

UPV/EHU-KO IKASLEEN V. BILTZARRA

NIRE GRADU AMAIERAKO LANAK (GrAL) MUNDUA ALDATZEKO BALIO DU 2022

Gradu Amaierako Lanaren Izenburua (GrAL)

Artean oinarritutako terapiak eta buru-nahasmenduak: Berrikuspen sistematikoa

Egilea

Paule Bilbao Ajuriaguerra

Gradua

Psikologia

Zein Ekarpen egiten die GIHei (Garapen Iraunkorreko Helburuei)

3. Osasuna eta ongizatea,

10. Desberdintasunak murriztea

Laburpena

Sarrera. Lau pertsonatik batek nahasmendu mentala pairatu du edo pairatuko du bizitzan zehar, eta tasa handituz doa. Halaber, munduko haur eta nerabe guztien % 20 inguruk nahasmendu mental bat dute, eta suizidioa bigarren heriotza-kausa da 15-29 urteko pertsonen artean (Osasunaren Mundu Erakundea, 2017). Artea giza subjektibotasuna adierazteko kanal indartsua da. Psikologoari eta pazienteari aukera ematen die eduki emozionalak eskuratzeko eta jarduera artistikoaren bidez hauek berriz lantzeko (dos Reis, 2014). Beraz, arteterapiak baliabide eta elementu artistikoak erabiltzen ditu pazientearen adierazpena eta gogoeta errazteko (Ruddy eta Dent-Brown, 2007). Terapia mota honen ideia nagusia da sormen-jarduera tresna gisa eta artea eraldaketa subjektibo gisa erabiltzea (dos Reis, 2014). Artea terapia moduan orain arte gutxi aztertu den eta kontraesanak dituen diziplina boteretsua dela kontuan hartuta, funtsezkoa da terapia berri hau ikertzen jarraitzea eta eraginkortasuna baliozkotzea. Helburua. Azterlan honen helburua egungo literatura zientifikoa sistematikoki berrikustea da, artean oinarritutako tratamendu psikologikoen eraginkortasunari buruz eskura dagoen ebidentzia erakusteko buru-nahasmenduak dituzten pazienteei aplikatzen zaizkienean. Metodologia. Berrikuspen sistematiko honek PRISMA (Moher et al., 2009) jarraibideek adostutako metodologia jarraitu du. Bilaketa-estrategia Scopus, Web of Science, Pubmed eta PsycINFO datu-baseetan gauzatu zen. 372 artikulu potentzialki garrantzitsu lortu ziren. Horietatik 23 hautatu ziren barne-irizpideak betetzen zituztelako. Emaitzak. Ikerketa hauen analisek iradoki dutenez, artean oinarritutako esku-hartze psikologikoak (arte plastikoak, musikoterapia, kantu korala eta idazketa sortzailea)

tratamendu eraginkorrak dira, batez ere, funtzionamendu psikosoziala, auto-onarpena, motibazio terapeutiko txikia, autolesioa, ongizatea, estresa eta emozio positibo eta negatiboak hobetzeko. Gainera, ondoez psikologikoa eragiten duten egoerei aurre egitea bultzatzen du. Buru nahasmenduei dagokienez, hobekuntzak ikusi dira, batez ere, nahasmendu bipolarrean eta antsietatean. Ondorioak. Gaiari buruzko beste azterketa batzuen ildotik, arteterapian oinarritutako esku-hartzeak buru-nahasmendu gehienentzat tratamendu eraginkorrak direla iradokitzen du berrikuspen honek. Berrikuspen honek gehitu eta indartu egiten ditu aurreko ikerketetan aurkeztutako aurkikuntzak. Hala ere, etorkizunean kontrol metodologiko zorrotza duten azterlanak egin beharko lirarteke, eta horrek buru-nahasmenduetan esku hartzearen eraginkortasunari buruzko ondorio sendoak ezartzen lagun lezake. Erreferentziak. dos Reis, A. C. (2014). Arteterapia: A arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 142–157. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011> Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. eta Prisma Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264–269. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097> Osasunaren Mundu Erakundea. (2017). Mental health. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2 Ruddy, R. eta Dent-Brown, K. (2007). Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD003728. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005378.pub2> ADDI sisteman lan osoa irakurri ahal izateko lotura: <http://academico.ehu.es/handle/123456789/33922>

2030 Agendaren GIH Ekarpenak

Nahasmendu mentalak eta sustantzien kontsumoa mundu osoan % 13 areagotu dira azken hamarkadan, batez ere, aldaketa demografikoen ondorioz. Munduko haur eta nerabe guztien % 20 inguruk gaixotasun mentalak pairatzen dituzte, eta suizidioa da 15-29 urteko pertsonen bigarren heriotza-arrazoia. Halaber, herrialde batzuetan hobekuntzak eman diren arren, nahasmendu mentalak dituzten pertsonen giza eskubideen urraketa larriak, diskriminazioa eta estigmatizazioa jasan ohi dituzte. Gainera, tratamendu egokia jasotzen duten pertsonen ehunekoak eskasa izaten jarraitzen du (Osasunaren Mundu Erakundea, 2017). Errealitate hau kontuan hartuta, azterlan honen helburu nagusia osasun mentala eta garapen psikologikoa sustatzea denez, tratamendu psikologikoa funtsezkoa da gure diziplinan. Honekin lotuta, gaur egun eskura dagoen beste terapia bat artean oinarritutako terapia da. Diziplina horren potentzial zientifiko izugarria, gure herrialdean jaio berria baina beste testuinguru geografiko batzuetan finkatua eta onartua, ikerketa-eremu zabala ireki du. Terapia artistikoak eta sormen-jardueretan parte hartzeak ondorio positibo ugari sortzen dituzte, ongizate psikologikoa sustatzen dutenak. Zentzu horretan, arte terapiak hazkunde pertsonala bere dimentsio guztietan sustatzen duen gailua da: emozionala, kognitiboa, soziala eta fisikoa (Dumas eta Aranguren, 2013). Gaur egungo osasun mentalaren errealitatea ezagututa eta artean oinarritutako terapien onurak kontuan hartuz, ikerketa honen helburua, egungo literatura zientifikoa sistematikoki berrikustea izan da, artean oinarritutako tratamendu psikologikoen eraginkortasunari buruz eskura dagoen ebidentzia erakusteko buru-

nahasmenduak dituzten pazienteei aplikatzen zaizkienean. Modu honetan, proiektu hau ere garrantzitsua eta baliotsua da, gai berri bati heldu nahi izan baitio ikuspegi zientifiko ezberdinetik, praktika klinikoan gogoeta, azterketa eta ebaluaziorako bideak irekitzeko. Ikerketa honen bidez, beraz, ezagutza erabilgarriak eskaini nahi dira bizitza osasungarria bermatzeko eta munduko biztanleen ongizatea sustatzeko, bai eta ezberdintasunak murrizteko ere, horiek baitira Nazio Batuek onartutako Agenda 2030eko Garapen Iraunkorrerako hirugarren eta hamargarren helburuak (NB, 2015). Erreferentziak. Dumas, M. eta Aranguren, M. (2013). Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2013. Beneficios, 42-45. <https://www.aacademica.org/000-054/212%0AActa> Nazio Batuak. (2015). Sustainable Development Goals. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/> Osasunaren Mundu Erakundea. (2017). Mental health. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2