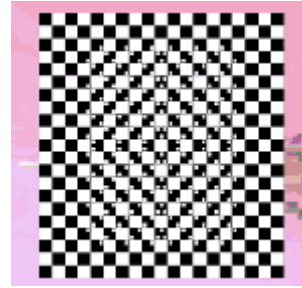


ALKOHOLA



Mitoak

Alkoholaren inguruko mito ugari daude. Irakur itzazu eta pentsatu horien inguruan.

Alkoholak maitasun-harremanak, sexu-harremanak eta amodio kontuak errazten ditu. Alkoholak senak askatzen ditu, eta horren ondorioz, sedukzio jokoa basatiago bihurtzen da. Baina portaera hori beste pertsonari ez gustatzea eta harentzat desatsegina izatea gerta liteke.

Gehien edateko gai den pertsona da gehien kontrolatzen duena. Pertsona bat alkohol-kantitate handiak edateko gai denean, gorputza ohitzen ari dela eta mendekotasunetik gero eta hurbilago dagoela esan nahi du.

Bakarrik edatea txarra da. Taldean edanez gero, ez da ezer gertatzen. Alkoholak lotsa kentzen du eta horrek euforia eta emozioak kontrolatzeko ezintasuna dakar. Taldean edanez gero, alkoholak eragindako euforia handitu egiten da. Izan ere, taldean emozio guztiak areagotu egiten dira, bakarrik edanda baino gehiago.

Gazteek edaten dute gehien. Gazteen alkohol-kontsumoa osasun publikoari dagokion arazoa da, baina gauza bera gertatzen da helduen alkohol-kontsumoarekin. Helduak alkohola kontsumitzeagatik hiltzen direnean arazo organikoak direla-eta hiltzen dira. Gazteak berriz, istripuetan hiltzen dira batez ere.

Gehiegi edanez gero...

Zu edo zure ingurukoren bat mozkortuta dagoenean jarraitu beharreko zenbait gomendio bildu ditugu hemen.

1. Inoiz ez da utzi behar bakarrik mozkortuta dagoen pertsona bat.
2. Adintxikikoa bada, bere senitartekoak abisatu.
3. Konorterik gabe badago, ambulantiari deitu.
4. Lo geratzen bada, hitz egiozue edo zain ezazue etxera edo ospitalera iritsi arte.
5. Ekidin ez hotzitzea. Alkoholaren eraginetako bat beroa galtzea da.
6. Ez da kafea, ezta dutxa hotzik ere erabili behar.
7. Behin alkohola hartutakoan sendabidez ezin daiteke ezabatu.

8. Ez da gomendatzen oka egitaraztea. Biriketara pasa daiteke.
9. Persona alboz etzan. Etzan nahi ez badu eta kontziente badago, etxera eraman edaten jarrai ez dezan.
10. Alkohol ezabaketaren erritmoa orduko 6,7 gramokoa da. Ez du balio ez izerdia botatzeak ezta kirola egiteak ere.
11. Edan ezazu ur ugari alkohola edan aurretik, bitartean eta ondoren ajea sahiesteko eta ez itzazu inoiz alkoholdun edari desberdinak nahastu.

Gogoratu, alkoholak bere denbora behar duela xurgatzeko, eta oso azkar edaten baduzu, nahi gabe mozkortzea errezagoa da.

Parrandan atera

Parrandan ateratzen zarenean hainbat gomendio jarraitzea gomendagarria da. Izan ere, alkohola eta beste droga batzuk kaltegarriak dira ezegonkortasun eta antsietate etapa bat baduzu, botikak hartzen badituzu, paranoiak eta pensamendu txarrak etortzen bazaizkizu, haurdun bazaude, asma, diabetea edo hepatitis a baduzu eta oroimen txarra edo kontzentrazio zailtasunak badituzu.

Ez ahaztu gainera, gutxiago edanda gehiago goza dezakezula. Horretarako nahikoa da tragoak neurtzea, edari desberdinak ez nahastea eta proteina asko dituzten jakiak jatea. Eta parrandara zoazenean gogoratu ondorengoa:

- Ez gidatu eta gidatzen baduzu ez edan.
 - Ez eduki kopa eskuan. Erorketa eta lesioen arriskua dago.
 - Beranduago hasi edo goizago geratu.
 - Ez galdu daramatzazun kopen kopurua.
 - Zure muga aukeratu. Inoiz ez aldiko 5 kopa baino gehiago eta ahal bada, janariarekin batera.
 - Zure aukera gorde eta ez edatearena errespetatu. Adiskideak galtzeko beldur bazara beraien girora ez moldatzeagatik, ez dira adiskideak.



Informazio orokorra

Irakurri ahal izan duzun moduan, alkohola arazoak sor ditzakeen droga bat da. Alkohola kontsumitzeak hainbat arrisku eragin ditzake, eta horiek gainera, handitu egiten dira zenbat eta gehiago edan. Ondorengoak dira arriskuak:

- Garapen psikikoan eragina izan dezake.
- Errendimendu fisiko eta intelektuala gutxitzen du.
- Arrisku portaeren aukerak handitzen ditu: gidatze ausartegia, borrokak, arduragabeko harreman sexualak, ekintza biolentoak...

Era berean, kontuan izan behar da alkohola ez dela beste droga batzuekin nahastu behar, horien efektuak oso arriskutsuak izan baitaizkete. [Alkoholaren](#) inguruko informazio gehiago irakur dezakezu.

DROGAK

Drogen kontsumoa aspalditik egon da zabaldua gizakien artean.

Baina gaur egun ematen diren kontsumoen frekuentziak eta kantitateak ez dira inoiz ezagutu. Gainera, orain arte ez ziren ematen nerabezaroan, eta orain bai.

Drogen aniztasuna eta kontsumitzeko presio iraunkorrak kontuan hartuta, prestatuta dagoen pertsona baino ez da izango gai erabaki autonomoak hartzeko. Kontsumoen ondorio eta inplikazioak ezagutuko dituen pertsona, eta baloratu eta gero erabakia hartuko duena. Horregatik, ezinbestekoa da drogen inguruan gauza gehiago ezagutzea. Hemen bildu dizugu jakitea komeni zaizuna.

Zer dira?

Drogak edo substantzia psikoaktiboak legezkoak edo legez kanpokoak izan daitezke. Baina guztiek antzeko moduan jarduten dute: garunean izaten dute eragina. Ez da ukatu behar, ordea, droga batzuk beste batzuk baino arriskutsu eta kaltegarriagoak direla. Kontsumitzen den drogaren arabera, ondorioak eta arriskuak aldatu egiten dira. Horretan eragina dute besteak-beste, kontsumitzailearen ahultasunak, kontsumitu den substantziaren edo substantzien kopuruak, maiztasunak eta kontsumoaren inguruak.

Gaur egungo gizartean nahiko "ohikoa" bilakatu da drogak kontsumitzea. Gainera, ez dago drogarik gabeko gizarterik. Jendea, eta baita gazteak ere, arrazoi ezberdinengatik hasten dira droga kontsumitzen. Faktore desberdinek eraginda has daiteke persona bat kontsumitzen, eta horretan zerikusia dute bai pertsonaren historiak, bai familiak eta baita gizarte inguruneak ere.



Garbi eduki behar da, ordea, droga mota ezberdinak daudela. Alkohola, tabakoa, kanabisa, kokaina, heroina eta beste substantzia asko dira drogak. Batzuk legekoak dira eta beste batzuk ez, baina guztiak dira substantzia psikoaktiboak. Hau da, garunaren gain jarduten dute. Ondorengo ondorioak sortzen dituzte:

- Adimenaren jarduera, sentipenak eta jokabideak aldatzen dituzte. Kontsumoa arriskutsua da osasunarentzat eta ondorio sozialak ere izan ditzake kontsumitzaileen eguneroko bizitzan eta bere ingurunean; kontsumoak, bestalde, mendetasuna eragin dezake.
- Era askotako ondorioak eragiten ditu gorputzean, droga bakoitzaren ezaugarrien, ondorioen eta toxikotasunaren arabera.

Kannabisa

Kannabisa gure gizartean kontsumitzen den legez kanpoko droga nagusiena da. Bere kontsumoa oso zabalduta dago, eta askok legaltasun itxurarekin bizi dute droga hori. Ez da ahaztu behar, ordea, kannabisak ondorio larriak izan ditzakela gure osasunean. Horregatik, beharrezkoa da droga mota horren inguruko informazioa izatea.

Kannabisa landare bat da, eta bere hostoak, loreak eta zurtoina erabiltzen da. Landare horretatik droga ezberdinak ateratzen dira, eta horiek modu ezberdinean kontsumitu eta aurkezten dira. Haxixa, marihuana eta olioak dira kannabisetik ateratzen diren substantziak.

Haxixa: substantzia hau lortzeko, kannabis landarearen hostoak arraspatzen dira, eta ondoren landare lehorretik ateratzen den hautsarekin nahasten da. Xafla moduan heltzen dira kontsumitzailearengana, eta tabakoarekin batera nahastuta erretzen da. Kasu askotan, beste substantzia batzuk ere nahasten zaizkio haxixari.



Marihuana: substantzia hau landarearen hosto, zurtoin eta lore lehorretatik lortzen da. Tabakoarekin nahastuta erretzen da, zigarro moduan.

Olioak: printzio aktiboen kontzentrazio handiena duen substantzia da. Gaur egun, bere erabilera murrizta da, eta pipan erretzen da.

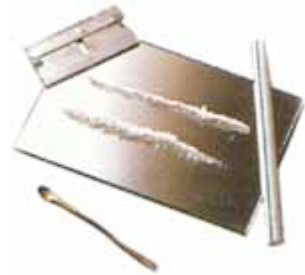
Substantzia horien ondorioak aldakorrak dira. Horretan eragina du bai pertsonaren egoera fisiko eta psikikoak eta baita hartzen den droga kopuruak ere. Hala ere, kasu

gehienetan plazerra eta lasaitasuna eragiten ditu. Beste eragin batzuk ere baditu kannabisak. Ondorengoak dira:

- Erritmo kardiakoa handitzen da (taupadak).
- Listu jariora gutxitzen da (aho lehorra).
- Odol hodiak dilatatzeko dira (begi gorrixkak).
- Nazka sentazioa sor dezake.
- Kontzentrazio zailtasuna.
- Mendetasun psikikoa.
- Arrisku soziala dakarten egoerak sor ditzake.
- Zenbait pertsonengan, aluzinazio, pertsonalitate arazoak... eragin ditzake.

Kokaina

Kokaina hauts zuri finaren itxura duen droga da. Koka izeneko landarearen hostotik ateratzen da substantzia hori, eta kontsumitzeko modu ezberdinak daude. Horien artean nagusiena eta baita ezagunena ere, kokaina arnastea da, hau da, esnifatzea. Hala ere, badira beste modu batzuk: erretzea eta berna baretik injektatzea esaterako.



Gaur egun kontsumitzen den kokaina ez da erabat garbia edo purua. Trafikatzaileek substantzia ezberdinak nahasten dizkiote kokainari eta horrek, drogaren ondorio larriak eta arriskuak handitzen ditu. Izan ere, ezinezkoa gertatzen da kontsumitu den kokainak ze substantzia dituen jakitea.

Kokaina hartu eta berehala euforia egoera sortzen du. Era berean, ahalmen intelektuala eta fisikoa ere handitu egiten ditu. Denbora aurrera doan elean, ordea, sentazio horiek igaro egiten dira eta egoera depresiboa eta estutasuna sortzen dira. Droga honen ondorio nagusiak ondorengoak dira.

- Odol hodiak uzkuertzen ditu.
- Erritmo kardiakoan gorabeherak eragiten ditu.
- Jarduera psikikoa handitzen du.
- Desinhibizioa sorrarazten du kontsumitu duen pertsonarengan.
- Esnifatzeko erabili diren tresnek hainbat gaixotasun kutsatzeko arriskua dute.
- Zenbait pertsonengan, gaitz psikikoak eragin ditzake.

Ezazu ezazu nolako eragina duen kokainak ingurumenaren hondamen prozesuan.

Sintesi drogak

Sintesi drogak droga berriak direla esan beharra dago. XX. mendearren azken hamarkadatik aurrera kontsumitzen dira droga horiek, eta beraien sorrera jaiarekin eta giro berezi batekin lotuta dago. Sintesi drogak batez ere techno musikaren mugimenduarekin eta rave izenekoarekin erlazionatuta daude.

Droga mota hau kimikoki prestatzen da. Legez kanpoko eta ezkutuko laborategietan substantzia ezberdinak nahastuz lortzen dira pilulak edota beste elementu batzuk. Kasu gehienetan substantzia zalantzarriak nahasten dira droga hori sortzeko eta ez da jakiten kontsumitu behar den horrek zehazki zer duen. Horren eraginez, ondorioak askoz ere larriagoak dira eta arriskuak handitu egiten dira.

Kasu gehienetan, sintesi drogak pilula itxurarekin saltzen dira. Koloretako pilulak eta konprimituak dira, eta forma ugari dituzte. Gainera, marrazki bat izaten dute.

Modu honetako drogak hartu ondoren, estatusun apur bat izaten da. Izan ere, presio arteriala handitu egiten da, erritmo kardiakoa bizkortu eta masailezurreko muskulua uzkuritu egiten da. Era berean, azala hezetu egiten da eta ahoa lehortu. Ondoren, euforia eta ongizate eta plazer sentipena izaten du kontsumitzaileak. Sentsazio horiek igaro ondoren, ordea, estatusuna eta egoera depresiboa sor daitezke. Sintesi drogen ondorio nagusiak ondorengoak dira:

- Deshidratazioa sortzen du. Egoera hau areagotu egiten da gaizki aireztatutako lekuetan eta ariketa fisiko gehiegi egiten bada.
- Ahultasuna eragiten du eta aldartze ezegonkorra sortu.
- Gaitz psikiko larri eta iraunkorrek eragiten ditu.
- Beste substantzia batzuekin nahastuta, droga horren arriskuak handitu egiten dira.
- Sintesi drogak oso arriskutsuak dira erritmo kardiakoaren gorabeherak, asma, epilepsia, giltzurrunetako arazoak, diabetea, astenia eta arazo psikologikoak dituzten pertsonentzat.

Heroina

Heroina morfinaetik lortzen den opiazeo indartsua da.

Opiazeoak substantzia naturalak dira, eta opio-belarretik



lortzen dira. Heroina hauts bezala aurkezten da, eta zainetik kontsumitzen da. Droga disolbatu eta berotu egiten da, eta xiringa erabiliz barneratzen da. Hala ere, HIESa agertu zenetik, kontsumitzeko modu hori asko jaitsi da. Izan ere, xiringak partekatu egiten dira, eta gaixotasuna kutsatzeko arrisku handia dago. Horrez gain, heroina esnifatu eta erre ere egiten da.

Droga hau gaizki ikusita dago gizartean. Kasu gehienetan HIESarekin lotzen da, eta kontsumitzen dutenak baztertuta egoten dira. Azken urteetan, erakundeek hainbat kanpaina egin dituzte heroina kontsumitzaileek xiringak partekatu ez ditzaten. Modu horretan, HIESaren kutsadura gutxitzea lortu nahi da.

Heroinak antidepresibo moduan jokatzeko du, eta, horren ondorioz, kontsumitu eta berehala euforia eta estasi sentipena sorrarazten ditu. Ondoren, ordea, sentipen hori igaro egiten da, eta logura, zorabioak eta erritmo kardiakoa jaitea eragiten du.

Gaindosia gertatzen bada, arnas gutxiegitasuna eragin dezake, eta, horren ondorioz kordea galtzen da. Kasu batzuetan, heriotza ere eragiten du. Droga honek berehala sorrarazten du mendetasuna, eta kontsumitzaileen beharrak ugaltu egiten dira.

Heroinaren ondorio nagusiak ondorengoak dira:

- Erritmo kardiakoan gorabeherak.
- Anorexia eta lo egin ezina.
- Arrisku soziala.
- Kordea galtzea.
- Heriotza.
- Xiringak partekatzen badira HIESa eta beste hainbat gaixotasun kutsatzea.