

Consejo sanitario
900203050

- Equipo de enfermería de Osakidetza
- Atiende las 24 horas
- Gratuito

Centro sanitario de
urgencia

- PAC: punto de atención continuada
- Urgencias hospitalarias

112

- Emergencias

Betirako
900908744

- Atención psicológica para personas en duelo durante Covid-19 de Gobierno Vasco
- De lunes a viernes de 9h a 20h
- Gratuito

Solicita una valoración si:

- Tienes síntomas emocionales que duran más de **dos semanas**.
- Los síntomas son de mucha **intensidad**, aunque la duración sea menor.
- **No** realizas con normalidad las **actividades cotidianas**.
- Te cuesta mucho **relacionarte** con los demás.
- **No descansas** de forma adecuada.
- Has aumentado del consumo de **alcohol**, **drogas**, o te estás **automedicando**.
- Si presentas **ideas de muerte o suicidio**, pide ayuda lo antes posible.
- Ante la duda, recuerda que siempre es mejor **consultar**.



SALUD EMOCIONAL



CUÁNDO Y DÓNDE PEDIR AYUDA

Es habitual tener épocas de cierto malestar emocional en las que se está más nervioso o nerviosa, triste o con menos energía. A menudo son pasajeras y se superan con recursos propios o con el apoyo de familiares y/o amistades.

Si crees que necesitas apoyo profesional, solicítalo. La atención temprana facilita la recuperación.

Osasun Aholkua
900203050

- Osakidetzako erizaintzako taldea
- Eguneko 24 orduetan
- Doakoa

Larrialdietako osasun-
zentroa

- EAG: Etengabeko Arreta Gunea
- Ospitaleko larrialdiak

112

- Emergentziak

Betirako
900908744

- Covid-19 dela-eta doluan dauden pertsonentzako arreta psikologikoa (Eusko Jaurlaritza)
- Astelehenetik ostiralera, 09:00etaik 20:00etara
- Doakoa

Eskatu balora zaitzaten:

- Sintoma emozionalak badituzu **bi astez** baino gehiagoz.
- Sintomak **intentsitate** handikoak badira, nahiz eta gutxiago iraun.
- **Eguneroko jarduerak ez** badituzu normaltasunez egiten.
- Asko kostatzen bazaizu **besteekin harremanetan** jartzea.
- **Ez** baduzu behar bezala **atseden** hartzen.
- **Alkoholaren eta drogen** kontsumoa handitu baduzu, edo **automedikatzen** ari bazara.
- **Heriotzaren inguruko** edo **suizidio-ideiak** badituzu, eskatu laguntza lehenbailehen.
- Zalantzarik izanez gero, gogoratu beti hobe dela **kontsultatzea**.



OSASUN EMOZIONALA



NOIZ ETA NON ESKATU LAGUNTZA

Ohikoa da egonezin emozionaleko garaiak izatea, zeinetan urduriago, tristeago edo energia gutxiagorekin egoten garen. Sarritan iragankorrak dira, eta norberaren baliabideekin edo senide zein lagunei esker gainditzen dira.

Laguntza profesionala behar duzula uste baduzu, eska ezazu. Arreta goiztiarrari esker, errazagoa da norbera osatzea.