

UNPLUGGED

Drogei buruzko hezkuntza

Fitxak
saioa



© 2007-2023, OED, Turín, EU-Dap trial
Itzulpena eta zuzenketa: Fundación EDEX
Diseinu grafikoa: Alfredo Requejo
ISBN:978-84-19247-46-9

EU-DAP Proiektuak, zeinaren barruan sortu zen Unplugged programa, Europako Batzordearen finantziazioa jaso zuen 2002an (spc 2022376 zk., Europako Osasun Publiko Programa) eta 2005ean (spc 2005312 zk., Europako Ekintza Plana Osasun Publikoaren alorrean, 2003-2008).

Haren materialen birdiseinu grafikoa (Irakasleen eskuliburua, Lan koadernoak eta Drogei buruzko informazio fitxak) diruz lagundu du 2021ean Drogei buruzko Plan Nazionalak, Europako funtsen kargura, Suspertze, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren barruan.

EU-DAPEk Europako Drogen eta Toxikomanien Behatokiaren berme teknikoak du, eta erakunde hauen elkarlanaren emaitza da: Centre for Tobacco Prevention (Suedia), De Sleutel (Belgika), IFT-Nord (Alemania), ISG (Austria), Klinika Adiktologie (Txekiako Errepublika), Osservatorio Epidemiológico delle Dipendenze (Italia), Pyxida (Grezia) eta EDEX (Espainia).

EDEX Fundazioa irabazi-asmorik gabeko erakundea da, independente eta profesionala, Bilbon sortua 1973an. Hainbat ekimen sustatzen ditu droga-mendetasunen prebentzioaren eta osasunaren sustapenaren arloan, Espainian eta Latinoamerikan. Bizitzarako trebetasunetan oinarritutako hezkuntzaren eredu kontzeptualaren barruko programak diseinatu, aplikatu eta ebaluatzen ditu.

www.edex.es / edex@edex.es / 944 425 784 / @FundacionEDEX

Unplugged programak baloraziorik altuena du ("Onuragarria") Xchange-n, ebidentzian oinarritutako Europako Drogen eta Toxikomanien Behatokiaren online prebentzio-erregistroan (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>). Era berean, Drogei buruzko Plan Nazionalak jardunbide egokitzaileak jo du (<http://www.buenaspracticasadicciones.es>).

Material hauetan adierazitako ikuspegiak eta iritziak egileei bakarrik dagozkie, eta ez dituzte nahitaez islatzen Drogei buruzko Plan Nazionalerako Gobernuaren Ordezkaritzarenak, Europar Batasunarenak edo Europako Batzordearenak.

1



LOTARAKO PASTILLA BAT HARTZEN
BADUZU, BIZIKLETA SEGURTASUNEZ
GIDATZEKO MODUAN IZANGO ZARA?

A. Bai

B. Ez

Drogen arriskuak.

Droga guztiek eragin diezazkiokete efektu kaltegarriak organismoari.

Hala, drogaren bat kontsumitzen den aldi orotan izaten da osasunerako arriskurik (adibidez, alergia erreakzioa izateko arriskua). Drogaren arrisku larrienetakoa mendekotasuna da.

2



TRISTE ZAUDE. HOBETO
SENTITUKO ZINATEKE DROGAREN
BAT HARTUTA?

A. Bai

B. Ez

Drogek ez diete pertsona guztiei berdin eragiten.

Inguruabar askoren arabera gerta liteke droga batek ongi sentiaraztea, edo gaizki. Adibidez, droga kontsumitzeko moduaren arabera, droga hartu aurretik duzun gogo aldartearen arabera, inguruan dituzun pertsonen arabera, zure sasoi fisikoaren arabera, kontsumitzeko unearen arabera, eta abar.

3



ESALDI HAUETATIK BAKAR BAT DA ZUZENA. ZEIN?

- A.** Nire amak, aitak, edo beste senideren batek lotarako pastillak hartzen baditu, nik ere har ditzaket.

- B.** Medikuak zorrotz kontrolatuta baino ez lirateke hartu behar nire amak lotarako pastillak.

- C.** Norbait ongi sentitzen bada lotarako pastillak hartuta, esan nahi du pastillek ezin dutela izan efektu negatiborik.

Drogak gaixotasunak tratatzeke botika modura ere erabiltzen dira.

Droga asko eta asko erabiltzen ziren edo erabiltzen dira gaixotasunak tratatzeko. Baina substantzia horien albo efektuak direla-eta, gaixotasun zehatzak tratatzeko soilik baliatzen dira, kontu handiz aginduta, eta, betiere, kontrol zorrotzarekin.

4



LATA BAT GARAGARDOK BADU
INOLAKO DROGARIK?

A. Bai

B. Ez

Drogek eragina izan dezakete zure emozioetan, portaeran eta pertzepzioan.

Droga guztiek dute eragina gure bizitza psikikoan, emozioetan, pentsamenduetan eta errealitatearen pertzepzioan, gure garunaren funtzionamenduari eragiten diotelako.

Drogen eraginpean, bestelako kontzientzia egoera batean zaude: beste era batekoa da ikusten, sentitzen edo pentsatzen duzun guztia. Egoera horretan, baliteke dena berritasuna iruditzea; koloretsuagoa, ilunagoa, alaiagoa, tristeagoa edo, besterik gabe, bitxia iruditzea.

5



GARAGARDO BAT HARTUTA
GUSTURA EZ BANAGO,
"PUNTUTXOA" HARRAPATZEKO
BESTE BAT HARTZEA DA ONENA?

A. Bai

B. Ez

Droga baten efektua areagotu egiten da droga horren zenbat eta kantitate handiagoa hartu.

Baina horrek ez du esan nahi dosi handiagoa hartzeak hobeto sentiaraziko zaituenik. Dibertitzen ari bazara bi edalontzi garagardo edanda, adibidez, ez du esan nahi bost edanda gehiago dibertituko zarenik. Are gehiago, baliteke kantitate hori edateak ondoeza eragitea. Gauza bera gertatzen da gainerako drogekin.

6



ESALDI HAUETAKO BAT EZ DA
ZUZENA. ZEIN?

- A. Mutilek baino alkohol gutxiago edanda mozkortzen dira neskak.
- B. Mutilek neskek baino gehiago edan ohi dute.
- C. Mutilek baimenduta dute neskek baino gehiago edatea.

Alkoholaren kontsumoak gehiago eragiten die neskei mutilei baino.

Nerabezaroan, handiagoak dira droga kontsumoarekin loturiko arriskuak. Nerabeen organismoa guztiz garatu gabe dago oraindik, eta, horrenbestez, zaurgarriagoa da. Alkoholak efektu nabarmenagoa izan dezake neskengan, beren gorpuzkeragatik (oro har, neskek gutxiago pisatzen dute, eta mutilenak baino ur gutxiago du haien organismoak). Hala, alkohol kantitate bera edanda, emakumeen odoleko alkohol maila gizonena baino % 20 altuagoa izaten da. Gainera, alkohola hartzearekin lotutako trafiko-istripuak ohikoagoak dira gizonen artean.



ESALDI HAUETAKO BAT EZ DA ZUZENA. ZEIN?

- A. Alkohola edanez gero, probabilitate handiagoa izango duzu biharamunean azterketa bat gainditzeko.
-
- B. Alkohola edanez gero, biharamunean kaskarragoa izaten da oreka fisikoa eta okerragoa koordinazioa (adibidez, institutura bizikletaz joatean).
-
- C. Alkohola edateak murriztu egiten du biharamunean erabakiak hartzeko gaitasuna (adibidez, eskolako bilera batean).
-

Drogek ez dute laguntzen arazoak konpontzen.

Norbaitek drogak hartuz gero, baliteke denbora tarte labur batez kezka eta arazoak ahantzi ahal izatea. Arazoek hortxe jarraituko dute, ordea, konpondu gabe. Are gehiago: drogak hartzeak arazo erantsiak ekar litzake, drogek nahi gabeko efektuak dituztelako eta jendurreko kontsumoak ondorio legalak izan ditzakeelako.



EGARRI BAZARA, EDARI
HAUETATIK ZEIN IRUDITZEN ZAIZU
OSASUNGARRIENA?

A. Ur minerala.

B. Garagardoa.

C. Koktel alkoholdun bat.

Alkoholak ez du egarria kentzen.

Alkoholak likido galera eragiten du. Horregatik, arriskutsua da alkohola edatea eta, aldi berean, estasia edo speeda (anfetaminak) hartzea. Areagotu egiten da bero kolpea jasateko arriskua. Efektu horiek saihesteko, gomendagarria da edari ez-alkoholdunak hartzea alkohola edan aurretik, bitartean eta ondoren (ur minerala da egokiena).

9



ZENBAT ETA GEHIAGO JAN,
ORDUAN ETA GEHIAGO EDAN AHAL
IZANGO DUZU MOZKORTU GABE.
EGIA EDO GEZURRA?

A. Egia

B. Gezurra

Behar beste janda ere, ezinezkoa da alkohol asko edanda ez mozkortzea.

Alkoholaren efektuak intentsoagoak eta bizkorragoak dira sabela hutsik edukiz gero. Berehala ez mozkortzeko, zerbait jan beharko zenuke alkohola edan aurretik. Nolanahi ere, alkoholak edonor mozkor dezake (kasu batzuetan, aski izaten dira kopa bat edo bi, eta beste batzuetan, berriz, gehiago edan behar izaten da mozkortzeko).

10



BART GAUEKO FESTAN, MOZKORTU EGIN ZEN MIKEL; 8 ORDU LO EGIN DITU. ZER PROBABILITATE DU ESKOLARA JOAN ETA MATEMATIKAKO AZTERKETA GAINDITZEKO? AUKERATU ERANTZUN ZUZENA.

- A. Ohikoa baino probabilitate handiagoa.
- B. Ohiko probabilitate bera.
- C. Ohikoa baino probabilitate txikiagoa.

Arratsaldean/gauean asko edanez gero, lo egitea ez da aski biharamunean sasoi betean egoteko.

Alkohol gehiegi edateak kalte egin diezaioke biharamuneko errendimendu fisikoari. Gainera, alkohol asko edatearen ondorioz asaldatu egiten da loaldiaren fase lasaigarriena (amets egin ohi dugun fasea), eta biharamunean urrituta egoten dira gaitasun fisikoa nahiz mentala.



ANDRES KEXU DA, ALKOHOLAREN EFektUAK SENTITZEKO GERO ETA DIRU GEHIAGO GASTATU BEHAR DUELAKO EDARITAN. ZERGATIK? AUKERATU AZALPEN PROBABLEENA.

-
- A.** Edariak zerbitzatzen dituen pertsonak ura gehitzen die edariei.
-
- B.** Prezioak igo dituzte.
-
- C.** Andresek alkoholarekiko tolerantzia garatu du (bere ohiko alkohol "dosia" jada ez da aski efektu berak sentitzeko).
-

Oso bizkor ohitu zaitezke alkohola edatera.

Alkoholak tolerantzia eragiten du, eta, horren eraginez, gero eta alkohol kantitate handiagoa behar da efektu berak sentitzeko. Prozesu horren ondorioz, zure organismoa (bereziki, gibela) gero eta alkohol kantitate handiagoen eraginpean dago, eta, beraz, handiagoa da kalteak jasateko arriskua ere.



CRISTINA FESTA BATERA DOA, ETA
LIGATZEA ESPERO DU. ALKOHOL
ASKO EDATEN BADU, ERREAKZIO
HAUETATIK ZEIN IZATEKO
PROBABILITATE HANDIENA DU?
AUKERATU ERANTZUN BAT.

- A. Oldarkor jarriko da.

- B. Ondoeza sentituko du.

- C. Oso erakargarri egongo da,
eta asko ligatuko du.

Alkohola edateak ez du ligatzeko probabilitatea handitzen.

Baliteke pertsona batzuk ligatzeko garaian seguruago eta ausartago sentitzea. Baina beste pertsona batzuekin harremanetan jartzean, funtsezkoa da haien erreakzioak egoki interpretatzea eta haien emozioei antzematea. Alkoholaren abusuak ondorioz ekar dezake bizkorregi ibiltzea edo beste pertsonaren sentimenduak kontuan ez hartzea. Garrantzi handia du, halaber, kontuan hartzeak asko edanez gero balitekeela zure itxura desatsegina gertatzea, zu horretaz konturatu ez arren.

13



HOBE DA ALKOHOLA ETA
AZUKREDUN FRESKAGARRIAK
DUTEN KONBINATUAK EDATEA
GARAGARDOA EDATEA BAINO,
GEHIAGO EDAN DEZAKEZULAKO
MOZKORTU GABE. EGIA ALA
GEZURRA?

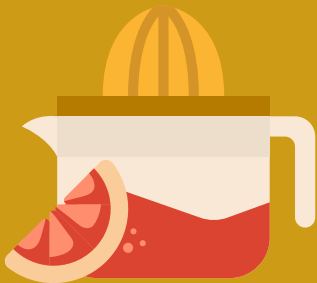
A. Egia

B. Gezurra

Ez da seguruagoa alkohola eta freskagarri azukredunak nahastuz egindako edariak edatea.

Alkohola eta azukredun freskagarriak duten edariak garagardoak adina alkohol dute, baina freskagarriekin nahastuta. Gainera, era horretako edarietan, freskagarriak alkoholaren zaporea ezkututzen du. Eta konturatu gabe gehiegi edatea ekar lezake horrek.

14



ESTHERREK DIO LARANJA ZUKUA
BOTATZEN DIOLA BERE KOPARI, EZ
MOZKORTZEKO. ZUZEN ARI AL DA?

A. Bai

B. Ez

Alkohol kantitatea ez da murrizten edari alcoholdunak beste edari batzuekin nahastu arren.

Alkohol puruaren kantitatea berdina da, zukua, ura nahiz izotza gehituta ere. Alkohola edatean zukuak eta ura edatea gomendatzen da, ajearen kontrako babes gisa.

15



ESALDI HAUETAKO BAT EZ DA ZUZENA. ZEIN? ALKOHOL GEHIEGI EDAN ONDOREN AJEA BALDIN BADUZU, ZER SENTITUKO DUZU?

A. Buruko mina.

B. Besoetako azkura.

C. Kontzentratzeko zailtasuna.

Ajea alkohol gehiegi edan izanaren ondorioa da.

Gorputzaren intoxikazio eta
deshidratazioaren seinalea da, eta
biharamunean agertu ohi da, oro har.
Ajeak buruko mina, nekea, ahultasuna
eta kontzentratzeko zailtasunak
eragiten ditu, besteak beste.



ESPERIENTZIA HAUETAKO ZEIN
DA PROBABLEENA, ALKOHOLA
EDANEZ GERO? AUKERATU
ERANTZUN BAT.

-
- A.** Taldeko liderra izango zara.
-
- B.** Barregarri gelditzeko probabilitate handiagoa izango duzu.
-
- C.** Zure bikotekideak aintzat hartuko zaitu.
-

Alkohola edateak ez zaitu besteen begietara gustagarriagoa egingo.

Litekeena da ohi baino ausartago sentitzea eta horrek pentsaraztea errazago erlazionatzen zarela besteekin. Alkoholaren abusuak, ordea, egoeraren gaineko kontrola eta autokontrola galarazten ditu, eta zure benetako nortasunari buruzko okerreko itxura emateko arriskua izango duzu.

17



ZIGARROAK ERREZ, HATZAK
BEROTZEN ZAIZKIZU

A. Bai

B. Ez

Nikotinak zainak estutzen ditu, eta ondorio deserosoak dakartza.

Zigarroek eta, oro har, tabakoak duten nikotinak estuarazi egiten ditu odol hodiak, eta apur bat bizkortzen ditu bihotz taupadak.

Hasieran, sentsazio atsegin modura sentitzen dute erretzaileek fenomeno hori. Baina gorputz adarrak hoztea ere eragiten du. Hatzak eta oinak errazago hozten dira, atal horietan odol hodiak oso meheak direlako.



ERRETZAILE GEHIENEK EZ DIOTE
ERRETZEARI UZTEN BIZI OSOAN.

A. Bai

B. Ez

Erretzaile gehienek erretzeari uzten diote denborak aurrera egin ahala.

Gazte askok denbora tarte labur batez erre, eta erretzeari uzten diote konturatu orduko erretzea ez dela uste zuten bezain interesgarria. Tabakoa uzteko beste arrazoi ohiko batzuk dira zigarroen prezio garestia, kirol lehiaketetako emaitza kaskarrak, itxura fisikoa eta osasuna zaintzea. Erretzaile helduek erretzeari utzi ohi diote, behin baino gehiagotan saiatu eta huts egin arren, gero eta nabarmenago eragiten dietelako adikzioak eta tabakismoak osasunari dakartzkion kalteen sintomek.



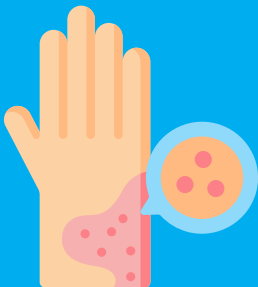
ZIGARROEK ARGALTZEN
LAGUNTZEN DUTE?

A. Bai

B. Ez

Erretzeak gizendu egiten du.

Nikotinak kalte egiten die gosearen sentrazioa transmititzen duten garuneko zelulei eta dastamenari nahiz usaimenari. Baina erretzeari utzitakoan, nolabaiteko kontrako efektu bat sortzen da, gehiago jatera garamatzana, eta baliteke erretzeari uztean 3 edo 4 kilo gizontzea.



ZIGARROEN ERAGINEZ, AZALA ARGITU EGITEN DA, ETA UGARIAGOAK ETA NABARMENAGOAK IZATEN DIRA POROAK ETA EZPURUTASUNAK. EGIA EDO GEZURRA?

A. Egia

B. Gezurra

Erretzeak kalte egiten dio azalari.

Odolaren zirkulazioa murrizten da, eta azalaren degenerazioa eragiten du horrek. Erretzaileek azal gris eta zurbilagoa dute, erretzaile ez direnen azalarekin alderatuta. Lehenago agertzen dira zimurrak ere.



BRASILEN, KIRURGIA ESTETIKOKO KLINIKEK EZ DIETE EBAKUNTZARIK ESKAINTZEN ERRETZAILEEI, HAIEN ZAURIAK OKERRAGO ORBAINTZEN DIRELAKO. EGIA EDO GEZURRA?

A. Egia

B. Gezurra

Erretzearen ondorioz, mantsotu egiten da azala orbaintzeko prozesua.

Nikotinaren ondorioetako bat da, nikotinaren aldaera guztiena. Eta ez da kontu ezdeusa: Brasil da kirurgia estetikoko ebakuntza gehien egiten dituen herrialdea, eta han ebakuntzak egiten dituztenen araua da ez egitea tratamendurik erretzaileei, zauriak ez zaizkielako nahi adinako kalitateaz orbaintzen.



ESALDI HAUETATIK BAKARRA DA ZUZENA. ZEIN?

- A.** Asteburutan soilik erretzen badut, ez daukat mendekotasuna izateko arriskurik.
-
- B.** Nerabeak nikotinarekiko mendekotasuna gara dezake asteen zigarro gutxi batzuk erreta ere.
-
- C.** Tabakoa mastekatzek edo tabako hautsa esnifatzek ez du nikotinarekiko adikziorik sortzen.
-

Ez dago mendekotasunik eragiten ez duen drogarik.

Adikzioaren arriskua oso presente dago droga guztietan. Arriskua handiagoa da ziztatzen, erretzen edo esnifatzen diren drogen kasuan, oso bizkor eta intentsitate handiz iristen direlako garunera. Efektuak iragankorrak direnez, baliteke esperientzia berriro errepikatu nahi izatea, eta, horrela, kontrola galtzeko arriskuan jartzen zara.



ESALDI HAUETAKO BAT EZ DA ZUZENA. ZEIN?

- A. Alkohol gehiegi edanez gero, lagunek ez zaituzte pertsona fidagarritzat hartuko.

- B. Tabakoaren kontsumoak usain txarra sortzen du.

- C. Asko edateak pertsona itzaltsu eta miretsia egingo zaitu.

Ez zara jendearentzat gustagarriagoa izango drogak hartzeagatik.

Arriskuak bere gain hartzeko prest dauden pertsonak besteen mirespena senti dezakete denbora batez. Baina luzera begira, itzal handiagoa izaten dute beren bizitza kontrolpean duten pertsonak. Autokontrola ez da drogak hartzen dituzten pertsonen ohiko ezaugarria. El autocontrol no es una característica típica de quienes toman drogas.



ZEIN DA ERANTZUN EGOKIA,
NORBAITEK KALAMUA ESKAINTZEN
BADIZU?

- A.** Oso litekeena da efektuak gustukoak ez izatea.

- B.** Oso litekeena efektuak espero nuena bezain interesgarriak ez izatea.

- C.** Oso litekeena da inolako efekturik ez sumatzea.

- D.** Erantzun guztiak dira zuzenak.

Erantzun guztiak dira zuzenak.

Kalamuaren kontsumoa defendatzen dutenek droga horren efektu positiboak nabarmentzen dituzte. Berez, C erantzuna, "Oso litekeena da inolako efekturik ez sumatzea", zuzena da askoren iritzian. Faktore pertsonalek hainbeste alda ditzakete kalamua kontsumituz gero sumatzen diren efektuak, non "esperientzia berezia" izatea baita jendeak "saltzen" duen onura. Ondorio negatiboak ez dituzte, ordea, kontsumitzaileek berehalakoan sumatzen.



ESALDI HAUETAKO BAT EZ DA ZUZENA. ZEIN?

- A.** Gazteek kalamua erretzen dute eskuen trebeziarekin zerikusia duten probetan nota hobeak ateratzeko.
-
- B.** Gazteek alkohola edaten dute festetan, herabetasuna gainditzen lagunduko diela uste dutelako.
-
- C.** Gazteek taldeko partaide sentitzeko erre ohi dute.
-

Gazteek drogak probatzeko dituzten arrazoiak.

Arrazoi asko daude jendea drogak probatzera bultzatzen dutenak. Jakinmina eta arauak iraultzea dira arrazoi horietako batzuk. Badira, halaber, arrazoi psikologikoak, hala nola uste izatea drogek arazoak ahanzten laguntzen dutela, erabakiak hartzeko irmotasuna ematen dizula, etab.

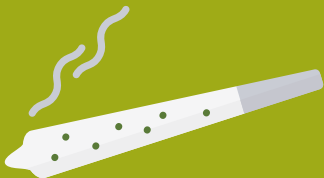


SEINALE HAUETATIK ZEINEK
ADIERAZ LEZAKE KALAMUAREKIKO
MENDEKOTASUNA?

- A. Begiak gorri izatea.
- B. Gaizki lo egitea.
- C. Kalamua etengabe kontsumitu behar izatea ongi sentitzeko.

Haxiak edo marihuanak mendekotasun psikosoziala eragin dezake.

Lasaitu, gustura sentitu, musikaz gozatu edo lagunekin egoteko kalamua kontsumitzeko premia baduzu, mendekotasuna garatzeko arriskuan egon zaitezke. Mendekotasuna duten pertsonak laguntza eta aholkularitza psikologikoa behar izaten dute.



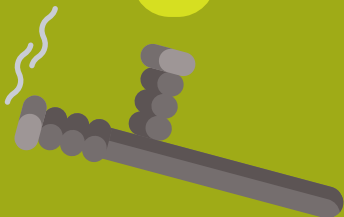
ESALDI HAUETATIK ZEIN DA ZUZENA?

- A. Arrisku handiagoa du zigarro bat erretzeak porru bat erretzeak baino.
- B. Porruak erretzea eta zigarroak erretzea lotuta egoten dira maiz.
- C. Porruak erretzea tabakoa erretzea bezain kaltegarria da.

Organismoarentzat ez da kalte arinagoa haxixa erretzea zigarroak erretzea baino.

Kalamua erretzean (oro har, tabakoarekin nahastuta erretzen denez) kea zigarroa erretzean baino sakonago arnasten denez eta biriketan luzaroago eusten zaionez, 3 eta 5 zigarro bitarte erretzeak eragindakoaren mailako kaltea sor dezake porru bakarra erretzeak.

Gainera, kalamua erretzen duten gehienek erretzen dutenez zigarroa ere, are handiagoa da arriskua.



ÁLVAROK DIO: "GAUR GAIZKI
ATERATZEN ZAIT DENA. PORRU
BAT ERRE BEHARKO DUT...".
LAGUNETATIK ZEINEK EMATEN DIO
GOMENDIO EGOKIA ÁLVARORI?

-
- A.** Pablo: Bai horixe! Den-dena ahaztuko duzu!
-
- B.** Jaime: Baita zera ere! Okerrago sentituko zara.
-
- C.** Gonzalo: Trago bat nahi?
-

Kalamuak ez du zure gogo aldartea hobetuko gaizki sentitzen zarenean.

Kalamuak ez ditu zure arazoak konponduko. Arazoak ordu batzuez ahanztea besterik ez duzu lortuko.

Gainera, baliteke kalamuak egoera okertzea, nabarmendu egiten baititu emozioak, baina ez emozio negatiboak emozio positibo bihurtu. Triste sentitzen diren pertsonak, antsietatea dutenek edo adimen nahasmena dutenek ez lukete kalamurik kontsumitu behar.

Kalamuak adimen nahasmenak larriagotzeko arriskua dakar, eta baliteke kontsumoak era horretako nahasmenak jasateko joera duten pertsonen nahasmenak sorraraztea eta horiek erabat garatzea.



ESALDI HAUETATIK BAKARRA DA ZUZENA. ZEIN?

- A. Errazagoa da jendearekin egotea kalamua kontsumitzen baduzu.
- B. Kalamua kontsumitzen duten pertsonak askeak eta baketsuak dira.
- C. Zailagoa da jendearekin erlazionatzea kalamua kontsumitzen baduzu.

Ez zara talde harremanetan erakargarriagoa izango kalamua kontsumitzeagatik.

Talde baten iritziz kalamua kontsumitzea bada “egin beharrekoa”, baliteke kalamua kontsumitzen baduzu soilik lortzea taldearen onarpena. Kontua da ea merezi ote duen kalamuaren eraginpean egon behar izatea gustura sentitzeko. Bestalde, kalamuaren balizko eraginetako bat da nor bere baitara biltzea eta besteekiko interes handirik ez izatea. Normalean, hori ez da atsegina izaten beste batzuekin harremanetan egon nahi duen jendearentzat.

30



ZURE LAGUN MINA ONDOEZIK DAGO, ETA, DIRUDIENEZ, HALUZINAZIOAK DITU. BADA KIZU KALAMUZKO PASTEL BAT JAN DUELA. ZER GERTATZEN ZAIO?

- A.** Baliteke kalamuaren ondoriozko intoxikazioa izatea eta larrialdiko laguntza behar izatea.

- B.** Seguru asko, pastela egiteko erabilitako arrautzak ez ziren freskoak izango.

Kalte handiagoa egiten du kalamua jateak edo edateak kalamua erretzeak baino.

Kalamua edateak edo jateak kalamua erretzeak baino efektu indartsuagoak eragiten ditu, nahiz eta denbora gehiago behar izaten den horiek sumatzen hasteko (ordubete inguru). Kalamua janez gero ohikoagoa da haluzinazioak izatea. Kalte handiagoa egiten du kalamua jateak edo edateak kalamua erretzeak baino.



SARAREN MUTIL-LAGUNA FESTA BATEAN IZAN DA, ETA ALDATUTA IKUSTEN DU: HOTZ SENTITZEN DU, INTERESIK GABE, GORRI DAUZKA BEGIAK ETA ELKARRIZKETA INKOHERENTEA DU. AZALPEN HAUETATIK ZEIN DA PROBABLEENA?

- A. Kalamua erre du.
- B. Beste neska-lagun bat topatu du.
- C. Berri txarren bat eman diote.
- D. Azterketa batean kale egin du.

Kalamuak ez du ligatzen laguntzen.

Zalantzan jarri beharra dago kalamua kontsumitzearen erakargarritasuna. Lehenik eta behin, begiak gorritu egiten dira, eta baliteke hori oso erakargarria ez gertatzea. Gainera, kalamuaren eraginpean zentzugabekeriak esan daitezke, edo nor bere baitara bilduta egon daiteke, barnekoia. Egoera horretan, zailagoa da besteekin komunikatzea, eta, hala, zailagoa gerta daiteke erlazio bat hastea ere.



KALAMUARI BURUZKO ESALDI
HAUETATIK ZEIN DA ZUZENA?

- A.** Kalamua erretzea bizimodu alternatiboarekin lotzen da.

- B.** Kalamua produktu organiko eta ekologikoa da.

- C.** Kalamuaren kontsumoa ongi egokitzen zaio kontsumismoaren kontrako arau eta balioen esparruari.

- D.** Erantzun guztiak okerrak dira.

Erantzun guztiak okerrak dira.

Esaldi horiek kalamuaren industriak sustatzen duen marketin politika adierazten dute; hain zuzen ere, hazien eta bestelako produktuen negozio indartsu bat antolatu da kalamuaren inguruan, eta alkohol nahiz tabako industrietan adinako indarra dute negozio horretan marketineko teknikek.



KALAMUA ERRETZEA DROGA
KONTSUMITZEKO MODU SEGURUA
DA. EGIA EDO GEZURRA?

A. Egia

B. Gezurra

Uste okerra edo gaizki-ulertua da kalamua kontsumitzea segurua dela pentsatzea.

Alkoholarekin gertatzen den moduan, kalamua kontsumitzen duten pertsonen % 10 kontsumitzaile kronikoak bihurtzen dira, erabilera problematikoak dituzte eta mendekotasun psikosoziala izan dezakete. Gainera, badira psikosirako joera izanik kalamua (edo onddo haluzinogenoak edo bestelako drogak) kontsumituz beren mugak gainditzen dituzten pertsonak; pertsona horiek erreakzio psikotiko larria izan dezakete. Hortaz, ezin esan liteke kalamua kontsumitzea "segurua" denik.



KALAMUA KONTSUMITU OHI
DUTENEK ESPEDIENTE AKADEMIKO
HOBEA IZATEN DUTE?

A. Bai

B. Ez

**Kalamua kontsumitzeko
ohitura, bereziki nerabezaroan,
errendimendu akademiko
okerragoarekin lotu daiteke.**

Kalamuaren kontsumo kronikoaren ondorioetako bat da murriztu egiten dituela arazo konplexuak konpontzeko gaitasunak. Horrek azal lezake zergatik eragiten dituen zailtasun akademikoak.