

# JAKIZU

## Irtetekoak bazara



KANPAINAREN EGILEA



FINANTZATZAILEA



“Jakizu, irtetekoa bazara” kanpaina Espainiako Don Bosco Gazte Zentroyen Konfederazioaren ekimena da eta bere Osasunerako Hezkuntza Taldeak garatu izan du.

Bere helburu nagusienetako bat borroka egitea da dibertsioa eta drogen kontsumoa loturik daudelako ideia hedatuaren kontra, eta, horretarako, informazioaz baliatzen da. Halaber, 14 eta 18 urte bitarteko gazteen kontzientzia eza areagotzearen aurka ere egiten du, alkoholaren, kalamuaren eta kokainaren kalte, arrisku eta ondorioez ohartarazteko.

Kanpaina honetan biltzen diren materialek eta informazioak gazteen zentro eta elkarteetan lan egiten duten bitartekarien hezkuntza-ekintza dute oinarri. Izan ere, bitartekariok benetako hezkuntza aukerak eskaintzen dituzte, norberaren garapenerako.

Euskadiko Bosko Taldea Federazioak aurrera paso eman du kanpainaren material guztiak euskaraz argitaratzen. Kanpainaren materialak Euskal Herriko elkarteetan gure hizkuntzan ere lantzeko.

Horiei guztiei, gure eskerrik beroenak eta gure laguntza eman nahi dizkiegu.

Bilbao, 2010

## AURKIBIDEA

<b>Zergatik irakurri hau</b>	<b>3</b>
<b>Zergatik esan ezetz drogei, irtetekoa bazara</b>	<b>4</b>
Drogei buruzko mitoak	5
<b>Ezagutu gaueko "izarrak"; behea jo ez dezazun</b>	<b>7</b>
Zenbat eta informazio gehiago, orduan eta arrisku	7
Alkohola: ez du desinfektatzeko bakarrik balio	7
Kalamua: informazio apur bat hartzen	11
Kokaina: gehiegikeriarik ez egiteko, jakizu!	14
Polikontsumoa bonba bat da	16
<b>Ausartu zaitetz zure aukerak bizitzen</b>	<b>17</b>
Etzazu kontsumitu... ¡Zeuk erabaki!!	17
Aisialdia, denak emanda bizitzeko	17
Nahastekotan, dibertsioa nahastu	18
Ez diezazutela dena eginda eman	18
Konplexurik gabe	19

## Eta, zergatik ez irakurri?

Edozein neska-mutikok, mundua eta inguruko istorioak ezagutzen hasten denean, pertsona benetakoa eta sinesgarria izan behar du ondoan, auzoko pertsona gazteenei bizitza bera nolakoa den azaltzeko gai izango dena.

Gezurrik gabe, gauzak puztu gabe, argi eta garbi hitz eginez, epaitzeko dramatismoak gabe, baina, halaber, engainatu, estali, justifikatu eta gezurrik esan gabe.

Ez dizugu esango zer den egin behar duzuna, hori zure kontua da. Aldiz, beharrezkoa izan daitekeen informazioa emango dizugu, jakinaren gainean egon zaitezten, irteten zarenean, engaina daitekeen "ergel hutsa" izan ez zaitezten.

Irten baino lehen jakinaren gainean egoteko aukera eskaini ahal dizugu. Nora joango zaren, zer ordutan gelditu zaren, ordainduko duzun prezioa zein den, zein plan dagoen, nor doan eta antzekoak dakizkizun bezala.

Beraz, **JAKIZU**. Zer? Bada, drogekin dagoena, drogarik gabe zer egiteko, esperimentatzeko eta sentitzeko gai zaren, ezkutuko, erdizkako edo batere "argiak" ez diren egiak.

Ez zaitugu engainatuko: gure helburua asteburuko kontsumoa segurua ez dela jakinaraztea baino ez da, "zerbait gogorra gorputzean sartu gabe" ere dibertitu zaitezkeela...

Baina orain gauza bakarra eskatuko dizugu, **Jakizu!** eta, ondoren, zeuk erabaki. Azkenik, beste kontutxo bat: argi utzi nahi dugu ez dizkizugula plazera ematen duten sentazioak kendu nahi (batzuetan, drogek eragin ditzakete plazerok), guk nahi duguna da denak emanda goza ditzazula plazer horiek, drogetara jo barik.

Agian harrituko zaitu, baina bada inork gaingidituko ez duen egia bat: *drogek ez dizute zu zeu bakarrik sentitzeko gai ez zaren ezer sentiaraziko*. Drogek zerbait sentiarazten badizute, zure gorputzak eta adimenak lehendik senti zezaketeelako da. Baina onena da gauza horiek guztiak "dirutza" xahutu gabe eta drogek dituzten ondorio negatiborik gabe senti ditzakezula.

Gainera, proposatzen dizugun formularekin, ez dago bidaia txarrik...

JAKIZU eta bizi



# Zergatik esan EZETZ drogei, irtetekoa bazara

## Beltz izango duzulako

Jende askok uste du soilik parrandan drogaren bat hartzeak ez duela ezer eragiten. Baina hori ez da egia.

Hori pentsatzen dutenek ez dakite drogek organismoan eragiten dutela, pozoï baten antzean.

Pozoi batzuek zuzenean hiltzen dute, baina beste batzuk giza gorputzera ohitzen joan daitezke pixkanaka-pixkanaka. Hori da, hain zuzen, drogekin gertatzen dena. Guztiekin!

Baina ez zaitzatela engainatu, giza gorputza droga bati ohitzeak ez du esan nahi droga pozoitsua ez denik.

Horrek esan nahi du pertsona **tolerantzia** deritzona garatzen hasten dela.

## Jakizu, droga bat toleratzen baduzu, beltz duzu, haren mendean erori zara

Nekez fida zaitzke drogekin. Zu bezalako neska-mutiko bat drogen mundura hurbiltzen denean eta drogekin txapelkeriak egiten dituenean, gorputza pozoira ohituarazten du pixkanaka-pixkanaka.

Pozoiak kalte egiten dio gorputzari eta zikloa hasten da. Drogak probatzeak kontsumora eramaten du, kontsumoak toleratzera, toleratzeak gehiago behar izatera, gehiago behar izateak gehiago kontsumitzera, gehiago kontsumitzeak haien mendera erortzera eta gutxiago sentiaraztera, eta segitu eta segitzen du, harik eta pozoïak bere lana burutzen duen arte.

Drogak kontsumitzen dituzten gazteen gorputzak drogak toleratzen hasten direnean, sentitzen dutena da hainbesteko efekturik ez dutela = Egiatzki, mendekotasunaren sarea ehuntzen duen mezu faltsua da.

# Zergatik esan ezetz drogei, irtetekoa bazara

## Jarraian azalduko dizugu:

Drogak pozoï baten antzekoak dira, zenbat eta gehiago hartu, orduan eta kalte handiagoa eragiten dute; zaporea ohituta, gero eta kantitate handiagoa hartu behar duzu zapore hori nabaritzeko, gero eta gehiago...

Azkenean ez duzu zaporea igarriko, zure mingaina horren ohituta egongo da ezen ez duzun jakingo zein den zaporea, eta pozoïak zure gorputzean eragingo du.

Agian, orduan, norbaitek zapore "handiagoa" duen beste zerbait probatzeko esango dizu, eta gauza bera gertatuko zaizu.

Eta, horrela, behin eta berriro, drogak kontsumitu beharrean, drogek zu kontsumitu zaitzaten arte. Izan ere, sarritan hartzen badira, pertsonak kontsumitu egin behar ditu, abstinentsia sindromea (*droga-beharra edo menpekotasun fisikoa*) ez sufritzeko edota egunerokotasunari aurre egiteko (*menpekotasun psikologikoa*).

## Drogei buruzko mitoak

Denok entzun izan ditugu drogei buruzko mito faltsu anitz, baina, gehienak mito hutsak baino ez dira, eta ez dute egiazko ezer.

### **“Asteburuetan baino ez badituzu kontsumitzen, ez zara euren menpe erortzen”, paso egin!**

Norbaitek droga bat hartzen duen bakoitzean, bere gorputza haren pozoïra ohitzen ari da, eta ohitura tolerantzia bihurtzen da. Eta, tolerantzen duena menpean erortzen da.

### **“Asteburuetan bakarrik hartzea ez da arriskutsua”, paso egin!**

Edozein kontsumo da arriskutsua. Dosi bakar batek heriotza eragin dezake, pertsonaren eta kontsumitzen den substantziaren arabera.

Droga kontsumitzea arriskutsua da, haien mendera erori zaitezkeelako. Drogek ez dutelako kalitate kontrolik igarotzen eta, benetan, ez dakizu zer ari zaren sartzen.

Pertsona bakoitzari modu ezberdinean eragiten diolako. Dosi bakar batek ospitalera eramán ditzakeelako pertsona batzuk. Pertsona berberak ere modu ezberdinean erreakzionatu dezake, egunaren arabera. Egun batean "ondo sentiaraz" diezazuke sartzen duzun horrek, eta, hurrengo egunean, zu izan zaitezke ospitalean buka dezakeena.

Izan ere, badira sortzetiko gaixotasunen agerpena sorrarazten duten drogak, hain zuzen ere, hainbat hamarkadaz esnatu barik egon eta drogek esnarazi dituztenak. Hauxe gerta daiteke, adibidez, eskizofreniarekin, parkinsonarekin (jendeak uste du parkinsona pertsona nagusien gaixotasuna dela, baina ez da beti horrela, eta, drogekin, 20 urteetara ere aurreratu daiteke).

### “Nik kontrolatzen dut”, paso egin!

Inork ez du kontrolatzen. Inoiz ez dago jakiterik zein izan den engantxatu zaituen porroa, alkoholizatzen zaituen kopa edo "raiatu zaituen" arraia...

Ez dago pertsona guztientzat berdina den kantitatea, zuk planto egin ahal izateko. Are gehiago, pertsona berberak ez du dosi berbera hartuko bizitza osoan.

### “Drogek poza eragiten dute”, paso egin!

Droga bat hartzeak ez du inolako pozik eragiten berez. Zupada bat inhalatzearen ekintza fisikoak, lehenengo aldiz, imajina ezin dezakezun estutasuna eragiten du (*tabakoa bada ere*); ondoren, erremina sentitzen duzu zama - batzuetan, sabeleraino ere heltzen da, eta, itotzen zaudela nabaritzen duzunean, kea bota eta sentsazio desatsegina baino desatsegina gelditzen zaizu ahoan eta sudurrean. Ekintza hau berez ez da batere dibertigarria eta, are gutxiago, atsegina.

Edateaz berba egiten badugu, badakizu, edatea ez da ezohikoa. Likidoa irenstea baino ez da.

Eta, norbait sudurretik zerbait sartzen imajinatzen badugu, zizarearen iragarkia motz gelditzen da. Nahiko desatsegina da sudurretik zerbait sartzea, eta are gehiago ez dakizunean zer den. Gainera, zilarrezko bandeja batean zerbitzatu beharrean, zuzenean komun-ontzitik hartzen baduzu... ez al da dibertigarria? Bada, ez horixe!

### “Soilik drogek sentiaraz diezazukete zenbait gauza”, paso egin!

Egia esan, drogek ezin dute ezer sentiarazi giza gorputzak bere kabuz sentitu ezin dezakeena. Drogek zure gorputzaren erantzunak indartzen dituzte, bizitzen soilik lor ditzakezunak.

Sentsazio berberak izan ditzakezu denak emanda biziz, korrika eginez, salto eginez, eskalatzuz, urpean igeri eginez, lehiatuz, yoga eginez, pintatuz, abestuz, musika entzunaz, partida bat ikusiz, beste pertsona batekin edo lagunekin egonda...

Dibertitzeko pertsonak beste formulak daude, bila ezazu zeurea drogetatik at.

### “Lagun talde batean, zerbait hartzen ez baduzu, ez zara integratzen”, paso egin!

Ideiaz edo taldeaz paso egin, ez dago besterik. Edozein talde saiatzen da indartsua izaten, gainerakoen aldean identifikatzen duten gauzak bilatzen. Baina talde batek bere batasuna droga baten kontsumoan oinarritzen duenean, engainatzen ari da (*hor ez dago talderik, ez dago ezer*). Askatasunik ez badago, laguntasunik ez dago.

- Pertsonak nekez ezagutu daitezke morrotzen badira, eta drogak mozorro bat besterik ez dira, gure buruak arrotz ikustera behartzen gaituen mozorro bat.
- Jendea ezagutu ezean, ezin duzu eurekin esperientziarik partekatu.
- Bizitza flipatzea baino hobea da. Drogekin ezin zara bizi.

## Zenbat eta informazio gehiago, orduan eta arrisku gutxiago

Orri hauetan, gaueko hiru "izarren" atzean ezkutatzen denaren berri emango dugu: tabakoaz gainera, parranda egitera irtetean gehien kontsumitzen diren drogak: alkohola, kalamua eta kokaina.

Droga bakoitza substantzia moduan ezagutu dezazun garrantzitsua da, ondoren, gure organismoan nola eragiten duen jakin dezazun (*ondorioak*). Gisa horretan, kontsumoaren ondorioak argi izango dituzu.

Ondoren, informazio objektibo eta zientifiko honekin, zure iritzi propioa eduki ahal izango duzu.

### Alkohola: ez du desinfektatzeko bakarrik balio

Espanian gehien kontsumitzen den droga da, neurriz kanpo hartzen da eta gizarte nahiz osasun arazo handienak sortzen dituena (trafiko istripuak, lanekoak, txartu txarrak, osasun arazoak, alkoholismoa...).

**Izen zientifikoa:** Etanol.

#### **Nerbio Sistema Zentralean (NSZ) dituen ondorioak**

Alkohola NSZn depresore bat da eta garun-atalen funtzionamendua lokartzen du pixkanaka-pixkanaka.

#### **Administratzeko bidea**

Alkohola ahotik kontsumitzen da, bera bakarrik edo beste edari batzuekin.

#### **Aurkezteko era**

Edari alkoholdun funtsezko mota bi daude:

**1. Edari hartzitua:** fruitu eta zerealeetatik datoz (mahats, sagar, madari, garagar, etab.) eta substantzia mikroskopikoen (*legamiak*) eraginez, fruitu eta zerealen azukrea alkohol bihurtzen dira.

Graduazio alkoholikoa 4° eta 12° bitartekoa da. Honakoak dira hartzitutako edariak dira: ardoa (*zuria, gorria, beltza*), garagardoa, sagardoa.

**2. Edari destilatuak:**beroaren bitartez, hartzitutako edariek duten uraren zati bat ezabatuz lortzen dira.

Graduazio alkoholikoa 40° eta 50° bitartekoa da. Honakoak dira edari destilatuak: koñak edo brandya, gina, whiskia, rona, anisa, vodka.

### Nola sartzen zaigu?

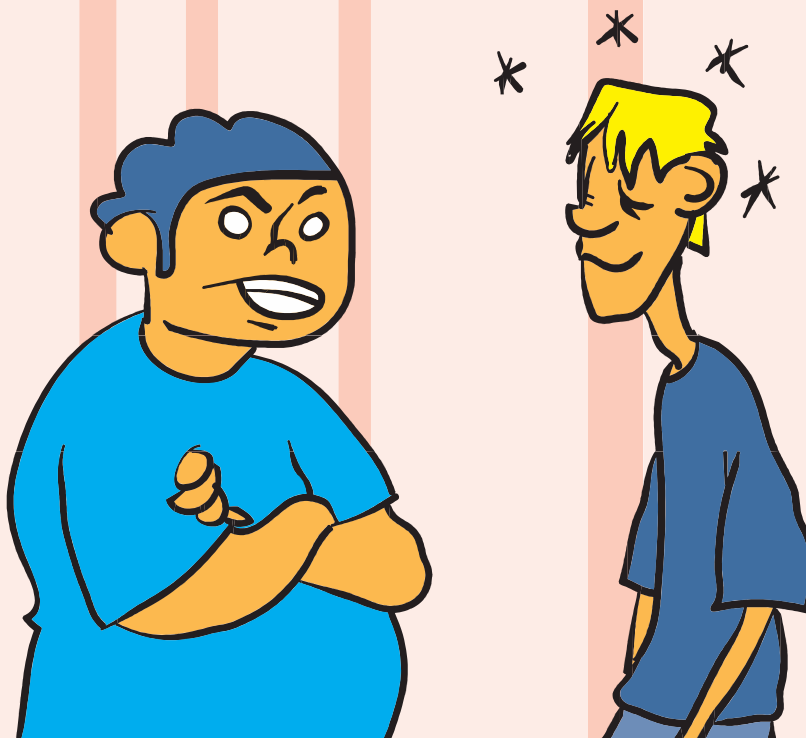
Alkohola, edan ondoren, berehala xurgatzen da urdailean, eta, batez ere, heste meharrean. Sabela hutsik badago, alkohola berehala igarotzen da eta bost minuturen buruan odolean dago.

Alkohola edari karbonikoekin nahastuz gero (*tonikak, kolak, etab.*) xurgapena are errazago egiten da.

### Nora doa?

Behin xurgaturik, alkohola organismoak duen uran banatzen da eta modu uniformean hedatzen da, gorputzaren ehun ezberdinetatik.

Neskek, euren gorpuzkera biologikoa dela-eta, pisu gutxiago izan ohi dute, urdail txikiagoa eta banatzeko bolumen txikiagoa ere (*hau da, alkohola leku gutxiagotara joan daiteke*). Horrenbestez, mutiko batek eta neska batek alkohol kopuru berbera edaten badute, neskak alkohol kantitate handiagoa izango du odolean (*alkoholemiak*), eta, beraz, ondorio handiagoak izango ditu.





# Ezagutu gaueko "izarrak", behea jo ez dezazun

## Alkohola kontsumitzearen ondorioak

Intoxikazio etilikoak hainbat eta askotariko izenak jasotzen ditu (*mozkorra, aitzurra, kaka, katua...*), eta, ziur asko, izen gehiago dakizkizu, baina esaten duzun moduan esanda ere, ondorioak berdinak dira.

**Mozkorraldia edo hordialdia** alkoholak garunean duen eraginaren ondorio da. Hertsiki loturik dago alkoholemia mailekin, izan ere, garunean dagoen alkohol mailari buruz informatzen gaitu. Ondorio ezberdinak daude, **alkoholemia mailaren arabera**.

### **0,4 - 0,8 gramo odolean, litroko**

Pertsona euforiko dago, berbati, asalaturik ageri da eta desinhibizio fisiko eta mentala argia da. Mugitzeko koordinazioa eta arreta murriztu egin dira.

Pertsona indartsu eta bere buruaz seguru agertzen da, egoera normalean egingo ez lituzkeen gauzak egiteko gai. Alerta-egoera batek eta erabakiak berehala hartzeko beharrezkoak diren funtzioak aldatu egiten dira.

Oso fase arriskutsua da, gidatu nahi bada. **Istripua edukitzeko arriskua areagotu egiten da, ohi baino zazpi aldiz gehiago.**

### **0,8 - 1,5 gramo odolean, litroko**

Erreflexuak asaldatu egiten dira, mugimenduak traketsak dira, euforia edo asaldura mailak jarrera arriskutsuak izatea eragiten du.

Ahozko inkoherentzia dago (*ez da ulertzen esaten dena, zentzu gabeko gauzak esaten dira...*), pertsonak abestu edo oihukatu egiten du, eztabaidatu edo borrokatu, eta erabakiak modu oldarkorren hartzen dira.

**Zirkulazio istripu bat edukitzeko aukera %80 areagutzen da fase honetan.**

### **1,5 - 3 gramo odolean, litroko**

Pertsona nekez mantendu daiteke orekaturik, egonkortasuna galdu egiten du edo zabuka ibiltzen da. Okadak sortzen dira eta jarrera larri aldatzen da.

Ahozko asaldurak egon ohi dira, bikoitz ikusten da eta distantziak kalkulatzeko ezinezkoa da. Halaber, aldaketa handiak ematen dira sentikortasunean.

**Mozkorturik dauden gidariak heriotza eragiten duten zirkulazio-istripuen erdien errudun dira.**

### **3 gramo odolean, litroko**

Pertsona amets sakon batean murgiltzen da, eta, batzuetan, komara edo heriotzera ere hel daiteke, garunaren arnas-zentroak larri deprimitzen direlako (*esan dezagun, bada, garuna "lokartu" egiten dela, eta arnasa mantentzeko seinaleak bidaltzeari uzten diola*), odolean 5 gramo alkohol inguru dagoenean.

Alkoholaren ondorioen gaineko mitoak.

EZ DA BIZIGARRIA  
EZ DU ELIKAGAIK EMATEN  
EZ DU GAITASUN SEXUALA HANDITZEN  
EZ DU JATEKO GOGOIA HANDITZEN  
EZ DU HAZKUNTZA EZTA GARAPENA ERE BIZKORTZEN  
EZ DU HOTZARI AURRE EGITEKO BALIO

### Alkohol-kontsumoaren arriskuak

Menpekotasun psikologiko nahiko handi batez gain (edateko behar larria), alkohol gehiegi hartzeak ondokoa eragin dezake:

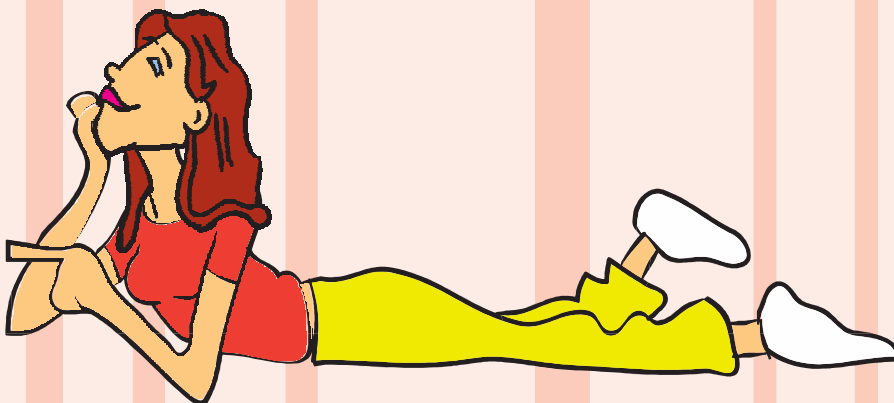
- Oroimen-galera
- Zailtasun kognitiboak
- Dementzia alkoholikoa
- Gastritisa eta ultzera gastroduodenala
- Zirrosi hepaticoa
- Kardiopatiak (*bihotzeko muskulua ahultzea, atzeraezina da*)

Alkoholak, halaber, menpekotasun fisikoa, abstinentzia sindromea edota antsietatea, hotzikarak, okadak, takikardiak, hipertentsioa edo insomnia ezaugarri dituen behar larria eragin dezake.

Hauek dira arrisku nagusienak maila biologikoan, baina ezin ditugu ahaztu oso garrantzitsuak diren beste arrisku ageriko batzuk ere.

▪ **Gizarte mailan**, alkoholismoaren ondorioz, erantzukizunak galdu egiten dira, krisi familiarrak, tratu txarrak, gatazkak eta borrokak sortu, eta delituzko jarrerekin, ordenaren galerarekin eta suizidioarekin lotzen da.

▪ **Lan esparruan**, absentismoa eta laneko desegonkortasuna eragin dezake, bai eta lan istripuak egoteko arriskua handitu ere.



# Ezagutu gaueko "izarrak", behea jo ez dezazun

## Kalamua: informazio apur bat hartzen

Kalamua landare bat da, eta, haren erretxina, hosto eta loreekin, gehien kontsumitzen diren legez kanpoko sustantziak egiten dira: haxixa eta marihuana.

### Izen zientifikoa

Cannabis sativa (*kalamuaren eratorria, indiar eta amerikar barietatean*)  
Tetrahidrocannabinol edo THC eragile aktiboena da.

### Nerbio Sistema Zentralean (NSZ) dituen ondorioak

Kalamua NSZren **depresorea** da, baina, halaber, haluzinogenoa ere izan daiteke, dosiaren arabera.

### Administratzeko bidea

Kalamua eratorriak erre egin ohi dira, baina ahotik ere kontsumitu daitezke, tearekin, zopekin, pasteekin edo bestelako janariekin nahastuta.

### Aurkezteko era

**Haxixa** da kontsumitzeko ohiko era Espainian. Landarearen exudatu erretxinaduna da. Harrien antzekoak diren pastilletan dago, eta beroak deseginda eta tabako gorriarekin nahastuta kontsumitzen da (*porroa*).

**Marihuana** cannabis sativa landarearen lore, hosto eta zurtoin siku birrinduen prestakina da, eta zuzenean erretzen da, zigarro forma batean.

### Nola sartzen zaigu?

Zigarroaren edo porroaren kea arnastean **efektuak berehalakoak dira**, oso azkar heltzen delako garunera, eta bi edo hiru ordu bitartean iraun dezake efetuak.

### Nora doa?

Berehala desagertzen dira odoletik eta garunetik, baina gorputzaren ehun adiposoan (*gantz*) metatzen dira. Horrenbestez, denbora dezente igarotzen da desagertu arte (*bi hilabete inguru*), bereziki, hondarren bitartez.

Gernuan antzeman daiteke, kontsumitu eta zenbait aste geroago.

### Kalamua kontsumitzearen ondorioak

Dosi batek eragiten dituen efektuak alkoholaren eta substantzia haluzinogeno baten artekoak dira.

Efektu larriak mozkorraldi baten bestelakoak dira, hain zuzen ere, gauzak hautemateko gaitasunean dauden aldaketak direla-eta (*horregatik, bada, diogu kalamua depresoreen barruan dagoela, alkoholaren antzean, baina baita haluzinogenoen artean ere.*). Alabaina, bukaeran, intoxikazioa alkoholaren antzekoa da: gaitasun txikiagoa gauzak egiteko, indiferentzia, orientazio galera, lelotzea edo lokartzea oro har (*lasaitasuna, letargia eta logura*).

Beste droga batzuekin gertatzen den bezala, efektuak ez daude dosiaren edo administratzeko bidearen (*erretzea, injektatzea*) menpe bakarrik; kontsumitzailearen nortasunak, itxaropenak eta esperientziak, baita kontsumoaren egoerek ere, eragin handia izan ohi dute antzemandako efektuen intentsitate eta kalitatean. Bakarrik kontsumitzen denean, efektuak depresoreak izan ohi dira, hala nola, apatia eta logura; baina, giro sozial egoki batean, efektu eurofikoa hitz-jario gisa ager daiteke (*logorra*), edota gainerakoek egiten dutena egitea pentsatu barik (*artaldekeria*) edo barre erraza edukitzea.

#### Ondorio fisikoak

Jangura areagotzea, mugimenduen koordinazioa aldatzea, takikardia, begi gorriak, betazala berotzea, aurpegiko adierazpen gaitasuna galtzea, ahoa lehortzea, izerdirik ez botatzea.

#### Buruko ondorioak

Denboraren hautemate subjektiboan aldaketak ematen dira, izan ere, denbora astiro-astiro igarotzen dela dirudi; zentzumenetatik antzematen dena gehiegi balioesten da (*zentzumenen gain balioespena*) eta entzumenezko, ikusizko edota ukimen haluzinazioak ere ager daitezke (*existitzen ez diren gauzak sentitzea, azalaren azpian inurriak edukitzea kasu*).

Halaber, ataza txikiak egiteko gaitasuna ere galdu egiten da, batez ere, zenbait prozesu eskatzen badute. Hala, bada, desorekak agertzen dira kontzentratzeko gaitasunean eta aldaketak berehalako memorian. **Argi dago, beraz, kalamua eta ikastea ez direla, inolaz ere, bateragarriak.**



### Kalamua kontsumoaren arriskuak

Ikusi dugunez, THC (*cannabisaren eragile aktiboa*) gure gorputzeko gantz ehunetan aise pilatzen da eta denboratxoa behar du ezabatzeko. Horregatik, hain justu, ezagutu beharreko zenbait arrisku daude:

- **Eguneroko kontsumoak** funtzionamendu psikologikoa geldotu dezake, eta, ondorioz, ikaskuntzarekin, kontzentrazioarekin eta memoriarekin erlazioatutako funtzioak oztopatzen dira.
- Halaber, buru-argitasuna eta koordinazioa behar dituzten **atazak egitea** zaildu egiten du, hala nola, gidatzea, erabakiak hartzea edo aldazio batera igotzea.
- **Ikara eta antsietate krisiak** ere eman daitezke.
- Eta, batzuetan, horretarako jarrera daukatenen artean, **desoreka psikiatrikoak** eragin ditzake, eskizofrenia kasu.

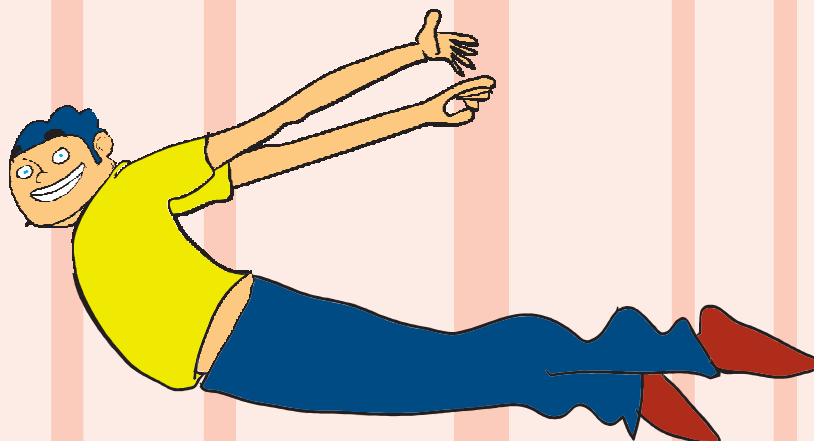
Kalamuaren deribatuak erre egiten direnez (*iragazkirik gabe, zupada sakonekin, zigarroa ahituz eta keari eutsiz*), tabakoaren arriskuak biderkatu eta arazoak agertzen dira.

- **Arnasketa-ondorioak**, ez tul kronikoa eta bronkitisa, adibidez, dosi altuak hartu ohi dituzten kontsumitzaileengan.
- **Bihotz-arazoak**, batez ere, hipertentsioa eta gutxiegitasun kardiakoa izanez gero.
- Alkoholarekin batera kontsumitzen bada, ondorioak biderkatu egiten dira eta **lipotimia izateko** arriskua handitu egiten da.

### Zertxobait "porro terapeutikoari" buruz

Dagoeneko entzunda izango duzu kalamuaren erabilera terapeutikoa aztertzen ari direla, zenbait gaitz tratatu aldera (*glaukoma, kimioterapia jasotze duten minbiziak jotako pazienteen okak saihesteko, edota HIESak jotako gaixoen jangura-galeraren kontra egiteko*). Alabaina, oraindik ez da egiaztatu kalamua egun dauden medikamenduen aldean inolako abantailarik duenik.

Aitzitik, egiaztatu egin da kalamuaren efektu terapeutikoak murriztu egiten direla, erabiliaren erabiliaz. Eta, argi dagoena da, noizbait haren erabilera medikoa frogatuko balitz, **inoiz ez zutela erretzeko kalamua aginduko**, xarabe edo pilulak baizik, eta, betiere, landaretik eratorritako osagai sintetikoez osaturik. Gisa horretan, porroak dituen ondorio negatiboak saihestuko lirateke.



### Kokaina: gehiegikeriarik ez egiteko, jakizu!

Kokaina batez ere Andeetako goi-ordokiko herrietan (*Bolivia, Kolonbia, Ekuador eta Peru*) landatzen den zuhaixka batetik dator. Herrialde horietako kultura indigenek landarearen hostoa murtxikatzen zuten haren propietate energetikoak eskuratzeko eta zenbait erritu egiteko. Alabaina, kokaina kontsumitzeko era horrek ia ez zuen ondorio negatiborik, oso kantitate txikia xurgatzen baitzuten.

XIX. mendearen amaieran, kokainaren eragile aktiboa isolatzea lortu zutenean, are kaltegarriagoak ziren kontsumitzeko beste era batzuk agertu ziren. Gaur egun, Espainian gehien kontsumitzen dena kokaina klorhidratoa da, edota, besterik gabe, kokaina.

#### Izen zientifikoa

Zuhaixkak Erytroxilon coca du izena.

#### Nerbio Sistema Zentralean (NSZ) dituen ondorioak

Kokainak suspertu egiten du.

#### Administratzeko bidea

Oro har, inhalatuz (**esnifatuz**) kontsumitzen da, baina tabakoarekin batera ere erre daiteke (basuko, crack).

#### Aurkezteko era

Ohikoa **arraia** da (kokaina klorhidratoa); kokaina sulfatoak edo kokaina oreak **basuko** izena hartzen du eta tabakoarekin edo marihuanarekin batera erre ohi da; aldiz, oinarriko kokaina edo **crack** tabakoarekin erretzen da, tututxo edo ur-pipa batzuen bitartez.

#### Nola sartzen zaigu?

Kokaina, batez ere, esnifatuz kontsumitzen da. Marra edo arraia gisa kokatzen da hautsa eta arnastu egiten da, biribildutako billete edo kanula baten bitartez. Droga hau (kokaina klorhidratoa) ezin daiteke erre, kokaina guztiz erre egiten baita.

Esnifatutako kokainaren ondorioak 3-5 minutu ondoren nabaritzen hasten dira eta maila gorena 10 edo 20 minutura lortzen da; erreta edo injektatuta, ondorioak 10 segundora sortzen dira eta minutu gutxira desagertu egiten dira.

#### Nora doa?

Kokaina zabal banatzen da organismo guztitik eta plasman eta gibelean aldatzen da. Kokaina berehala desagertzen da, giltzurrunen bitartez.

Halarik ere, metabolitoak 5 egunez egon daitezke plasman, eta txizan hauteman daitezke kontsumoko azken egunetik 7 egunera.

# Ezagutu gaueko "izarrak", behea jo ez dezazun

## Kokaina kontsumitzearen ondorioak

Orain dela gutxi arte, zalantzan jartzen zen kokainak kalteak eragiten ote zizkion kontsumitzaileari. Droga honen kontsumoa ongi ikusia zegoen, dibertsioarekin eta arrakastarekin lotzen zelako.

Baina ondorioak agertuz joan dira eta larrialdi eta tratamenduan dauden pertsonen kopurua handitu egin da. Bere ondorio esanguratsuenak hurrengoak dira:

### Ondorio psikologikoak

Ondorio psikologiko ohikoenak hauek dira:

- Euforia
- Hitz-jarioa
- Sozializatzeko gaitasuna areagotzea
- Buru azkartasuna
- Hiperaktibitatea
- Sexu-grina areagotzea

Kontsumitzaile kronikoek ez dituztenean ondorio horiek, neke eta apatia egoera baten menpe erortzen dira, eta gerta daiteke kontsumorako joera izatea.

### Ondorio fisiologikoak

Pertsonari eragiten dioten ondorio fisikoak hauek dira:

- Nekea gutxitzea.
- Logura murriztea.
- Jangura erreprimitea
- Arteria-presioa handitzea

## Kokaina-kontsumoaren arriskuak

Kokainaren kontsumo kronikoak eta neurrigabeak desoreka psikiko garrantzitsuak eragin ditzake, hala nola, **paranoia** eta **depresioa**.

Kokainaren menpekotasun psikikoa drogek sorrarazten dutenen artean biziena da. Kontsumorik gabeko epe luze baten ondoren, errebote fenomeno bati ematen dio bide eta honakoak agertu ohi dira: logura, depresioa, suminkortasuna, letargia...

Era berean, badira arrisku organiko batzuk ere, kontsumitzen den era (*esfinatzea*) eta garunean duen eragina dela-eta.

Garrantzitsuenak hurrengo hauek dira:

- Jangura galera
- Insomnioa.
- Sudur-trenkada zulatzea.
- Sinusitisa eta sudurreko mukosa narritatzea.
- Bihotzekoak emateko arriskua
- Garuneko hemorragia arriskua
- Kardiopatia

### Polikontsumoa bonba bat da

Hain zuzen ere, drogak nahasten ditugunean gure organismoan fabrikatzen dugun bonba. Polikontsumoa da Espainiako 14 eta 18 urte bitarteko gazteen artean dibertimenduzko erabilerarik ohikoena.

Gau eta asteburu berean hainbat substantzia kontsumitzen direnean, ez dira drogek banan-banan sor ditzaketan efektuak lortzen: **ondorioak ezin dira aurreikusi**. Efektuetako batzuk indartu egiten dira, beste batzuk, berriz, indargabetu edo baliogabetzen dira. Horrela, bada, nekez ezberdindu daiteke hartu den horrek efekturik sortu ote duen edo ez. Eta, azkenean, askozaz ere gehiago kontsumitzen bukatu daiteke. Konbinaziorik ohikoenak hauek dira:

#### Alkohola + kalamua

Biek elkarrekin nerbio sistema zentralaren ondorio depresoreak suspertzen dituzte. Modu horretan, tentsio jaitsierak eragindako **zorabioa** gerta daiteke, baita azaldu ditugun beste ondorio batzuk ere.

Pertsona batek gehiegizko alkohol dosiak hartu baditu eta haxix kontsumoarekin nahasten badu, **goragaleak, okadak eta hipotentsio ortostatikoa** (tentsioa jaitea jarreraz aldatzean, orohar, eserita egotetik zutik egotera aldatzean) izan dezake; alabaina, ez da gauza bera gertatzen kontsumoa alderantziz egiten bada (*haxixa eta alkohola*).

Gogorazazi dezagun, Cannabisak mugimenduak eta lasaitasuna koordinatzeko ezgaitasuna eragiten duela; horrenbestez, kontsumoak ibilgailuak (*motorra, autoa*) gidatzeko gaitasuna aldatu dezake, batez ere, beste depresore nagusi batzuekin lotzen denean, hala nola, alkohola. Hori ez da ezohikoa, izan ere, substantzia bien intoxikazio sentsazioa areagotu egiten da, bietako zein hartu den lehenengo kontuan hartu gabe.

#### Alkohola + kokaina

Substantzia hauek kontrako efektuak eragiten dituzte nerbio sistema zentralean (*depresore eta suspergarria*). Biak uztartzen direnean, bestelako substantzia bat sortzen da urdailean: **kokaetilena**. Substantzia honek kokaren toxikotasuna eta efektuaren iraupena areagotzen ditu, odolean denbora luzeagoz baitago.

Gainera, desoreka depresiboak jasateko arriskua handitzen da. Alkoholak kokaren zorroztasun eta tentsio efektuak murriztarazten ditu, eta kokainak mozkorraldia "ezkututzen du". Modu horretan, kontsumoa gurpil zoro bat bihurtzen da: guztiaren kontsumoa areagotu egiten da, bai eta organismorako eta patrikarako ondorioak ere. Alkoholaren efektuak nabaritzen ez badira ere, nerbio sistemari eragiten diote (*erreflexuak, arreta eta erreakzionatzeko gaitasuna murriztu egiten da*). Horregatik, garrantzitsua da ez gidatzea, kontrolatu egiten dela uste bada ere. Gainera, **intoxikazio larri edo koma etiliko** batera heltzeko arrisku handia dago, konturaturik gabe.

Kokainak alkoholak eragiten duen euforia luzatu eta ondorio depresoreetako batzuk hobetzen ditu; halere, **bihotzaren kontrako ekintzak** sustatu eta errendimendu psikomotorra okerragotzen du; paradoxikoa dirudien arren, kokainak tokiko osagai anestesikoak ditu.



## Ausartu zure aukerak bizitzera

### Etzazu kontsumitu, zeuk erabaki!!

*“Gehiegizkoa da esaten dizutenean: zein ondo pasatu nuen atzo!! Ez naiz ezertaz akordatzen!! Ez dut ulertzen nola dibertitu daitezkeen horrela. Aurreko egunean, autobus geltokian, lagun bik aurreko eguneko parranda kontatzen zioten elkarri. Batek besteari esan zion vodka botila bi edan zituztela, eta gogoratzen zuen azkeneko gauza komunera zihoanean zela. Lagunek esan zioten lurtean botata aurkitu zutela komunean eta oka eragin behar izan ziotela eta ez dakit zenbat gauza gehiago. Berak ez zuen ezer ere gogoratzen baina itzel pasatu omen zuen” - Luzia, 20 urte-.*

Ziur asko, noiz edo noiz honelako komentariarik entzun duzula, jendeak parranda egiten den gauetako edozeinetan gertatzen diren milaka istorioak kontatu eta "gogoratzen" dituenen. Hala eta guztiz ere, irakurritakoaren arabera, "gogoratzean" baino "ez gogoratzean" datza dena. Hori guztiori amnesia egoera iraunkor batean gertatutako arazo larria izan daiteke.

Horregatik, hain zuzen ere, zure aisialdia berrikustea proposatzen dizugu, parrandan zabiltzanean dibertitzeko duzun denbora berriro begiratzea. Aisialdia gero eta zabalagoa da, gero eta jende gehiagorekin partekatzen duzu eta, ziur asko, zure arreta eta irudimena gero eta gehiago okupatzen du.

## Aisialdia, denak emanda bizitzeko

Bizitzan ez dago egoera hoberik denerako denbora edukitzea baino. Eguneko edo asteko une guztien artean, gustuko ditugun gauzak egiteko, parrandan ibiltzeko, lagunekin ibiltzeko edo gozatzeko erabiltzen ditugunak izan ohi dira atseginenak.

Zure aisialdia "ukiezina" da, kezkak, presak eta betekizunak, ordutegiak eta arauak betetzeko presioak ahazteko unea baita.

Aisialdia askatasunerako, parrandarako, dibertsiorako denbora da, zure eta zure lagunen erritmora gozatzeko. Garrantzitsuena ondo egotea da, denak emanda bizitzea gorputzak irauten duen arte, ordurik eta istorio arrarorik gabe. *Aisialdia askatasunerako tartea da.*

Baina ez ahanzi jende askok "aisialdi" horretan ere pentsatzen duela, zure moduan. Baina, euren kasuan, probetxua ateratzeko izan ohi da. Taberna, diskoteka, pub edo after batzuek drogen kontsumoa erraztu egiten dute euren lokaletan. Saia zaitez zure "aisialdia" eta zure "parranda" segada bat izan ez dadin, gazte itxura duen orori probetxurik atera ez diezaioten. *Ez diezazutela nahi duzun moduan dibertitzeko askatasuna kendu. Pentsa ezazu!*

### Nahastekotan, dibertsioa nahastu

Noizbait entzun al duzu “haizeak nora, zapiak hara”? Eta, beste hau? “Zer ikusi, hura ikasi” Era berean, entzunda izango duzu dagoeneko asteburuetan nahi duen lekura eta nahi duena egiten duela dioenik. Bada, ez!

Egia esan, azkenean, neska-mutikook leku berberetara joaten gara eta gauza berberak egiten ditugu eta ez ditugu beti guk aukeratzen. Norbaitek deituko bagintu bezala, edota norbaitek ostiral edo larunbat gauero leku berean jendetza hori guztia bilduko balu bezala.

Bestelakorik probatu nahi baduzu, ez baduzu “hura ikasi” nahi, lekuz eta orduz aldatu. Denerako denbora dago, gauza asko probatzeko.

- \* Nahastu tarteak (*arratsaldeak, goizak, gauak*)
- \* Nahastu lekuak (*espazio publikoak, gazteen elkarteak, kirol guneak, kalea!*)
- \* Nahastu jarduerak (*jaiak, antzerkia, musika, mendizaletasuna, kirola!*)
- \* Nahastu jendea, nork esan du talde batekoa bakarrik izan daitekeela! (*zure lagunak eskolakoak, ekipokoak, gimnasiokoak, kalekoak, antzerki taldekoak edo parrandan ibiltzen zaren lekukoak izan daitezke*)

“Nahasketa” positiboa izan daiteke, parranda egiteko modu jakin baten sarean erortzen ez bazara. Beti gauza bera ez egitera ausartzen zara?

### Ez diezazutela dena eginda eman

Aisialdia, dibertitzeko unea, ZURE DENBORA da, adoretu eta denak emanda gozatzen duzun denbora. Ez diezazutela dena eginda eman!!

Badirudi mundu guztia berdin dibertitzen dela, ez dagoela gustu ezberdinik, neska guztiak mutil mota berberarekin irten beharko balira bezala eta mutiko guztiak neska mota berberarekin. Hori da hori lelokeria!

Paso egin horretaz guztiaz! Etzazu utzi dibertsioa besteek eskaintzen dizutenaren menpe egoten. Ausartu beste alternatiba batzuk bilatzen, zure aukera propioak aztertzen. Ez zaitetz konformatu eginda ematen dizutenarekin.

Galde iezaiozu zure buruari zer den zoriotsu egiten zaituena, nola moldatzen zaren kirola egitean, asteburuetan mendira joatean, zure familia etxean utzi eta menditik txango bat egitean, antzerkira joatean, taldean dantza egitean, pintatzen edota graffiti profesionalak egiten ikastean, musikak nahasten ikastean edo zure abesti propioak abestean, gitarra jotzean, taldean bidaiatzean, beste herrialde batzuetako gazte jendearekin trukatzean, zure jai alternatiboak antolatzean... Hori guztiori iruditu eta errealitate bihurtu dezakezu?

Denerako jendea dago, gazte elkarteak daude gustu guztietarako. Bilatzen hasi edo antolatu bat zure lagun-taldearekin. **Ez duzu drogen beharrik.**

## Konplexurik gabe

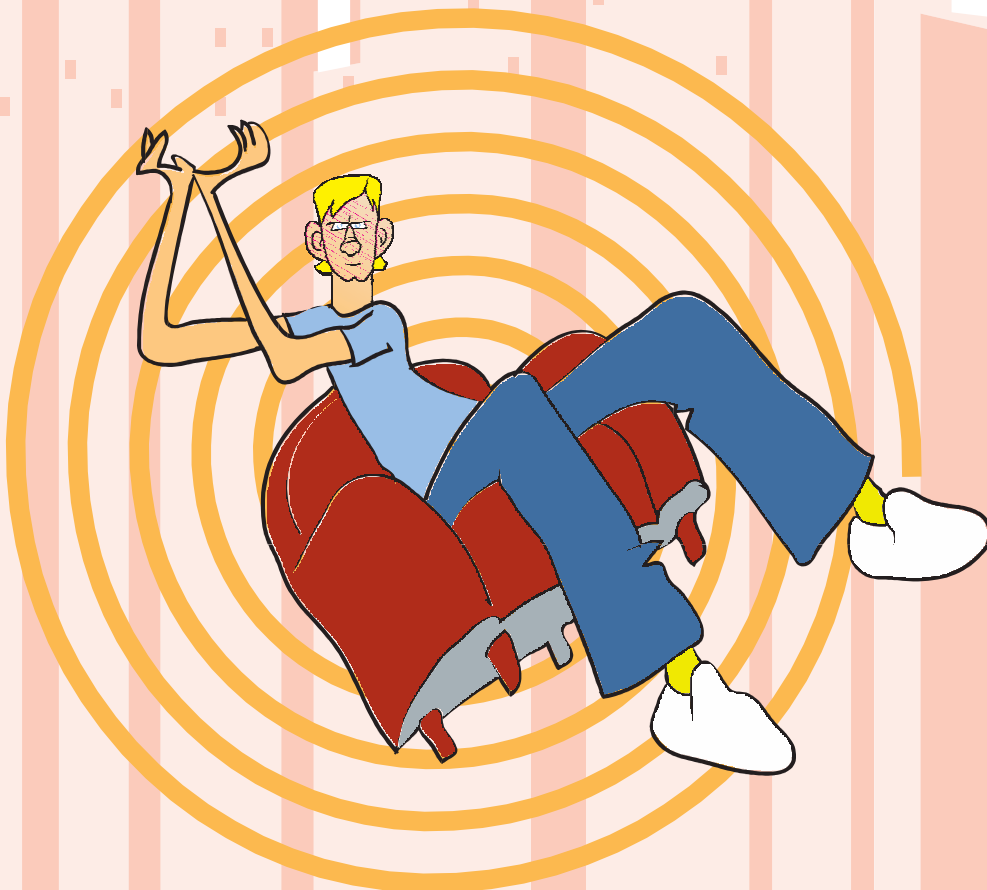
Parrandan ibiltzerakoan, edatea, nahastea, bapo egitea, gorputza ezin duenera arte parranda egiten jarraitzea, zerbait sartzea, erretzea, zerbait gogorra erretzea, gaua agortzea... **horren normaltzat jotzen dugu, mundu guztiak egiten duen zerbait iruditzen zaigula.**

Kontrakoa egiten duen norbaitek eskas, out, aspergarri, nekagarri, antzinako edo gogaikarri delako etiketa jasotzen du. Baina etiketa horiek pertsona mota jakin batek jartzen ditu: **zer egin nahi dut?** Galdetzera eta euren buruen jabe izatera ausartzen ez direnek.

Izan ere, “**ezberdina dena**”, neurriak ezartzea, ez nahastea, mugak jartzea, kontrolatzea, prebenitzea, mozkortu gabe egotea... ez da aspaldiko edo antzinako kontua. Hori da, hain justu, gehiengo batek egiten duena.

Etzazu utzi inork arraro sentiarazterik!

Horregatik, gaua bizi ezazu, parrandan ibili zaitez, konplexurik gabe. Zeuk jartzen dituzu mugak, ez diezazkizutela ezarri. Ez zara izaki bitxia, zeure erara ibili zaitez parrandan zeure jendearekin eta zeure berezko estiloarekin.





**Gehiago: [www.confedonbosco.org/enterate](http://www.confedonbosco.org/enterate)**

**helbidean**