
Zure jarrera aldatzeak, bere etorkizuna alda dezake

Urriaren 27a arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmenduaren (ADHN) egun nazionala da. Errealitate horrek 4,2 milioi pertsonari baino gehiagori eragiten die estatu mailan.

Aurtengo kanpainaren ardatza ADHNa duten pertsonen bizitzan zehar —eskolan, familian, lanean eta gizartean— behar dituzten euskarriak izango dira; izan ere, **inguruko pertsonen jarrera aldatzeak bizia alda diezaieke ADHNa duten pertsonen.**

Ez diogu sendatzen duenik; ADHNa nahasmendu kronikoa baita. **Babesteaz** ari gara; nola modu egokian laguntzeak oztopoak lorpen bihurtu ditzakeen.

Haurrek beste norbaitek eskua ematen dienean ikasten dute oinez ibiltzen, jaten edo harremanak izaten. Ekintza txikia da —eskua ematea—, lorpena, aldiz, erraldoia. Logika horrek berak azaltzen du ADHNa dutenen bizitza: inguruak babes egokia eskaintzen dienean, oztopoa zirudiena aurrerapen bihurtzen da.

Horregatik, ADHNa dutenak babesten dituzten pertsonak interpelatzeko ditugu: familiak, irakasleak, enpresak, gizartea. Erantzukizunaren zati bat ingurunean jarri nahi dugu, baina itxaropenetik abiatuta egiten dugu hori, ez errutik. **Ekintza zuzena** behar dugu: ADHNa dutenen etorkizuna ere gure esku dago; egunero lan egin behar dugu gaitzespenak babes-adierazpenengatik ordeztzeko.

Ekintza txikiak, lorpen handiak.

Familiartean, errua egotzi ordeztu ulertzen ikasi behar dugu. Lorpen handia segurtasunez eta autoestimuz hazi dezaketenez etxea izatea da.

Eskola-garaian, irakasleak egokitzea, laguntzea eta haiengan sinestea behar dugu. Zailtasunak ezin dira zigor, etiketa edo alderaketa bihurtu. Babes egokia ematen zaienean, alde batera uzten dute gai ez direnaren pentsamendua, eta ikastea posible dela ulertzen dute.

Nerabezaroan, autonomoago izaten lagundu behar diegu, betiere babesa eskaintzen diegun bitartean. Haien beharrak entzun, orientatu eta behar duten laguntza eta tratamenduetara iristea erraztu behar diegu; izan ere, garai honetan eskakizun akademikoak, sozialak eta emozionalak gero eta handiagoak dira. Hazteak ez luke esan beharko babesa izango ez dutenik. Lorpen handia da nerabeak bere burua ezagutzen, erabakiak hartzen eta bakarrik aurrera egiten ikastea.

Helduaroan euren lan-inguruneak ulertzea, behar denean egokitzen jakitea eta pertsona bakoitzaren gaitasunak garatzeko aukera ematea behar dute. Autonomia izateak ez du esan nahi laguntzarik beharko ez dutenik. Lorpen handia da lan egin ahal izatea, besteekin harreman aberatsak izatea eta bizi-proiektuak garatu ahal izatea euren zailtasunak oztopo bihurtu gabe.

Zahartzaroan ez zaizkio adinari egotzi behar zailtasunak. Haien ibilbide osoa hartu behar dugu kontuan eta, behar izanez gero, babesa ematen jarraitu behar dugu. Lorpen handia pertsona horrek parte hartzen, erabakitzen, harremanak izaten eta bizitzaz gozatzen jarraitzea da.

Gizartean, berriz, ekintza txikia talde batek aurreiritzirik gabe onartzea eta hartzea da. Lorpen handia bizitza sozial eta harreman emankorrak dira.

BIZITZA BETEA Diagnostiko egokia, prestatutako profesionalak, ebidentzian oinarritutako esku-hartzea eta arreta-jarraitua behar ditugu, baita gizarteak ulertzea laguntza eskatzea ez dela zertan oztopoz betetako bide bihurtu behar. Izan ere, ADHNa bizitza osoan zehar izango dute bidelagun, oztopoak, ordea, ez dute zertan.

Ekintza txikiak. Lorpen handiak.

Eta zuk, pentsatu al duzu nola lagun dezakezun ADHNa duen gertuko pertsona hori?