



GazTED

DURANGALDEA

GIDA PRAKTIKOA

Sare sozialak eta osasun mentala: zer ikasi, zer zaindu eta laguntza non eskatu.

2026ko azaroa

Azaroak 10 eta 12 · Durango · Elkartegia

Azaroak 17 · Zornotza · Zelaieta Zentroa

10:00 eta 12:00 · ikastetxeak soilik



ESKANEATU: INFORMAZIO GUZTIA
gaztedurangaldea.netlify.app

ZERGATIK HITZ EGIN HONETAZ?

Osasun mentala ez da gai arrotza, ezta beste batzuen kontua ere. Gazte askok bizi dituzte arazo horiek, eta gehienek isilean. Sare sozialak gure egunerokoaren parte dira: lagun dezakete, eta kalte ere egin dezakete.

% 54,7

15 eta 29 urte bitarteko gazteen % 54,7k osasun mentaleko arazoren bat izan du azken urtean.

% 15,8

% 15,8k sarri edo etengabe bizi izan du.

% 22,6

Arazoak izan dituztenen % 22,6k ez du inorekin hitz egin horretaz.

% 76,6

Euskadin, 15–17 urteko nerabeen % 76,6ren ustez, sare sozialek kalte egiten diote osasun mentalari.

Iturriak: Fad Juventud eta Fundación Mutua Madrileña, *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025* (2025eko azaroa · noviembre 2025). Eusko Jaurlaritza, *Haurren, Nerabeen eta Gazteen Behatokia* (2026ko martxoa · marzo 2026).

Ez zaude bakarrik. Hitz egitea da lehen urratsa.

SAREEN BI ALDEAK

Internetek eta sare sozialek aukera handiak ematen dituzte. Arriskuak ere badituzte. Biak ezagutzeak askeago erabakitzen laguntzen digu.

ALDE ONA

Konexioa

Urrun dauden pertsonekin harremana mantentzea.

Komunitatea

Zure interes edo bizipen berak dituzten taldeak aurkitzea.

Ikaskuntza

Edukiak, tutorialak eta ezagutza doan eskura izatea.

Sormena

Zure lana, artea edo ideiak erakustea.

Ahotsa

Kausa sozialak bultzatzea eta laguntza-sareak sortzea.

KONTUZ

Alderaketa etengabea

Besteen bizitza "perfektuak" ikusteak autoestimua higitzen du.

Scroll amaigabea

Aplikazioak gure arreta ahalik eta denbora luzeenean atxikitzeke diseinatuta daude.

FOMO

Zerbait galtzeko beldurra eta etengabe konektatuta egon beharra.

Loa

Pantailak gauean erabiltzeak loa atzeratu eta okertzen du.

Jazarpena eta desinformazioa

Iruzkin mingarriak, iruzurrak eta albiste faltsuak.

GAKOA EZ DA PANTAILA BAI ALA EZ. GAKOA DA NOLA, ZENBAT ETA ZERTARAKO.

BEGIRATU ZEURE BURUARI

Zenbatean behin gertatzen zaizu? Markatu zintzo. Ez da azterketa bat, ezta diagnostikoa ere: hausnartzeko tresna bat da.

	IA INOIZ EZ	BATZUETAN	SARRI
Esnatu bezain laster begiratzen diot mugikorrari.	☐	☐	☐
Nahi baino denbora gehiago ematen dut sareetan.	☐	☐	☐
Neure burua besteekin alderatu, eta okerrago sentitzen naiz.	☐	☐	☐
Urduri jartzen naiz mugikorrrik gabe nagoenean.	☐	☐	☐
Pantailengatik lo gutxiago edo okerrago egiten dut.	☐	☐	☐
Ikasketak, lana edo harremanak alboratzen ditut sareengatik.	☐	☐	☐
"Like"-en eta iruzkinen arabera da nire aldartea.	☐	☐	☐
Gaizki nagoenean, norbaitekin hitz egin ordez sareetan murgiltzen naiz.	☐	☐	☐

"Sarri" asko markatu badituzu, ez kezkatu: seinale bat da, ez epaia. Begiratu 5. orriko ohiturak eta, behar izanez gero, 6. orriko baliabideak.

Hitzaldiaren ondoren

Nork gidatzen du?

1. Zer erabaki uzten dizkiegu jada algoritmoiei (zer ikusi, zer erosi, norekin hitz egin)?
2. Zein bideok edo zein datuk harritu zaitu gehien, eta zergatik?
3. Noiz sentitzen zara zu zeu sarean, eta noiz pertsonaia bat?
4. Zer aldaketa txiki egingo zenuke gaur gauetik aurrera?

10 OHITURA OSASUNGARRI

Ez da dena edo ezer ez. Aldaketa txikiek, egunero eginez gero, alde handia egiten dute.

01

Isildu jakinarazpenak

Utzi pertsonenak bakarrik. Zuk erabaki noiz begiratu.

02

Logela, pantailarik gabe

Utzi mugikorra logelatik kanpo oheratu baino ordubete lehenago.

03

Neurtu zure denbora

Mugikorrak berak erakusten dizu zenbat erabiltzen duzun. Jarri mugak.

04

Garbitu zure "feed"-a

Utzi gaizki sentiarazten zaituzten kontuei jarraitzeari.

05

Sortu, ez kontsumitu bakarrik

Erabili sareak ikasteko, sortzeko eta konektatzeko.

06

Mugikorrik gabeko uneak

Otorduak, lagunekin egotea, kirola: bizi zuzenean.

07

Galdetu zeure buruari zertarako

Aplikazioa ireki aurretik: zer bilatzen dut benetan?

08

Zaindu zure pribatutasuna

Berrikusi nork ikus dezakeen zure edukia eta kokapena.

09

Errespetua sarean ere

Aurrez aurre esango ez zenukeena, ez idatzi.

10

Hitz egin

Gaizki zaudenean, kontatu norbaiti: lagun bati, familiari edo profesional bati.

LAGUNTZA BEHAR BADUZU

Laguntza eskatzea indarra da, ez ahultasuna. Hauek dira baliabide nagusiak:

112

Larrialdiak

Bizitza arriskuan dagoenean, deitu berehala.

024

Jokabide suizidaren arretarako linea

Doakoa, konfidentziala, egunean 24 orduz. Suizidio-pentsamenduak dituzten pertsonentzat eta haien ingurukoentzat.

Osakidetza

Zure osasun-zentroa

Familia-medikuak lagun zaitzake eta, behar izanez gero, osasun mentaleko zerbitzura bidera zaitzake.

017

INCIBE · Zibersegurtasunean laguntzeko linea

Doakoa, egunero 8:00etatik 23:00etara. Sareko jazarpena, iruzurrak, pribatutasuna, nortasun-lapurreta...

zurrunbiloa.eus

Gazteen osasun mentala, euskaraz

Bideoak, aditu-elkarrizketak eta aholkuak (Elhuyar).

DURANGO

Elkartegia · azaroak 10 eta 12

ZORNOTZA

Zelaieta Zentroa · azaroak 17



ESKANEATU: INFORMAZIO GUZTIA

gaztedurungaldea.netlify.app