Nerabezaroa eta arraildura

01

Funtsezkoena, minutu batean

- Nerabezaroa bere galderak dituen etapa da, tratamendu handienak igaro ondoren ere.
- Desberdin sentitzea, orbain batekin ongi ez moldatzea edo galdera bati zer erantzun ez jakitea ematen duena baino ohikoagoa da.
- Zure tratamendua gero eta gehiago zurea da: zure taldearekin galdetu, iritzia eman eta erabaki dezakezu.
- Laguntza eskatzea ez da ahultasuna: psikologia arraildura-taldearen parte da.

02

Beste gazteek kontatzen dutena

Arraildura duten nerabeekin eta gazteekin egindako azken ikerketek (2025ekoak, pertsona gutxirekin eta Espainian egindakorik gabe) antzeko gauzak kontatzen dituzte: orbainekin edo hizketarekin eragozpenak, desberdin sentitzea, ezizenak eta baztertua izateko beldurra. Kontrakoa ere kontatzen dute: norberak bere burua gehiago onartzen duenean lagunartea hobetzen dela, eta familiak pisu handia duela. Ez zaio guztiei gertatzen: bakoitzak bere erara bizi du.

03

Ispiluan ikusten duzuna gustatzen ez zaizunean

Normala da. Ez duzu egunero ondo egon behar, eta horrela sentitzeak ez du esan nahi zerbait txarra gertatzen zaizunik. Lagungarri izan daiteke:

- konfiantzazko norbaitekin hitz egitea, hasten kosta egiten bada ere;
- taldeari galdetzea zer hobetu daitekeen eta zer ez, ideia errealista bat izateko;
- sareetako argazki ukituekin ez alderatzea: ia inork ez du horrela ikusten bere burua benetan.

Hazten amaitzean egiten diren ukituei buruz informazio gehiago duzu hemen: Arraildura duten nerabeak eta helduak.

04

Galdetzen dizutenean

Nahi duzuna kontatzeko eskubidea duzu, eta inori azalpenik ez emateko ere bai. Aukera batzuk:

- erantzun labur eta lasai bat: «Ezpainean arraildura batekin jaio nintzen eta ebakuntza egin zidaten; ez da besterik»;
- gaia aldatzea;
- nahi duzun pertsonari gehiago kontatzea.

Ahots goran praktikatzeak, konfiantzazko norbaitekin, seguruago sentitzen laguntzen du.

05

Zurekin sartzen direnean

Ezizenak, burlak edo mezu gaiztoak ez dira zure errua, eta ez dituzu bakarrik jasan behar. Kontatu heldu den konfiantzazko pertsona bati (etxean, tutoreari, orientatzaileari), gorde mezuak eta eskatu ikastetxeak esku hartzea. Kontatzea zaila egiten bazaizu, idatzi iezaguzu eta laguntzeko modua bilatuko dugu.

06

Zure tratamendua, gero eta zurea

- Joan kontsultetara eta galdetu. Idatzi zalantzak aurretik eta eskatu hitz argitan azaltzeko.
- Zerbaitek pisu egiten badizu (itxura, ahotsa, hortzak), esan taldeari, ez familiari soilik.
- Ohiko jarraipena amaitzean, galdetu geroago zerbait sortzen bada berriro nola eskatu daitekeen hitzordua.
- Hitz mediko bat ulertzen ez bada, glosarioak erraz azaltzen du.

07

Noiz eskatu laguntza psikologikoa

Denbora luzez triste egotea, inor ikusi nahi ez izatea, ispiluak saihestea, ia egunero urduri edo beldurtuta egotea, edo ikasketak edo lagunak alde batera uztea hitz egiteko jakinarazleak dira. Ez itxaron okerrera egin arte: kontatu heldu bati, zure pediatrari edo arraildura-taldeari. Psikologia talde horren parte da.

Zeure buruari min egitea pentsatzen baduzu, esan berehala heldu bati edo deitu 024ra (doakoa, 24 orduz). Larrialdi bat bada, 112ra.

08

Beste neska-mutilekin hitz egitea

Gauza bera igaro duen beste norbaitekin hitz egiteak edozein azalpen mediko baino gehiago laguntzen du askotan. Idatzi iezaguzu informacion@aspanif.es helbidera eta harremanetan jarriko zaitugu. Eta nola bizi izan duzun kontatu nahi baduzu, inprimaki bat duzu amaieran: Arraildura duten nerabeak eta helduak.

09

Familia bazara

Orri hau zuen seme-alabarentzat idatzita dago: elkarrekin irakur dezakezue, edo bere erritmoan irakurtzen utzi. Zuentzat beste bat dago, lagundu ahal izateko ideiekin: Nerabe bat laguntzea. Eta etapa hau igaro duten beste familiekin hitz egin nahi baduzue, idatzi iezaguzue informacion@aspanif.es helbidera.

10

Zeinetan oinarritu garen

2025eko bi ikerketatan: Caetano eta lankideak (Cogitare Enfermagem), Brasilgo nerabeekin, eta Davies eta lankideak (Cleft Palate-Craniofacial Journal), Erresuma Batuko gazteekin. Lagin txikiak dira eta ez dute Espainiako egoera deskribatzen: esperientzia zehatzak kontatzen dituzte, ez guztiei gertatzen zaiena.

11

Gehiago jakiteko

Arraildurarekin hazten
Atal osoa, une bakoitzeko. →

Ortodontzia urratsez urrats
Etapak eta ahoaren zaintza. →

Arraildura duten nerabeak eta helduak
Ukituak eta begi-bistan ez dagoena. →

Ebakuntza baten ondoren
→

Berreskuratzea eta noiz deitu ospitalera.

ASPANIFek prestatutako informazio orokorra. Ez du profesional baten arreta ordezkatzen: gaizki sentitzen bazara, hitz egin konfiantzazko heldu batekin edo zure taldearekin.

Azken eguneratzea: 2026ko azaroaren 9a