



EZ DEZATELA DENA IRENTSI!

**ALKOHOLARI BURUZKO ORIENTABIDEAK seme-alaba
ADINGABEAK DITUZTEN GURASOENTZAT**



Egilea:

Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Laguntzailea:

Asociación Educación para la Acción Crítica (EdPAC)

Edizioa norentzat:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua. Nafarroako Gobernua

Argitaratzailea:

Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Provença, 79, bajos 3a

08029 Barcelona

pds@pdsweb.org

© Asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social

Diseinua eta muntaia: Eduard Bosch

Inprimaketa: Studium Talleres Gráficos SA

Edizioa: 2016

Ale kopurua: 500 ale

Legezko gordailua: B 25274-2016

Aurkibidea

	■ Aurkezpena	2
1.	■ Jakiteak kalterik ez Alkohola droga bat da	3
2.	■ Edaten bada hainbeste, ona delako uste... Alkoholaren ondorio txarrak	4
3.	■ Seme-alaben aurrean edan dezakegu Gurasoen harremana edariarekin	5
4.	■ Beldurra ematen digu bera parrandan ateratzeak “Parrandaren” kezka	6
5.	■ Harentzat hoberena nahi Lagundu iezaiezu ez edaten	7
6.	■ Lasai gaude edaten ez duelako Lagundu iezaiezu besteen alkofoletik babesten	8
7.	■ Izatez, ez da ona, baina noiz eta nola... Edateko arriskuan zerk eragiten duen	9
8.	■ Ez edateko esan eta esan ibiltzen bagara ere... Edaten hasten direnean	10
9.	■ Baliteke arazo bat edukitzea Gauzak okertzen ahal direnean	11
10.	■ Bi dira esatea eta egia izatea Alkoholari buruzko topikoak eta sineskeriak	12

Honako gida hau, **Ez dezatela dena irentsi! Alkoholari buruzko orientabideak seme-alaba adingabeak dituzten gurasoentzat**, modu pertsonalizatuan argitaratu da Nafarroako Gobernuaren Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Planaren barnean, eta **Dena irentsiko duzu?** programan laguntzeko materiala da, familiei zuzendua, hezkuntza orientazioak izan ditzaten alkoholaren gainean, beren seme-alaba adingabeekin erabiltzeko. Bide honetatik lortu nahi da familiak ere alor hau lantzea, eskolak eta erkidegoaren beste baliabide batzuek egiten duten lanaren osagarri.

Prebentzioaren eragile desberdinek norabide berean lan eginez, irizpideak bateraturik eta sinergian, gure ekintzen eraginkortasuna handituko da eta alkoholari buruzko hezkuntza hobea eskainiko diegu gure adingabeei, gutxienez ere, edari alkoholdunak kontsumitzen ahalik eta beranduen has daitezen.

Dena irentsiko duzu? programa bat da, PDS, Promoción y Desarrollo Social elkartearena, Drogei buruzko Plan Nazionalerako Gobernuaren Ordezkaritzak finantzatua, eta Educación para la Acción Crítica (EdPAC) elkartearen laguntzaz prestatua.

Dena irentsiko duzu? 13tik 15 urte bitarteko gazteekin lan egiteko gida da; edaten ez duten nerabeen ikuspegitik egina dago, adin horietan, oraindik gehiengo baitira, eta xedea du, hain zuzen ere, alkoholaren kontsumoari buruz duten jarrera hori indartzea. Gainera, alkoholak gizartean duen irudiaren alderdi batzuk errealitatearekin bat etortzen ez direnez, lagundu nahi zaie alderdi horiek modu kritikoan zalantzan jartzen.. Kontua da, beraz, gazteen artean alkoholaren erabileraren gaineko gogoeta bultzatzea eta adin hauetan kontrako jarrerak piztea, aldi berean onartuta beste gazte batzuek edan egiten dutela. Gainera, edanez gero, arriskuak eta kalteak gutxitzeko estrategiak iradoki nahi dira.



1 Jakiteak kalterik ez

Alkohola droga bat da. Horregatik ez dugu “alkoholaz eta drogez” mintzatu behar, baizik eta “alkoholaz eta beste drogez”. Droga bat da, besteen ezaugarri batzuk dituelako:

Garunaren gain eragiten du, haren funtzioetariko batzuk bestelakotuz eta aldaketak sorraraziz gogo aldattean, errealtatearen pertzepzioan, portaeran eta abarretan.

Franko edan duen mutil edo neska baten jokatzeko eta mintzatzeko modua ez da edan ez balu bezalakoa.

Haren eraginek (pertsonei edatean sentitzen duena) eta haren ezaugarri kimikoek (nola eragiten duen garunaren gain) errazten dute kontsumoan berrerortzea; maiz errepikatzen delarik, mendekotasuna sorraraz dezake (katigatzea).

Gazte talde batek ezinezkoa du asteburuan parrandan ateratzea alkoholik edaten ez badu.

Beste droga asko bezala (guztiak ez), halako maiztasun batez kontsumituz gero, denboraren bueltan gehiago edan behar da lehengo efektuak sentituko badira.

Lehen kubata edan eta hilabete batzuk geroago, mutiko batek hiru edan behar izaten du hasieran bakar batekin sentitzen zuen “puntua” sentitzeko.

Edaria (edo, hobe esan, alkohol etilikoa, edari alkoholikoek daukatena) gazte gehienei arazo gehien ekartzen dien droga da. Arazo hauek fisikoak izan daitezke (adib.: mozkorra harrapatuta, hondarrean goitika), psikologikoak (adib.: hazkunde eta heltze etapa bat, bestelakoturik), emozionalak (adib.: neska bat gaizki, mutil batekin egon delako benetan nahi izan gabe) eta sozialak (adib.: neska-mutil talde bati isuna, botila-festa egiteagatik).

Batzuetan, arazoa ez da zuzenean etortzen alkoholaren kontsumotik (koma etiliko batean bezala, kasurako), baizik eta gazteek haren eraginpean izaten duten jokaera arriskutsuetatik. Konparaziorako, trafiko istripuak gidariak edan duenean, edo borrokak, larderiak edo errespetu faltak ligatu nahi denean. Horregatik, alkoholari loturiko arazoak, edaten duten gazteek ez ezik, haiekin espazioak partekatzen dituztenek ere jasaten dituzte, edan gabe ere eta parrandan egon ala ez.



2 EDATEN BADA HAINBESTE, ONA DELAKO USTE...

4

Bistan da alkoholak ondorio atsegín edo desiratuak dakartzala. Laguntzen du zeure burua joaten uzteko, adiskideekin irri batzuk botatzeko, ezagutu berri duzun baten "super laguna" sentitzeko, metaturik zeuden malkoak ateratzeko...

Alabaina, nahi bezalako ondorioak izaten ditu maiz. Eta haren arrisku fisiko eta psikikoak are handiagoak dira pertsonaren nerbio sistema zentrala –garuna, alegia– oraino hazte bidean dagoelarik (orain dakigunez, hogeika urte bete arte osatzen ez den gauza). Horregatik, orokorrean gazteak direnean, eta bereziki gure seme-alabak izanda, hoberena da ez edatea, gutxienez adingabeak diren bitartean.

Alkoholak eragin kaltegarria du gure organismoan, batik bat digestio sisteman (batez ere gibelean eta arean) eta nerbio sisteman. Alkohol gaindosia –koma etilikoa– lehen mailako larrialdi sanitarioa da, heriotza ekar dezake.

Gainera, pertzepzioa desitxuratzen du eta zentzuz jokatzeko ahalmena eta errealitatearen balorazioa (kanpo nahiz barnekoa) bestelakotzen. Edatean, orobat, gorputza erlaxatzen da, baldarrago bilakatzen, eta erreakzio ahalmena murrizten kanpo estimuluén aitzinean. Horregatik da hagitzez errazagoa istripuak izatea haren eraginpean egonda. Oldarkortasuna ere bulkatzen du eta jokamolde erasokorrak pizteko bidea eman dezake.

Alkoholarekiko adikzioa –alkoholismoa– mendekotasun suntsitzailenatariko bat da, bestalde. Edariari katigaturik egon gabe ere, frankotan eta/edo neurri handietan edanez gero (maiz gertatzen da, gizartean onartzen den droga izanik, "normaltzat" edo kaltegabetzat jotzen baititugu osasunaren aldetik arriskutsuak diren kontsumo mailak), ukiturik gerta daitezke pertsonaren jarduera edo ezaugarriak, hala nola errendimendu akademikoa, harremanak –adiskidantzak, bikotea edo familia–, sasoa, elikadura orekatua eta abar.

Beraz, hainbat arrazoi ditugu nahi izateko gure seme-alaba adingabeek alkoholik ez edatea eta, horretarako, gure eskutan dagoen guztia egiteko. Hala ere egin egiten badute, ahalegindu beharko dugu ezteki (neurri txikietan) eta ohikotasunik gabe edan dezaten.



3 Seme-alaben aurrean edan dezakegu

Garbi baino garbiago dago gure seme-alabak gazteak direlarik, gure eginak direla hezibide gure esanak baino areago. Koskortzen hasten direlarik, solasak, maiz, bakantzen doaz zenbait urte lehenagokoen aldean, eta balioak eta jarrerak bestela transmititzen dira.

Nolabait ere, aitak eta amak gure seme-alabendako eredu gara –nahiz eta, batzuetan, dena alderantziz egiteko den–, baina horrek ez dakar guk edan ezin izatea. Edaterik ez bagenu haiek edaterik ez dutelako (edo edan behar dutelako), ezin izanen genuke auto bat gidatu, lanera joan edo kreditu-txartela izan.

Edatea edo ez edatea baino garrantzitsuagoa da gauzak nola egiten ditugun. Horretaz bai ohartuko direla gure seme-alabak. Haiei begira egoten gara, baina haiek guri begira ere bai (nahi gabean ere), eta beren adinean –arrunt azkarrak baitira– ez zaie deus oharkabeen joaten.

Ez dugu itzal handirik izanen gure seme edo alabari ez edateko gomendatzeko, guk edo gure bikotekideak ostatuan ematen baditugu egunak dituen orduak, edozein aitzakiaz baliatzen bagara noiznahi zerbeza lata bat irekitzeko, edo ikusten bagaituzte autoa “pinpirrindurik” edo “txispaturik” hartzen, ezkontza batetik aterata.

Alkohola edanez gero, kasu eman behar dugu, kontsumo arduratsua egiteko. Horrek dakar noizbehinka baizik ez edatea, eta ez sobera, garraio publikoa hartzea (taxia, busa...) edan ondoan behar badugu etxeratu edo beste norabait joan, egunero ez edatera ahalegintzea edo –egunero edaten badugu– gutxi edatea eta hobe edari hartituak bakarrik, hala nola ardoa edo zerbeza (destilatuek edo likoreek baino alkohol-kontzentrazio gutxiagoa baitute).

Gainera, aurrekoa bezain muntakoa, inoiz tronpatzen bagara, edo ez-egitekoren bat egiten badugu, aitortu beharko dugu eta are seme-alabei barkamena eskatu, beharrezkoa bada. Gure semeari edo alabari arrazoiak ematen badiogu esaten digularik lehengo gauean gure bikotekidea edariak “pixkorturik” etxeratu zela, partida ostatuan ikusi ondotik, edo azaltzen badiogu geuk ere, noizbait, hanka sartu dugula alkoholarekin, orduan ikusiko du geure akatsak aitortzen ditugula eta haietatik ikas dezakegula. Bestela esanda: berari eskatzen dioguna aplikatzen diogula geure buruari.



4 BERA PARRANDAN ATERATZEAK KEZKATZEN GAITU

6

Badirudi “parranda” eta “gazteak” elkartzuz gero, ondorioa mozkorraldiak eta desfasea direla. Hala ere, hori errealitatearen parte bat baizik ez da. Ateratzen diren gazte askok ez dute alkoholik edaten, eta edaten dutenen artean, frankok gutxi eta zuhurki edaten dute. Jakina, aunitz pasatzen dira, baina egia ere bada gehiago nabarmentzen direla.

Bestalde, hor barna ateratzeak ez du nahitaez esan nahi ostatura edo diskotekara joatea, edo botila-festa egitea. Guretzat jaieguna lanik egiten ez dugun eguna bada –edo lan bila ez goazen eguna– eta zerbait berezia egiteko probesten dugun eguna bada, gazteentzat beste horrenbeste. Jaiak esan nahi dezake mendira ateratzea eta izar azpian lo egitea, kirol txapelketa batean parte hartzea, institutuan kontzertu solidario bat antolatzea edo hip-hop erakustaldi bat egitea.

Ateratzeko adina izan arren ateratzen ez diren gazteek –gelditzen direlako Internetez telesail bat ikusten, kontsolarekin jostetan edo txateatzen– seguru ez dutela edaten, baina horiek ere gauza asko galtzen ari dira. Beren jendearekin egotea, esperimintatzea, esperientzia berri eta kitzikagarriak izatea beharrezkoa da haien adinean. Eta hori nekez lortuko da ordenagailu baten aitzinean.

Etxean mugak jarriz eta haien adinarekin eta haien beharrekin bat datozen arauak hitzartuz erakusten diegu haietaz kezkatzen garela eta haien baitan sustatzen erabakitze ahalmena, berehalako plazera ez ezik beren osasuna ere kontuan har dezaten. Arduratsuak izaten lagunduz... errazagoa izanen dute gauzak ongi egitea.

Hala gertatuz gero, dagokienean baizik ez dira aterako, etxera itzultzeko haiekin hitzartu dugun orduari men egingen diote, eta zuzena iruditzen ez bazaie, bestelako proposamen bat egingen digute, zentzugabea izanen ez dena, eta ez dute alkoholik edanen, edo edatekotan, neurritz eta kontrola galdu gabe edanen dute. Gisa hartara, ez dute arazorik izanen –ezta, beren erruz, lagunek edo familiak ere– eta ez dute deus egingen biharamunean damutuko zaiena.



5 HARENTZAT HOBERENA NAHI

Alkohola edateaz edo ez edateaz, berek dute azken hitza. Eta horrela behar du, haien bizia delako. Hala ere, aita-amek badugu zeregin garrantzitsua: zer esana badugu eta egiteko franko. Hor barna bakarrik ibiltzeko adina badute, kontua ez da parrandan daudelarik beraiekin joatea, baina gertatzen denak zerikusia izanen du etxean hitz egin dugunarekin eta jaso duten heziketarekin.

Gazteek bizi aberatsa dutenean –zentzu zabalean ulertuta, hau da, lagunak, ikasketak, kirola, zaletasunak, elkartegintza eta abar– alkoholak ez du espazio handirik bereganatzen ahal, jarduera interesgarriz betea dagoelako. Hortaz, edo ez dute edanen, edo edaten badute, bigarren mailako kontua izanen da (horrek ez du esan nahi inoiz desfasatuko ez direnik) haien aisialdiaren edo haien harremanen ardatza izan beharrean.

Horregatik, lehen egitekoa da bideak jartzea haien aisialdia aberatsa izan dadin eta haien lagunetik harremana, berriz, pertsona gisa indartuko dituen eta diren bezalakoak izateko aukera emanen diena. Horrek, besteak beste, dakar gauza garrantzitsuetan zeure burua eramaten ez uztea.

Gainera, alkoholik ez edatea errazteko, edo edaten hasten direneko adina atzeratzeko, on eginen die:

- Gutxi –edo batere ez– ateratzeak alkohola protagonista den tokietara (halako ostatu batzuk, diskotekak, botila-festak eta abar).
- Edaten ez duten lagunak izateak, beraiek ere, ongi pasatzeko aukera izanen baitute antzeko erritmoarekin (asko edaten duten gazteak harena ez bezalako planoetan ibiliko dira).

Orobat, saiatzen ahal gara haien erabakiari eusteko ahalmenean eragiten, edaria hurbil-hurbil dutelarik. Kontuan hartu behar da, batzuetan, edan edaten duten beste gazte batzuek alkohola eskainiko dietela –ez nahitaez gaiztoz– baina bai, maiz, setaz. Horrelako egoerei aurre egiteko, ideiak beharko dituzte nola jokatu jakiteko. Baliteke ideia horiek beren baitarik ateratzea; geuk ere bat edo bat aurkitzen laguntzen ahal diegu, ordea (nahiz eta, horretarako, ahaleginak egin beharko ditugun gure ikuspegia izan dadin haien adineko gaur egungo neska edo mutil batena, ez gure garaiko batena). Alde horretatik laguntzen badiegu, hobe da ideiak zentzu positibokoak izatea, giro ona urra ez dezaten, eta “ez” biribila uztea tema gaiztoan ari direnerako.



6 Lasai gaude edaten ez duelako

8

Gure semeak edo alabak ez edateak ez du esan nahi (baldin badago jendeak edaten duen toki batean, hala nola diskoteka batean, edo alkoholak arrisku berezia dakarren tokian, adibidez, errepidean) ez duela alkoholaren kontsumoari loturiko arazorik izanen (kasu honetan, beste pertsona batzuek eraginda). Parrandan egoerak korapilatzen dira, jendea nahastekatzen eta kaka-nahasteek guztiak zipiztintzen.

Gure seme-alabek edaten ez badute, irabazi handiak izanen dituzte:

- Burua argi izanen dute.
- Ez dira hordituko, ez modu desatseginean zorabiatuko, ez dute goitika egingen, ezta koma etilikoa eroriko ere.
- Biharamunean oso-osorik gordeko dituzte adimena eta sasoia, eta bestondoak saihestuko dituzte.
- Alkohola edaten dutenek baino diru gutxiago xahutuko dute noski.
- Harremanik baldin badute –beren aldetik, bederen– egiazkoagoak izanen dira, eta parrandaren denbora baino gehiago irauten ahalko dute.

Halarik ere, garrantzitsua da laguntzea, prest egon daitezen ahalik eta hobekien aurre egiteko beste gazte batzuek edanaren ondorioz alkoholari loturik gerta daitezkeen egoera arazotsuei. Horretarako, beharrezkoa da gure seme-alabekin kontu hauetaz mintzatzea, gisa honetara lagunduko baitiegu kasu batzuetan zer egin behar den jakitera. Ondoko taulak egoera horietariko batzuk azaltzen ditu, eta nola egiten ahal zaien aurre:



Itxura guztien arabera, liskarra piztu daiteke –gehiegizko alkoholak horretarako bidea ematen du.

Afera makurtuko dela ikusten denean, hoberena beste alde batera lekutzea da, eta probakazioei itzurtzea.

Norbait maite edo larru eske datorkio larderiaz –maizago gertatzen da hagitz “edanak” daudenekin.

Bakarrik ez egotea, egoera hobeki bideratzeko; eta hitzak, itxuraz, aski ez badira, ekinez gauzak argi uztea (adib.: orpoari jira eta alde).

Ettxera motoz edo autoz itzultzeko asmoa zuen, baina gidari behar zuenak edan egin du.

Laguna konbentzitzera saiatzea gida ez dezan, eta galarazteko modurik ez bada, ibilgailuan ez sartu eta beste aukera bat bilatu (adib.: guri edo beste inori deituta).

7 Izatez, ez da ona, baina noiz eta nola...

Alkohola, berez, ez da ez ona ez txarra. Gazteek (pertsonek, oro har) nola kontsumitzen duten, eragin batzuk edo beste batzuk izanen ditu, ongi pasatzeko bitartekoa izanen da edo parrandari deskalabrua ekarriko dio. Zenbait faktorek batera eragiten dute; horien guztien arabera gertatuko dira gauzak:

Adina

Hazkunde eta heltze sasoi horretan are arazo gehiago sortzen dituenek, debeku da 18 urtetik beheitikoei alkohola saltzea.

Gainera, gazteek joera dute modu konpulsiboagoan edateko, emozionalki ezegonkorragoak izan ohi dira, nekezago ohartzen dira arriskuaz, eta eskarmentu eta informazio gutxiago dute edateko moduez eta neurriaz.

Neurria

Zenbat eta gehiago, are eragin handiagoa eta, bistan dena, are aukera gehiago arazoak izateko.

Ohitura (edariarekiko egokitzapena)

Edaten ez duen norbait edaten hasten delarik, haren gorputza ez dago ohitua (edariari egokitua), eta gutxi edanda eragina handi samarra izanen da. Horregatik, dutako hartzen badituzte edateko ohitura handiagoa duten lagunak (eraman handiagokoak), erraza da neurritik gora edatea.

Inor eraman handiagokoa izateak ez du esan nahi "hobeki edaten dakienik", baizik eta ohituagoa dagoela (organismoa alkoholarekiko tolerantzia fisiologikoa garatzen hasia da) eta, beraz, arrisku handiagoa duela alkoholarekin ikusteko duten arazoak izateko.

Sexua

Arrazoi biologikoak (ez kulturalak) direla eta, neskei mutilei baino gehiago erasaten die alkoholak. Mutil baten garagardo herena neska baten bostena da, nonbait hor. Hartara, neskek kasu handiagoa eman beharko dute, edanez gero.

Pisua

Alkohol neurri berak eragin handiagoa izanen du pisu txikiagoko lagun batengan handiagoko batengan baino, betiere aldea behar bezainbatekoa bada.

Edariaren graduazioa

Likoreek edo edari destilatuek (whiskya, rona, ginebra eta abar) "azkarragoak" dira (alkohol proportzio handiagoa dute) edari hartizituek baino (garagardoa, ardoa, cava eta abar).



8 Ez edateko esan eta esan IBILTZEN BAGARA ere...

10

Beharbada nahiago genuke edanen ez balu. Edo baliteke hori ez izatea guretzat garrantzitsua, guk ere, haren adinean, edan edaten genuelako, eta ez zitzaigun hain kezkarria iruditzen. Nolanahi ere, gure alabak edo semeak edatea erabaki badu, zaila izan daiteke galaraztea, batik bat adin batetik goiti (debeku izanagatik ere adingabeei edari alkoholodunak saltzea).

Halakoetan (nerabe koskortuez ari gara, adin-nagusitasuna hurbil dutenez) onura handiagokoa da noiz-nola edan nabarmentzea, “edatea” edo “ez edatea” baino:

- Edatekotan, hobe gradu gutxiko edariak: orokorrean, konparaziorako, garagardoa edaten badute, gehiago kontrolatuko dute eta arrisku gutxiago izanen, likoreak edo kubatak edatean baino (trago kopuru bera izanez gero, jakina).
- Ez diezaiotela segi zaharragoen edo edateko ohitura handiagoa dutenen martxari: hobeki moldatuko dira beren martxan badoaz eta erronda guztietara apuntatzen ez badira.
- Lehenago afal dezatela, tripa hutsean alkoholik ez hartzeko: jatekorik gabe lehenago odoleratzen da, eta gehiago jotzen.
- Ez daitezela ailega edanaren kontua galdu eta desfasatzen hasten ahal diren punturaino
- Bil daitezela edaten ez duten edo zentzuz edaten duten adiskideekin (hoberena, batez ere halakoekin ibiltzea).
- Ez daitezela ohitu ateratzen diren guztietan edatera, edo, ateratzen direnean edateko joera badute, parranda txandaka dezatela ongi pasatzeko bestelako modu batzuekin, alkoholaren beharrik gabe: karta partida, film bat eta abar.

Orobat, oroitarazten ahal diegu parrandan ateratzen direlarik kontuan hartu behar lituzketen beste gauza batzuk, edaten jakitea bezain garrantzitsuak:

- Ez dezatela inoiz gida alkoholaren eraginpean, ezta ibilgailu batera igo ere, gidariak edan badu. Edateko bezain helduak sentitzen badira, eskatu beharko diezue horixe froga dezaten, heldutasunez, eta edan badute, joan-etorria egiteko beste modu batzuk bilaturik.
- Odolean dagoen alkohola desagerrarazten duen gauza bakarra orduen joan-etorria da (ez minutuena). Agudoago desagerrarazteko entzun duten beste edozerk egiazko funtsik ez du eta sineste okerra da, zein dagoen ere hedatua.
- Ez daitezela preserbatiboaz ahanz erabiltzeko aukerak badaude.
- Giro ona gorde dezatela beste gazteekin eta errespetatuak izan nahi duten neurri berean.



9 BALITEKE ARAZO BAT EDUKITZEA

Gure seme-alabak ahalik eta hobekien hezi ditugu. Alabaina, behar ez dutenekin bildu direlako, gure auzoa eredurik hoberena ez zelako, nola jokatu behar genuen inork azaldu ez zigulako, edo dena delako, gauzak egin dira makurtu. Eta orain, zer?

Kontuak gaizki badoaz eta deus egiten ez badugu, oso litekeena da makurragotzea. Seme-alabak etxean bizi zaizkigun bitartean, ez ditugu kontrolatzen ahalko kanpoan gertatzen diren gauza aunitz; etxeko arauak bai, ordea, baita zer gertatzen den ere horiek betetzen ez direlarik.

Lehenago modu batean jokatu izanak –zabal, beharbada– ez dakar halako puntu batetik aurrera bestela jokatzeko ezin erabakitzea. Izan ere, horixe bera eskatzen diegu geure seme-alabei: makurrak eta okerrak ikasbide eta zuzenbide izatea.

Gauzak makurtzen direlarik edo gure ikuspegian makurtzeko bidean daudelarik, on izaten ahal zaizkigu urrats hauek:

- Gure semea edo alaba gehiago eta hobeki ikuskatzea (ez, ordea, gordean): zer egiten duen, norekin egoten den, nora joaten den ateratzen delarik, norekin, nola jokatzen duten haren lagunek alkoholarekin eta beste drogekin...
- Haren inguruan esku hartzera ahalegintzea, hura kaltegarria bada (dela zuzenean –konparaziorako, adinaren arabera, haren bila joanda, halako jende batekin joan ez dadin–, dela jarraibideak emanda nola jokatu behar duen –adib.: errepasso saioaren ondotik, berehala etxeratu behar duela esanda).
- Beharrezkoa denean zigortzea; zentzuz, nolana ere (zigorrak egin denarekin izan behar du zerikusia eta haren konplimenduak gure eskutan egon behar du) eta egindako okerraren neurrian (pasatu gabe).
- Zuzen egiten dituenak bultzatzea eta haiengatik zoriontzea (adib.: etxeko lanetan laguntzea onartzen badu, edo futboleko onak bada, edo ongi kantatzen badu...), gaizki dabiltzan kontuei ez ezik ongi dabiltzanei ere erreparatzeko.

Eta, are horrela jokatuta ere, kontua zuzentzen ez bada, betiere izanen dugu profesionalekin mintzatzeko aukera –ikastetxeekin, gizarte zerbitzuakoeekin eta abarretakoekin– orientazioa eta laguntza eman diezaguten. Gainera, gure alaba edo semea ezagutzen badute, beren oharrak hobeki egokitu ez ezik ararteko lanak ere egiten ahalko dituzte haien eta gure artean, oso mesedegarria izaten baita, batzuetan.



Bai gazteek bai helduok uste oker franko ditugu alkoholari buruz, haren kontsumoa gure tradizioan erroturik dagoelako eta, horren kariaz, edaten segitzeko aitzakiak bilatzeko joera dugulako, ez dela ona jakinda ere. Gainera, badaude hori bultzatzen duten interes ekonomikoak. Alkoholaren gainean gazteen artean hedatuen dauden topikoetariko batzuk zein diren jakitea baliagarria izaten ahal da haiekin kontu honetaz mintzatzeko:

Alkohola hain kaltegarria balitz debeku litzateke

Arriskua duen edozer debekatu beharko balitz, ezin izanen genuke autoz joan, ezta mendira igo ere. Gainera, zerbait legezkoa izateak ez dakar arazorik sortu ezin izatea, ahantzi gabe debeku dela adingabeei alkohola saltzea.

Mozkorrak beti esaten du egia

Egun horretako "egia", ordea, nekez etorriko da bat lehor dagoeneko egiarekin. Horregatik, bartko adiskide minak beharbada gaur ez daki nor zaren ere.

Kafea gaztarekin edanda, ur hotzarekin dutxatuta edo olio hartuta kentzen da mozkorraldia

Holakoek, beharbada, pixka bat ernaraziko dute intoxikatua dagoena; alabaina, alkohola odoletik desagertuko bada, orduak pasatu beharko dira, gibelak eralda eta kanpora dezan. Horregatik, asko edan eta lo gutxi egin duenaren hatsak alkohol usaina izaten du atzartzean. Kafeak edo hotzak zerbait bizkortzen ahal badute ere, odolean alkohol neurri berari eusten dionez, segitzen dio burmuinari erasaten.

Parranda dibertigarriagoa da alkoholarekin

Batzuetan bai. Eta, batzuetan, edaten duenak ongi pasatzen du, baina nazkatu egiten ditu inguruan dituenak. Halaber, batzuetan, biharamuneko bestondoak ohartarazten du ez duela merezi izan. Eta beste batzuetan, parranda ez da dibertigarriagoa gertatzen: sobera edaten delako, ibilgailua hartzen delako behar ez zenean, azkenean liskarra pizten delako, isuna jartzen dizutelako, edo katramilatu behar ez zenuenarekin katramilatzen zarelako, uste baino diru gehiago xahutu duzulako eta abarren abarra delako.

Alkohola bizigarria eta bizkorgarria da

Itxura hala du, baina itxura baizik ez. Pertsona kontent eta pozak zoratzen dagoela ematen badu ere, sorgortuak eta motelduak dauzka gorputza eta zentzumenak. Eta horrek gauza aunitzi eragiten dio, konparaziorako, gidatzeari, baina baita ligatzeko tenorean ere, horren erruz gerta daiteke barregarri gelditzea edo mutilari tramankuluak huts egitea (gogoia piztuagatik ere).





DENA IRENTSIKO DUZU?

Alkoholari buruz pentsatzeko gonbita

Programaren egilea:



Gida honen edizioaren hartzailea:

