

## **BILBOKO UDALEKO OSASUN ETA KONTSUMO SAILAK ZERBITZU BAT JARRI DU MARTXAN, COVID-19AREN EGOERA DELA-ETA ONGIZATE EMOZIONALEAN ERAGINEN BAT IZAN DUTEN EMAKUMEEI LAGUNTZEKO**

- Bilboko Udalak laguntza emozionala emateko saio sorta bat antolatu du. Osasun mentalaren alorreko profesional batek gidatuko ditu saio horiek.
- Hamar izango dira: ordu biko saio bat astean. Pandemia-egoeraren ondorioz ongizate emozionalak okerrera egin dien hamar emakume inguruk hartuko dute parte.
- Emakumeek taldean landuko dituzte antsietatea kontrolatzeko estrategiak.

(Bilbon, 2022ko urtarrilaren 17an). Bilboko Udalaren Osasun eta Kontsumo Sailak saio batzuk antolatu ditu, **COVID-19ak sortutako egoera dela-eta ongizate emozionalean eraginen bat jasan duten emakumeei laguntzeko**. Lehenengo saioa urtarrilaren 11n (astertea) egin zuten, La Bolsa Udaltegian (Yohn Jauregia), 11:00etatik 13:00etara, eta astero saio bat egiten jarraituko dute.

Horrela, bada, hamar asteartez jarraian, osasun mentalaren alorreko profesional batek bere laguntza eta ezagutza guztiak eskainiko dizkie lehen arretako unitateek hautatutako hamar emakumeri —psikofarmakoak hartzen dituzte denek, medikuaren aginduz, eta/edo antsietatea edo depresioa diagnostikatu diete—.

**Yolanda Díez** Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Saileko zinegotzi ordezkariak adierazi du «funtsezkoa» dela «laguntza emozionala ematea txarto pasatzen ari diren emakume guztiei; horregatik, gure Sailaren asmoa da eremu komunitarioan osasunari lotutako portaera onuragarriak bultzatzea, eta genero-rol berdinzale eta osasungarriak sustatzea».

Saioetara doazen emakumeek taldean landuko dituzte **antsietatea kontrolatzeko estrategiak**, eta horrek ahalbidetuko die beren nahasmendua tratatzeko prozesuan paper aktiboa izatea, ez pasiboa. Jarrera aktibo horri eta autokontrolari esker, kasu askotan, medikazioa gutxitu ahalko dute emakumeek, edo, areago, hartzeari utzi. Era berean, birgaixotze-indizea txikiagoa izango da, eta, hala, gutxiagotan jo beharko dute osasun-zerbitzuetara.

### **EMAKUMEEK HAUTEMANDAKO SENTSAZIO SUBJEKTIBOAK HOBETZEA ETA KOLEKTIBO HORRETAN PSIKOFARMAKOEN KONTSUMOA GUTXITZEA**

«Emakumeak Osasunaren Alde» programa **osasuna sustatzeko jarduera bat da**, COVID-19aren ondoriozko egoera dela-eta beren osasun-egoeran eraginen bat izan duten emakumeei zuzendutakoa.

Zentzu horretan, **CiSek** pandemian zeharreko osasun mentalari buruz egindako **inkestak** batek jasotzen du aldi horretan zehar % **6,4 igo dela osasun mentalaren profesional batengana jo duten herritarren kopurua**, eta, emakumeen kasuan, horren bikoitza izan direla. Era berean, inkestak dio konfinamenduan zehar psikofarmakoak kontsumitu zituzten emakumeen ehunekoa gizonenaren bikoitza izan zela.

Hain zuzen ere, egoera horri erantzuteko diseinatu du Osasun eta Kontsumo Sailak «Emakumeak Osasunaren Alde» programa: emakumeek hautemandako sentrazio subjektiboak hobetzeko eta kolektibo horretan psikofarmakoen kontsumoa gutxitzeko.

## EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO PONE EN MARCHA UN SERVICIO DE APOYO A MUJERES CUYO BIENESTAR EMOCIONAL SE HA VISTO COMPROMETIDO POR LA SITUACIÓN GENERADA POR EL COVID-19

- El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao ha organizado una serie de sesiones de apoyo emocional, dirigidas por una profesional de la salud mental.
- Se llevarán a cabo diez sesiones –de dos horas de duración-, con una periodicidad semanal. En ellas tomarán parte alrededor de diez mujeres cuyo bienestar emocional ha sufrido un deterioro provocado por la situación de pandemia.
- En las sesiones se trabaja grupalmente con las mujeres asistentes en estrategias para controlar su ansiedad.

(Bilbao, 17 de enero de 2022). El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao han dispuesto una serie de sesiones orientadas a ofrecer **apoyo a mujeres cuyo bienestar emocional se ha visto comprometido por la situación generada por el COVID-19**.

Las sesiones impartidas en las aulas del **Centro Cívico de la Bolsa** (Palacio John) se iniciaron el martes, 11 de enero, en horario de 11:00 a 13:00 horas de la mañana y tendrán una periodicidad semanal.

De esta manera, durante **diez martes consecutivos** una profesional de la salud mental brinda todo su apoyo y conocimiento a diez mujeres seleccionadas desde las Unidades de Atención Primaria, con consumo activo de psicofármacos con prescripción médica y/o con criterio diagnóstico de ansiedad o depresión.

La Concejala Delegada del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, **Yolanda Díez**, ha señalado que *“es esencial prestar apoyo emocional a todas aquellas mujeres que lo están pasando mal, por eso nuestra intención desde el área es el promover conductas favorables relacionadas con la salud en el ámbito comunitario, así como fomentar roles de género igualitarios favorables para la salud”*.

Estas sesiones servirán para trabajar grupalmente con las mujeres asistentes en **estrategias para controlar su ansiedad**; ello les permite tomar un papel activo y no pasivo en el proceso de tratamiento de su trastorno. Esta postura activa y de autocontrol permitirá disminuir y en muchos casos incluso prescindir de medicación así como disminuir el índice de recaídas y de utilización de los servicios sanitarios.

## **MEJORAR EL CONJUNTO DE SENSACIONES SUBJETIVAS PERCIBIDAS POR LAS MUJERES Y REDUCIR EL CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS EN EL COLECTIVO**

El programa “Mujeres por la Salud” constituye una **actividad de promoción de la salud, dirigido a mujeres** cuyo bienestar emocional se ha visto comprometido por la situación sanitaria generada por la COVID19.

En este sentido, la **encuesta realizada por el CIS** sobre la salud mental durante la pandemia cita **un aumento del 6,4% en la población que ha acudido a un profesional** de la salud mental, siendo el doble el porcentaje de mujeres. También refiere que el porcentaje de mujeres que aumentó el consumo de psicofármacos durante el confinamiento dobló al de hombres.

Como respuesta a la situación descrita desde el Área de Salud y Consumo se ha diseñado este Programa de “Mujeres por la Salud” con el objetivo de mejorar el conjunto de sensaciones subjetivas percibidas por las mujeres y reducir el consumo de psicofármacos en el colectivo.