta osasun mentalean: ebazpen baten bozketa. (Europako Parlamentua, 2022)

Espainiako biztanleria aktiboaren zati batek osasun mentala josten du 2022an lanpostua uzteko arrazoi nagusitzat. (*Pharma Market*, 2022)

Osasun mentala, mehatxu nagusia Espainiaren dimisio handiarentzat: 2022 honetan lanpostua utzi nahi duten langileen %32k aipatzen dute. (*Burgos Noticias*, 2022)

Civivoxek proposatu du otsailean lan egitea osasun mentalari buruzko estigmatik haustearen alde. (*Diario de Navarra*, 2022)

Horietan guztietan argi sumatzen da osasun mental orekatua mantentzea garrantzitsutzat duela gaur egungo munduko biztanleriaren gehiengoak. Osasun fisikoa ez ezik, osasun mentala ere zaindu beharko litzatekeela uste dute egungo aditu askok. Azken hiru urteotan, biztanleriaren osasun fisikoa bereziki zaindu dugu, pandemia egoerak horrela eskatu baitu, baina bidean herritarren osasun mentala alde batera uzteko joera izan du gizarteak. Hori dela eta, orain indibiduen ongizate mentalean fokua jartzea egokia izango litzatekeela aurreikusten da gizartearen hainbat esparrutan.

Izan ere, osasunaren osagai integral eta funtsezkoa da alde mentala. Horren inguruan OMEren Konstituzioak honelako dio (2018):

Osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez soilik afekzio edo gaixotasunik eza. Definizio horren

ondorio garrantzitsua da osasun mentala nahasmendu edo desgaitasun mentalik eza baino zerbait gehiago dela.

Osasun mentala ongizate egoera da, non pertsonak bere gaitasunak gauzatzen dituen eta bizitzako estres normalari aurre egiteko, modu produktiboan lan egiteko eta komunitateari laguntzeko gai den. Zentzu positibo horretan, osasun mentala norberaren ongizatearen eta komunitatearen funtzionamendu eraginkorraren oinarria da.

Osasun mentala eta ongizatea funtsezkoak dira pentsatzeko, sentimenduak adierazteko, besteekin elkar eragiteko, sostengua irabazteko eta bizitzaz gozatzeko dugun gaitasun kolektibo eta indibidualerako. Hori oinarri hartuta, esan daiteke osasun mentala sustatzea, babestea eta berrezartzea mundu osoko pertsonen, komunitateen eta gizartearen funtsezko kezka dela.

Argi dago, hortaz, osasun mentala ongizatean zentratutako egoera dela. Gainera, egoera gogobetegarri horrek norberaren eguneroko bizitzarekin aurrera ekiteko ahalmena sorrarazten duela azpimarratu beharko litzateke. Orduan, ildo horretan ebatz daiteke, arazo mentalak sortzen diren momentuan, norbanakoak egunero egiten dituen ekintzak eta betebeharrak betetzeko zailtasunak izaten dituela; hots, bizimodua eraldatzeko joera hartzen duela. Horretan, agian, aipa daiteke gizabidearen kontrako norabiderantz zuzentzen den joera bereganatzen dela. Hortaz, horretaz kontziente izanda, osasun mentalaren inguruko ikerketa eta hausnarketa egiteko momentua dela dirudi. Osasun mentalaren ardura gorai-patzen ari den aroan murgiltzen ari da gizarte globala, eta horren jakin-mina eta kontzientzia izatea bereziki garrantzitsua da modu egokian bizitzeko.

Osasun mentalaren ardura gorai-patzen den aroan murgiltzen ari da gizarte globala, eta horren jakin-mina eta kontzientzia izatea bereziki garrantzitsua da modu egokian bizitzeko

Hori dela eta, testu honetan zehar osasun mentalaren gaiaren bueltan sor daitezkeen hiru puntu nagusi jorratuko dira.

Norabide aldaketarako unea al da?

Hasteko, gaixotasun mentalen jatorri eta adibideak azalduko dira. Jarraian, filosofiaren eremutik gizakia historikoki eta gaurko aroan kontestualizatuko da eta gizakiaren jatorrizko joera naturalekin alderatu. Horretan, gizakia gizaki den heinean dituen benetako beharrak azaleratuko dira, gaur egun dituen joerekin alderatuz eta horien arteko aldearen inguruko hausnarketa sorraraziz. Amaitzeko, etorkizunean gizakiak zer-nolako joera har dezakeen planteatuko da, hurrengo galdera eginez: gizakia orain arteko bizimodu eta joeretan mantenduko da ala zalantzan jarriko ditu, etorkizun ezberdinak irudikatuz?

## **Gaixotasun mentalen eragileak**

Osasun mentalaren egoera optimoa aztertu ostean, horren hondamena ahalbidetzen dituzten faktore, ekintza, harreman motak... ikertzea da hurrengo pausoa. Eta osasun mentalaren oreka hondatzea edo desegonkortzea ahalbidetzen duten determinanteak ikertu dituen OMEren Konstituzioak (2018) honela azaltzen du bere ikerketa:

Banakako osasun mentala faktore sozial, psikologiko eta biologiko ugarik zehazten dute. Adibidez, presio sozioekonomiko iraunkorrek arrisku aski ezaguna dira pertsonen eta komunitateen osasun mentalerako. Frogarik nabariena pobrezia adierazleekin lotuta daude, eta, bereziki, hezkuntza maila baxuarekin.

Osasun mental txarra gizarte aldaketa azkarrekin, lan baldintza estresagarriekin, genero diskriminazioarekin, gizarte bazterketarekin, osasungarriak ez diren bizimoduekin, indarkeria arriskuarekin eta osasun fisiko desegokiekin eta giza eskubideen urraketekin lotzen da.

Badira, halaber, nortasun faktore eta faktore psikologiko espezifikokoak, pertsona buruko nahasmenduen aurrean ahulagoa izan dadin eragiten dutenak. Azkenik, nahasmen mentalek ere arrazoi biologikoak dituzte, faktore genetikoaren edo desoreka biokimiko zerebralaren mendekoak, adibidez.

Horrez gain, zenbait gaixotasun mental eremu geografiko finkoetara mugatuta daude, eta tokiko kulturara errotuak.

Marko bereziak dira, psikopatologiarik ez baitute, eta ezin dira beste kulturekin alderatu. Horrelako gaixotasun eta nahasmenen oinarri hori etnopsikiatria deitzen da, kultur eta adimen prozesuen arteko elkarrekintza aztertzean datzana. Horren inguruan, Soraya B. Rodríguezek eta bestek (2019) ekarpen handia egin dute beren ikerketan:

Émile Kraepelinek (1856-1926) nabarmendu zuen bi etnia desberdinetan gaixotasun mentalak alde nabarmenak zituela intzidentzian eta kalitatean. GNS-10ean kultura jakin batzuei lotutako hamabi nahasmendu erregistratu dira, eta ezaugarri hauek dituzte: nazioartean erabiltzen diren kategorien barruan ez egotea eta populazio jakin batzuetara mugatzea. Hona hemen adibide batzuk:

Amok (*Malaysia*): portaera suntsitzailea edo hiltzailea, itxurazko eragilerik gabe, eta, ondoren, amnesia edo suizidioa.

Shen-Kuei (*Taiwan*): antsietatea eta arazo somatikoak, semena galtzeko beldurrarekin edo semena jariatzen dela pentsatzearekin lotutakoak (emakumeetan). Sintoma: deskarga zurixka gurnuarekin.

Koro (*India*): izua genitalen uzkurduraren aurrean.

Gaixotasun mentalari buruz mintzatzean, beraz, desorekari buruz hitz egiten da. Desoreka hori baldintzatzen duten faktore nagusiak lau direla ondoriozta daiteke: faktore geografikoak, biologikoak (geneetan oinarritutakoak), faktore psikologikoak edo nortasunarekin zerikusia dutenak eta eguneroko bizitzako une txarretan edota inguruneke egoera latzean sortzen diren baldintzen inguruko faktoreak, hain zuzen ere. Horietariko batzuk aldaezinak edo iragazgaitzak diren heinean, besteak aurreikus daitezkeela azpimarra daiteke. Baina erabat baieztatu daitezkeena da gizarteak alderdi bi horien hobekuntzan parte har dezakeela, eta aukera dagoela mentalki oreka mantentzeko zailtasunak dituzten pertsonen laguntza eskaintzeko.

Horretarako, alde batetik gaixotasun mentalen estigmatizazioaren puskaketan lan handia egin behar du gizarteak. Beste aldetik, egun mekanizatuta dagoen sistemak ez dio on egiten mentalki orekan dagoen indibiduoari. Bada, gizabanakoaren osasun mentalaren egoera baldintzatzen duen faktore garrantzitsuenetarikoa ingurunean eta bizi baldintzetan

Norabide aldaketarako unea al da?

oinarrituta dago. Hori dela eta, erlazio horretan sakonketa sendoa egitea egokia izango litzateke, gizakiak edota gizarteak alda dezakeen arazoa delako.

## Egungo egoera soziala

Azken urteotan, norbanakoaren osasunaren eta babesaren bueltan bizi izan da gizakia. COVID-19ak gizakiaren osasun fisikoa bereziki kaltetu du, eta horrek gizarte moduan neurri batzuk hartzera bideratu gaitu. Hots, gizartearen funtzionamendua aldatu eta baldintzatu du, gizabanakoari bere bizimodua ere aldaraziz.

Postmodernitatearen eta hipermodernitatearen neurrigabeko aurrerapenak indibiduen helburuak, bizitzeko zentzuak eta nahiak bide naturaletik desbideratzea lortu dute

du, gizabanakoari bere bizimodua ere aldaraziz.

Birus hori agertu aurretik, lagunekin geratzeko joera zuen gizakiak, familiarekin sarri elkartzen zen, jende ezezagunarekin hitz egiten zuen, kutsa zitekeen beldurrik izan gabe. Albiste onak ospatzeko jaiak antolatzen ziren, irrikaz itxaroten zituen herritarrak bere

herriko zein hiriko jaiak, bertoko giroaz gozatzeko eta identitatea sorrarazten zuen herria goraiatzeko. Norbaitek behar zuenean batak bestea elkar besarkatzen zuen, albokoa hurbil sentitzearen beharra baitzuen gizabereak. Ildo berean, familiaritako pertsona nagusiei maiz bisitak egiten zitzaizkien berotasuna sentitu eta horien iragana eta bizipenak jasotzeko. Eta gaixoak zaintzen eta besarkatzen ziren, gogor ekiteko indarra eta adorea emateko ahaleginak eginez.

Egun, duela hiru urte gizakiaren bizimodua zena amets bihurtu da. Gizabanakoak, bere egunerokoan jarduteko, iraganekoengandik guztiz desberdinak diren balioak bereganatu behar izan ditu, bizitzari zentzu ezberdina txertatuta.

Horren harira, postmodernitatearen eta hipermodernitatearen neurrigabeko aurrerapenak indibiduen helburuak,

bizitzeko zentzuak eta nahiak bide naturaletik desbideratzea lortu dute. Bada, modernitatearen bi adar horiek aurrerapenean jartzen dute fokua, eta aurrerapen horrek bereziki teknologiaz eta zientziaz mintzatzea eraman du gizakia. Horren auzia zera da, natura eta ingurunea sakon eraldatu eta eraldatzen direla, eta manipulazio horrek gizakia naturatik edota berezko ingurunetik at uzten duela. Horregatik, naturaren eta gizakiaren beraren manipulazioaz hitz egin daiteke.

### **Teknologiaren hedapena gizartean**

Gainera, teknologiaren hedapenarekin, gizartean etengabeko informazio fluxua dagoela azpimarra daiteke. Sare sozialek eragin duten arrakalak indibiduoaren bizimoduan bete-betean jo duela berretsi behar da. Gizakia egunero ibiltzen da Interneten menpe, eta argi geratu da horren erabilera guztiz beharrezkoa bilakatu zaiola. Norbanakoaren osasun mentalararekin lotuz gero, bi talde nagusiren bereizketa egin daiteke.

Alde batetik, Gianni Vattimok *En torno a la posmodernidad* liburuan (2003 [1990]) azaldu zuen bezala, egungo komunikabideetan existitzen den informazio fluxu handiaz eta gardenaz hitz egin daiteke. Bada, betidanik gutxi batzuen historia entzuteko nahia izan dute boterea dutenek, eta ildo hori jarraitu du komunikabideen estiloak. Egun, aldiz, pertsona bakoitzak bere ahotsa zabaltzeko ahalmena eskuratu du, eta, hori dela eta, komunikabideetan hainbat ikuspunturen zabalkundea sortu da. Horrek bere alde positiboak ditu, indibiduoaren pentsatzeko eta adierazteko gaitasunen hazkundea ekartzen duelako barnean. Aldiz, kaosa ere sor dezake, kontzeptu gehiegi eta ikuspuntu ugari zabaltzearen ondorioz, pertsonen ikuspuntuen hausnarketa geroz eta erronka zailagoa bilakatzen ari delako, eta arrazoimenaren aurka doan abiadura azkarra hartzen ari delako fluxu hori. Ildo horretan, Irati Zubiak (2020: 3) egia ostearen aroan gaudela aipatu zuen, eta hurrengo hau ondorioztatu:

Egia-ostearen aroa aztertu ahala, ondorioztatu daiteke egia-ostea egia krisian dagoen garaia dela. Esan bezala, ez bereziki egia ez-

Norabide aldaketarako unea al da?

kutatzen delako edo egiaren bilaketa jardun zaila delako. Haatik, parez pare dugunean ere kasurik egiten ez diogulako. Horrek badiu inplikazio ugari.

Beste aldetik, sare sozialen existentzia dago. David Navarretek eta bestek (2017) azaltzen dutenez, sare sozialen erabilera desegokiak gazteen zein pertsona helduen osasuna kaltetzen du aspektu desberdinetan. Horren adibide dira osasungarriak ez diren elikadura ohiturak, jazarpen zibernetikoa, sexu sozializazioa, sare sozialen taldekatzea eta teknologia berriekiko mendekotasuna, besteak beste. Gainera, sare sozialetan sortzen den iruditeria faltsuak eragin handia dauka erabiltzaileen egunerokoan. Bada, inkontzienteki sare horietan agertzen diren modak, ekintzak eta ohiturak jarraitzeko joera nagusitu da. Horrek ez du askatasunik eskaintzen bakoitzak bere plan propioa sortzeko edota bere gustuak birplanteatzeko. Askok modak jarraitzeko joera hartzen dute, eta ez diote beren izaera garatzeari aukerarik eskaintzen. Horretan luzaroan, nortasun eta identitate arazo handiak pairatzeko joera gailentzen da.

Horrez gain, aipatu beharra dago sare sozialek onurak ere sortzen dituztela norbanakoarengan. Hori bereziki sumatzen da sortzen duten sare interrelazionalean. Teknologiaren arlo horrek gizarte talderen baten parte sentitzea ahalbidetzen du: giza harremanen beharra asetzea, gizakiari berezkoa zaiona.

### **Gizakiaren joera naturalak egungo egoerarekin alderatuz**

Egungo egoera soziala testuinguruan kokatu ondoren, pertsonen osasun mentalean sortzen duen porrota aztertuko dugu, labur. Aurreko paragrafoetan aipatu den bezala, gizakiak indibidualismoa lankidetzaren aurretik jartzen duen bizimoduaren gainean funtzionatzen du, gauza perfektuak sortzeko lan egiten du, eta ideologia ugari ditu bere nortasuna sortzeko, baita gizarte osoa ordezkatzeko duen iruditeria finkoa ere. Haatik, gizakiak naturaz ez ditu ezaugarri horiek betetzen. Mikel Urdangarinek, Azurmendiren esanak azpimarratuz, argi azaltzen du zein den gizakiaren oinarritzko joera:

Esan bezala, Azurmendiren giza aberea mugatua eta zaugarria da. Oinarri horretatik abiatuta, honako ezaugarria gehitu dio: «Aberetxo erkina eta lagunkoia da gizon-emakumea. Ahula delakoxe lagunzalea eta lagunbeharra» (Azurmendi 2016a: 36). Hau da, ahulak eta erkinak garen heinean (delakoxe), besteak behar ditugu, besteekiko dependenteak gara. Hots, interdependentekak gara, komunitatearekiko elkarrekintza estuan gara nor. Are gehiago, komunitateak berak egiten gaitu: «komunitatean jaiotzen gara, komunitatean heltzen gara pertsonak izatera; komunitateak egiten gaitu, guk egiten dugu komunitatea» (*ibid.*: 131-132). (Urdangarin 2019: 184)

Horren inguruan, Brené Brown soziologoak zaugarritasunaren ikerketarekin,<sup>1</sup> Zygmunt Baumanek gizarte likido eta solidoaren kontzeptuak sortzearekin,<sup>2</sup> Henryk Skolimowski ekofilosofiaren eraketarekin,<sup>3</sup> Emilio Durók beldurra ezabatzaren prozesuaren hausnarketarekin,<sup>4</sup> eta beste hainbat pentsalari edo ikerlarik hainbat teoria eta soluzio mahaigaineratu dituzte gizarteak egun duen jarrera planteatua izan dadin.

Aurrerapausoak dira teoria horiek, alde batetik gaixotasun mentalak ekiditeko, eta, bestetik, halabeharrezkoak diren gaixotasun mentalekin elkarbizitzeko. Gizakiaren zaugarritasunaren onarpen prozesuan gizarte interdependentearen dibertsitatea onartzeko.

## **Etorkizuneko bidea, zein?**

Saiakera honi amaiera emateko, etorkizuneko erronkei buruzko hausnarketa sakona egitea baino ez da falta. Nabaria da gizakia egungo egoera berresteko prozesua eratzten hasi dela. Mentalki zein jarrerari dagokionez, aldaketak nabaritzen hasi da, gizabereak bizitzeko zentzua bilatzeko ahaleginetan interdependentziaren, sakontasunaren eta naturaren beharra aurkitu izan baitu, eta horren gaineko aldaketa sakona egiteko asmo txikiak sumatzen hasi da.

Baina, bide horren ondoan, paraleloki, zientzia eta teknologiaren hazkundea ere gertatzen ari da, eta horrek zentzu eta gizatasun naturalarekiko krisira bideratzen du gizakia.

Norabide aldaketarako unea al da?

Halaber, teknologia abiadura oso arinean sartzen ari da giza-banakoaren eguneroko bizitzan, eta geroz eta funtzio gehiago hartzen ari da horretan. Alegia, transhumanismoaren eta *big data*-ren gaiak geroz eta finkatuago daude gizartean.

Orobat, gizartean boterea dutenen asmoek teknologiari, sare sozialei, naturaren manipulazioari, aurrerapenaren azelerazioari... garrantzi handia eskaintzen diete.

Hori dela eta, esku artean dugu gaur eguneko joera digitalen kontua, dudarik gabe garrantzitsua dena. Eta gobernuburuek eta enpresari handiek egiten ez badute, gizartea altxatzeko garaia heldu da; hots, norbanakoaren bizimoduari eta bizitzeko esanahiari norabidea aldatzeko garaia. Gure zentzua eta esanahia modu egokian bilatu eta aurkitzeko unea heldu zaigu. Gure barneko zein ingurunearekiko dugun begirada sakonetara bideratu behar dugu, baita sentimenduei eta emozioei harrera egokia egin ere.

Gizaki moduan bizitzeko garaia heldu zaigu, beraz, gure gizatasunaren baitan dugun zaurgarritasuna, interdependentzia eta sakontasuna goraiatu eta erakusteko, orain. Hortaz, hurrengo galdera berriz hartuko dut: garaia al da gizakiak etorkizun ezberdinak planteatzeko, ala bere bizimodu eta joerak mantenduko ditu? 🍷

### **Oharrak**

1. «Zaurgarritasuna da gure ausardia neurrik onena» (Brown 2010: 14:42-15:20).
2. «Kultura likido modernoak ez du jada sentitzen ikaskuntza eta metatze kultura denik, historialari eta etnografoen txostenetan erregistratutako kulturak bezala. Ordainetan, atxikimendu ezaren, etenaren eta ahanzturaren kultura gisa agertzen zaigu» (Bauman 2009).
3. «Ekofilosofiaren helburua gure garairako metafisika berri bat eskaintzea da» (Skolimowski 2017: 55).
4. «Zoritzarraren arrazoi nagusia beldurra da. [...] Egungo munduan beldurrak ez du zentzu handirik, ditugun arriskuak ez baitira fisikoak» (Duró 2016: 1:05-1:36).

## Bibliografía

- Bauman, Zygmunt (2009): '¿Qué hay de malo en la felicidad?', in *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*, Bartzelona, Paidós, 11-32.
- Brown, Brené (2010): *El poder de la vulnerabilidad*, TEDxHouston ([www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=es](http://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=es)).
- Burgos Noticias (2022): 'La salud mental, principal amenaza para 'la gran dimisión española': el 32% los trabajadores que se plantea dejar su puesto este 2022 la menciona como primer motivo', *Burgos Noticias*, 2022-12-02 ([www.burgosnoticias.com/actualidad/041042/la-salud-mental-principal-amenaza-para-la-gran-dimision-espanola-el-32-los-trabajadores-que-se-plantea-dejar-su-puesto-este-2022-la-menciona-como-primer-motivo](http://www.burgosnoticias.com/actualidad/041042/la-salud-mental-principal-amenaza-para-la-gran-dimision-espanola-el-32-los-trabajadores-que-se-plantea-dejar-su-puesto-este-2022-la-menciona-como-primer-motivo)).
- Diario de Navarra (2022): 'Tres centros Civivox proponen trabajar en febrero por romper los estigmas sobre la salud mental', *Diario de Navarra*, 2022-02-14 ([www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/pamplona-comarca/2022/02/14/tres-centros-civivox-proponen-trabajar-febrero-romper-estigmas-sobre-salud-mental-517420-1002.html](http://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/pamplona-comarca/2022/02/14/tres-centros-civivox-proponen-trabajar-febrero-romper-estigmas-sobre-salud-mental-517420-1002.html)).
- Duró, Emilio (2016): 'La felicidad y el miedo hoy en día' ([www.youtube.com/watch?v=2TX6E0E1s5s](http://www.youtube.com/watch?v=2TX6E0E1s5s)).
- Europa Press (2022): 'Plan de Salud Mental 2022-2024 contempla aumento de 240 nuevos profesionales con el foco en la población infanto juvenil', *Europa Press*, 2022-02-14 ([www.europapress.es/madrid/noticia-plan-salud-mental-2022-2024-contempla-aumento-240-nuevos-profesionales-foco-poblacion-infanto-juvenil-20220214190842.html](http://www.europapress.es/madrid/noticia-plan-salud-mental-2022-2024-contempla-aumento-240-nuevos-profesionales-foco-poblacion-infanto-juvenil-20220214190842.html)).
- Europako Parlamentua (2022): 'Impacto de COVID-19 en empleo juvenil y salud mental: votación de una resolución', *Berriak*, 2022-02-14 ([www.europarl.europa.eu/news/es/agenda/briefing/2022-02-14/11/impacto-de-covid-19-en-empleo-juvenil-y-salud-mental-votacion-de-una-resolucion](http://www.europarl.europa.eu/news/es/agenda/briefing/2022-02-14/11/impacto-de-covid-19-en-empleo-juvenil-y-salud-mental-votacion-de-una-resolucion)).
- Fernández, Iván (2022): 'La salud mental, riesgo global en 2022 por la 'omnipresencia' de trastornos', *Redacción Médica*, 2022-01-12 ([www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/la-salud-mental-riesgo-global-en-2022-por-la-omnipresencia-de-trastornos-7921](http://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/la-salud-mental-riesgo-global-en-2022-por-la-omnipresencia-de-trastornos-7921)).
- Fuentes, Verónica (2022): 'Expertos en salud mental alertan de una 'crisis global' por la depresión y piden cambios en su tratamiento', *El Diario*, 2022-02-16 ([www.eldiario.es/sociedad/expertos-salud-mental-alertan-crisis-global-depresion-piden-cambios-tratamiento\\_1\\_8752727.html](http://www.eldiario.es/sociedad/expertos-salud-mental-alertan-crisis-global-depresion-piden-cambios-tratamiento_1_8752727.html)).
- Navarrete, David *et al.* (2017): 'Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica', *Psicología y Salud* 27(2), 255-267 (<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>).

Norabide aldaketarako unea al da?

- Osasunaren Mundu Erakundea (2018): 'Salud mental: fortalecer nuestra respuesta', *Osasunaren Mundu Erakundea*, 2022-06-17 ([www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)).
- Pharma Market (2022): 'Una parte de la población activa española considera la salud mental como motivo principal para dejar su puesto de trabajo en 2022', *Pharma Market*, 2022-02-15 ([www.phmk.es/economia/una-parte-de-la-poblacion-activa-espanola-considera-la-salud-mental-como-motivo-principal-para-dejar-su-puesto-de-trabajo-en-2022](http://www.phmk.es/economia/una-parte-de-la-poblacion-activa-espanola-considera-la-salud-mental-como-motivo-principal-para-dejar-su-puesto-de-trabajo-en-2022)).
- Rodríguez, Soraya B. *et al.* (2019): 'Trastornos mentales específicos de cada cultura', *Congreso Virtual de Enfermería en Salud Mental V* (<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=trastornos-mentales-especificos-de-cada-cultura>).
- Skolimowski, Henryk (2017): 'La ecofilosofía frente a la filosofía contemporánea', in *Filosofía viva. La ecofilosofía como un árbol de la vida*, Vilaür, Atalanta, 52-91.
- Urdangarin, Mikel (2020): 'Gizabere kooperatiboa krisian bizitzeko mitogisa: zaurgarritasuna, interdependentzia eta erantzukizuna', *JAKIN* 237-238, 179-192.
- Vattimo, Gianni (2003 [1990]): 'Posmodernidad: ¿Una sociedad transparente?', in Gianni Vattimo *et al.*: *En torno a la posmodernidad*, Barcelona, Anthropos, 9-19.
- Zubia, Irati (2020): 'Egia-ostea ziurgabetasunaren garaian', *JAKIN* 239, 75-93.