



Pertsonen osasuna zaintzen

SAP/APZ unibertsitate komunitate osoari arreta psikologikoa eskaintzen dion **doako** zerbitzua da, Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordearen menpekoa.



SAP/APZ zuzendari batek eta bi psikologa klinikok eratzen dute

Zer egiten dugu?

- Osasuna sustatu
- Bizi-kalitatea hobetu
- Arazo psikologikoak aurrekusi eta gutxiagotu:



Estresa



Gatazken maneiu eta ebazpena



Antsietatea



Harreman arazoak



Gaitasun sozio-emozionalak



Egokitzapen arazoak

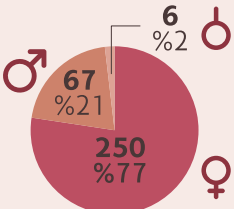
<https://www.ehu.eus/eu/web/servicio-atencion-psicologica>

Zer eskaintzen dugu?

- Banakako asistentzia psikologikoa
 - Lehen mailako prebentzio programak
 - Bigarren mailako prebentzio programak
- Tailerrak

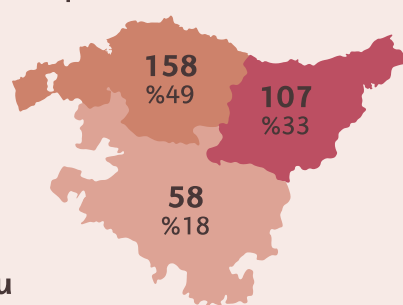
1 323 kontsulta berri 2019/2020 %17,5 online

Genero arabera:



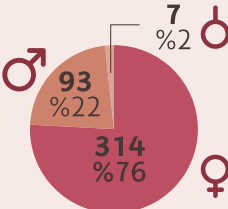
Eskaerari **erantzuna: AZKARRA < 48 ordu**

Campus arabera:

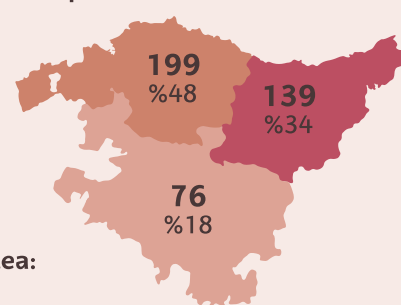


414 pertsoneri eman zaie arreta 2019/2020 %22 online

Genero arabera:



Campus arabera:



Unibertsitate elkartea:



%79,5 Gradua



%9,9 Graduondoa



%8,2 IIP



%2,4 AZP

Poztasun maila: **ALTUA** 😊

3,5 puntukoa 4-ko eskalan
105 inkesta jasota (%38,5)

Pertsonen egoera

2019/2020 ikasturtean zerbitzua emana



1542 saio guztira:

1207 saio presentzial

335 saio bideokonferentzia bidez



3,7 saio mediaz pertsonako

Alta terapeutikoa **112** %27

Kontsultan **96** %23,2

Alta boluntarioa **116** %28

Besteak **90** %21,8

Hasierako diagnostikoa:

%45,2 (187) Buru-desorekarekin bateragarria den sintomatologia (estresarekiko erantzun larria, moldatze arloan desorekak, antsietatea, etab.)

%54,8 (308) Osasunean eragiten duten faktoreak (lehenengo laguntza taldearekin arazoak, bizitzari aurre egiteko arazoak, etab.)

Derrigorrezko **konfinamenduaren** ondorioz pertsona askok arreta psikologikoa **geroratzea** nahiago izan zuten berriro ere presentziala izan arte.

2 Lehen mailako prebentzio programak

Tailer presentzial 1:

Desira, erotismoa eta tratu onak.....**3** edizio



Poztasun maila:
ALTUA 😊
4,9 (0 - 6 eskalan)

Online tailer 1:



Berrogeialdiari aurre egiteko gaitasun psikologikoen KIT-a.....**3** edizio
Bi sesio edizio bakoitzean: euskeraz eta gaztelerez



Poztasun maila:
ALTUA 😊
3,4 (1 - 4 eskalan)

3 Bigarren mailako prebentzio programak

4 Tailer presentzial:

- Azterketekiko antsietatearen eta estresaren kudeaketa.....**3** edz.
- Mindfulness** estresaren kudeaketarako.....**4** edz.
- Mindfulness** eguneroko bizitzan II AZP eta IIP-entzat.....**3** edz.
- Ideiagintza suizidaren aurrean sentsibilizazioa IIP-entzat.....**3** edz.



Poztasun maila:
ALTUA 😊
4,5 (0 - 6 eskalan)

Eskari altua: eskaerek plaza mugatuak gainditu dituzte

Erakunde-mailako kontsultak UPV/EHU-ko zentro edota karguak

25 esku-hartze. Ikasleei, irakasleei edo AZP-ei eragiten dizkieten arazo-egoerak, Zentruetatik laguntza eskatzen dutenak.

EHUsaludable
REUPS-ekin kolaborazioan



Unibertsitate Osasuntsuen Eguna
177 parte-hartzaile / 135 donazio