

Azpimarratu zure aukera

Kaixo gazte!

Iritsi da urteko momentu preziatuenetakoa, udara! Zenbat denbora abenturak bizitzeko, betiko lagunekin gozatzeko, jende berria ezagutzeko, festaz festa dantza egiteko, gustuko musika ahotsa galdu arte abesteko,... eta abar luze bat.

Udarak jakin-mina pizten du askotan. Adibidez, ez zaizue iruditzen gaua bizitzeko grinak indarra hartzen duela? Modu batean, gauak erakartzen eta sorgintzen gaitu. Eta alkohola, tabakoa edo bestelako drogak kontsumitzeko aukera muturren aurrean agertzen da bat-batean.

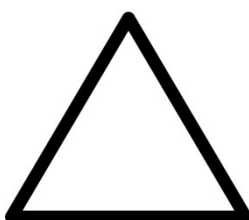
Garrantzitsua da argi uztea drogak ez direla ez onak ez txarrak, substantziak dira eta egiten dugun erabilerak kontsumoa arduratsua izatea edo eragin kaltegarria ekartzea dakar (Adibidez, medikuak errezetatzen dituzten pilulak ere drogak dira, baina gaixo gaudenean sendatzeko balio badute eragin positiboa du gudan). Dena den, ez da ahaztu behar **kontsumitzeak beti arriskua dakarrela** eta gure gorputzean efektu desberdinak eragiten dituela.

Arrisku maila faktore ezberdinen arteko erlazioan dago: pertsona, testuingurua eta substantzia.

Pertsona

(Zu eta zure ezaugarri fisiko eta emozionalak)

- Neska edo mutila zaren.
- Argala edo sendoa zaren.
- Daukazu adina.
- Elikadura: Jaten duzuna eta kantitatea.
- Alai edo triste zauden edo indartsu edo ahul sentitzen zaren.
- Kirola egiten duzun edo ez.
- Dituzun baloreak.
- Erabaki propioak hartzeko gaitasuna (bai edo ez esateko).



Testuingurua

(Familia, lagunak herria...)

Substantzia

(Kontsumitzen dena)

- Gurasoekin gaiaz hitz egiten duzun edo ez.
- Herrian zaudenean kontsumitzen duzun (inguru ziuerra) edo herritik kanpo (inguru ezezaguna).
- Lagun artean kontsumitu edo bakarrik.
- Jai giroan edo institutuan kontsumitzen duzun.
- Modu ilegalean edo legalean lortu duzuen kontsumitzen duzuna.

- Zer kontsumitzen duzun (ze ezaugarri dituen alkoholak edo bestelako drogak).
- Ze sintoma eta ondorio dauzkan.
- Zenbat kontsumitzen den (Kantitatea).
- Egiten diren nahasketak.
- Zenbatero kontsumitzen den (Maiztasuna).
- Daukan prezioa.

Hiruki baten bidez irudikatu dezakegu aipatutako erlazio hori. Alderdi bakoitzeko ezaugarri konkretuak eta era berean ezaugarri ezberdin horien nahasketak erabakigarriak izango dira arrisku maila altuagoa edo baxuagoa izateko. Horrek guztiak efektuetan eta ondorioetan baldintzatzen du. Helburua hirukia beti orekatua eta osasuntsu mantentzea litzateke, punta bat kolokan badago horrek ekarriko baitu arriskua.

Hau guztia hobe ulertzeko galdera sorta hau proposatzen dizugu. Oparitzen dizudan hiruki azpimarragailuarekin zuen aukera hoberena borobildu ahalko duzue.

1.- Lagunen artean nork izango ditu parrandan ondo bukatzeko aukera gehien?

- A) Afaldu eta ura alkoholdun edariekin tartekatzen duenak.
- B) Afaldu ez duenak eta alkohola soilik edaten duenak.

2.- Nork ditu hobe pasatzeko aukera gehien?

- A) Alkohola edan edota porro bat bakarrik bere logelan erretzen duenak.
- B) Alkohola edan edota porro bat lagunen artean eta festa giroan erretzen duenak.

3.- Nork ditu, lortu nahi dituen efektuak bereganatzeko aukera gehien?

- A) Medikuak buruko mina kentzeko errezetatutako pilula bat hartzen duen pertsonak.
- B) Merkatu ilegalean ondo pasatzeko erositako pilula hartzen duen pertsonak.

4.- Lagun artean eta festa giroan zaude, bihar goiz goizetik zoaz hondartzara eta ezer ez edatea erabaki duzu. Lagunak zuk zerbait edateko temati jarri dira. Eta zuk:

- A) Zure erabakiarekin jarraitzen duzu etxera joan arte.
- B) Lagunak isiltzeko kalimotxo pare bat hartzen dituzu.
- C) Guztien artean ezberdina ez izatearren, noizbehinka kalimotxoren bat hartzen duzu eta azkenean mozkortua bukatzen duzu.

5.- Gaixo egon zara azken 3 egunetan. Horren ondorioz gutxi jan duzu (gaur ere) eta ahul sentitzen zara:

- A) Gaur beste edozein egunetan bezala edango dut.
- B) Gaur kontrolatu egingo naiz.
- C) Argi daukat gaur ez dudala ezer edango.

Gozatu udara, zentzuz jokatu eta ongi pasa, pasatu gabe!!

Leitzan, 2019ko uztailean



Leitza, Goizueta, Areso eta Aranoko Prebentzio Programa
Edozein galdera edo zalantzaren aurrean deitu edo whatsapp bidali: 681 26 51 89

OHARRA: Testarekin ez dugu alkohol edota bestelako drogen aldeko naturaltasuna bultzatu nahi. Ez edatearen eta ez kontsumitzearen aukera hor dago eta arriskurik ez dakarren modu bakarra da gainera. Test horretan egoera posibleak planteatzen dira, baina aukerak askoz ere anitzagoak izan daitezke. Argi izan droga bakoitzak bere efektuak eragiten dituztela. Bakoitzaren efektu eta ondorioen berri izateko bisitatu www.hegoak.org web orria. Ez ahaztu, zu zara zure buruaren jabe eta erantzule. Erabakia zurea da.