



SEME-ALABEI DROGEN ARLOAN LAGUNTZEA

FAMILIENTZAKO GIDA



Nafarroako
Gobernua

Koordinazioa

Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana. Osasuna Sustatzeko Atala. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Egileak

Gorka Moreno Arnedillo (Suspertu Programa. Gizakia Helburu Fundazioa-Nafarroa), honako hauekin lankidetzan: Jesús Domínguez*, Raquel González*, Mariví Mateo*, Rosa Múgica* eta M^a José Pérez*.

*Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana eta Osasuna Sustatzeko Atala. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua. Osasun Departamentua.

Argitaratzailea

Nafarroako Gobernuua

Finantziarioa

Nafarroako Gobernuua eta Osasunaren, Gizarte Zerbitzuen eta Berdintasunaren Ministerioa, Gobernuaren Ordezkaritza Drogei buruzko Plan Nazionalerako

Diseinua y maquetación

Exea Comunicación. **Ilustraciones:** Eneko González Yague

Inprimaketa

Gráficas Alzate

Lege gordailua

NA 1402-2013



EDUKIEN AURKIBIDEA

Zergatik eta zertarako gida hau?	5
1. Zergatik hartzen dituzte drogak nerabe batzuek?	7
2. Zer egin dezake familiak?	11
A. Denbora eskaini.....	13
B. Beren ingurunean parte-hartu	14
C. Baldintzarik gabeko maitasuna eta babesa eman	15
D. Arauak eta mugak ezarri	18
E. Eraginkortasunez komunikatu	22
F. Drogei buruz hitz egin	25
3. Nire semea/alaba drogak hartzen arituko ote da?	27
Lasaitasun- eta alarma-seinaleak	28
4. Kontsumoari lotutako egoerei aurre egitea. Hiru istorio	31
1. istorioa. Gauzak ongi doazela dirudi	32
2. istorioa. Kezkatzen hasi beharra dugu	34
3. istorioa. Egoera jasanezina da	36
5. Drogei buruzko informazioa	37
Uste faltsuak desmitifikatzea	38
Zenbait substantziari buruzko informazioa	42
6. Laguntza eskatzea: nora jo?	45

ZERGATIK ETA ZERTARAKO GIDA HAU?

Gida honen xedea zuen seme-alaba nerabeak drogetatik babesten laguntzea da.

Bertan, drogen fenomenoari buruzko informazioa, familian prebentzioa sustatzeko orientabideak eta alarmantzua hautemateko tresnak jasotzen dira, bai eta, behar izanez gero, seme-alaben droga-kontsumoari aurre egiteko estrategiak ere.

Alkoholaz aparte, Nafarroako gazte gehienek ez dute drogarik hartzen. Halere, handia da hartzen dutenen kopurua, eta horren ondorioak kontuan hartzeko modukoak direnez, ahalegin handia egin behar dugu kontsumoari aurre hartzeko.

Dena dela, ohikoa da alkohola ez aipatzea drogei buruz hitz egiten dugunean. Bada, Nafarroan drogen ondorioz tratamendua hartzen duten gehienek alkoholagatik hartzen dute (kokainagatik baino gehiagok). **Droga horixe da familiei gehien sufriarazten diena, ospitale-tako larrialdi-zerbitzuetara joatea maizen eragiten duena eta zirkulazio-istripu gehien sorrarazten dituen.** Hortaz, alkohola neurritz gain edateari aurre hartzea izan beharko litzateke helburu nagusietako bat, baita familartean ere.

i

Gida honen xedea gurasoei beren seme-alaba nerabeak drogetatik babesten laguntzea da.

Alkoholaz aparte, Nafarroako gazte gehienek ez dute drogarik hartzen. Halere, alkohola da arazo gehien eragiten dituen droga.





Edozein substantzia hartzen hasteko adina atzeratzea garrantzitsua da, nerabeen garuna heltzen ari delako eta eragin handiagoa dutelako haren.

Halaber, orientabideok erabilgarriak dira zuon seme-alabon osasuna eta ongizatea hobetzeko eta bestelako arazoei aurrea hartzeko, hala nola sexu-jokabide arriskutsuei edo istripuei.

Nerabezaroan drogak hartzen hastea sustatzen ahal duten inguruabarrak gertatzen dira: norberaren nor-tasuna sendotzeko joera berezia izaten da; gurasoekin baino nahiago izaten dute lagunekin egon (eta haiekin bat etorri, gainera); arrazoitzeko gaitasunak maila go-rena hartzen du; eta substantzien aldeko informazioa jasotzen eta eskaintza izaten hasten dira. Dagoeneko ez dute aski gauzei buruzko argudio ximpleak entzutea-ekin (ezta drogen onurei edo kalteei buruzkoak ere), eta ikuspegi anitz daudela eta haietariko bakoitzak zati batean arrazoa izan dezakeela ikusten dute.

Droga-kontsumoari aurrea hartzeak eta horretan has- teko adina ahalik eta gehien atzeratzeak berebiziko garrantzia dute, honako arrazoi hauek direla medio, besteak beste:

- ▶ **Nerabeen garunean eragin handiagoa** dute drogek helduen garunean baino. Beranduen heltzen diren garun-eremuak garapen-bidean dira bete-betean, horregatik eragiten diete gehiago drogek.
- ▶ **Alkohola, tabakoa edo cannabisa oso goiz hartzen ha- siz gero, aukera gehiago dago etorkizunean substan- zia horiekin edota beste batzuekin arazoak izateko.** Zenbat eta goizago hasi, orduan eta handiagoa izanen da arriskua. Beraz, oso garrantzitsua da edozein droga hartzen hasteko adina atzeratzea, behintzat.
- ▶ Azkenik, nerabezaroan **droga-kontsumoa bestelako arazo garrantzitsu batzuekin batera gertatu ohi da** (jokabidearen nahasmendua, arazoak institutuan, fa- milia-arazoak, sexu-jokabide arriskutsuak, istripuak, etab.). Horregatik, droga-kontsumoari aurrea hartzea baliagarria izan daiteke horrelako jokabideei ere aurrea hartzeko, eta alderantziz.

Gida honetan jasotako estrategia asko arazo horiei au- rrea hartzeko eraginkorrak direla frogatu da, baita zuon seme-alaboi osasunean eta ongizatean hazten laguntze- ko ere. Erabilgarria gertatuko zaizuelakoan gara.

- 1 -

ZERGATIK HARTZEN
DITUZTE DROGAK
NERABE BATZUEK?





Nerabeek arrazoi asko izan ditzakete drogak hartzeko: substantziak eskura izatea, egungo gizartea, eskola, lagunak, norberaren izaera, familia... Bai eta zenbait gauza lortzeko lagungarri gertatzen zaielako ere (lotsa gainditzea, helduago edo talde baten kide sentitzea, etab.).

Babeserako faktoreek gure seme-alabak arriskuetatik babesten dituzte.

Nerabe batek drogak arrazoi askorengatik har ditzake: substantziak eskura izatea, haiei buruzko informazioa, egungo gizartea, inguruan ikusten dituen jokabide-ereduak, autoestimua edo bere buruarekin pozik dagoen ala ez, noraino asetzen duten eskolak edo familiak, aisia-aukerak, etab. Horiek eta beste gauza askok dute eragina nerabeengan, baina zein bere alde-tik bakarrik ez dirudi arrazoi nahikoa denik.

Familia, esaterako, oso garrantzitsua da, baina ez bakarra. Hori dela eta, garrantzitsuena da jakitea zer egin dezakegun etxean prebentzioa sustatzeko eta seme-alaben inguruko eraginak ahalik eta gehien neutralizatzeko, gure interesen kontra doazen heinean.

Horretaz gainera, zenbait nerabek drogak hartzen dituztenean lortu egiten dituzte baloratzen dituzten gauzak. Drogak hartzea lagungarri gerta dakieke lotsa gainditzeko, helduago sentitzeko, beren autonomia sendotzeko, gau osoa dantzan aritzeko, lagunengan irudi zehatza sorrarazteko, etxean edo institutuan dituzten arazoez ahanzteko, edo gauza jakinak egiten ausartzeko; **zenbait nerabek batzuetan bereziki baloratzen dituzten eta beste modu batean lortzen ez dakiten emaitzak dira horiek guztiak.**

Zer dira babeserako faktoreak?

Beren garapen aldian, haur eta nerabeek osasun- eta ongizate-iturri diren aukerez eta esperientziez betetako bidea egiten dute, baina beren garapena arriskuan jar dezaketen zenbait oztopo aurkitzen dituzte halaber (drogak, esaterako). Bidaia horretan, zenbait haurrek lur orotako ibilgailuak gidatzen dituzte, larrialdiko balaztak, pneumatiko onak eta airbagak dituztenak; beste batzuek, ordea, ibilgailu zahar-zaharrak gidatzen dituzte.

Babeserako faktoreak ibilgailuetako segurtasun-elementuen modukoak dira. **Gure seme-alabek gainditu beharreko arriskuak behar bezala kudeatzeko aukerak handitzen dituzte, onik atera daitezten.**

Frogatu denez, drogek ez dituzte horrenbeste erakartzen babeserako faktore asko dituzten nerabeak, eta, nahiz eta drogak lehenbizikoz hartu ere, haiekin arazoak izateko aukera gutxiago izaten dute.

Zein dira babeserako faktore nagusiak?

Pentsa dezagun jarraian azaltzen den adibidean:

LUISen KASUA

Luisek (17 urte) bere lagunekin egiten du topo parkean, bere herriko jaietako gau batean. Duela gutxi, ibilgailu "tuneatua" duen 19 urteko lagun bat sartu da lagun-taldean. Gau horretan, mutilak bere ibilgailuan itzuli bat egitera gonbidatzen ditu. Luisek ez du oso gustuko ideia; gainera, badaki mutilak eroen moduan gidatzen duela, eta gau osoa alkohola edaten eta porroak erretzen egon dela ikusi du.

Ez du arriskatu nahi. Halere, lagunek konbentzitu nahi dute, "festa-zapuztailea" izan ez dadin; horretaz aparte, gustuko duen neska dago haiekin...

Luis, gure istorioaren protagonista, bihurtzeko arriskutsu bat igarotzeko da. Dena dela, istripua izateko aukerak txikiagoak izanen lirateke, inguruabarrak honako hauek balira (babeserako faktoreak):

- Drogen eraginari buruzko **informazio** egokia izatea: kasu honetan, Luisek jakin beharko luke alkohola edateak istripua izateko aukerak areagotzen dituela.
- **Autoestimua eta norbere buruarenganako konfiantza** izatea: garrantzitsua da norbere buruaz ziur egotea, gehiengoaren nahiaren kontrako erabakiak hartzeko.
- **Erabakiak lasai hartzea**: arriskuak aurreikus-tea, pentsatzeko beta hartzea, ordezkotako aukerak bilatzea eta norberaren erabakiari tinko eustea.
- Lagunen presioari eusten laguntzen dioten **gizarte-gaitasunak** izatea, bere iritzia behar bezala azaldu ahal izateko, "kakagixon" bat iruditu gabe.
- **Gustura egotea eskolan edo institutuan**: horrela, ez du jokabide arriskutsuen beharrik izan bere nortasuna eraiki eta lagun oniritzia lortzeko.
- **Aisialdirako bestelako aukerak** izatea: aisialdikerako aukerak osasungarriak baditu, mota horretako arriskuetatik urrunago egon da.
- Ordezko jarduera osasungarriak egiteko **baliaibideak** eta **aukerak** ematen dituen **auzo** edo herri batean bizitzea: kiroldegiak, lokalak, jarduerak eskaintza zabala, etab.
- **Familia-giro ona** izatea; izan ere etxean giro ona bada:
 - Ziur asko bere buruarengan konfiantza handiagoa eta autoestimua hobea izan da.
 - Gurasoei jaramon handiagoa egiten die alkohola edo drogak hartu dituen baten ibilgailura ez igotzeko esaten diotenean.
 - Ez du ihesbiderik beharko etxeko arazoez ahazteko.
 - Etab.

Hortaz, prebentzioa nerabeei drogen arriskuez ohartaraztea baino haratago doa. Horretaz gainera, "airbag" edo babeserako faktore horiek garatu behar dira.



Zein dira familiarekin lotutako babeserako faktore nagusiak?

i

Hona hemen familiako babeserako faktore batzuek: harreman-giro ona, seme-alabentzako osasun-eredu izatea, maitasuna eta arauak behar bezala erabiltzea, eta hezteko estilo "indargarria" izatea.

Frogatu denez, errazagoa da nerabe batek drogekin arazorik ez izatea, familian ezaugarri hauek badira:

- ▶ **Familia-giro ona** izatea, familiako kide guztien arteko maitasuna eta txera.
- ▶ Gurasoak **osasun-ereduak** izatea eta seme-alabei txikitandik irakasten dizkieten ohitura osasungarriak edukitzea.
- ▶ Familian **arau eta muga argiak** dituzte, baita drogei buruz ere. Gurasoek drogen kontrako jarrera tinkoa izateak kontsumoari aurrea hartzen laguntzen du.
- ▶ Gurasoek **hezteko estilo indargarria eta positiboa** dute, seme-alabenganako maitasuna eta oniritzia azaltzen dute beti, baina zorrotzak dira oinarritzko arauen betetzeari dagokionez.

Horri guztiari buruz hurrengo kapituluan mintzatuko gara.

- 2 -
ZER EGIN
DEZAKE
FAMILIAK?



HEZTEKO ESTILO INDARGARRIA EDO POSITIBOA GARATZEA

Orain arte ikusi dugunez, drogen kontsumoak familiaren baitan ez diren beste zenbait gauzekin ere du zerikusia. **Hala ere, seme-alabak drogen aurrean indartsu eginen dituzten babeserako faktoreak lantzen ahal dira familia barruan.**

Gidaren atal honetan, **hezteko estilo indargarri edo positiboan** sakonduko dugu, drogetatik babesteko elementu garrantzitsua dela frogatu baita. Estilo hori kapituluaz azalduko ditugun funtsezko hiru alderditan oinarritzen da, besteak beste:

- › Behar bezalako **komunikazioa** izatea seme-alabekin
- › Beren jokabiderako arrazoizko **arau eta mugak** ezartzea.
- › **Adingabea** arrisku horiez **babestu beharreko subjektutzat** jotzea, eta gurasoak babes hori emateko erantzuleztat.

Jarraian, estilo indargarri hori gauzatzeko zenbait orientabide ematen zaizkie gurasoei:

- A.** Denbora eskaintzea
- B.** Egiten dutenarekiko interesa agertzea eta haien inguruan parte hartzea
- C.** Baldintzarik gabeko maitasuna eta babesa ematea..., baina argi utziz denak ez duela balio
- D.** Arau eta muga egokiak ezartzea
- E.** Seme-alabekin eraginkortasunez komunikatzea
- F.** Drogei buruz hitz egitea seme-alabekin

Hezteko estilo indargarriak honako hauek hartzen ditu barnean: denbora eskaintzea, maitasuna eta laguntza ematea, arauak eta mugak ezartzea, haiei entzutea eta haiekin hitz egitea, drogei buruz hitz egitea eta haietatik babestea.

A. DENBORA ESKAINI

Badakigu ezinezkoa dela nahi genukeen denbora guztia eskaintzea beti, baina hezteak beti dakar seme-alaben ondoan egotea: denbora eskaintzea txikitandik, "denbora galtzea" haiekin.

Egia da eskaintzen diegun denboraren kalitatea kantitatea baino garrantzitsuagoa dela, baina hezteak (bai eta prebentzioak ere) **gutxieneko prestasuna eskatzen du**.

Gozatu semeaz edo alabaz ahal beste, partekatu harekin ahalik eta egoera eta une gehien. Orain zurekin lehen baino denbora gutxiago egon nahi duen arren, zinez baloratuko du zure prestasuna. Ahal izatera, egin otorduak harekin, galdu denbora harekin edozeri buruz hitz egin, edo telebista ikusten. Komunikatzeko bide horiek irekita badaude, oso informazio baliagarria lortuko duzu naturaltasun osoz.



Eskaintzen diegun denboraren kalitatea baino garrantzitsuagoa izan arren, hezteak gutxieneko prestasuna eskatzen du.



B. EGITEN DUTENAREKIKO INTERESA AGERTZEA ETA BEREN INGURUNEAN PARTE HARTU

Familia da, ziur asko, haur eta nerabeen garapen aldian eragin garrantzitsuenen duen faktorea, baina ez bakarra. Beste asko ere badira, hala nola lagunak, eskola, komunikabideak, Internet, edo bizi den auzoaren edo ingurunearen ezaugarriak.

Zenbaitetan, oso eragin positiboa dute haiengan, eta laguntza handikoak dira gurasoentzat. Beste batzuetan, ordea, zuon seme-alabontzat nahi duzuenaren kontra doa. Horregatik, **garrantzitsua da zuon seme-alabok ibiltzen diren ingurunea ezagutzea, eta hartan positiboki eragiten saiatzea**, adibidez:

- ▶ **Eskolan parte-hartzea:** ikasturte hasierako bileretara joatea, tutoretzetara joatea, ikastetxeko jardueretan parte-hartzea, beste gurasoekin harremana izatea, Gurasoen Elkarteetan parte-hartzea, etab. Zenbaitetan, horrek ikastetxeko erabaki garrantzitsuetan parte-hartzeko aukera ematen du (ikastetxearen arauak edo antolaketa, edo egiten diren jarduerak). Gainera, arazorik egonez gero, garaiz hautemateko aukera ere ematen du.
- ▶ **Seme-alaben lagunekin harreman naturala izatea:** haiek ezagutzea, etxera gonbidatzea, haien gurasoak ezagutu eta nolabaiteko harremana izatea haiekin,... Horrela, errazago izanen zaizue jakitea zer-nolako inguruetan ibiltzen diren, zertan aritzen diren, etab.
- ▶ Zuen auzoko edo herriko baliabide komunitarioak **ezagutu eta erabiltzea:** elkarteetan parte-hartzea, ekipamenduak erabiltzea, beste pertsona batzuekin harremanetan jartzea, eta, horrela, komunitatearen garapenean laguntzea.
- ▶ **Komunikabideetan eta Interneten** agertzen diren mezuak aztertzen laguntzea, haiekin egoten, eta ikusten ari direna aztertu eta partekatzen, pentsamendu kritikoa sustatzen, etab.

i

Baliagarria da seme-alaben ingurunea ezagutzea eta hartan parte hartzea: eskola, lagunak eta haien familiak, auzo edo herria, telebista edo Internet...



C. BALDINTZARIK GABEKO MAITASUNA ETA BABESA EMAN..., BAINA ARGI UTZIZ DENAK EZ DUELA BALIO

Familiak seme-alaben premia nagusiak estaltzen ditu, beren garapen aldia osa dezaten. Gurasoek beren seme-alabei bizitzeko behar dituzten oinarritzko zaintzak ematen dizkiete (babesa, elikadura, etab.), baina premia psikologikoei ere erantzun behar diete, zeinak beren garapena osatzeko eta ongizaterako ezinbestekoak baitira. Premia horien artean bi hauek dira aipatzekoak:

- ▶ **Baldintzarik gabe maitatzen dituztela jakiteko** premia, maitasun eta babes emozionala jasotzeko eta gurasoak beti laguntzeko prest daudela jakiteko premia.
- ▶ **Mugak jartzeko premia**, kontrolerako, jokabidea bideratzen ikasteko, besteen interesak eta beharrak ere aintzat hartzeko, eta erabakiak epe laburrean zein luzean hartzeak izanen dituen ondorioetan pentsatzen ikasteko premia.

Estilo indargarri edo positiboak familian maitasuna eta giro ona izaten laguntzen du, baina irakatsiz, aldi berean, seme-alabei autokontrola eta beren jokabideari mugak ezarri behar zaizkiola.

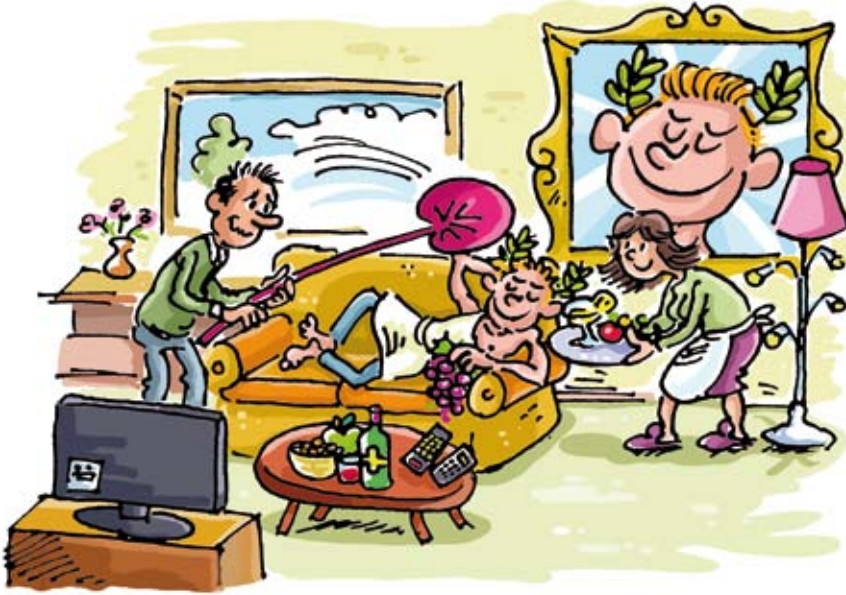
Estilo horrek baditu bere arauak (ez gehiegi), eta muga argiak, eta erantzukizuna sustatzen du, baita komunikazioa eta maitasuna ere. Gatazkei elkarrekin egiten zaie aurre, elkarri entzuten diote, zeinek bere iritzia eman eta sentimenduak adierazten ditu, eta izan daitezkeen konponbideak negoziatzen dira, seme-alaben adinari begira betiere.



Familiak nerabeen premiazko bi behar estaltzen ditu: maitatzen dituztela sentitzea, eta haien jokabideari mugak jartzea. Biak ezinbestekoak dira haien ongizaterako eta jokabide-arazoei aurrea hartzeko. Hezteko estilo indargarriak biak hartzen ditu barnean.



Laguntza handia denean, baina mugarik ez



Etxeko giro onari eusten saiatzen den estiloa da; gatazkak saihestea, seme-alabekin harreman ona izatea, edo hori ez hondatzea, du xede. Gurasoek ez diote mugarik jartzen beren seme-alaben jokabideari; ondorioz, tirania-jarrerak azaltzen dira, bai eta porrotei aurre egiteko ezintasuna ere.

i Behar-beharrezkoak dira mugak. Gogorra izan daiteke seme-ari edo alabari "ez" esatea, baina adin zehatzetan ez dira gai erabaki batzuk beren kabuz hartzeko.

Haurrek edozertarako eskubidea dutela eta betebeharririk ez dutela uste dute, eta ez dute beren jokabideari mugak jartzen ikasten.

Zenbaitetan, gurasoek seme-alaben lagun bilakatu nahi dute horrela, eta ahaztu egiten dute hezi behar dituztela. Beste batzuetan, seme-alaben beldurrak eragindako estiloa da, gatazkak saihestu nahian jarraitzen dutena ("ez diot deus ere erranen, bestela...").

Guraso batzuei gogorra egiten zaie seme-ari edo alabari "ez" esatea, ulertzeko modukoa izan arren. Inork ez du gustuko seme-alabekin gatazkak izatea, harreman ona bi-latzen da. Halere, **adin zehatzetan haur eta nerabeak ez dira gai zenbait erabaki beren kabuz hartzeko, gurasoen laguntzarik gabe; hori ere heziketaren barruan dago.**

Mugak eta arauak baizik ez daudenean, eta maitasunik ez



Gurasoek beren seme-alabekin duten harremana mugak ezartzean, "ez" esatean, "zer egin behar duten" esatean oinarritzen bada, eta haien dohainak goraiatzan ez badituzte, ez badute maite dituztela erakusten, ez eta laguntza emozionalik ematen ere, areagotu egiten dira drogak hartzera, lapurtzera, borroken tartean sartzera edo eskolan arazoak izatera eramaten dituzten jokabideak garatzeko aukerak.

Estilo honen bidez, haurra bere jokabidea zuzentzeko baizik ez dute aintzat hartzen; horrek gurasoen eta semearen edo alabaren arteko urruntzea dakar, bai eta azken horrek autoestimua baxua izatea ere, bereziki mugak oldarkortasunez eta **autoritarismoz** ezartzen badira.

Estilo horrek, aurrekoak ez bezala, semeak edo alabak bere jokabidea zati batean edo aldi baterako aldatzea eragin dezake zenbaitetan. Dena dela, harremana hondatzen du, elkarrengandik urruntzen eta gurasoek haiengan izan dezaketen eragina mugatzen, aldi berean.

Autoritarismoak seme-alabek beren jokabidea zati batean edo aldi baterako aldatzea eragin dezake zenbaitetan, baina haien arteko harremana hondatu eta gurasoek haiengan positiboki eragiteko gaitasuna murrizten du aldi berean. Haien maitatzea eta maitasun hori azaleratzea funtsezkoa da.



D. ARAU ETA MUGA EGOKIAK EZARRI

Mugak eta arauak trafiko-seinaleen edo zubi bateko baranden modukoak dira seme-alaben jokabiderako; segurtasun- eta kontrol-sentimendua sorrarazten diete, beren jokabidea bideratzen eta porrotari aurre egiten laguntzen diete, bai eta beren jokabideak beraiengan zein besteengan dituen ondorioak aintzat hartzen ere.



Jarraian, zenbait orientabide jaso ditugu, arauak eta mugak eraginkortasunez erabiltzeko zuen seme-alabekin:

- ▶ **Garrantzitsuena ez da arau asko jartzea**, baizik eta gauza garrantzitsuen gainekoak izatea eta argi eta garbi geratzea.
- ▶ Arauek doiak eta koherenteak izan behar dute, **haien adinaren araberakoak**. Ez da komeni presaka ibiltzea. Drogak hartzeko aukerak behar baino lehen edukitzeak (ordutegiak, irteerak, dirua...) haien ondoriozko arriskuak areagotuko ditu.
- ▶ Arauek **argiak, zehatzak** eta seme-alabek **ulertzeko modukoak** izan behar dute. Zenbat eta garbiago gelditu zer espero den, orduan eta hobeak izanen dira. Argi eta garbi geratu behar da zer, noiz eta nola egin behar den.






Garrantzitsua da arauak gutxi, argiak, positiboak, haien adinerako egokiak eta arrazoituak izatea. Baita bete daitezela irmoki eskatzea ere, baina oldarkortasunik gabe, eta ezagutzen eta betetzen diren arrazoizko ondorioak izan ditzatela.

2. Zer egin dezake familiak?



 Honen ordezt...	 ...hobe da...
"Txukunagoa izan behar duzu"	"Gustatuko litzaidake zure ohea egitea eta logelako mahaia biltzea egunero, gosalduta aurretik"

- ▶ Errazagoa da arauak betetzea **arrazoituen** badira, gero eta garrantzitsuagoa dena, gainera, adinean aurrera egin ahala. Behin araua argudiatuta, eta, behar izanez gero, horri buruz eztabaidatuta, aski da hura gogoraztea, argudioak aldiro errepikatu gabe.
- ▶ Arauek **sendoak** izan behar dute, eta horiek betetzearen edo ez-betetzearen ondorioak aplikatu behar dira, erabaki edo adierazi bezala. Inguruabarrak aldatzen badira, arauak berrikusiko dira.
- ▶ Ahal dela, hobe da zure **semeari edo alabari gehien gustatzen zaizkion jarduerak** gutxien gustatzen zaizkionen eta/edo haren betebeharrekin zerikusia dutenen **ondotik eskaintzea**.

 Bikoteen kasuan, funtsezkoa da bi gurasoek seme-alaben aurrean irizpide berbera agertzea eta elkarri laguntzea.

 Honen ordezt...	 ...hobe da...
"Tira, zoaz! baimena ematen dizut. Baina zin egin iezadazu hurrengoan logela txukunduko duzula. Beti egiten duzu nahi duzuna!"	"Logela txukundu eta gero joaten ahalko zara, jakina baietz!"

- ▶ Hobe da arauak modu **positiboan** definitzea, "zer egin behar den" azalduz, eta ez "zer ez den egin behar".

 Honen ordezt...	 ...hobe da...
"Sekula ez gaituzu agurtzen etxera iristean!"	"Eskertuko nizuke agur esanetan bazenit etxera iristean"

- ▶ Ez du deusetarako balio arauak jartzea, kontrolatzeko gai ez bagara. Horregatik, jartzen ditugun arauak aukera eman behar digute betetzen ote diren **no labait kontrolatzeko**.
- ▶ Behin araua ezarrita, haren betetzearen edo ez-betetzearen **ondorioak** ezarri beharko ditugu, eta adostu edo iragarritakoari jarraituz jokatu. Beraz, hobe da beteko ez dugun zehapenik edo baimenik ez iragartzea.



Hazi ahala, ona da haiekin adostea zenbait arau, nahiz eta funtsezkoak ez diren negoziagarriak..

Arauk jartzea bezain garrantzitsua da guk haiek betetzea, eta argi eta garbi eta zinez aitortzea ongi egiten dutena eta egiten duten ahalegina guk esandakoa betetzeko.

☹ Honen ordeez...	☺...hobe da...
"Mila bider esan dizut etxeko lanak egin ezik, kontsola leihotik behera botako dizudala!"	"Gogoan duzu komentatu genuela ezin zenuela kontsola piztu etxeko lanak bukatu arte? Sentitzen dut, baina bukatu arte ezin izanen duzu piztu"

- ▶ Hobe da seme-alabekin **mugak adosten joatea**, hazi ahala (ahal den neurrian). Horrela, errazagoa da arauak betetzeko haien laguntza izatea ("gustatuko litzaidake asteburuetan etxera itzultzeko ordua adostea").
- ▶ Haien jokabidea zuzentzeaz gainera, garrantzitsua da ongi egiten dutena azpimarratzea. Horregatik, garrantzitsua da betaurrekoak garbitzea, arakatzea eta **ongi egiten dutena** eta konpromisoen betetzea **argi eta garbi aitortzea**, eta, zergatik ez, haien ahalegina saritzea.

☹ Honen ordeez...	☺...hobe da...
"Tira, garaiz iritsizara behingoagatik, ea buruan ongi sartzen zaizun gero!"	"Atzo adostutako orduan iritsi zinen. Benetan eskertzen dizugu aintzat hartzea. Horrela jarraituz gero, beranduagora arte geratzen ahalko zara herriko jaietan; ez izan zalantzarik"
Ez hartzea kontuan semeak edo alabak logela txukundu duela, berez "bere betebeharra" bete baizik ez duelako egin	"Aizu, eskerrik asko kasu egiteagatik eta logela txukuntzeagatik; izan ere, goizean ez naiz hain estresatua egon"

- ▶ Eta, batez ere, hobereena da **esaten dena egitea**: "oihurik ez egiteko diotsut eta nik ez dut sekula oihurik egiten; barkamena eskatzeko diotsut, eta nik barkamena eskatzen dut, behar denean; gauzak biltzeko diotsut, eta nik gauzak biltzen ditut;..."

Dena ez da negoziagarria

Argi dago arau batzuk beste batzuk baino garrantzitsuagoak direla, funtsezko balioekin zerikusia dutelako: begirunea, bizikidetzeta edo osasuna. Beste batzuek, ordea, hain garrantzitsuak ez diren gaiekin dute zerikusia, eta seme-alabekin adosten ahal dira, hazi ahala.

Oro har, garrantziari erreparatuta, arauak hiru talde handitan banatu ditzakegu:

1

FUNTSEZKO ARAUAK

1. Bizikidetzako oinarrizko aferekin dute zerikusia, norbere buruarekiko eta besteekiko begirunearekin, nahitaezko beharrekiko eta osasunarekin.
2. Gutxi izan eta argi eta garbi egon behar dute.
3. EZ dira negoziagarriak inondik inora.

Hona hemen arau horietako batzuk:

- Begirunea izatea, erasorik, irainik, lapurretarik... gabe.
- Eskolara edo instituturara joatea.
- Drogarik ez hartzea.
- Osasuntsu jatea eta behar beste lo egitea.
- Familiak, bere irizpideari jarraikiz, funtsezkotzat jotzen dituen beste batzuk.

2

ARAU GARRANTZITSUAK

1. Familiaren bizikidetzarekin duten zerikusia, baina ez aurrekoak bezain modu erabakigarrian.
2. Seme-alabekin adostu daitezke, eta inguruabarren arabera baloratu, baina bete behar dira betiere.

Hona hemen arau horietako batzuk:

- Etxera iristeko ordutegiak.
- Eskolako edo institutuko etxeko lanak egiteko denbora eta modua.
- Etxean guztionak diren gauzak zaintzea.
- Etxeko lan batzuetan laguntzea.
- Tresna elektronikoen erabilera: ordenagailua, telebista, sakelako telefonoa, etab.
- Familiak, bere irizpideari jarraikiz, funtsezkotzat jotzen dituen beste batzuk.

3

ARAU GEHIGARRIAK

1. Oinarrizkoak ez diren etxeko aferekin dute zerikusia; baina bizikidetzeta hobetzen dute, betez gero.
2. Aurrekoak baino malgutasun handiagoz aplikatzen ahal dira.

Hona hemen arau horietako batzuk:



- Logela txukuntzea.
- Familiak, bere irizpideari jarraikiz, funtsezkotzat jotzen dituen beste batzuk.

Edonola ere, garrantzitsua da familia bakoitzak bere balioei jarraikiz erabakitzea arauak (funtsezkoak, garrantzitsuak edo gehigarriak), eta irizpide argi eta koherente bat agertzea seme-alaben aurrean (bikoteko kide biek, bi badira, ados egon behar dute eta elkarri lagundu behar diote seme-alaben aurrean).



E. SEME-ALABEKIN ERAGINKORTASUNEZ KOMUNIKATU

Proposatzen dizuegun estilo hau baliagarria izanen da zuen seme-alabei maitasuna eta babesba agerrarazten ikas dezazuen, haiek beren autoestimua hobe dezaten, eta garrantzitsuen deritzezuen arau eta mugekin zorrotzak izaten ikas dezazuen. Hona hemen zenbait gomendio:

- ▶ Saia zaitetz **Entzute**-eredu bera erakusten beti: ezer baino lehen galdetu, eta arretaz eta moztu gabe entzun haren iritzi eta azalpenak.
- ▶ Zure semearekin edo alabarekin garrantzizko zerbaiti buruz hitz egin nahi duzunean, aukeratu **une eta leku egokiak**. Ekaitza dagoenean eta emozioak bor-bor, hobe da itxoitea.

 Honen ordez...	 ...hobe da...
...gatazkei "eztanda" egiten dutenean eta urduri gaudenean heldu ordez... (adibidez, semea edo alaba goizaldeko hiruretan iristen denean eta alkohola edan duela dirudienean).	...gauzak baretu arte itxoitea eta beste uneren batean heltzea gaiari (oheratzen utzi eta afera biharamunerako uztea, esaterako).

- ▶ Haren jokabidearekin bat ez zatozenean eta **kritikarik egin edo aldatzeko eskatu** nahi badiozu, kontuan hartu errazagoa izanen dela honako baldintza hauetakoren batean egitea:
 - Jarri arreta haren jokabidean, ez harengan. **Deskribatu gustuko ez duzuna**, eta ez orokortu eta ez erabili etiketarik.

 Honen ordez...	 ...hobe da...
"Beti berdin zabilta... Baina zer arraio uste duzu, normala iruditzen al zaizu ordu hauetan iristea?"	"Orduaz jabetu eta etxean ez zinela ikusi genuenean, oso urduri jarri ginen, gaizki sentitu ginen..."

i

Lehenik, funtsezkoa da entzutea, haren lekuan jartzea eta haren sentimenduak, iritziak, azalpenak... onartzea (ez du esan nahi guztiarekin bat gatozenik).

Aukeratu unerik egokiena harekin mintzatzeko, eta azaldu zure kezka argiro eta itzulingururik gabe. Haren jokabideari bidezkoa ez deritozunean, esaiozu zer eragozpen edo kezka duzun, zer sentiarazten dizun, eta tinko eutsi adostutako arauak betetzeko eskakizunari.

2. Zer egin dezake familiak?

- Azaldu haren jokabideari buruz dituzun iritzia, behar, sentimendu eta erabakiak **argiro eta itzuliguru-rik gabe**. Horretarako, hitz egiozu lehen pertsonan. Gaitzespenak edo mehatxuak baino eraginkorragoak dira.



Esker ona, balorazio positiboa... oso garrantzitsuak dira hezteko estilo indargarrian.

Honen orde...	...hobe da...
"Azken aldia da oihuka hitz egiten didazuna, aditzen? Horrela berriro deitzen badidazu, hilabete egonen zara irten gabe!"	(Irmoki) "Ez dut batere gustuko horrela deitzea; egiazki, min handia ematen dit, ez zait bidezkoa iruditzen, eta ez dut onartuko"

- Mugak adostu badituzue, zorrotzak izan haien bete-
tzeari dagokionez, eta lasai baina irmoki azaldu haien
gaineko erabakiak. Gogoan izan aurreko ataleko arau
buruzko gomendioak.
 - *Aita edo ama: barkatu, baina horri buruz mintzatu ginen dagoeneko. Heldu den astean etxean geratu beharko duzu.*
 - *Semea edo alaba: ez da hainbesterako gero!; gaizki sentitzen bazarete, zuen arazoa da.*
 - *Aita edo ama: (lasai baina irmoki) sentitzen dut hori uste izatea, baina baldintza hauetan heldu den astean ez duzu irte-
terik izanen.*
 - Oihu egiteak edo oldartzeak ez du arazoa konpon-
duko. Agian zerbait aldatuko da, baina semearen-
gandik edo alabarengandik urrunduko zaitu. Saia
zaitex beti **ahots-tonu irmoz, baina lasai**, hitz egiten;
erlaxatuta egon, eta jarreraren eta ahots-tonuaren
bidez indarra jarri esan nahi diozun horretan.
- Zenbaitetan nerabeei zail egiten zaie aldatzea. **Semeari/alabari kontuan hartzen duzula eta haren tokian jartzen saiatzen zarela agertarazteak** mezua hobeki ulertaraziko dio.
- *Semea/alaba: ez dut ulertzen zergatik ezin dudan kontzertura joan.*
 - *Ama/aita: horri buruz mintzatu gara dagoeneko. Beranduegi da eta badakizu ezin gatzaizkizula bila joan. Ez dugu nahi ezezaguenen batek ekar zaitzan etxera.*
 - *Semea/alaba: badakizu nire talderik gogokoena dela!*
 - *Ama/aita: badakit, eta ulertzen dut. Imajina dezaket nola sentitzen zaren, eta benetan diotsut sentitzen dudala, baina ezin dizugu joa-
ten utzi, arriskutsua izan daiteke.*

- › Eta, batez ere, kontuan izan zure semeak edo alabak gauzak ongi egiteko egiten duen ahaleginak zure oniritzia eta esker ona merezi duela. **Eskerrak emazkiozu argi eta garbi eta zinez** zure iritziak eta beharrak aintzat hartzeko ahalegin guztiengatik eta gauzak ongi egiten saiatzeagatik.

GIZAKI GUZTIOK EGITEN DITUGU AKATSAK

Gogoan izan hemen aurkezten dizuguna estilo bat dela, seme-alabekin harremanak izateko eta arazoei aurre egiteko era egonkor samar bat. Zenbaitetan, ordea, zail izan daiteke autokontrolari eustea: batzuetan ez digute erraza jartzen, edo beste arazo batzuk ekartzen ditugu etxera, eta "ez da giro". Une jakin batean oldartzeak (indarkeriarik gabe) edo kontrola galtzeak ez du esan nahi aita/ama ona ez zarenik, **hori zure ohiko estiloa ez bada**. Horretaz gainera, aukera paregabea izanen da barkamena eskatzeko, semearengana/alabarengana hurbiltzeko, bai eta autoritatea irabazteko ere.

- *Aita/ama: seme/alaba, gustatuko litzaidake zurekin atzokoari buruz hitz egitea. Errietaren ondotik oso gaizki geratu nintzen.*
- *Semea/alaba: badakit.*
- *Aita/ama: oso urduri jarri nintzen eta eroen moduan egin nizun oihu.*
- *Semea/alaba: tira.*
- *Aita/ama: goizaldeko laurak ziren, eta ama/aita eta biok oso kezkatuta ginen. Kontrola galdu nuen, baina gau osoa neraman kezkatuta. Barkatu horrela jokatzegatik.*
- *Semea/alaba: lasai, ez da deus gertatzen. Horrek esan nahi du larunbatean irteten ahalko naizela?*
- *Aita/ama: horrek esan nahi du ez nizula ez zertan oihurik egin ez zertan tonto deitu. Larunbatekoari buruz mintzatu gara dagoeneko, eta badakizu ezinezkoa izanen dela...*



Ez dago guraso perfekturik. Gizaki guztiok egiten ditugu akatsak.

F. SEME-ALABEKIN DROGEI BURUZ HITZ EGIN

Ikusi dugunez, prebentzioa seme-alabei drogei buruzko informazioa ematea edo haiekin gaiari buruz hitz egitea baino haratago doa. Informazio asko emateak ez du esan nahi kontsumoari hobeki aurrea hartuko diognunik. Garrantzitsuena da informazio hori kalitatezkoa izatea, bai eta seme-alaben adinaren, eta haien substantzieko ezagutza, iritzi eta esperientzien arabera izatea.

Jarraian, zenbait ideia jaso ditugu, baina lehenik garrantzi handiko bi gauza gogorarazi behar ditugu:

- ▶ Errazagoa da haiekin drogei buruz hitz egitea eta dituzten arriskuez ohartaraztea, **guk ere esaten duguna egiten badugu**: frogatu da, adibidez, erretzaileen seme-alabek aukera gehiago dutela erretzaile izateko. Ez litzaiguke arrotza egin beharko ere ez, gure seme-alabak jairen batean alkohol kantitate handiak edaten ikusteak, baldin eta horixe bera egiten ikusi bagaituzte gure topaketa eta ospakizunetan.
- ▶ Eman diezaiekegun informazioa bezain garrantzitsua da etxean **drogei** (legezkoak edo legez kanpokoak) **buruzko arau argiak izatea**: kontsumoaren kontrako arau argiak dituzten familietako seme-alabek kontsumitzaile izateko aukera gutxiago dute.



Zure seme-alabekin drogei buruz hitz egitea baino garrantzitsuagoa da zuk ere esaten duzun hori egitea eta drogei buruzko arau argiak ezartzea etxean,

eta, batez ere, drogei buruzko elkarrizketak zuen semearen edo alabaren egoera zehatzari egokitzen jakitea.

- Prebentziorik onena esaten duguna guk ere betetzea da..
- Oro har, haurrek ez dute gaiarekiko interes handirik; gehienez ere, galderaren bat egiten dute, edo harritu egiten dira jendea leku zehatzen batean erretzen ikusten dutenean.
- Aski izaten da galderei naturaltasunez eta konplikatu gabe erantzutea, eta aipatzea guk ere ez dugula gustuko tabakoaren kea eta tabakoak kalte handia eragin diezaiokeela gure gorputzari.



7 urte arte
(gutxi gorabehera)

- Adin horretarako dagoeneko, drogak badirela jakin ohi dute, baina errefusatu egin ohi dituzte. Drogen kontsumoaren alde dagoen jendea ezagutzen ahal dute, baina beren gurasoek esaten dietena onartu ohi dute.
- Adin horretan garrantzitsua da gurasoek kontsumoaren kontrako jarrera argia agertzea ("nik ez dut erretzen osasunerako oso kaltegarria delako"), baina alarmismorik eta gehiegizko edo beldurrean oinarritutako mezurik helarazi gabe. Are errazagoa gertatuko zaigu, jakina, erretzaileak ez bagara.



7tik 12
urtera bitarte
(gutxi gorabehera)



**7tik 12
urtera bitarte
(gutxi gorabehera)**

- Gurasoetako bat erretzailea bada, hobe da ez ezkutatzea, baizik eta argi eta garbi aitortzea, betiere erretzeari uzteko zailtasunak azpimarratuz (kasua bada), edo, osasunerako dituen arriskuak direla-eta, oso egoera zehatzetan edo aldian behin egitea komeni dela adieraziz.
- Gurasoetako batek alkohola neurritz edaten badu, hobe da kontsumo hori naturaltasun osoz aitortzea ere, betiere azpimarratuz neurritz edan behar dela, osasunari kalterik ez egiteko. Halaber, garrantzitsua da aipatzea alkohola oso arriskutsua izan daitekeela haurrentzat eta gaztetxoentzat bereziki, eta horregatik hobe dela 18 urte bete arte tantarik ez edatea.
- Litekeena da 10 edo 12 urte ingurukoek beste droga batzuk badirela jakitea, nahiz eta haien gaineko informazio handirik ez izan oro har. Halakoetan, aski izaten da azaltzea zenbait pertsonak drogak lagungarriak diren ustea izanagatik ere, oso kaltegarriak izan daitezkeela osasunerako eta, maiz, mendetasuna sortzen dutela, gainera.
- Adin horretan, estimulu "natural" anitz erabil ditzakegu, drogei buruz alar-mismorik gabe eta naturaltasunez hitz egiteko eta, bide batez, arriskuak hobeki ulertarazteko: telebistako albiste bat, bazkari bateko aipamen bat, etab. Galderak ere aukera bikaina dira gairi buruz zer dakiten ikusteko (hobe da lehenik haiei galdetzea, hitz egiten hasi aurretik), eta informazioa emateko, bai eta izan ditzaketen uste okerrak zuzentzeko ere.



**12 urtetik gora
(gutxi gorabehera)**

- Adin horretan duten informazioa beste iturri batzuetatik iritsi ohi zaie: la-gunak, Internet, telebista, etab. Gainera, beren ezagunek drogak hartzen dituztela ikusten dute, bai eta gauzak ez direla "drogak txarrak dira" esate hutsarekin konpontzen ere. Beren ingurunetik jasoko dituzten mezuek ordu-ra arte entzundakoa ezbaian jarriko dute.
- Honatx estrategia on bat: hitz egiten hasi baino lehen, drogei buruz dakite-na eta uste dutena jakiten saiatzea.
- Ez pentsarazi zuen seme-alabei gazte gehienek drogak hartzen dituztela. La-gundu iezaiozue uste hori okerra dela ikusarazten. Drogak hartzea oso jokabi-de arrunta dela pentsatzea, gezurra izateaz gainera, prebentzioaren kontra doa. Nerabe batek drogak hartzeko aukerak areagotu egiten dira, uste badu gehienek hori egiten dutela. Azpimarratu gazteek beren osasunarekiko inte-resa dutela, eta horregatik gehienetan nahiago izaten dutela beren gorputza zaindu, eta ez tabakorik, ez alkoholik, ez legez kanpoko drogarik hartu.
- Nahiz eta ez duzuen zertan adituak izan zuen seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko, ona da drogen gaineko informazioa izatea. Gidaren bukaeran haiei buruzko informazio baliagarria duzue.

- 3 -

NIRE SEMEA/ALABA
DROGAK HARTZEN ARITUKO
OTE DA?



LASAITASUN- ETA ALARMA-SEINALEAK

Gidaren kapitulu honetan, **lasaitasun- eta alarma-seinale batzuk** jaso ditugu. Drogen kontsumoarekin zerikusia duten seinaleak eta jokabideak lagungarriak izanen zaizkizue arazoa garaiz hauteman eta hari lehenbailehen aurre egiteko.

Gauza arrunta al da Nafarroako gazteek drogak kontsumitzea?

Hona hemen, garrantziaren arabera ordenatuta, zein diren nerabeek eta gazteek gehien kontsumitzen dituzten drogak: alkohola, tabakoa, cannabisa, eta, askoz ere neurri txikiagoan, bizigarriak, hala nola speeda (anfetaminak) eta kokaina. Gidaren bukaeran, haien deskribapena duzue.

Dena dela, ohartarazi behar dugu, informazio eta albiste askok kontrakoa aditzera eman nahi dutela iruditu arren, berez, Nafarroako nerabe eta gazte gehienek ez dituztela drogak hartzen, eta, ziur asko, etorkizunean ere ez dituztela hartuko. 14 urtetik 19 urtera bitarteko gazteen osasunari buruzko azken inkestetako emaitzen arabera, lau gaztetatik hiruk ez du egunero tabakorik erretzen, hamarretatik zortzik baino gehiagok ez zuen erre cannabisek (porroak) azken hilabetean, eta hamarretatik bederatzik baino gehiagok ez du sekula hartu droga bizigarriak (anfetaminak edo kokaina).



Nafarroako gazte gehienek ez du alkoholaz besteko drogarik hartzen

Alkohola beste kontu bat da, material honen sarreran aipatzen genuenez. Nafarroako gazteek alkohola edateko ohitura dute, eta haietako askok kantitate handitan.

Nerabe batek drogak hartzeko aukerak areagotu egiten dira, uste badu gehienek hori egiten dutela.

Zer jokabidek adieraz dezake seme-alabek drogak hartzen dituztela?

Alarma-seinaleak aipatu baino lehen, jakin behar da adierazle bakoitzak berez ez duela ziurtatzen benetan drogak kontsumitzen direnik. Zenbait adierazlek argi eta garbi uzten dute, berez (adibidez, mozkor ikustea edo drogak aurkitzea etxean); halere, **nerabe batek drogak benetan hartzen dituela jakiteko, jarraian aipatzen ditugun seinaleen konbinaketa bat behar da.**



Suminkortasuna, eta jarrera zein gurasoekiko harremana bortizki aldatzea

Oso aldaketa bortitzez ari gara, eta ez nerabeengan ohikoagoa den errebeldiaz edo gurasoekiko urruntzeaz. Drogak hartzen dituztenean, ohikoa da oldarkorrak izatea, gezurretan ibiltzea, jokabide arraroak izatea, etab.

Eskola-errendimendua nabarmenki jaitea, eta eskolan arazoak izatea

Drogak hartzearen ondorioz, ohikoa izaten da institutuan egokitzeko arazoak izatea, eskola-errendimendua nabarmenki jaitea (ohikoa baino gehiago). Irakasleek berehala hauteman ohi dituzte egoerok. Horregatik, oso garrantzitsua da ikastetxearekin harreman naturala izatea beti, eta irakasleekin harremanetan jartzeko erraztasunak izatea, kezkatzen gaituzten egoerak hautematean.

Irteteko oso ordutegi ohiz kanpokoak

Bereziki bizigarriak hartzen dituztenean (*speedaren* moduko anfetaminak, estasia, kokaina...), jaiguneetan egin ohi dutena lehen aldietan. Horregatik, gaueko jaiguroetan ibiltzea eta ohiz kanpoko ordutegiak izatea (esaterako, etxera goizaldean iristea, edo baita beranduago ere) substantzia horietakoren bat hartzen duten seinale izan daiteke.



Hona hemen drogak hartzen ari dela adierazten duten alarma-seinale batzuk: suminkortasun handia, aldarte-aldaketa bortitzak, gatazkak etxean edo institutuan, diruaren erabilera bitxia, gezurrak esatea, zenbait sintoma fisiko...

Seinale horietako bat baino gehiago hauteman behar da aldi berean.

Lagunak eta ohiturak aldatzea

Nerabeak drogak hartzen hasten direnean, kontsumo-inguruneetara eta kontsumitzailer taldeetara hurbildu ohi dira (lagunak aukeratu egiten dira horretarako), eta kontsumitzen ez duten lagunengandik urrundu. Gazteak betiko lagunengandik bereizten dira, eta gurasoek oso gutxi jakin ohi dute lagun eta leku berriei buruz.

Kontsumoaren sintoma zuzenak

Drogak hartzen direnean, substantzien ondorioekin zerikusi zuzena duten zenbait zantzuz agertzen dira; batzuetan, hartzen den drogaren araberakoak izan ohi dira. Hona hemen sintoma zuzen horietako batzuk:

SINTOMA FISIKOAK

Adibidez, alkohol asko edateak eta tabakoa erretzeak usain berezia eragiten dute hatsean; cannabisa erretzeak (porroak) begiak gorritzen ditu; bizigarriek (anfetaminak, kokaina...) begi-niniak zabalarazten dituzte (argiarekin ez dira uzkuratzen). Horretaz gainera, denborak aurrera egin ahala, beste sintoma batzuk agertzen dira: argaltzea eta/edo jateko gogorik eza, begi-zuloak, etab.

DROGAREN BATEN ERAGINPEAN EGOTEAREN SINTOMAK

Oso ezagunak dira, adibidez, alkoholaren sintomak; bizigarrien kasuan, etxera haien eraginpean iristean, euforia, berritsukeria, lo egiteko zailtasunak, jateko gogorik eza, etab. hautematen dira, eta haien eragina iraganda, neke handia ("eroraldia"), ondoez emozionala eta suminkortasuna. Cannabisaren gisako substantzia depresoreen kasuan (porroak), ohikoagoa da nekea eta logura eragitea; luzaroan errez gero, sintomak iraunkor bilakatzen dira.

Diruaren erabilera arrazoirik gabea eta bitxia

Marrokeria-sintoma bat izan daiteke, eta hori, aldi berean, kontsumoarena. Etxean diru asko arrazoirik gabe izateak, etxean edo hirugarren pertsoneri lapurtzeak, edota gehiegi, neurrigabe eta motiborik gabe gastatzeak drogak hartzen diren seinale izan daitezke.

Beste sintoma zuzen batzuk, hala nola etxean drogak izatea, haiek hartzen ari diren ia zalantzarik gabeko seinale dira; kantitate handiak badira, droga-trafikoaren seinale izan daiteke. Kasu batzuetan, nerabe batek droga kantitate handia du, taldean kontsumituko duten droga erosi edo gordetzen ari delako.

- 4 -

DROGA KONTSUMOAREKIN
ZERIKUSIA DUTEN EGOEREI
AURRE EGITEA: HIRU ISTORIO



Gidaren atal honetan, hiru neraberen eta euren familien istorioak jaso ditugu. **Hiru protagonisten gurasoak euren seme-alaben droga-kontsumoak kezkatzen ditu; haietako bakoitzaren egoera oso bes-telakoa da, baina.**

i

Arazoei aurre egiteko modua kasuaren larritasunaren arabera da, oro har.

Aurreko kapituluari aipatu ditugun kontsumo-adierazleak ezberdinak dira. Horregatik, gurasoek arazoari modu diferentean eginen diote aurre (egoeraren larritasunaren arabera). Kasu bakoitzerako zenbait gomendio proposatzen dizkizuegu jarraian¹.

1. ISTORIA



**GAUZAK
ONGI DOAZELA
DIRUDI**
Iosu, 14 urte



Iosuk 14 urte ditu eta DBHko 2. mailan dago. Gurasoekin nahiko harreman ona duen arren, "nerabe onen" gisara, dagoeneko ez du nahi haiekin haurra zenean bezainbeste denbora igaro. Zenbaitetan, ordutegiak direla eta eztabaidatzen dute harekin, edota logela batere txukuna ez duelako. Ikasketetan ez doa gaizki, eta inoiz ikasgairan bat gainditu ez duen arren, maila guztiak gainditu ditu. Oraindik ez daki Batxilergoa edo lanbide heziketako zikloren bat ikasiko ote duen, baina argi du animaliekin zerikusia duen zerbait egin nahi duela. Aurten, lehenengoz irten da gauren batean edo bestean jaietan, eta gurasoekin ordutegiei buruz eztabaidatu duen arren, azkenean, bete egin ditu, eta ez da inoiz etxera iritsi ezer kontsumitu izanaren sintomekin. Aurrekoan gurasoei aitortu zien jaietan lagunekin egon zen etxabeaz, gazte batzuek alkohola eta tabakoa eskaini zizkietela, baina halakoez paso egiten zutela erantzun zieten.

¹ (Egokitua) Moreno, G.; Gamonal, A. eta Del Pozo, J. (2008): *Habla con ellos de la cocaína*. Errioxako Gobernu.

Zer egin?

- Gozatu semeaz edo alabaz ahal beste, **partekatu harekin ahalik eta egoera eta une gehien**. Ora- in zurekin lehen baino denbora gutxiago egon nahi duen arren, zinez baloratuko du zure prestasuna. Ahal izatera, egin otorduak harekin, galdu denbo- ra harekin edozeri buruz hitz egiten, edo telebis- ta ikusten. **Komunikatzeko bide** horiek **irekita** badaude, oso informazio baliagarria lortuko duzu naturaltasun osoz.
- **Saiatu nolabaiteko harremana izaten** zure se- mearen edo alabaren bizitzako pertsona garran- tzitsuekin (lagunak, lagunen gurasoak, edo insti- tutuko irakasleak), eta naturaltasun osoz jokatu haiekin. Interesa agertu zure semeak edo alabak institutuan eta aisialdian egiten duenari buruz, eta lagundu behar duen gutxian.
- **Erabili edozein estimulu drogei buruz hitz egi- teko** edo ongi pasatzeko moduei buruz (telebis- tako programa bat, aipamen bat, albiste bat...); galdetu zer iritzi zor dion eta emazioz zurea ("nik uste..."). Estimulu eta egoera anitz erabil ditzake- gu droga-kontsumoaren gaiari naturaltasun osoz heltzeko.
- **Adierazi zein diren zure beldurrak**, baldin ba- dituzu, haren bizitzari, aisialdi-uneei, drogei, eta abarri buruzkoak, baina **emaiozu konfiantza**, adostutako akordioak betetzen baditu eta ardu- ratsua dela erakusten badu. Eskertu zinez zure kezkek aintzat hartzeko egiten duen ahalegina.
- Bikotekiderik baduzu, ezarri elkarrekin seme- alabaren adinaren arabera **arau** arazoizkoak, baita drogekin zerikusia dutenei buruzkoak ere. Tinko eutsi negoziatzeko deritzeuenetan, eta ados- tu harekin negoziagarri izan daitezkeenak.
- Agerrarazi zure konfiantza eta **azpimarratu bere kabuz erabakitze duen gaitasuna**, bere bizi- tzari buruzko aukiei dagokienez; hala ere, helarazi zure iritziak eta bultzatu bereak eman ditzan.

(herriko jaietan)

-Aita edo ama: zer moduz, losu?, ongi pasa al zenuen atzo?, berriz ere garaiz iritsi zinela ikusi nuen. Eskertzekoa da.

-losu: bai, baina aspergarria da. Ez dut ulertzen zergatik izan behar dudan lehenetarikoa etxera joaten. Herriko jaiak dira. Hamabiak eta erdi "oso goiz" da. Gutxienez hirurak arteko baimena eman beharko zenidan.

-Ama edo aita: hirurak?, hamalau urterekin? Ezinezkoa da.

-Aita edo ama: zure amak/aitak arrazoi du. Barka, baina ezin dizugu ordu horretara arte utzi.

-losu: ja, baina nire lagunak beranduago joaten dira.

-Ama edo aita: zer lagun?, Miguel?, Aimar?...

-losu: eta Luis! Horiek gutxienez ere ordu bata eta erdira arteko baimena dute.

-Aita edo ama: tira, nahi baduzu beren gurasoekin mintza gaitzke eta galdetzen ahal diegu. Egia esateko, bete egiten dituzu ordutegiak; agian or- dubete gehiagora arteko baimena eman beharko genizuke, horrela jarraituz gero.

-Ama edo aita: ados, niregatik ongi, baina ordu bata eta erdira arte gehienez.

2. ISTORIA



**KEZKATZEN
HASI BEHARRA
DUGU**
Sonia, 16 urte



Soniaren gurasoak oso kezkatuta daude alabarekin. Urduri, nekatuta, oldarkor ikusten dute (ezin diote deus ere esan oso urduri jartzen delako). Aspalditik darama asteburuetan oso berandu iristen etxera, ezarritako ordutegiak bete gabe, eta iristearekin bat logelan sartzen da ziztu bizian gurasoek ikus ez dezaten. Gezurretan ibili izan da: lagun baten etxera zihoala esan, eta jakin dute gaua tabernetan eta etxabeetan igaro duela. Gurasoetako baten lagun batek esan die ibiltzen den taldean jende helduagoa dagoela, drogak hartzen dituen. Behin, "haxix-harria" aurkitu zioten logelan. Sonia DBHko 3. maila errepikatzen ari da eta "piper" asko egiten du. Ikasketak utzi eta lagun baten amarekin joan nahi du ileapaintzaile-laguntzaile gisa lan egitera.

Zer egin?

AURREKOAZ GAINERA...

- Ez begiratu beste aldera. Arazoak ez dira konpon-tzen ezikusiarrena egiten, eta **zure semeak edo alabak zure arreta eta esku-hartzea behar ditu**. Hala egiten ez baduzu, badaiteke gatazka larriren bat saihestea semearekin edo alabarekin, baina arriskua dago arazoak okerrera egiteko.
- Ez galdu denbora gaizki egin ahal izan duzun horregatik errudun sentitzen, ez du zentzurik. **Hemendik aurrera egingen duguna da garrantzitsuen**a.
- Bikotekiderik baduzu, mintzatu harekin arazoari aurre egiteko dituzuen aukerez, eta saiatu es-
trategia bateratu bati jarraitzen. Modu berean jokatzeko konpromisoa hartu eta hari jarraitu
zuen semearen edo alabaren aurrean. Indarrak batu haren aurrean eta, desadostasunik bada zuon artean, saiatu hura aurrean ez dagoela ez-
tabaidatzen. **Batasun-mezua transmititu beti, eta, bereziki, elkarri lagundu**.
- Saiatu **azalpenak une eta toki egokian eskatzen**. Gogoan izan nahasmendu-uneak ez direla egokienak arazoei heltzeko. Batzuetan komeni da gauzak bare-tu arte itxoitea.
- Zure semearen edo alabaren inguruko ezerk kezkatzen bazaitu, ez zaitze haiek arintzen saiatu harekin mintzatzen zarenean. **Esaiozu zuzenean zerk kezkatzen zaituen; ez aritu itzulinguruka**.

- Kontuan hartu, pertsona guztiekin bezala, **nerabeekin ere kezka agertzea erantzukiak eskatzea baino eraginkorragoa izanen dela.** Zure sentimenduak eta iritziak semearen edo alabaren aurrean azaltzeagatik, ez zara ahulagoa izanen. Semearekin edo alabarekin "behar duzu", "salaketak" edo "mehatxuak" erabili ordez, saia zaitetz bereziki zure sentimenduak eta iritziak adierazten. Afera zure iritziak ulertaraztea da, baina, batez ere, nola sentitzen zaren eta zeren beldur zaren jakinaraztea. Mintzatu harekin zure buruari buruz, azaldu iezaiozu nola daramazun egoera, eta baliatu hitzezkoak ez diren seinaleak (keinuak, ahots-tonua...), esaten ari zarena indartzeko.
- **Saiatu harekin gauzak adosten, baina zorrotza izan egoki deritzezun mugak eusteari dagokionez** zure kontrolpean daudenei: etxera iristeko orduak eta baldintzak, institutura joatea, etxean drogak hartzeko edo edukitzeko debekua, etab. Haren gauzak edo espazioak kontrolatzea erabaki baduzu, eman iezaiozu horren berri. Ziur asko konfiantza berreskuratzeko, ikasketen, diruaren edo ordutegien gaineko arauak berraztertu beharko dituzue.
- Ez utzi semearekin edo alabarekin duzun harremana droga-kontsumoak edo beste jokabide batzuek monopoliza dezaten. **Saiatu harreman ona izaten**, horretarako garrantzirik gabeko jarduerak egin behar badira ere.
- **Dituen aukeretan sinesten duzula erakutsi**, gauzak bide onetik ez badoaz ere; haren alderdi positiboren bat azpimarratu, iraganean egindako zer-bait, eskertzekoa dena. Argi utzi desadostasunak haren jokabide eta jarrerengatik dituzuela, eta ez beragatik.
- Zalantzarik baduzu edo argibide gehiago behar badituzu, **saiatu beste guraso batzuekin hitz egiten, eta alderatu informazioa** institutuko tutorearekin edo orientatzailearekin, edota jo ezazu **profesional** batengana aholku egokien bila. Gidaren azken atalean jaso ditugu erabilgarri gertatuko zaizkizun baliabideak eskuratzeko modua.

Igande arratsaldean, bazkalostean, Soniaren gurasoek arazoari alabarekin batera heltzea erabaki dute:

-Aita edo ama (serio eta kezkatuta, baina tinko): Sonia, zurekin hitz egin nahi dugu; garrantzitsua da.

-Sonia: zer da ba?

-Ama edo aita: gauzak ez doaz bide onetik, oso kezkatuta gaude. Azkenaldian oso berandu ari zara iristen etxera; ez dakigu non igarotzen duzun gau osoa, eta ez zara adostutako ordutegiak betetzen ari (isildu, Soniak hitz egin dezan)

-Sonia: tira, ez da hainbesterako! Ez da deus ere gertatzen; kontua da berehala lamitzen zaretela!

-Aita edo ama: ez dakit hainbesterako ote den ala ez, baina oso kezkatuta gauzka honek guztiak. Ezin dizugu onartu atzo bezala oihukatzea, ezta asteburuetan hain berandura arte iriteten jarraitzea ere. Gainera, susmoak ditugu ez ote zaren arituko drogak hartzen; eta horrek izugarri kezkatzen gaitu. Hala al da?

-Sonia: baita zera ere! "Junkia" izanen naiz ba orain?

-Ama edo aita: ez dugu halakorik esan. Esan nahi genuena zen, arazorik baduzu, guregana jo dezakezula. Hori bai, ez dizugu inola ere onartuko drogak kontsumitzea.

-Sonia: nik alkohola edan baizik ez dut egiten. Porririk ere erre dut, ez dizuet ezetzik esanen.

-Aita edo ama: lagundu nahi dizugu; ez zaitugu ongi ikusten eta kezkatuta gaude. Maite zaitugu, eta oso gaizki pasatzen ari gara (kezka- eta larridura-keinuak agertu), baina zure gurasoak gara eta ezin dugu dena onartu. Hasteko, heldu den asteburuan ezin izanen zara atera, eta, hemendik aurrera, ateratzen ahalko zara, baldin eta institutura joan bazara eta aurreko asteburuko konpromisoak bete badituzu.

3. ISTORIA



EGOERA
JASANEZINA DA
Carlos, 17 urte



Carlosen gurasoak oso kezkatuta daude semearen gaueko irteerak direla-eta. Ostiral arratsaldeetan etxetik irten, eta igande goizaldera arte ez da itzultzen. Dagoeneko liskarren bat izan dute hori dela-eta, ohitura hori aldarazten saiatu direnean. Behin baino gehiagotan, gainera, diru-zorrotik dirua kendu izan die irten baino lehen, baina ezer esatearen beldur dira, oso oldarkor jartzen delako, aurreko batean ama astindu eta guzti egin zuen. Bestalde, azkenaldian jakin dutenez, ez da lantegi-eskolara joaten, goizero hara joateko "plantak egiten" ateratzen den arren. Lagun batek esan die lo egiten edo porroak erretzen egon ohi dela, lagun batzuekin batera alokatutako garaje batean. Duela egun batzuk isuna iritsi zen etxera, kalean haxix gramo batzuk zeramatzala harrapatu zutelako; gainera, epaitegian zitazio batera azaldu behar du, adingabe batzuei larderia erabiliz lapurtzeagatik salaketa jarri diotelako.

Zer egin?

AURREKOAZ GAINERA...

- Aholkua eskatu. **Semearekin edo alabarekin ezer egin baino lehen**, jo ezazu bizi zaren herriko edo auzoko **Gizarte Zerbitzuetako edo Osasun Etxeko profesionalengana**. Egoeraren diagnosis egiten lagunduko dizute, eta arazoak dituzten nerabeentzako eta haien familientzako programetan parte hartzen ahalko duzue. Behar izanez gero, Gizarte Zerbitzuetako edo Osasun Mentaleko zerbitzu berariazkoetara bideratuko zaitzuztete. Premia larria bada, etxetik aldi baterako irten gabe uzten ahal dute.
- Agerrarazi semeari edo alabari zure prestasuna eta baldintzarik gabeko maitasuna uneoro, baina argi utzizu laguntzea dela zure helburua eta, horretarako, zenbait gauza bete behar dituela (zentro batera joan, etxean gutxieneko begirunea izatea...).
- **Beti egonen zara horiek noiz beteko dituen zain eta, betetzen dituenean, laguntzeko prest.**
- Kontuan izan: drogekin arazo larria badu, ezkutatzen saiatuko dela. Gezurrak esaten arituko da eta, ziur asko, dirua lortzen (edo lapurtzen) saiatuko da. Zu zeu arriskuan egon ezik, **ez eman dirurik sekula**, erreguka eskatzen badizu ere.
- Ez zaitetz epe laburreko mirariekin fidatu, ez eta aldatuko dela dioten etengabeko promesez ere, bereziki, iraganean asmo onetan eta etengabeko gezurretan geratu bazen dena. Tratamendua hasi eta hobekuntzarik nabari bada, ospatu itzazu harekin, baina **zorrotza izan helburua bete arte**.

- 5 -

DROGEI
BURUZKO
INFORMAZIOA



USTE FALTSUAK DESMITIFIKATZEA: NOLA LAGUNDU DIEZAIKEGU GURASOEK?

i
Nerabeek drogei buruzko informazioa izan ohi duten arren, mito eta informazio faltsuak ere izaten dituzte. Gurasoen zeregina gaiari buruz hitz egitean eta uste faltsuak desmitifikatzean datza.

Nerabeek informazio zabala izan ohi dute drogei buruz, baina informazio hori ez da beti zuzena izaten. Ohikoa da mitoak edo uste faltsuak sinestea.

Atal honetan, ideia faltsu horietako batzuk zuzentzen saiatuko gara, zuen seme-alabon aipamenei ustekabea harrapa ez zaitzaten.

"Gaur egun, gazte gehienek drogak hartzen dituzte"

Inola ere ez. Aski da gida honen 5. kapituluari begirada bat egitea.

"Urte askoan erre beharra dago tabakoaren kalteak hautemateko"

Tabakoaren ondorio batzuk oso goiz sumatu daitezke. Gaitasun fisikoa gutxitu egiten da (kirolean, adibidez), hats gaiztoa eta usain txarrak sortzen ditu, hortzak eta hatzak horitzen ditu, katarro eta hotzeri gehiago izateko arriskua eragiten du, etab. Gainera, patrikarako oso ondorio suntsitzaileak ditu: egunean kutxatila bat erretzeko, mila euroko aurrekontua behar da urtean. Zenbateko garrantzia du diru horrek nerabe baten bizitzan?

Horretaz gainera, berriki egindako ikerketa batzuen arabera, gaur egungo tabakoaren nikotina maila aurreko urteetako baino % 10 handiagoa da; ondorioz, mendetasun handiagoa sortzen du. Hortaz, gaur egun gazte bat tabakoaren mendera eror daiteke hiru hilabetetik sei hilabetera bitarteko epean.

"Alkohola ez da beste drogak bezain kaltegarria, legezkoa da"

Adingabeengan edozein kantitate da arriskutsua. Alkohola adin goiztiarretan hartuz gero, garunaren garapenean ondorioak izan ditzake. Gazteen artean zabaldu diren alkohol-kontsumoko eredu berriak, hala nola 2-3 orduz etengabe edatea (*binge-drinking*) bereziki kaltegarriak dira harhaien burmuinaren garapenerako.

Gazteen larrialdiko ospitaleratze gehienak alkohola neurritz gain edateagatik izaten dira (alkoholez pozoitzeak), eta gazteak tartean diren zirkulazio-istripu askotan, gidariak alkohola edan izan du. Istripu horiek dira gazteen heriotzen arrazoi nagusietako bat.

"Gidatzen ahal duzu, ongi bazaude. Gainera, emaitza positiboa saihesteko trikimailuak daude"

Ez zara zertan mozkor egon, alkoholak arriskuan jar zaitzan gidatzen duzunean. Gidatu behar baduzu (edo eraman behar bazaituzte), hobe da deus ere ez edatea edo behar den denbora itxoitea.

Ez zaitetz positiboa saihesteko trikimailuekin fidatu (txikleak murtzikatzea, txokolatea jatea, ur asko edatea...). Ez dute deuserako balio.

Alkohola substantzia depresorea da, erlaxazioa eragiten du, logura sortzen, eta mugimenduen koordinazioa oztopatzen (erreflexuak murrizten ditu, eta zailago da ezustekoei erantzutea gidatzen edo lan egiten ari bagara). Cannabisa erretzeak mugimenduen koordinazioa nahasten du, bai eta denboraren eta distantziaren pertzepzioa ere. Kokainak eta anfetaminek garunaren funtzionamenduan eta mugimen jardueran eragiten dute halaber.

"Mozkortientzat ur hotzarekin dutxatzea da hoberrina"

Hori uste dute gazte askok. Halere, oso arriskutsua da. Alkoholak odol-hodiak zabalitzen ditu eta, ondorioz, gorputzaren beroa galtzea eragiten.

Garrantzitsua da nerabeek jakitea nola jokatu behar duten lagun batek gehiegi edaten duenean. Anbulantziari deitzeaz gainera, oso gaizki badago (batez ere, konortea galdu badu), garrantzitsua da hotzetik babesteko estaltzea eta, etzanda badago, defentsajarreran egotea (albo baten gainean), oka eginez gero ez itotzeko.

"Cannabisa naturala da. Porroak terapeutikoak dira, eritasunak sendatzeko balio dute: minbiziari, biriketarako gaitzei, ihesari, eta esklerosiari aurre egiteko tratamenduetan erabiltzen da, bai eta begietako eritasunei aurre egitekoetan ere."

Egia da cannabis-landarea naturala dela. Baita tabakoarena ere. Ez al zaizkizu hamaika produktu natural bururatzen, jan edo errez gero osasuna larriki kaltetzen ahal dutenak?

Frogatu denez, marihuana-landarearen substantzia batzuk onuragarriak dira zenbait eritasuni edo gaitzi aurre egiteko. Porroak ez, baina.

Egia izan zitekeen! Baina argitu dezagun kontua:

- ▶ Cannabisa (eta ez porroak) erabilgarria da kimioterapia hartzen ari direnen goragale edo gorako desatseginei aurrea hartzeko edo horiek tratatzeko.

- ▶ Porroek mesede txikia egiten diete birikei, hobeki esanda, larriki kaltetzen dituzte. Ideia horren atzean dagoena da marihuanak bronkioak zabaltzen dituzten substantziak dituela; ez besterik. Porroak erretzeak bronkitisa eragin dezake, ez hura tratatu.
- ▶ Egia da cannabisak (eta ez porroek) eragin positiboak badituela; onuragarria da ihesdunen jateko gogorik eza tratatzeko, esklerosi anizkoitza dutenen giharren zuruntasunerako eta minerako, edo glaukomaren moduko gaixotasunak dituztenen begietako barne-presioa murrizteko.

"Drogazale bihurtu ezik, ez dago inolako arazorik", "nik ez dut inolako arazorik drogekin, kontrolpean ditut"

Nork esan du, baina, droga-mendetasuna drogekin izan daitekeen arazo bakarra edo nagusia dela? Pertsona batek arazo asko izan ditzake drogekin, drogazale ez izanagatik ere. Are gehiago, arazo horietako asko lehenengoz hartzearekin bat ager daitezke. Adibidez:

- ▶ Gaindosia: substantzia baten oso dosi altua hartzen bada, ondorioak oso larriak izan daitezke.
- ▶ Egoera berezietan sortzen dituen ondorioak: arazo psikologiko larriak dituzten edo izan dituzten pertsonen kasuan, edota medikazioren bat hartzen ari direnen kasuan, etab.
- ▶ Droga-kontsumoari lotutako zirkulazio-istripuak.
- ▶ Oztopoa helburu garrantzitsuak lortzeko: eskola-errendimendua, etxeko gatazkak, etab.
- ▶ Bereziki arriskutsuak diren substantziak, ustekabeko ondorioak dituztenak, kontsumitzea.
- ▶ Drogak higie-ne baldintza txarretan kontsumitzea.
- ▶ Etab.

"Kokainaren, speedaren edo estasiaren gisako droga bizigarriek energia handia ematen dute"

Kontsumitzaile askok hori uste dute, jaigiroetan kontsumitu ohi direlako, eta hartzen dituztenek gau osoko parrandak egiten dituztelako. Eragina pasatzean, ordea, "errialdia" dator, guztiz "txikituta" egotearen sentrazioa, alegia.

Droga horien eraginak estali egiten ditu neke-sentrazioa eta gorputzak nekea haurteman eta indarberritzeko premiaz ohartarazteko igortzen dituen alarmak. Seinale horiez ez jabetzeak oso ondorio kaltegarriak izan ditzake (esaterako, bero-kolpea edo hipertermia larria, estasia edo speedaren gisako anfetaminak hartzearen ondorioz).



"Kokaina Boliviako artzainek hartzen duten droga da"

Kokaina izenez ezagutzen duguna, berez, kokaina klorhidratoa da. Koka-landaretik lortzen da hasieran, baina, gero, prozedura kimiko konplexu baten bidez egiten da, kerosenoaren, azido sulfurikoaren edo amoniakoaren gisako produktuak erabiliz.

Boliviako landareaz egiten duten erabilera tradizionalak ez du arriskurik ia; izan ere, organismoari eragiten dieten substantzien (printzipio aktiboak) oso kantitate txikiak xurgatzen dira. Kokak 14 printzipio aktibo ditu, gutxi gorabehera; kokaina da garrantzitsuena, eta haren kontzentrazioa landarean oso mugatua da.

ZENBAIT SUBSTANTZIARI BURUZKO INFORMAZIOA

ALKOHOLA	
<i>Bestelako izenak</i>	Kale-zurruta, kaleko edana, botila-festa.
<i>Aurkezpena</i>	Likidoa
<i>Lege-estatusa</i>	Debekatua 18 urtetik beherakoei saltzea
<i>Hartzeko modua</i>	Edanez
<i>Ondorioak</i>	Depresorea. Nerbio-sistema zentrala baretzen du. Portaera desinhibitzen du. Norbere buruarekiko segurtasun-sentsazio faltsua.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Mendetasuna. Organoetako kalte asko, baita fetuarengan ere. Istripu-arriskua. Jokabide oldarkorra eta indarkeriazkoa.

CANNABISA	
<i>Bestelako izenak</i>	Belarra, maria, txokolatea, porroa, kanutoa, haxixa.
<i>Aurkezpena</i>	Haxixa: ore marroia. Marihuana: hosto birrinduak. Haxix-olioa: likido oliokara.
<i>Lege-estatusa</i>	Administrazio-zehapena, norberarentzat ekoizteagatik eta jendarean kontsumitzeagatik.
<i>Hartzeko modua</i>	Errez, inhalatuz, jenez.
<i>Ondorioak</i>	Psikodisleptikoa. Erlaxazioa, barre arina, berritsukeria, orientaziorik eza eta konjuntiba gorrituak.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Mendetasuna. Oroimenaren eta ikaskuntzaren nahasmenduak. Motibaziorik eza eta nahasmendu psikiatrikoak.

KOKAINA	
<i>Bestelako izenak</i>	Koka, elurra, hautsa, farlopa, perika. Cracka (kokaina-oinarria).
<i>Aurkezpena</i>	Hauts zuria. Crackaren kasuan, harria edo kristala.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Ahotik, sudur barnetik, errez, inhalatuz, injektatuz.
<i>Ondorioak</i>	Bizigarria. Hiperaktibitatea, energia handitzea, loezina, hipertentsioa, jateko gogorik eza eta begi-niniak zabalitzea.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Mendetasuna. Nahasmendu psikiatrikoak, koronarioak eta garuneko hodietakoak. Crackaren kasuan, mendetasuna oso azkar gertatzen da.

5. Drogei buruzko informazioa

ESTASIA (MDMA), METAANFETAMINA	
<i>Bestelako izenak</i>	Pilulak, speeda, kristala,...
<i>Aurkezpena</i>	Hainbat formatako pilulak, likidoa (estasia). Hauts zuria.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Janez, errez, inhalatuz edo injektatuz.
<i>Ondorioak</i>	Bizigarria, pertzepzioen nahasmendua. Emozioak, soinuak eta koloreak nabarmenago hautematen dira.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Nekea eta depresioa zenbait egunez. Bero-kolpea eta deshidratazioa izateko arriskua. Garuna hondatzea (neuronen suntsiketa). Gibelesko eta giltzurruneko arazoak.

HEROINA	
<i>Bestelako izenak</i>	Kaballoa, jakoa, elurra, pikoa, "txinoa".
<i>Aurkezpena</i>	Hauts zurixka, arrea edo marroia. Zenbaitetan, likidoa.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Injektatuz (bena barnean edo larruazalpean). Sudurretik, errez.
<i>Ondorioak</i>	Depresorea. Moteltasuna, zorabioa eta, hasiera batean, plazer-sentsazioa.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Mendetasuna. Gaindosirako arriskua. Eritasun infekzio-kutsakorrek (GIB; B eta C hepatitisak; tuberkulosia).

INHALAGARRIAK	
<i>Bestelako izenak</i>	Kolak, itsasgarriak, gasolina.
<i>Aurkezpena</i>	Barrak, espraia, likidoa.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Lurrina inhalatuz.
<i>Ondorioak</i>	Euforia, logalea eta nahastea.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Nekea, oroimena gutxitzea, depresioa, oldarkortasuna, organoetako kalte asko.

KETAMINA	
<i>Bestelako izenak</i>	K berezia.
<i>Aurkezpena</i>	Hauts zuria, likidoa.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Janez, errez, inhalatuz edo injektatuz.
<i>Ondorioak</i>	Depresoreak. Erlaxatzea, bidaia psikodelikoa. Pentsatzeko edo hitz egiteko zailtasunak.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Antsietatea, paranoia, eta bihotz eta arnas gelditzea.

LSD	
<i>Bestelako izenak</i>	Azidoa, tripia.
<i>Aurkezpena</i>	Paperezko zigiluak, tabletak, kapsulak, gelatina-zerrendak.
<i>Lege-estatusa</i>	Kalte larriak eragiten dituzten substantzietako bat da.
<i>Hartzeko modua</i>	Edanez.
<i>Ondorioak</i>	Bat-bateko aldaketa emozional biziak. Bidaia psikodelikoak.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	"Bidaia txarra", "Flash-back". Antsietatearen nahasmendua, deprezioa eta psikotikoa.

ZIZAK	
<i>Bestelako izenak</i>	Onddoak, haluzinagarriak.
<i>Aurkezpena</i>	Hautsa, kapsulak, "Shell bags" (usaintzeko poltsa).
<i>Lege-estatusa</i>	Legez kanpokoak da kontsumitzeko eta saltzeko manipulatu edo eraldatzea.
<i>Hartzeko modua</i>	Janez.
<i>Ondorioak</i>	Euforia eta bidaia psikodelikoa.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Despertsonalizazioa, haluzinazioak eta eldarnioak. Beldur-krisiak.

TABAKOA	
<i>Bestelako izenak</i>	Zigarroa, zigarreta.
<i>Aurkezpena</i>	Zigarretak, puruak, biltzeko tabakoa.
<i>Lege-estatusa</i>	Debekatua 18 urtetik beherakoei saltzea.
<i>Hartzeko modua</i>	Errez eta inhalatuz (erretzaile pasiboak).
<i>Ondorioak</i>	Bizigarria. Uste denaren kontra, ez du ondorio lasaigarriarik.
<i>Ondorio kaltegarriak</i>	Mendetasuna. Minbizia, bronkio eta biriketako gaixotasunak eta bihotz-hodietakoak.

- 6 -

LAGUNTZA
ESKATZEA:
NORA JO



LAGUNTZA ESKATZEA: NORA JO

Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana



848 421 439

848 421 441

Oinarrizko Gizarte Zerbitzua

Zure herritik gertuen duzun oinarrizko gizarte zerbitzua aurkitzeko, sartu helbide honetan:



www.navarra.es/home_es/Temas/Asuntos+sociales/Servicios+sociales+de+base/Buscador

Osasun Etxeak

Zure herritik gertuen duzun Osasun Etxea aurkitzeko, sartu helbide honetan:



www.navarra.es/home_es/Salud/Centros+de+Salud

Ale eta informazio gehiago:

Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

Osasun Sustatzeko Atala



848 421 439



csanchao@navarra.es



www.navarra.es/ISP/Promocion

**SEME-ALABEI DROGEN
ARLOAN LAGUNTZEA
FAMILIENTZAKO GIDA**