

Kontsumo motak

Drogen kontsumoaren ondorioak eta arriskuak aldatu egiten dira substantzien eta haien erabileraren arabera. Kontsumitzailearen ahultasunak, substantziaren ezaugarriek, inguruak edota kontsumoaren kantitate eta maiztasuna ezberdinak izan ohi dira eta eragin ezberdina dute pertsonengan.

Komunitate zientifikoak jokabide ezberdinak bereizten ditu:

a) Erabilera

Noizbehinkako kontsumoa da, neurrizkoa kasu gehienetan eta posible da urrunago ez iristea. Egoera hau sarriago gertatzen da gazteen artean, jakin-minez, denbora-pasa moduan edo ingurukoak imitatzearen probatzen baitituzte. Litekeena da kontsumo mota honek pertsonarengan eta inguruan berehalako ondorio negatiborik ez eragitea, nahiz eta aldian aldian intoxikazio larriak gertatzen diren. Alkohola izan ohi da modu honetara kontsumitzen den substantzia ohikoena. Tabakoa eta kanabisaren erabilera ere gero eta zabalduago dago.

b) Abusua edo erabilera problematikoa

Drogen abusua erabilera desegokia da, pertsonarengan edo bere ingurunean kalte fisiko, psikiko eta sozialak sortzen baititu. Kontsumo mota hau ez da aldi bakarrean hartzen den substantziaren kasua ezta neurrizko kontsumoa ere. Hori baino gehiago da. Egoera hauetan gertatzen da:

- Kontsumoak arrisku erantsiak eragiten dituztenean (gizatzean kontzentrazioa galtzea)
- Elkarbizitzaren arauak hausten direnean (indarkeria ekintzak edo istripuak drogen eraginpean)
- Arazo pertsonal eta sozialak larriagotzen direnean (familia harremanak, ekonomikoak...)
- Zailtasunak lanbidearen eskolaren eta familiaren betebeharrei erantzuteko
- Egun batzuez droga uzteko ezintasuna
- **d) Mendetasuna**
- Mendetasuna, kontsumo aldi baten ondoren, drogarekiko harremanari lehentasuna ematen zaionean hasten da. Substantzia hori bilatzea eta kontsumitzea da pertsona horrentzat eguneroko zeregin garrantzitsuenetakoa. Sintomak honako hauek dira:





- Kontsumitzeko beharrari aurka egiteko ezintasuna
- Barne tentsioa areagotzen da, estutasuna dago ohiko kontsumoaren aurrean eta depresiora iritsi daiteke
- Kontsumitzen denean lasaitasuna sentitzen da
- Autokontrola galdu dela sentitzen da

e) Polikontsumoa

Sarritan droga bat baino gehiago kontsumitzen dira aldi berean: alkohola eta tabakoa; kanabisa, tabakoa eta alkohola; estasia eta kanabisa...

Kontsumo mota honen arriskuak ez dira beti ondo ezagutzen. Sustantziak nahasten direnean, euren ondorioak ugaltu egiten dira eta arriskuak ere bai.

Kolokon.com web orrialdea

"Gazteok honela ulertzen ditugu sexua, drogak eta rock-and-rolla". Hau da web orri honen leloa. Izan ere, gazteek izan ditzaketen arazo edo zalantzak ulertzen dituzte eta hauei erantzuna ematen saiatzen dira.

Euren helburua, droga eta sexuari buruz batez ere, informazio zabala eta zehatza ematea da. Gero, zuk egokien deritzozun erabakia har dezazun.

Ez dizute zer egin eta zer ez esango, informazioa soilik emango dizute. Zu baitzara zure erabakien arduraduna.

Drogei dagokionean, "merkatuan" aurki daitezkeen substantzia guztien informazioa eskaintzen dute. Bakoitzak ze sentazio sortzen dituen, ze osagaiz egina dagoen eta ze ondorio izan ditzaken kontatzen dute.

Informazioa irakurtzeaz gain, zalantzak agertzen lagunduko dizute. Idatzi zure galdera eta epe motz batean erantzuna jasoko duzu. Galdera interesgarrienak publikatu egiten dituzte.

Baina www.kolokon.com ez da hori bakarrik. Kontzertuen agenda zabala daukate eta, beraz, asteburuak eta denbora librea antolatzen lagunduko dizute.

Gehiago jakin gutxiago arriskatu

Drogen eta substantzia psikoaktiboen inguruan informazio gehiago nahi baduzu, hementxe bertan eskuratu dezakezu, "Drogak gehiago jakin gutxiago arriskatu" (pdf, 655 kb) liburuan. Gainera, liburua doan lortu dezakezu. Horretarako, nahikoa da fvsd@fvsd.org helbidera idaztea.



Drogak ezagutzen dituzu?

Osasun Ekintza Osasun Mentala Zuzpertzeko eta Hedatzeko Euskal Autonomia Erdikidegoko Adituen Elkarte da. Elkarte honen helburuetako bat eskatzen duten pertsonen arlo ezberdinetan laguntzea da.



Osasun Ekintza elkarte arduratzen duen gaietako bat drogak dira, batez ere gazteen artean dagoen kontsumoa. Horregatik, elkarteak test bat jarri du abian, jokuen bidez gazteek drogen inguruan informazio gehiago izan dezaten eta sustantzien kontsumoa jaitsi dadin. Jokuan parte hartzea oso erraza da. Drogen inguruan duzun ezagutzamaila neurtu ezazu.