

ORAIN DA GARAIA

Gizartea oso kezkatu egon da eta ezin izan die duintasunez erantzun giza galerei. Beraz, gizarte gisa orain da nahigabeari aurre egiteko garaia.

Pertsona maite baten heriotzak sortutako dolua agur esateko prozesu natural bat da, emozio eta tristura handikoa, eta gehienetan senitartekoen eta gertukoaren laguntzarekin gainditzen dugu.

UNE ZAIL HAUETAN ONDOAN IZANGO GAITUZU

Alarma-egoeran bizitutako egoerek bereziki zaildu dute prozesu hori. Horregatik, oso garrantzitsua da zure burua zaintzen saiatzea eta zure nahigabea sentitzea, pixkanaka, horren lazgarria izan ez dadin.

Badakigu zure prozesuan zehar oso lagungarria izan daitekeela laguntza eta sostengua jasotzea. Izan ere, pertsona bat dolu-prozesuan dagoenean, beste norbaitek entzutea behar du, eta ez epaitzea; hitz egiteko edo isilik egoteko beharra du, eta pixkanaka, errealitate berrira egokitu behar du, horrek dakarren zailtasun guztiarekin.

JARRI HARREMANETAN BETIRAKO ZERBITZUAREKIN

Krisialdi honetan egoera horretatik igarotzen ari diren pertsona askok ez dute laguntza-baliabiderik jaso. Horregatik, oso garrantzitsua da, haiengandik hurbil gaudenok, hala egitera anima ditzagula. Egoera horretan dagoen senide edo hurbileko pertsonaren bat baduzu, eta laguntza espezializatua eta gertukoa behar duela uste baduzu, anima ezazu zerbitzu hau erabiltzera edo jarri gurekin harremanetan.

DOAKO ZERBITZUA

Betirako dolu-egoerarako doako arreta psikologikorako zerbitzua da, COVID-19aren krisian zehar senideak eta pertsona maiteak galdu dituztenentzat. Profesional espezialisten talde bat gara eta asko lagun diezazukegu une zail hauetan, profesionaltasunean, errespetuan eta gertutasunean oinarrituz.

900 908 744

www.betirako.org

**Ordutegia: astelehenetik ostiralera,
9:00etatik 20:00etara**

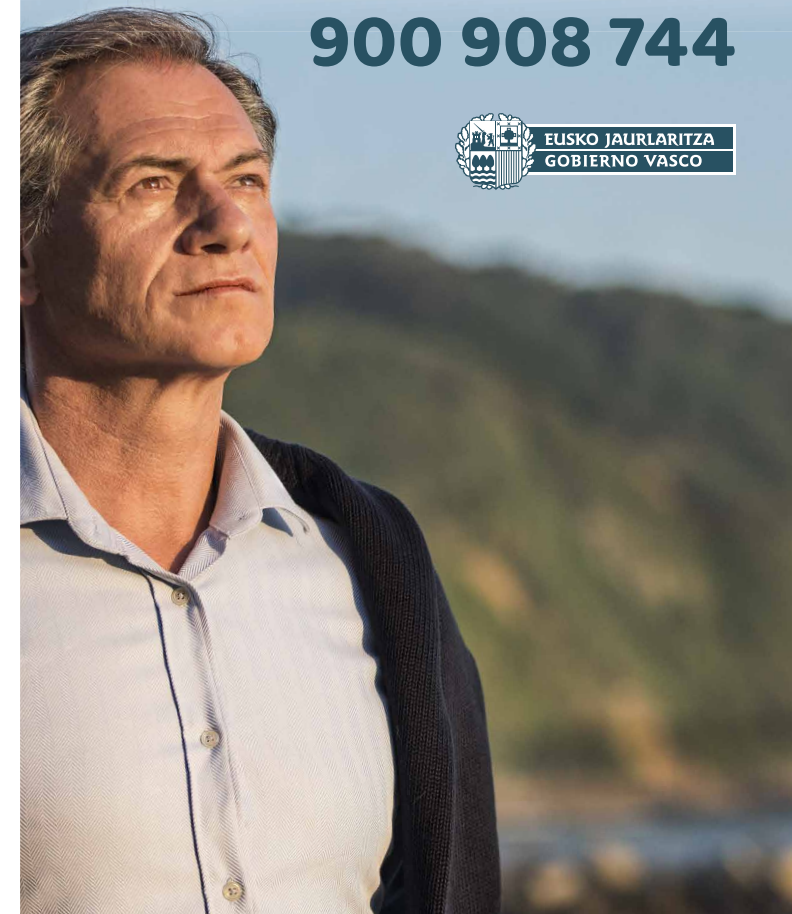
Telefono, bideo-dei eta aurrez aurreko arreta.

**Araban, Gipuzkoan eta Bizkaian
eskaintzen dugu zerbitzua**



Servicio de atención psicológica gratuito para situaciones de duelo

900 908 744



www.betirako.org