

HORDAGO!

DROGEN ERRONKARI AURRE EGIN





1. albiste

elmundosalud.com
un servicio de elmundo.es

NORBERAREN OSASUNA
NERABEEI BURUZKO AZTERKETA

Zupada 'batzuek' ere sortzen dute menpetasuna

ELMUNDOSALUD.COM

'Coquetear' con el tabaco o con la marihuana durante la adolescencia acarrea graves consecuencias a largo plazo. Un estudio publicado en el último 'Tobacco Control' ha constatado que consumir cigarrillos —incluso esporádicamente— crea adicción a la nicotina. Asimismo, otra investigación advierte de que fumar cannabis de pequeño está asociado con la adicción a otras drogas en la edad adulta.

Hasta el momento, se pensaba que para que los jóvenes se 'enganchasen' al tabaco era preciso que fumasen durante un buen tiempo. «Nadie sospechaba que la gente podría encontrarse con problemas para dejar el hábito si no fumaban todos los días», ha explicado Joseph DiFranza, director de la primera investigación, a Reuters.

Sin embargo, este experto se ha encontrado con que «la adicción a la nicotina comienza muy rápidamente, con dosis muy pequeñas» de este alcaloide.



ADEMÁS...

- Un estudio revela que un 14% de los jóvenes entre 13 y 15 años fuma en todo el mundo.
- El entorno social es el factor que más influye al adolescente para que comience a fumar.
- Los españoles comienzan a fumar cuando tienen entre 11 y 15 años.

2. albiste

Zirkulazio-istripuetan hildako hiru lagunetatik batek edan zuen alkohola

Toxikologia Institutuaren esanetan, hildakoen %7k nahastu zituzten edariak eta beste droga batzuk. Horrez gain, onartu egiten du sentsibilizazio-kanpainak ez dutela «inolako eraginik izan oraindik»

ÁLVARO OGAZÓN. MADRID

Toxikologia Institutuaren azken txostenak berriro egiaztatu du ageriko sekretua: Espainiako errepideetako heriotza-tasa handiak zerikusi zuzena du drogen kontsumoarekin, zoritxarrez. Zirkulazio-istripuetan hildako gidarien %30,7k alkohola edan zuten gidatzen hasi baino lehen. Datu horrek ageri-agerian uzten du hildakoen %7k edariak eta beste substantzia estupefaziante batzuk nahastu zituztela, kokaina batez ere (%3,8), autoan sartu baino lehen.

Zirkulazio Zuzendaritza Nagusiak, Drogei buruzko Estatuko Planak eta Toxikologia Institutuak sinatutako hitzarmenaren emaitza izan da azterketa hori, eta alkoholak ezbehar horietan duen eraginari buruz egindako laginketa handiena izan da Espainian. Adituek zirkulazio-ezbeharretan hildako 1.703 lagun egindako analisiak jaso dituzte, bai eta autoek harrapatutako 262

oinezkoei egindakoak ere. Txostenaren arabera, alkoholemia positiboaren ehunekoa gutxitu egin da istripuetan inplikaturako gidarietan (%37,4). Hildako gidarien alkoholemia-tasa baimendutako litroko 1,5 gramotik gorakoa zen. Azterketak egiaztatu egiten du hildako gehienak —%89,6- gizezkoak direla eta 21-31 urte arteko gazteak direla errepideetan gehien hiltzen direnak.

Datuak kontuan hartuta, Toxikologia Institutuko Informazio Zerbitzuko José Cabrerak inolako zalantzarik gabe adierazten du alkoholak gidatzean duen eraginari buruz egindako sentsibilizazio-kanpainak «ez dutela inolako eraginik izan». Horrez gain, kezkatuta dago alkoholemia-tasek zirkulazio-kodeak baimendutako tasa hiru-koizten dutelako. Izan ere, Europako iparraldeko herrialdeetan ezarritako «zero tasaren» alde egiten du.



IRAULKETA. Elorrieta eta Erandio arteko zuzenean gertatutako istripua. LUIS CALABOR



**prentsa-
zatiak**

→ badakizu zer eragin duten drogek gure organismoan?

>Honela sailkatzen dira gure nerbio-sistema nagusian dituzten ondorioen arabera:

DEPRESOREAK

Burmuinaren funtzionamendua moteldu egiten dute. Pixkanaka-pixkanaka, gure burmuina lokartzen dute. Erantzunak era guztietakoak izan daitezke; esate baterako, desinhibizioa edo koma.



- > Alkohola
- > Opiazeoak (heroína, morfina, metadona...)
- > Lasaigarriak («valium», «tranxilium»...)
- > Hipnitikoak (barbiturikoak eta ez-barbiturikoak)

BIZIGARRIAK

Burmuinaren funtzionamendua azkartzen duten substantziak dira. Euforia eragiten dute.



- Bizigarri handiak: > Anfetaminak > Kokaina
- Bizigarri txikiak: > Nikotina
> Xantinak (kafeína, teina...)

ASALDATZAILEAK

Burmuinaren funtzionamendua aldatzen dutenez, aluzinazioak edo itxuraldaketak eragiten dituzte gure pertzepzioan. Zorabialdia sorrarazten dute.



- > Haluzinagarriak (LSD, meskalina...)
- > Kalamuaren eratorriak
- > Inhalagarriak
- > Droga sintetikoak (estasia...)





Zer deritzozu?

zer iritzi duzu honako egiaztapen hauei buruz?

1

Drogek ondorio berberak dituzte pertsona guztietan

2

Alkohola eta tabakoa ez dira beste droga batzuk bezain arriskutsuak

Neurritz hartzen badituzu, ez da ezer gertatzen

3

4

Drogek arazoak konpontzen laguntzen dizute

5

Tabakoaren kea erretzaileentzat baino ez da kaltegarria

6

Droga naturalak ez dira kaltegarriak





→ egia esan...

1

Drogek ondorio berberak dituzte pertsona guztietan.

GEZURRA Zenbait faktorek drogen ondorioak aldatzen dituzte: substantzia-mota, hartutako kopurua eta hartzeko modua, gure organismoaren egoera, inguruabarrak. Pertsona berberak erantzun desberdina izan dezake droga bera hartzean, egoeraren arabera. Drogen ondorioak asmatu ezinak dira askotan.

2

Alkohola eta tabakoa ez dira beste droga batzuk bezain arriskutsuak.

GEZURRA Drogek menpetasuna sortzeko duten gaitasuna kontuan hartuta, tabakoa bera ahalmen handiena duten substantzietakoa da. Horrez gain, alkohola egunero edanez gero, menpetasun larriak ez ezik, arriskuak ere sortzen ditu zenbait jarduera alkoholaren eraginpean egiten badira (gidatu, sexua, istiluak...).

3

Neurriz hartzen badituzu, ez da ezer gertatzen.

GEZURRA Askorentzat, gauza bera da kontrolatzea eta aguantatzea. Hala ere, drogetara ohituta daudenak dira drogak hartzean gehien aguantatzen dutenak. Hori dela eta, menpetasuna garatzeko arrisku handiagoa dute.

4

Drogek arazoak konpontzen laguntzen dizute.

GEZURRA Drogek ez dituzte arazoak konpontzen. Gehienez ere, aldi baterako ezkututzen dituzte. Bestelako laguntzak daude arazoei aurre egiteko: lagunekin, familiarekin edo konfiantzako pertsonekin hitz egin daiteke. Ez dituzte arazoak konpontzen, eta, horrez gain, beste batzuk sor ditzakete: ekonomikoak, osasunekoak, justiziarekikoak...

5

Tabakoaren kea erretzaileentzat baino ez da kaltegarria.

GEZURRA Tabakoaren keak lau milatik gora konposatu kimiko ditu. Erretzaileek karbono monoxido ugari eta bestelako toxikoak arnasteko arriskua dute. Era berean, euren ingurukoak ere ke horren eraginpean daude.

6

Droga naturalak ez dira kaltegarriak.

GEZURRA Drogak naturalak izan arren, ondorio kaltegarriak izan ditzakete epe labur eta luzera; esate baterako, tabakoa, haxixa edo perretxiko haluzinagarriak.





DROGA-MENPETASUNETAN LAN EGITEN DUTEN GKEen SARE IBEROAMERIKARRA

Berriemailea: RiOD (RIOD)
Iturria: BBC News

Neska nerabeek argal egoteko erretzen dute

AEBetako 273 neska neraberi egindako inkestaren arabera, baliteke lotura zuzena egotea argal egon nahiaren eta tabakoa erretzen hasteko erabakiaren artean.

Ikerketaren emaitzek iradokitzen dutenez, erretzaile izateko arriskua lau aldiz handiagoa da argaltasunari garrantzi handia ematen zioten nesken artean garrantzirik ematen ez ziotenen artean baino. Dena dela, erretzaileen %93rentzat argal egotea garrantzitsua bazen ere, oso gutxiak uste zuten erretzea lagungarria zela argal egoteko. Hori dela eta, badirudi beste eragile batzuen ondorioz hasten direla erretzen; esate baterako, taldearen presioa.

Telefono bidezko inkesta

Emaitzek 12-15 urte arteko neska nerabeei telefono bidez egindako bi inkesta dituzte oinarri. Lehenengoan, argaltasunari nolako garrantzia ematen zioten galdetzen zitzaien; eta bigarrenean, ordea, erretzen hasi ziren ala ez. Ordurako, lau neskatatik batek erretzen zuen.

Ikertzaileek antzeman egin zuten erretzaile izateko arriskua lau aldiz handiagoa zela argaltasunari garrantzi handiagoa ematen zioten nesken artean. Erretzaileen %93rentzat garrantzitsua zen argal egotea, eta ez-erretzaileen %7k baino ez zioten ematen garrantzia alderdi horri.

Nolanahi ere, neska gutxiak uste zuten erretzea lagungarria zela argal egoteko. Hori dela eta, badirudi beste eragile batzuek ere zeresan handia dutela erretzen hasteko orduan; esate baterako, taldearen presioa. Dena dela, ikertzaileek iradokitzen dutenez, oso lagungarria izango litzateke neskek argaltasunari buruz duten iritzia aldatzea, erretzen has ez daitezen. Ikerketaren arabera, "Gizarteko eta inguruko zenbait eragile zaindu eta bertan esku hartu behar dugu, euren ondorioz neskek argal egotea oso balio ona dela uste dute eta. Horrela, bada, nerabeen osasuna babestuko dugu, neskena, batez ere".

Publizitatearen eragina

ASH tabakoaren aurkako elkarteko bozeramailearen esanetan, "Hori dela eta, argi eta garbi dago zeinen korapilotsua den tabakoaren eta norberaren itxuraren eta osasunarekiko jarraitzearen arteko lotura.

Osasunari buruzko mezuak ez ezik, beste eragile batzuk ere hartu behar dira kontuan; esate baterako, aldizkarietako publizitatearen eta telebistaren ondorioz emakumeek jasaten duten presioa."

Action on Addiction elkartearen arabera, presio handia egiten da emakume eta nesketan, edertasunaren eredua lortzeko ahaleginean. "Ikerketak egiaztatu egiten du horrek guztiorrek oso ondorio arriskutsuak izan ditzakeela neska gazteetan. Erretzaileen %80 nerabezaroan hasten dira erretzen. Bestetik, erretzaile helduen kopuruak behera egin badu ere, erretzaile nerabeen kopuruak gora egin du erabat. Sarritan, erretzaile gazteek ez diete inolako jaramonik egiten osasunari buruzko oharrei, baina euren itxura hobetu nahian erretzen duten neska nerabeak erratuta daude oso".

SALUD PERSONAL

LA CERVEZA, LA PREFERIDA

Cada vez más anuncios de bebida en revistas juveniles

ELMUNDOSALUD.COM

¿Por qué beben "litronas" los adolescentes? ¿Cuál es motivo por el que comienzan a interesarse por el alcohol? La respuesta podría estar en la publicidad que aparece en las revistas que con más frecuencia leen estos chicos. La industria de estas bebidas parece tenerlo claro e invierte en anuncios dirigidos a estas publicaciones. La reina de esta publicidad es la cerveza, la favorita de los jóvenes.



ADemás...

- La edad del primer "porro" influye en el consumo de otras drogas
- Los adolescentes se deprimen en vacaciones
- Aumenta el consumo de drogas y alcohol entre los adolescentes

NOTICIAS RELACIONADAS

Científicos del Instituto para la Investigación Sanitaria Evanston Northwestern, en Chicago (Estados Unidos), han llevado a cabo un estudio donde se ha analizado la propaganda de las bebidas alcohólicas en 35 revistas estadounidenses entre 1997 y 2001, todas ellas tenían un alto índice de lectores adolescentes. Tras revisar estas publicaciones, se observó que, durante este periodo, la industria se gastó 696 millones de dólares (497 millones de euros aproximadamente) en 9.148 anuncios aparecidos en estos boletines.

En el estudio también se detectó que los anuncios de cerveza fueron 1,6 veces más frecuentes en las revistas por cada millón adicional de lectores de entre 12 y 19 años. El siguiente lugar en la lista de bebidas más anunciadas lo ocupaban los licores, mientras que el vino no aparecía tan frecuentemente en estas publicaciones.

El consumo de alcohol entre adolescentes está asociado a un gran número de daños para su salud, desde heridas, aumento del número de suicidios, accidentes de tráfico, prácticas sexuales menos seguras, etc. También los episodios de borrachera son más frecuentes, los que perjudica tanto al propio individuo como a la comunidad, según denuncian los investigadores. En los Estados Unidos, los adolescentes bebedores son responsables de casi el 20% del consumo total de alcohol, con un gasto estimado de 22.500 millones de dólares en 1999.

dira drogak?



06 fitxa

→ adierazitako arrazoiak kontuan hartuta, drogak hartzearen **abantailak eta desabantailak**



arrazoiak



abantailak



desabantailak

→ arrazoi horiek kontuan hartuta, drogen kontsumoari aurre egiteko **aukerak**



arrazoiak



aukerak

07 fitxa



eraginak

Zugan zerk du

honako hauek eragina dute nire erabakietan...

(3 aukeratu, eta x batez adierazi)



lagunak

premiak

gurasoak

publizitatea

sentimenduak

zaletasunak

ni neu

nire konfiantza duten helduak

idoloak

modak

irakasleak

beste eragin batzuk

eraginik?



09fitxa

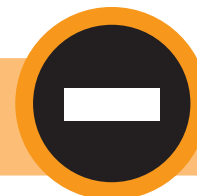
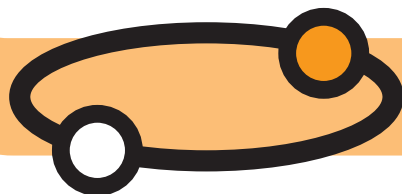
→ eragin horien abantailak eta desabantailak



eraginak

abantailak

desabantailak



→ zure buru-estimua mesedetan...
zenbait alderdi garrantzitsu gogoraraziko dizkizugu:

Inoiz ez jarri zalantzan
gizaki moduan duzun
balioa.

Garrantzitsua da geure
izaera onartzea,
horrelakoxeak gara eta.

Ez bilatu
gainerako pertsonen
onespena.

Zeure buruari ez larregi
eskatu eta es estutu.
Ez duzu pertsona
eredugarria zertan izan.
Ez izan kritikoezia.

Akatsetatik ikasi eta
txarto irteten diren
gauzen alde ona bilatu.

Ez alderatu beste pertsona
batzuekin. Pertsona guztiak
bakarrak eta bereziak dira.
Gainera, besteekin alderatzean,
beti dago gu baino hobea edo
zoriontsuagoa denik.

Kritika suntsigarria, zeure buruaren
aurkako kritika kontrolatu, pentsatzen
duguna bete egiten omen da eta. Esate
baterako, «den-dena egiten dut txarto»,
«ez dut ezertarako balio», «inork ez du
nire laguntza izan nahi».

gainean?

→ Horrez gain, gogoan izan honako eskubide hauek dituztela **gizakiek**, gizaki izateagatik:

1] gainerakoen nahierakoa ez den jokabidea izatea

2] gauzak txarto egitea

3] berezko eta bestelako pentsamoldea izatea

4] kritikak edo kexak onartzea eta gaitzestea

5] zerbait ez jakitea edo ez ulertzea

6] eskaerak egitea edo gaitzestea

7] sentimenduak adieraztea (alaitasuna, tristura, haserrea...)

8] laudorioak egitea eta jasotzea

Era berean, horren ondorioz, **geure erabakien erantzule!** izan **behar dugu**

"Aprendiendo a comunicarse con eficacia". E. Manuel García, Ángela Magaz Lago





Oso zaila da erabakiak hartzea, gero!

erabakiak hartzeko prozesua

→ **honako hau behar dut erabakiak hartzeko...**

Batzuetan, erabakiak hartzea batere erraza ez denez, honako hau hartu behar duzu kontuan arrisku-egoeretan:

>1 Egoera ahalik eta ondoen ezagutu >2 Balizko aukera guztiak identifikatu >3 Aukera guztien ustezko ondorioak aurreikusi >4 Abantaila gehien eta desabantaila gutxien duen aukera hautatu >5 Jokatu >6 Erabakiaren benetako ondorioak balioetsi >7 Beharrezkoa izango balitz, erabakia zuzendu.

**ERABAKIAK
HARTZEKO
EREDUA**

1

EGOERA

Egin beharreko aukera
Konpondu beharreko arazoa

2

ERABAKIA HARTU BEHAR DUT?

Arazo garrantzitsua da? Premiazkoa da?
Zer gertatuko ote da erabakirik hartzen ez
badut? Egoerari aurre egin nahi diot?
Prest nago? Badut astirik?

3

A

**EZ ERABAKITZEA
AUKERATZEN DUT**

B

**ERABAKITZEA
AUKERATZEN DUT**

D

**GEROAGO ERABAKITZEA AUKERATZEN DUT,
beste une batean**

**BAT-BATEKO
ERABAKIA**

**OHITURAZKO
ERABAKIA**

**ARRAZOITUTAKO
ERABAKIA**

> 1 arazoa azaldu > 2 konponbidea bilatu
> 3 konponbideak egiaztatu (ezagutza,
sinesmenak, gainerakoengan dituen eraginak,
balioak) > 4 konponbide onena aukeratu

4

ERABAKIA ABIAN JARRI



Benetan nahi nukeena...

taldearen presioari aurre egin

→ role playingerako egoerak



> 1. egoera:

Etxean ikasten geratzeko erabakia hartu duzu, baina eurekin irten zaitezzen nahi dute lagunek. Azterketa izango duzu laster eta ez da ondoen doakizun ikasgaia. Ikasi egin behar duzu, baina ikaragarria izango litzateke eurekin irtetea...

> 2. egoera:

Gurasoak kanpoan egongo dira larunbatean. Lagun bat jakinaren gainean dago eta jaia antolatu nahi du zure etxean. Lagun guztiei esan die. Zuk ez duzu nahi, baina ez diezu lagunei huts egin nahi. Gainera, gustuko duzun neska hori joango da...

> 3. egoera:

Anaiak behin eta berriro eskatzen dizu zure alkandora gogokoena uzteko. Dena dela, zure anaia oso txukuna ez denez, apurtu egingo dizula uste duzu. Ondo moldatzen bazarete ere, oso gogoko duzu zeure alkandora...

> 4. egoera:

Ikaskide batek kopiatzen uzteko eskatzen dizu azterketan. Ikasteko ahalegin handia egin duzunez, penagarria izango litzateke irakasleak kopiatzen harrapatzea. Ez duzu nahi, baina koldarra zarela esango dizu. Bestetik, ikaskideak gainditzea nahi duzu...

> 5. egoera:

Neskalagun batek liburua uzteko eskatu dizu eta utzi egin diozu. Egunak joan, egunak etorri, ez dizu liburua itzuli. Zuri ere ahaztu egin zaizu, baina noizean behin gogoratu egiten duzu. Zenbait aldiz irakurtzeko astia izan duen arren, eskatzen badiozu, mesfidatia zarela, liburua baino ez dela esango dizu seguruenik...



13 fitxa

→ badakizu zen den asertibitatea?

> Sentitzen duzuna **adierazteko** zailtasunik izan duzu inoiz?, edo ez duzu “**ezetz**” **esaten** jakin, horixe bera egiteko gogoia izan arren?, edo nekez adierazten duzu **ados ez zaudela**?, edo **negoiatzeko** zailtasunik duzu? Seguruenik, behin baino gehiagotan gertatu zaizu halakorik, beti erraza ez delako.

> Batzuetan, **zer esango ote duten** beldur gara, **barregarri** geratuko garela uste dugu, edo pentsatzen duguna esaten badugu **baztertu** egingo gaituztela uste dugu, edo gainerakoak **minduko ote ditugun** beldur gara.

> Nolanahi ere, oso **pozgarria da geure sentimendu eta premien arabera jokatzeari, gainerako pertsonak errespetatuta.**

> Horrela jokatzeko, trebetasuna izan behar dugu. Izan ere, trebatu eta ikasi beharreko zerbait da. Erantzun horiek abian jartzean erakusten dugu **asertibitatea**.

> Sentitzen duguna adierazten ez dugunean, isildu egiten garenean, geure eskubideak defendatzen ez ditugunean, **inhibituta** jokatzaren omen dugu.

> Geure jokabidearen ondorioz beste pertsonaren gainetik jartzen garenean, ordea, **agresibitatez** jokatzaren omen dugu

> Oro har, **inhibituta edo agresibitatez** jokatzaren dugunean ez gaude pozik geure buruarekin. Asertibitatea erakusten dugunean, bai, ordea.

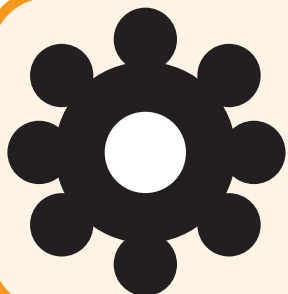


• Adibide bat ikus dezagun: www.ordago.net



Zer egingo duzu asteburuan?

→ aisialdia antolatzen dut



honako hau egin nahi nuke aisialdian...



honako hau egiten dut benetan...



honako hau egin dezaket aisialdiaz nahierara gozatzeko...



 **edex**
fundación