23
Ludopatia eta Osasun Mentala (II): Depresioa
2013
Abendua

jokuz kanpo

ASOCIACIÓN ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

ARABAKO FORU ALDUNDIA
Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea
Instituto Foral De Bienestar Social
DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

Ludopatia eta Osasun Mentala (II):
Depresioa

Zk. 23

aurkibidea

1 Elkarrizketa
"Ana Estevez"

2 Arazoa duen pertsona baten testigantza

3 Hiritarren erantzuna
"Ludopatia eta Depresioa"

4 Gomendioak
"Gomendatutako liburua eta DVDa"

Argitaratzailea: ASAJER. Erreabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkartea

Laguntzaileak: Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea (Arabako Foru Aldundia) eta Gizarte Gaien, Adinekoen eta Enpleguaren Saila (Vitoria-Gasteizko Udala).

Argazkiak: Asajer

Diseinua: ERDU

maketazioa: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Itzulpenak: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Inprimatzailea: Vicuña Grafikoak

Lege-Gordailua: VI - 356 / 07

Ana Estevez

Ana Estévez Gutiérrez.

Doktore psikologian.

Deustuko Unibertsitateko Nortasuna, Balioespena eta Psikologia Tratamenduak Saileko irakaslea.

Ikertzailea substantziarik gabeko mendekotasunaren esparruan.

Zein alde dago triste edo etsita egotearen artean?

Tristura bizitzari dagokion emozioa da, beste hainbeste bezala, esate baterako, poza edo beldurra. Triste sentitzen gara mingarri zaizkigun egoeren aurrean. Gertatzen zaizkigun hainbat gauzek tristura eta oinazea sentiaraztea logikoa da. Haatik, tristura denboran luzatu egiten bada eta pertsonaren bizimoduan eragina badu, tristura etsipen edo depresio bilakatzen da.

Zer da depresioa? Zein dira depresioaren sintomak?

Depresioa gogo-aldartearen nahasmendua da. Ia egun guztian gogo-aldarte etsitua izaten da, gauzekiko interesa nabarmen galtzen da eta plazera izateko gaitasuna ere galdu egiten da jarduera guztietan edo ia guztietan, pisuak gora edo behera egiten du nabarmen, gosea areagotu edo gutxiagotu egiten da eta ez da dieta jakinik jarraitzen, loezina edo hipersomnia izaten da egunaren zati handi batean, trebetasun psikiko eta motorrak asaldatu edo moteldu egiten dira, akidura edo energia-galera sumatzen dira, ezgaitasun edo erruduntasun sentimendu neurrigabe eta desegokiak izaten dira, pentsatzeko edo arreta mantentzeko gaitasuna murriztu egiten da eta heriotzarekin lotutako pentsamendu errepikatuak izaten dira. Antsietatezko nahasmenduak, normalean, sintoma batzuekin lotzen dira.

Zein nahasmendu mota daude?

Hainbat sailkapen daude. Depresioaren nahasmendu batzuk gogo-aldarte etsitu horrek irauten duen denboraren arabera neurtzen dira, hala, denbora hori izan daiteke bi astekoa edo bi urte baino gehiagokoa. Halaber, sailkapen batzuetan aintzat hartzen da aurrez beste depresio aldirik izan den ala ez. Edo, esate baterako, depresioa endogenoa den, hots, biologiarekin lotura gehiago duen. Kasu horretan, sendagai bidezko tratamendua ezarri beharko litzateke. Gauza bera depresio egoera hori berrindartu egiten bada, gertaera mingarri edo estresagarri baten ondorioz.

Antsietatea eta depresioa elkarrekin doaz?

Depresioaren eta antsietatearen arteko ezberdintasuna gai polemiko eta zalapartatsua izan da, psikopatologiaren bidez ebatzi nahi izan dena denboraren poderioz. Halako nahasmendua duten bezeroen herenak edo erdiak bestea ere izaten du. Gainera, antsietatearen eta depresioaren sintomak aldi berean agertzen direla onartu denez, antsietatearen eta depresioaren nahasmendu mistoa proposatu izan da, buruko eritasun gisa. Ikerketa askok erakutsi dute irmoki antsietatearen eta depresioaren artean lotura indartsua eta "etengabeko erikortasun kidetza" dagoela. Horrenbestez, gaur egun, nahasmendu emozionalak aipatzen dira biak barneratuz kontzeptu horretan.

Antsietatearen ezaugarriak dira ikara nahiz urduritasun une iragankor bat eta aktibazio fisiologikoa, balizko arrisku bat aurreratzean sortua.

Zein maiztasunez ematen da?

Datu batzuen arabera, depresioaren nahasmenduari dagokionez, herritar arrunten artean emakumeen % 10-25ak eta gizonen % 5-12ak izaten du egoera hori bizitzan zehar.

Depresioa areagotu egin da azken urteotan, zergatik?

Krisi ekonomikoaren eta egun bizi dugun egoeren ondorioz gogo-aldarteekin lotutako arazoak areagotu egin dira.

Badago nahasmendu hori izateko arrisku berezia duen profilik?

Depresioa edozein pertsonak paira dezake, edozein izanik ere bere gizarte-maila, kultura-mailak, maila ekonomikoa edo adina. Sexua aintzat hartuz, emakumeen artean gehiago agertzen dela erregistratzen da. Dena den, egoera hori ere aldatzen ari da.

Bizi-gertaera estresagarriagoak bizi dituzten pertsonek depresioa izateko arrisku handiagoa izan dezakete.

Zein dira gaixotasun hori agertzea eragin dezaketen faktoreak?

Asko eta anitzak dira depresioaren nahasmenduaren hasiera, garapen eta jarraitutasunarekin lotuta dauden faktoreak. Egile batzuen arabera, bizitzako lehen urteekin eta jaso dugun heziketarekin lotutako faktoreak dira; beste batzuen iritziz, atseginak zaizkigun jarduerarik ez egitean halako egoerak sor daitezke epe luzera; beste batzuek, ordea, alderdi biologikoek eragina izan dezaketela diote. Horrez gain, bizitako esperientziek eta pentsatzeko moduak ere izan dezakete eraginik. Hots, obsesioarekin, erruarekin edo ezkortasunarekin lotutako pentsamenduak dituzten pertsonek arrisku gehiago lukete depresioa pairatzeko.

Une honetan, frogatu ahal izan da depresioaren garapenarekin lotuta badela zaurgarritasun bat. Hau da, bizipen estresagarriak dituzten pertsona guztiek ez dute depresioa garatzen, baizik eta soilik zaurgarritasun hori dutenek. Zaurgarritasun hori estu lotuta dago pentsatzeko eta sentitzeko moduarekin.

Zure ustez, badago harremanik depresioaren eta mendekotasunen artean? Eta, zehazki, Joko Patologikoekiko loturarik badago? Ohikoa da ludopatek depresioarekin lotutako nahasmenduak izatea? Zergatik?

Depresioak lotura estua du mendekotasun guztiekin eta joko patologikoa ez da salbuespena.

Joko patologikoa pairatzen duen pertsonak bizitzako alderdi askotan jasaten du egoera hori eta, horren ondorioz, pertsona horrek eta inguruan dituen pertsonek ondoez emozionala izaten dute.

Eta sendien artean, zergatik garatzen dira depresioarekin lotutako sintomak?

Familiek biziki pairatzen dituzte jokotik eratorritako arazoak. Ikerketa batzuen arabera, ludopatia pairatzen duenak ez ezik, inguruko 17 pertsonek pairatzen dituzte jokoarekin lotutako arazo horiek. Familia-harremana ahuldu egiten da, besteak beste, gezur errepikatuen, metatutako zorren edota urruntze emozionalaren ondorioz. Hori dela eta, ondoez psikologikoa agertzen da, depresioarekin lotura izaten duena.

Zein funtzio dute depresioarekin lotutako nahasmenduek ludopatian? Eta ludopatiak depresioarekin lotutako nahasmenduetan?

Zenbaitetan, ludopatia inguruan dauden arazoetatik ihes egiteko modua izaten da, hau da, kaltetzen edo kezkatzen gaituen horri aurre egin beharrean, jokoa hautatzen da, egoera jakin horri aurre egin beharrik ez izateko eta horretan ez pentsatzeko. Jokoak eta eratortzen diren ondorioek ere depresioarekin lotutako arazoak sorraraz ditzakete.

Depresioa ludopatia garatu aurretik agertu ohi da edo haren ondorio da?

Horri buruzko iritzi asko dago. Zenbaitetan, depresioa jokoarekin lotutako arazoen aurretik agertzen da eta arazoei muzin egiteko modu gisa erabiltzen da jokoa. Beste batzuetan, ordea, jokoarekin lotutako arazoek ondoez emozionala sor dezakete. Ondorioak hain dira larriak, gogo-aldarte etsigarria sor baitezakete.

Ludopatiarekin arazoak dituen pertsona batek depresioarekin lotutako nahasmenduak baditu, zure ustez, zein litzateke eskuhartze egokia?

Lehenik eta behin, jokoarekin lotutako nahasmendua ebaztea komeniko litzateke. Arazo horrek oso egoera larriak dakartza hainbat alderditan, esate baterako, arlo ekonomikoan edo familiaharremanean. Hori dela eta, hori ebaztea izan beharko litzateke lehen urratsa. Behin jokoarekin lotutako arazoak tratatzen direnean, ezinbestekoa litzateke depresioari heltzea, izan ere, aurrez aipatu bezala, jokoarekin lotutako arazoak agertzea edo horiek mantentzea eragin dezakeen elementua da. Halaber, gogo-aldarte etsituak, desagertzen ez bada, bestelako arazoak ekarriko ditu aurrera begira.

Gero eta gehiago dira depresioaren aurkako botikak hartzen dituzten herritarrak, zein iritzi duzu horren inguruan?

Zenbait sendagai baliagarriak izan daitezke depresioari aurre egiteko. Haatik, ondoez emozionalaren aurrean, askok berehalako erantzuna bilatzen dute, egoera hori zerk eragin duen pentsatu gabe. Depresioari aurre egiteko, sendagaiekin batera, tratamendu psikologikoa bilatzea komeni da. Arazoei aurre egiteko modu berriak ikastea edota emozioak azaltzen ikastea lagungarri izan daiteke sendagaiak alde batera utzi eta egoerari beste modu batean heltzeko.

Depresioa prebenitu daiteke?

Tristura bizitzari dagokion sentimendua da. Eta, zenbaitetan, pertsonok triste agotu egiten gara eta horrek depresioa dakar. Garrantzitsua da halakorik hautematen dugunean egoeraz ohartzea eta, lehenbailehen laguntza bilatzea, denboraren poderioz arazoa ez dadin kroniko bilakatu. Triste agotzen gaituena zer den eta bizitzari nola aurre egin jakitea lagungarri izan daiteke egoerei berehalako osabidea jar diezaiegun.

arazoa duen pertsona bat

Isabel 37 urteko emakumea da. Berriki ezkondu da.

1. Noiz hasi zinen jokatzen eta zein jokotan?

Bingoan jokatzen hasi nintzen, gutxi gorabehera 18 urterekin. Orduan noizean behin jokatzen nuen, urtean behin edo bitan.

2. Zergatik hasi zinen jokatzen?

Ez dakit ziur. Dakidana da 2006. urtean osasun-arazoak izaten hasi nintzela: sabeleko min biziak, beherakoak, izerdi hotzak eta zorabioak. Horren ondorioz, etxetik irtetea amesgaiztoa zen. Ezin nion kakalarriari eutsi eta edozein lekutan egiten nuen, gainean. Horrela, maite dudan jendearekin hitzorduak izateari utzi nion, izan ere, beldur nintzen etxetik irten eta berriro gertatuko ote zitzaidan. 2009ko maiatzean diagnosia eman zidaten, urdaileri akutu zehaztugabea, uzki eta baginako endometrosia, hiatoko hernia eta helikobakter pilorisa. Ez zekiten beherakoak horietatik zerk sortzen zizkidan. Oso gaztetik nire osasuna ez da apartekoa izan, egia esan. Baina une horretan ez nuen jokoa buruan, inondik ere ez. Hil horretan sindikatuko ordezkari izatea erabaki nuen enpresako batzordean, enkargatuaren desatseginerako itxuraz. Zeharka erakusten zidan bere desatsegina, besterik gabe. 2009ko irailean ordu batzuk hartu nituen prestakuntza-ikastaro batzuk egiteko. Orduan hasi zen guda. Errespeturik eza, mehatxuak, irainak, umiliazioak, lankideei etengabe gezurrak esaten zizkien nire aurka jartzeko, hots, erabateko jazarpena. Behin Bingora joatea erabaki nuen senide batekin, urtean behin egiten genuen bezala. Ez nion garrantzirik eman. Abendua izango zen, gogo-aldarte apalean nengoen eta nire bikotea lanean zen. Ez dakit arrazoia esaten, baina bingora bakarrik joatea erabaki nuen, denbora pasatzeko. Ordutik, gaizki sentitzen nintzen aldiro hara jotzen nuen. Ohartu nintzenerako ezin nion jokatzeari utzi eta, behar bazen, gezurrak esaten nituen jokora joateko.

3. Nola sentitu zinen jokoarekiko lehen harreman horietan?

Oso ongi sentitzen nintzen. Mundua alde batera uztearen parekoa zen. Jokoan ez zegoen arazorik, ez nuen arazoetan pentsatzen.

4. Noiztik dituzu jokoarekin lotutako arazoak? Zertara jokatzen duzu?

2009ko abendutik, duela 4 urtetik, 33 urte nituenetik. Bingoan jokatzen dut. Arazoa nuela ohartu nintzenean elkartera jo nuen (ASAJER), laguntza eske. Bi urtean bingora ez sartzeko eskaera bat betetzea gomendatu zidaten eta halaxe egin nuen. Une horretan terapia jasotzea ez nuen beharrezkotzat jotzen. Denbora gutxira, makina txanponjaleetara jokatzen hasi nintzen eta egoerak berriro gainezka egin zidala ikusi nuenean, berriro laguntza eskatu nuen elkartean eta familian, aurrez egin bezala.

5. Noiz eta nola jabetu zinen jokoarekiko mendekotasuna zenuela?

Duela 3 urte, dirurik ez nuela eta jendearekin ez nintzela egoten ikusi nuenean. Kobratu bezain pronto dirua xahutzen duzunean eta diru gehiago lortzeko gezurretan hasten zarenean. Beti pentsatzen duzu jokatuz berreskuratuko duzula diru hori, baina hori ez da gertatzen. Egoerak gainezka egiten dizu eta hutsaren hurrengoa sentitzen zara. Egia esan, oso zaila da gertatzen ari zaizuna onartzea.

6. Zure ustez, emakume gehiagok izaten du depresioa, gizonekin alderatuta? Hala bada, zergatik?

arazoa duen pertsona bat

Bai. Emakumeak ardura asko baitaratzen ditu, sexu-jazarpena jasan dezake eta etxeko indarkeria ere bai eta, sarritan, sozialki eta ekonomikoki ez dago gizonaren parean, desabantaila egoeran dago. Horri gaineratu behar zaio hormona-aldaketak izaten ditugula, umore-aldaketak ekartzen dituztenak. Hori dela eta, ugaltzeko adinean gaudenean zaurgarriagoak gara.

7. Sekula egin dizute depresioaren diagnosia? Noiz eta zein izan zen diagnosi zehatza.

Bai, 2011ko apirilean. Diagnosiak antsietate eta depresio koadro bat erakusten zuen, laneko arazo larrien ondorioz. Tratamendua depresioaren aurkako botikak eta antsiolitikoak izan ziren.

8. Zure ustez depresioak badu lotura ludopatiarekin? Hala bada, zure ustez kausa edo ondorioa da?

Bai. Kausa da.

9. Zein izan ziren gaia kontsultatzeko erabakia hartzera eraman zintuzten sintomak?

Aldarte apala nuen, tristura, nekea, maiz egiten nuen negar, urduri nengoen, suminkor, nire buruarekiko estimu gutxirekin, interesik eta motibaziorik gabe, loezina nuen, antsietatea eta goserik eza.

10. Etsita zaudelarik, zer sentitzen duzu zehazki?

Tristura handia. Hondoratuta zaude, ez duzu ezertarako gogorik, deus ez duzula balio sentitzen duzu, inor ez dela zurekin kezkatzen. Horren ondorioz, jendearekiko ardura galtzen duzu, eta are okerrago sentiarazten zaitu horrek. Zaila egiten zaizu erabakiak hartzea.

11. Depresioarekin batera, izan duzu inoiz antsietatearen sintomarik?

Bai. Oso gaizki aurkitzen zara eta kontu bera duzu buruan etengabe, eta antsietate handi samarra izaten duzu zenbaitetan.

12. Hartzen duzu sendagairik depresioaren aurka? Zehaztu.

Jadanik ez dut ezer hartzen, sendaturik nago. Urte eta erdiz hartu nituen sendagaiak, gutxi gorabehera. Escitalopram 15mg, Thymanax 25mg eta Diazepan 10 mg.

13. Zure ustez, botika horiek lagungarri izan dira zure gogo-aldartea hobetzeko? Nahikoa izan da horrekin?

Ez. Egiaz lagundu ninduena enpresarekin akordio bat adostea izan zen eta lanera ez itzultzea, urtebetez laneko bajan egon ostean. Egoerak suntsitu egiten ninduen pixkanaka, alderdi guztietan. Terapiari esker, era berean, egoera horretara eraman nauten segurtasunik ezak eta aurreiritziak gainditzen ari naiz.

14. Gaur egun, zein da zure egoera ludopatiarekin eta depresioarekin lotuta?

Zorionez ez dut jokatzen elkartera bigarrenez, makina txanponjaleekin nituen arazoen ondorioz, joan nintzenetik. Dagoeneko 2 urte pasatxo igaro da. Arazoa desagertu ahala depresioa ere desagertuz joan zen eta banekien dagoeneko ez nituela enkargatuaren probokazio eta erdeinuak entzun beharko. Zaila izan zen, baina ez ezinezkoa. Laguntza eskatzea eta terapia jasotzea ezinbestekoa izan da arazoa atzean uzteko.

erantzuna

LUDOPATIA ETA DEPRESIOA

1. Zure ustez, zer da depresioa?
2. Badakizun zein izan daitezkeen depresioaren arrazoiak?
3. Ezagutzen duzu depresioa pairatzen duen gertuko inor?
4. Ezagutzen duzu depresioaren sintomaren bat?
5. Zure ustez, jokoarekin arazoak dituzten pertsonek depresioarekin lotutako arazoak dituzte? Eta beren senideek?
6. Izan duzu inoiz depresio aldirik?

Gizon ludopata, 36 urte, Gasteiz.

1.- Depresioa akidura orokorra da, kanpotiko faktoreek eragindakoa, esate baterako, bakardadeak eta, batez ere, autoestimu eskasak. Horren ondorioz, norbanakoak bere burua gutxiesten du eta bere izatea ezkor sentitzen du. Horrela, azkenik, ezkortasuna baino ez du ikusten eta bakoitzaren barnean dauden gauza positiboak hautemateko ahalmena galtzen du. Depresioa, ezeren gainetik, gaixotasun bat dela aipatu nahi dut eta hala tratatu behar da.

2.- Aurreko galderaren erantzunean nire ustez oso garrantzitsuak diren bi arrazoi eman ditut, autoestimu eskasa eta ezkortasuna. Lehenengoa, norbera balioestea ezinbestekoa delako pertsona gisa norbere burua maite izateko eta bizitzaz objektibotasunez gozatzen asmatzeko. Bigarrena, gertatutakoak larriak izan arren, beti dagoelako argi-printza bat hondoan eta eskua luzatuko dizun lagun bat.

3.- Gaur egun ez. Baina egia da mintzatzen ari naizen honek bere garaian pairatu zuela jokoarekiko nire mendekotasunaren inguruan zegoen guztia azaleratu zenean. Oso esperientzia gogorra da erabateko bakardadean murgildurik zaudela sentitzea. Horregatik, gertu duen horri pairatzen duenari laguntzeko aholkatzen diot, denborarekin esker onak iritsiko zaizkio.

4.- Tristezia, negarra, segurtasunik eza eta nekea.

5.- Arazo hau pairatzen dugunok gure ingurukoei eragin diegun kaltea baitaratzeko prozesuan nabaritu ohi dugu. Horrek, eta aztura bat alde batera uzteak dakarren aldaketak, gure burua erreduntzat hartzera eramaten gaitu eta isolatu egiten gara, gure buruarekiko eta inguruan dugunarekiko isolatu. Aitzitik, familiak iruzurra jasan duela jakitean eta jokoak eragindako egoera berriari aurre egin beharrean sentitzen denean pairatzen du.

6.- Aurrez esan dudan bezala, jokoarekin lotutako azken krisiaren ondotik depresioa izan nuen, nahiz eta ez nuen horretarako sendagairik hartu. Egoera gainditu egiten dela adierazi nahi dut eta bere baitan bizi duten guztiei adorea eman nahi diet, bizitzak aurrera darrai eta bizitzen ikasi behar da...

erantzuna

58 urteko emakume ludopata, Gasteiz

1.- Nire ustez adore urriz egotea da, ezer gutxik edo ezerk ez zaitu ilusionatzen, zure burua apaintzeko gogoak ere ihes egiten dizu, ispilu zahar eta hondatu baten antzera ikusten duzu dena, zure burua nabaritzen duzu baina ikusten duzuna zer den jakin gabe.

2.- Argi daukat arrazoi asko egon daitezkeela, baina etengabeko urduritasunean bizi zarenean, gertu duzun zerbaiten edo norbaiten ondorioz, eta ekidin ezin duzunean, zure buruarekiko segurtasuna galtzen duzu apurka eta zure aldartea aldatu egiten da, ia beti okerrerako.

3.- Bai senideren bat dut, eta nik ere bitan pairatu dut, arrazoi ezberdinak direla medio.

4.- Nire kasuan, lehenengo tristura handia, lagun on baten aurrean negargura izaten nuen, izerdia eta hotza etengabe, pentsamendu tristeak, goserik eza, lasaitzea ezinezkoa zitzaidan, irakurtzen ari nintzena barneratu gabe irakurtzen nuen, atsegin nituen gauzak egiteari utzi nion...

5.- Bai, depresio aldi asko izaten dira, familiari eragindako arazoez jabetzean, eta norbere buruari begiratzean ere bai, porrotaren sentsazioa izaten da, ezdeusa sentitzea gertatzen da, autoestimua galdu egiten da, eta senideek ere trantze bera pairatzen dute edo, are handiagoa, familia guztian du eragina.

6.- Bai, pairatu nuen, izan ere, urte asko izan ziren bata bestearen atzetik eta bakardade handia sentitu nuen, nora jo jakin gabe, bi haur txikirekin, familia oso urrun, gizartea kontran, tabua zen gaia eta ez zen komeni horretan hitz egitea, orduan ez zuen ludopatia izena, "bizio" baizik. Ziur nago nire lehen depresio gogorraz, nire senarrak pairatu zuen ludopatia arazo batek ekarri zuen.

53 urteko gizon ludopata, Oñati.

1.- Depresioa egoera afektibo bat da, psikologikoa. Pairatzen duenak hainbesteko axolagabekeria izaten du, ezen bizitza eraman ezin duen zama dela iruditzen baitzaio. Bizipoza galtzearen modukoa da.

2.- Gaizki garatutako galerak; gertaera etsigarri bat; porrot metatuak; norbere burua ez onartzea eta, horrekin lotuta, bizitza bizioetan murgildurik igaro ohi da eta, aldi berean, norberarekin bat ez datorren irudi bat islatzen du pertsonak.

3.- Ez. Baina bigarren galderan eman dudan erantzuna kontuan izanik, ezin uka dezaket depresio aldiren bat pairatu izana nik ere. Norbera barnean hutsik sentitzen denean, inor edo deus ez izatearen sentsazioa izatean, horri muzin egiten saiatzen da ahal den eran. Orduan, baliteke depresioa edo hustutasun horren erotasuna saihestu nahian, jokoari eman eta sentsazio horietatik libratu nahi izatea. Alkoholdunaren edo toxikomanoaren antzekoa da, finean, errealitatetik ihes egitea da. Errealitatea polita balitz, zergatik muzin egin?

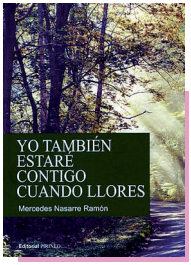
4.- Tristura, malenkonia, apatia, isolamendua, axolagabekeria...

5.- Ez dakit, baina ziur naiz egongo direla hainbat ikerketa baiezkoa diotenak. Ez nintzateke batere harrituko. Berriro jaustea oso etsigarria izan daiteke.

6.- Ez dut horrela bizi izan, baina jokoaren atzean zegoen oro bilatzen hasiz gero, litekeena da halakorik aurkitzea.

gomendatutako liburua

YO TAMBIÉN ESTARÉ CONTIGO CUANDO LLORES



Egilea: Mercedes Nasarre Ramón
Argitaletxea: Pirineo
Edizio-data: 2013 Orrialdeak: 193

Betidanik liluratu izan gaituzte mina eta maitasuna nahasten dituzten istorioek. Agian, "guztiok izan garelako minaren, abandonuaren eta bidegabekeriaren iturri, guretzat edo beste batzuentzat. Krimen handiak edo min txikiak, berdin dio. Guztiok pairatzen dugu sarritan edo urritan, mina".
Eleberri honetan bihotzaren hondora iritsiko gara, depresio baten eta birsortze baten logika sakontasunez aztertzeko. Lehen orrialdeetan irakurleak Rebecaren, protagonistaren, adimen nahasi eta norabiderik gabea topatuko du. Lisieux doktorearekin izaten duen lehen topaketan, kontaktua gertatu eta aldaketa has daiteke. Kontakizun bizi eta barnerakoia da. Horrela, egileak pertsonaren hondoraino eramaten gaitu, askatasunaren lur egiazkora. "Izan ere, garai bateko, lurralde bateko, belaunaldi bateko arima bati gatxezkio. Familiaren arimako kide gara, sarritan familiako tragediako kide". Baina hor, azken bakardadean, autentikoak eta maitetasunak bat egiten duten eremuan, eraldaketa zilegi da.

gomendatutako dvda

TERAPIA DE RIESGO

Zuzendaria: Steven Soderbergh
Herrialdea: Estatu Batuak
Urtea: 2013 Iraupena: 106 minutu.

Aktore-zerrenda: Rooney Mara, Carmen Pelaez, MarinIreland, ChanningTatum, PollyDraper, HaraldoAlvarez, JudeLaw, James Martinez, VladimiVersailles, Jacqueline Antaramian

Teorian, Emily eta Martinek (Rooney Mara eta Channing Tatum) dena zuten bizitza honetan. Zoriontsu ziren, lan onak zituzten eta sedukziorako ahalmen handia. Ez zitzaien falta New Yorkeko gainerako bikoteek izan zezaketen ezer. Baina, praktikan, Emily depresioak jota dago, hainbeste ezen bere buruaz beste egiten saiatu baita. Horregatik, bere psikiatraren laguntza eskatu du orain, Jonathan Banks doktorea (Jude Law). Hark antsietatearen aurkako sendagaia eman dio eta, hasieran, emaitza ona izaten du. Baina, tratamendua aurrera doan heinean, sendagaiak bigarren mailako efektu ikaragarriak sorrarazten ditu Emilyren inguruko pertsonengan.