

1

**Garagardo pitxer batek baten bat
droga dauka?**

A. Bai

B. Ez



unplugged

Drogak zure emozioetan, portaeran eta hautematean eragina izan dezake.

Droga guztiek dute gure bizitza psikikoan eraginen bat, eta emozioak pentsaera eta hautematea aldaraz ditzakete, organismoan duten eraginaren ondorioz. Drogen eraginpean, kontzientzia egoera aldatuta egongo da: ikusten, sentitzen edo pentsatzen duzuna berria eta ezezaguna gertatuko zaizu. Egoera horretan, edozer gauza irudiko zaizu den ez bezalakoa: koloretsuagoa, ilunagoa, alaiagoa, tristeagoa, biziagoa edo, besterik gabe, ezezaguna eta beldurgarria.

ERANTZUN ZUZENA: A

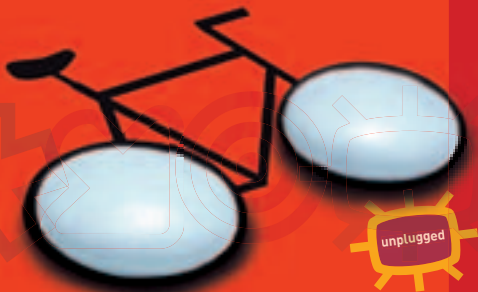


2

**Lotarako pilula bakar bat hartuta,
bizikletan seguru ibiltzeko moduan
izango zara?**

A. Bai

B. Ez



Drogen arriskuak.

Droga guztiek dute eragina gure gorputzean. Hori dela-eta, gai horiek erabiltzea (baita erabilera esperimentalak bada ere) arriskutsua da osasunerako (alergia eragin diezazuke, adibidez). Drogen arrisku larriena mendekotasuna da.

ERANTZUN ZUZENA: B



3

Garagardo bat edanda nahi bezain ongi pasatzen ari ez banaiz, beste bat edanda hobeto pasatuko dut?

A. Bai

B. Ez



unplugged

Zenbat eta droga gehiago hartu, orduan eta nabariagoak izango dira haren ondorioak

Baina horrek ez du esan nahi dosi handiagoa hartuta hobeto sentituko zarenik. Adibidez, bi garagardo pitxer edanda gustura bazaude eta ongi pasatzen ari bazara, horrek ez du esan nahi 5 garagardo pitxer edanda are hobeto pasatuko duzunik. Oro har, hainbeste edanez gero, ondoeza sortzen da. Eta gauza bera gertatzen da gainerako drogekin.

ERANTZUN ZUZENA: B



4

Triste zaude. Hobeto egongo zara estasi pilula bat hartuta?

A. Bai

B. Ez



Drogek ez diote berdin eragiten jende guztiari.

Alde handiak daude drogen ondorioetan pertsona desberdinen artean. Droga jakin batek euforia eta ongizatea nahiz ondoeza eragin ditzake, hainbat eragileren arabera. Honako eragile hauen arabera, adibidez: droga hartzeko modua, droga hartu aurretiko gogo aldartea, inguruko jendea, droga hartzeko garaian duzun egoera fisikoa, etab.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

5

Ondoko esaldi hauetako bat ez da zuzena. Zein?

- A. Neskak mutilak baino alkohol gutxiago edanda mozkortzen dira.**
- B. Mutilek neskek baino gehiago edan ohi dute.**
- C. Mutilei neskei baino gehiago edaten uzten diete.**



Drogak kaltegarriagoak dira neskentzat, mutilentzat baino.

Gazteek, oro har, drogen arriskua jasateko beste inork baino arrisku handiagoa dute, beren gorputza eta garuna oraindik garatze bidean daudelako, eta sentikortasun handia dutelako. Hala ere, neskengan eragin nabariagoa dute drogek, beren gorpuzkeragatik (mutilek baino pisu txikiagoa eta ur kantitate txikiagoa izan ohi dute gorputzean), eta neskei kalte larriagoa egiten diete drogek: alkohol kantitate berak odoleko alkohol maila % 20 handiagoa ematen du neskengan, mutilekin alderatuta. Hori dela-eta, neskek jarrera zuhurragoa izan ohi dute alkoholari dagokionez.

ERANTZUN ZUZENA: C

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen.

unplugged

6

Ondoko esaldi hauetako bakar bat da zuzena. Zein?

- A. Amak lotarako pilulak hartzen baditu, neuk ere har ditzaket.
- B. Amak har ditzake lotarako pilulak, baina medikuaren kontrol estuarekin.
- C. Ama lotarako pilulak hartuta ongi sentitzen bada, ezinezkoa da pilula horiek inolako kalterik eragitea.

unplugged

Drogak gaixotasunak sendatzeko botika gisa ere erabiltzen dira.

Droga asko erabili izan dira eta erabiltzen dira, gaur egun, hainbat gaixotasun sendatzeko. Baina albo ondorio nabariak izan ditzaketenez, medikuek gaixotasun jakin batzuk sendatzeko soilik erabiltzen dituzte, eta, halakoetan ere, zuhurtasunez, eta kontrol estua ezarrita.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

7

Zigarroa erreta, hatzak epeltzen zaizkizu.

A. Bai

B. Ez

unplugged

Nikotinaren ondorioz zainak estutzen dira, eta ondorio desatsegin asko ditu horrek

Zigarroen eta gainerako tabakoen nikotinak odol hodiak estuarazten ditu, nahiko laster. Gainera, bihotzaren taupadak bizkortzen ditu, apur bat, eta hasieran erretzaileei nolabaiteko ongizatea sentiarazten die horrek. Hala ere, arrazoi horrexegatik egoten dira gorputz adarrak hotzagoak ere: eskuak eta oinak errazago hozten dira, gorputz atal horietan odol hodiak dagoeneko oso estututa daudelako.

ERANTZUN ZUZENA: B



8

Erretzaile gehienek ez diote erretzeari uzten bizi guztian

A. Bai

B. Ez

unplugged

la erretzaile guztiek uzten diote erretzeari, noizbait.

Gazte asko eta asko hasten dira erretzen, baina handik denbora batera utzi egiten diote erretzeari, ez zaielako gertatzen beraiek uste bezain atsegina. Erretzeari uzteko arrazoiak dira, halaber, tabakoa garestia izatea eta eragin kaltegarria izatea kirol emaitzetan, edertasunean eta itxuran, eta, zer esanik ez, osasunean. Erretzaileak diren pertsona helduak ere, noizbait saiatu eta huts egin arren, erretzeari behin betiko uzten saiatu ohi dira, mendekotasuna gaixotasun bihurtzen baita, azkenean.

ERANTZUN ZUZENA: B



9

Zigarroak erretzeak argaltzen laguntzen du?

A. Bai

B. Ez

unplugged

Erretzeak gizentzea ekar dezake.

Tabakoaren nikotinak, gainerako drogek bezala, garuneko hainbat atali eragiten die. Gosearen sentipena eta zaporearen edo usaimenaren zentzumenak gidatzen dituzten garuneko zeluletan ere aldaketa arin batzuk sortzen ditu nikotinak. Baina erretzeari utzitakoan, kontrako ondorioak askoz ere nabariagoak dira, eta gehiago jaten dugu, eta, ondorioz, gizendu egiten gara, argaldu ordez.

ERANTZUN ZUZENA: B



10

Zigarroak erretzearen ondorioz, larruazala zurbildu egiten da, eta poroak zabaldu eta pikorrak ateratzen dira. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra

unplugged

Erretzeak larruazala zakartzen du.

Odolaren zirkulazioa murrizten da, eta horrek larruazala hondatzen du. Erretzen ez dutenekin alderatuta, erretzaileen larruazala gris eta zurbilagoa izaten da. Eta erretzaileei lehenago ateratzen zaizkie zimurrak.

ERANTZUN ZUZENA: A



11

Brasilen, kirurgia plastikoko klinikek ez diete ebakuntzarik egiten erretzaileei, zauriak ongi ixteko arazoak izaten dituztelako. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra

unplugged

Erretzearen ondorioz, nekezago ixten dira zauriak.

Nikotinaren eraginez gertatzen da hori, eta, beraz, nikotina pilulek eta txaplatek ere ondorio bera dakarte. Ez da ahuntzaren gauerdiko eztula: kirurgia estetikoaren aitzindari den herrialdean, Brasilen, edergintzako kirurgialariek arau bat dute erretzaileei tratamendurik ez egiteko, zauriak ongi ixtea zailagoa delako.

ERANTZUN ZUZENA: A

unplugged

12

Zein da norbaitek kalamua eskainiz gero eman beharko zeniokeen erantzun zuzena?

- A. Oso litekeena da ondorioak nire gustukoak ez izatea.**
- B. Oso litekeena ondorioak ez izatea nik espero dudan bezain interesgarriak.**
- C. Oso litekeena da inolako ondoriorik ez sumatzea.**
- D. Erantzun guztiak zuzenak dira.**

Erantzun guztiak dira zuzenak.

Drogaren ondorio positiboak neurritik atera ohi dituzte kalamuaren aldekoek. Are gehiago, C erantzuna, “inolako ondoriorik ez sumatzea”, bete egiten da jende gehienarengan. Kalamua hartzeak dakartzan ondorioak pertsonaren ezaugarrien arabera aldatzen dira, eta, hala, “istorio bikainenetan” azaltzen diren ondorioak dira, oro har, kontatzen direnak. Ondorio negatiboak, ikusezinak diren arren eta erabiltzaileari oharkabean igaro ohi zaizkion arren, hortxe daude, halere.

ERANTZUN ZUZENA: D



Ondoko esaldi hauetatik bakar bat da zuzena. Zein?

- A. Zigarroak asteburuan bakarrik errez gero, ez dut mendekotasuna jasateko arriskurik.
- B. Nerabe bati astean zigarro bakar batzuk erreta ere sor dakioko nikotinarekiko mendekotasuna.
- C. Tabakoa mastekatzeak edo esnifatzeak ez du nikotinarekiko mendekotasunik sortzen.



Ez dago mendekotasunik eragiten ez duen drogarik.

Ez dago halako drogarik.

Mendekotasuna sortzeko arriskua droga guzti-guztiek daukate. Arriskua handiagoa da drogak ziztatu, erre edo esnifatzen direnean, bizkorrago eta indartsuago iristen baitira garunera. Ondorioek iraupen laburra dutenez, esperientzia lehenbailehen errepikatzeko irrika sortzen da, eta horrek kontrola galtzera eraman gaitzake.

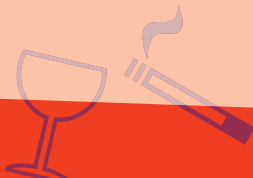
ERANTZUN ZUZENA: B



14

Ondoko esaldi hauetako bat ez da zuzena. Zein?

- A. Gazteek eskuen trebetasuna neurtzeko probetan emaitza hobekak izateko hartzen dute haxixa.**
- B. Gazteek lotsa gairiditzen lagunduko dielakoan dute alkohola festetan.**
- C. Gazteek talde bateko kide izan nahi dutelako erre ohi dute.**



Gazteek drogak probatzeko arrazoiak.

Hainbat arrazoi daude norbaitek drogak probatzeko. Honako hauek, adibidez: jakin-mina, mugak gainditzeko grina, menderagaitza izateko nahia, alternatiboa izateko irrika. Arrazoi psikologikoak ere izan daitezke, adibidez, drogek arazoak konpontzen edo ahazten laguntzen dutela pentsatzea, kementsuagoak izaten lagunduko digutela uste izatea...

ERANTZUN ZUZENA: A

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has four legs.

unplugged

15

Ondoko esaldi hauetako bat ez da zuzena. Zein?

- A. Alkohola edaten baduzu, lagunek ez dute zugarik konfiantzarik izango.
- B. Errez gero, usain txarra edukiko duzu.
- C. Neurrigabe edateak ospe ona ematen du eta miarazmena eragiten du.



unplugged

Jendeak ez zaitu gehiago **15** maitatuko drogak hartzeagatik.

Arriskuak hartzeko prest dagoen jendea miretsi ohi dute ingurukoek, denbora labur batez. Baina luzera begira, bere bizitza behar bezala bideratzeko gai den jendea da miretsiena. Eta hori ez da, ezta gutxiagorik ere, droga hartzen dutenen ohiko ezaugarria.

ERANTZUN ZUZENA: C



Honako esaldi hauetako bat ez da zuzena. Zein?

- A. Alkohola edanez gero, errazagoa gertatuko zaizu biharamunean azterketa gainditzea.
- B. Alkohola edanez gero, biharamunean oreka fisiko eta koordinazio kaskarragoa izango duzu.
- C. Alkohola edanez gero, biharamunean bat-bateko erabakiak hartzeko gaitasun murriztagoa izango duzu (adibidez, eskola bilera batetan).



Drogek ez dute laguntzen arazoak konpontzen.

Norbaitek drogak hartzen dituenean, denbora batez kezkak eta arazoak ahaztu ditzake. Baina arazoek hortxe jarraituko dute, ondoren ere. Are gehiago, drogak hartzeak arazo erantsi gehiago ekar ditzake, drogek nahi gabeko hainbat ondorio baitituzte, eta drogak hartzeak ondorio legalak ere izan baititzake.

ERANTZUN ZUZENA: A

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has four legs.

unplugged

Honako esaldi hauetako bat zuzena da. Zein?

- A. Pintura arnasteak ez dit inolako kalte fisikorik eragingo.
- B. Gasa arnasan badut, gogo aldarte hobeia edukiko dut, eta ez dit inolako kalterik eragingo garunean.
- C. Pintura, gasa edo kola arnasteak kalteak eragiten ditu garunean nahiz gorputzean.

unplugged



Arriskutsua da pintura, kola edo gasa arnastea.

Gai toxiko batzuk arnasteak kalteak eragin ditzake garunean nahiz gorputzean (biriketan, adibidez). Gainera, gai horiek arnasteak mozkorraldikoaren antzeko egoera sortzen du, eta istripuak izateko arriskua areagotu egiten da horrela.

ERANTZUN ZUZENA: C

unplugged

**Pintura arnastuta
motorrean ibiltzea
ez da arriskutsua.
Egia edo gezurra?**

A. Egia

B. Gezurra



Gasolina, kola edo disolbatzaileak eta arnasten diren beste gai batzuk ere drogak dira.

Drogak dira, gure emozioetan,
hautematean, pentsaeran eta
zentzuan eragina baitute eta
mendekotasuna sor baitezakete.

Egarriak bazaude, edari hauetako zein da zure ustez egokiena?

- A. Ur minerala.**
- B. Garagardoa.**
- C. Kotel alkoholaduna.**





19

Alkoholak ez du egarria kentzen.

Alkoholak gorputzeko jariakinak kanporarazten ditu. Gainera, oso arriskutsua da alkohola estasiarekin edo speedarekin (anfetaminekin) nahastea, areagotu egiten baita bero kolpea izateko arriskua. Ondorio horiek eragozteko, alkohola edan aurretik eta edan ondoren alkoholik gabeko edariak edatea komeni da (ur minerala da egokiena).



ERANTZUN ZUZENA: A



unplugged

20

Zenbat eta gehiago jan, orduan eta gehiago edan dezakezu, mozkortu gabe. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra

unplugged



20

Asko janda ere, ezinezkoa da alkohol asko edatea eta ez mozkortzea.

Sabela hutsik duzula edanez gero, askoz ere nabarmenagoak eta berehalakoagoak izango dira alkoholaren ondorioak.

Berehala ez mozkortzeko, alkohola edaten hasi aurretik jatea komeni da. Hala ere, alkohola edanez gero mozkortu egingo zara, lehenago edo geroago (batzuetan kopa bakarra edo bi edanda, beste batzuetan gehiago edanda).

ERANTZUN ZUZENA: B



unplugged

21

Atzo gaueko festan asko edan zuen Mikelek, eta 8 ordu lo egin ditu. Ba al du gaurko matematika azterketa gainditzeko aukerarik? Aukera ezazu erantzun zuzena.

- A. Ohikoa baino aukera handiagoa.**
- B. Ohiko aukera bera.**
- C. Ohikoa baino aukera txikiagoa.**



21

Gauean neurrigabe edanez gero, ez da naihkoa lo egitea biharamunean ondoeza ez izateko.

Alkohola edanez gero, biharamunean ere sumatzen dira gaitasun fisikoan alkoholak eragiten dituen kalteak. Are gehiago, loaldiaren fase lasaigarriena –amets egiten dugun fasea– asaldatu egiten da alkohol edatearen ondorioz, eta biharamunean arintasun mentala murriztuta edukitzea dakar horrek.

ERANTZUN ZUZENA: C



unplugged

Ander kexu da alkoholaren ondorioak sentitzeko gero eta diru gehiago gastatu behar izaten duelako edaritan. Zergatik? Aukera ezazu erantzun egokiena.

- A. Tabernariak ura botatzen dielako edariei.**
- B. Edariak garestitu egin direlako.**
- C. Anderrek alkoholarekiko tolerantzia duelako (hasieran edaten zuen kantitatea orain ez da aski ondorio berak sentitzeko).**

Berehala ohi zaitezke edanera.

Alkoholarekiko tolerantzia igo ahala edatearen ohiturarekin (gero eta alkohol gehiago behar izaten da ondorio berak sentitzeko edo mozkortzeko). Horrek esan nahi du zenbat eta tolerantzia handiagoa izan, orduan eta alkohol kantitate handiagoari aurre egin behar diola zure gorputzak (gibelak, batez ere), eta, beraz, kalteak izateko arriskua ere handitu egiten da.

ERANTZUN ZUZENA: C

unplugged

Josune festa batera doa, eta ligatzeko itxaropena du. Alkohol asko edaten badu, zer gertatuko zaio? Aukeratu erantzun egokiena.

- A. Jarrera oldarkorra izango du.**
- B. Ondoezik jarriko da eta kiratsa izango du.**
- C. Ederrago egongo da eta asko ligatuko du.**

Edateak ez du ligatzen laguntzen.

Litekeena da norbaitek pentsatzea edateak adorea eta ligatzeko erraztasuna ematen duela. Baina besteenganako harremanetan, oso garrantzizkoa da beste pertsonaren erreakzioak behar bezala interpretatzea eta haren emozioez ohartzea. Eta alkoholak gure sentimenetan eta pentsaeran duen eraginaren ondorioz, oso erraz gerta liteke harreman batean bizkorregi aurrera egin nahi izatea edo besteari min ematea.

Garrantzizkoa da jakitea, halaber, asko edanez gero usain sarkorra izango duzula. Eta hori ez da batere erakargarria.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

Hobe da alcopop motako edariak edatea, garagardo pitxer bat edatea baino, gehiago edan dezakezulako mozkortu gabe. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra

Alcopop edariak (edari alkoholduen baten eta edari alkoholgabe azukredun baten arteko nahasketa) edatea ez da seguruagoa.

Alcopop motako edariak garagardoak adina alkohol dute, alkohola edari alkoholgabeekin nahastuta egon arren. Gainera, alkoholaren zaporea nahasturako beste edariaren gozotasunak estali ohi duenez, erraz gerta liteke konturatu ere egin gabe gehiegi edatea.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

25

Amaiak dio laranja zukua botatzen diola edariari, ez mozkortzeko. Ongi egiten al du?

A. Bai

B. Ez

unplugged



25

Alkohol kantitatea ez da aldatzen edari alkoholgabeak nahastu arren.

Alkohol puruaren kantitatea berdina izango da, laranja zukua, izotza edo ura gehituta ere. Baina komeni da alkohola edanez gero zuku edo ur asko edatea, ajearen ondorioak apur bat murrizteko.

ERANTZUN ZUZENA: B



unplugged

Esaldi hauetako bat ez da zuzena. Zein? Alkohol asko edan izanaren ondorioz ajea baduzu:

- A. Buruko mina izango duzu.**
- B. Besoetan azkura izango duzu.**
- C. Kontzentratzeko zailtasunak izango dituzu.**

Ajea alkohol gehiegi edatearen ondorioa da.

Edanari eman eta hurrengo egunean sentitzen den organismoaren intoxikazioaren eta deshidratazioaren adierazle bat da. Ajearekin buruko mina, nekea eta ahulezia izaten dira, eta zaila izaten da kontzentratzea.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

Honako egoera hauetatik zein da ohikoena, alkohola edanez gero? Aukeratu erantzun bat.

- A. Taldeko buruzagia izango zara.**
- B. Barregarri gelditzeko arrisku handiagoa izango duzu.**
- C. Zure mutil/neska lagunak gehiago maitatuko zaitu.**

Besteek ez zaituzte gehiago estimatuko alkohola edateagatik.

Baliteke alkohola edateak adorea ematen dizula eta, hala, besteekiko harremanak errazten dituela pentsatzea. Baina alkoholak egoeraren eta zeure buruaren gaineko kontrola galarazten dizu, eta zeure buruaren itxura okerra emateko arrisku handia dakar horrek.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

Ezaugarri hauetako zeinek adierazten du hobekien kalamuarekiko mendekotasuna?

- A. Begi gorriak edukitzea.**
- B. Lotarako arazoak edukitzea.**
- C. Ongi egoteko etengabean kalamua hartzeko premia edukitzea.**


Haxixak edo marihuanak mendekotasuna eragin dezake.

Lasai, alai, musikaz gozatu edo lagunekin egon nahi duzun bakoitzean kalamua hartzen baduzu, mendekotasuna jasateko arriskuan zaude. Mendekotasun psikikoaren ondorioak bizitzako hainbat arlotan nabarmentzen dira. Mendekotasuna duen pertsonak laguntza eta aholkua behar izaten du.





29



Honako esaldi hauetatik zein da egia?

- A. Arrisku txikiagoa du porroa erretzeak, zigarroa erretzeak baino.**
- B. Porroak erretzen dituenak zigarroak ere erre ohi ditu, askotan.**
- C. Zigarroa erretzea porroa erretzea bezain kaltegarria da.**

Organismoarentzat ez da arrisku arinagoa haxixa erretzea, zigarroak erretzea baino.

Kalamuaren kea (kalamua tabakoarekin nahastuta sortzen dena) zigarroena baino sakonago arnasten denez eta biriketan luzaroago eusten zaionez, porro batek 3-5 zigarrok adinako kaltea eragiten du. Hala ere, kalamua erretzen duen jende gehienak zigarroak ere erretzen ditu, eta kaltea handiagoa da, hortaz.

Telmok zera dio: “Gaur dena gaizki ateratzen ari zait. Agian porro bat erreko banu...”. Honako aholku hauetatik zein da Telmorentzat egokiena?

- A. Igor: Primeran! Den-dena ahazten lagunduko dizu!**
- B. Iker: Bai zera! Okerrago sentituko zara!**
- C. Alain: Hobe izango dugu trago bat hartzea.**

Aldarte oneko ez bazaude, kalamuak ez zaitu hobeto sentiaraziko.

Kalamuak ez ditu arazoak konpontzen; ordu batzuez horiez ahazten lagundu besterik ez du egiten. Are gehiago, oso litekeena da kontuak okertzea, kalamuak emozioak neurritik ateratzen dituelako eta ez dituelako emozio negatiboak emozio positibo bihurtzen. Triste edo urduri dagoen jendeak edo adimen arazoak dituen jendeak ez luke kalamurik hartu behar. Kalamuak adimen arazoak areagotzeko arriskua dakar eta arazo horien agerraldiak edo erasoak eragin ditzake.

ERANTZUN ZUZENA: B

A purple speech bubble with a yellow border and a yellow plug icon, containing the word "unplugged" in white text.

unplugged

Honako esaldi hauetatik, bakarra da zuzena. Zein?

- A. Haxixa hartuz gero, errazagoa da jendearekin egotea.
- B. Haxixa hartzen duen jendea askea eta lasaia da.
- C. Haxixa hartuz gero, zailagoa da jendearekin harremanetan egotea.

Kalamua hartzeagatik ez zara taldekideentzat erakargarriagoa izango.

Talde batean kalamua hartzea “funtsezko” jotzen badute, litekeena da kalamua hartzen baduzu soilik onartzea talde horretako kideek. Baina kontua da ea merezi ote duen talde bateko kide izatea, ezinbestekoa bada eroso egoteko porroa erreta egotea. Gainera, kalamuak nork bere buruari beste ezeri ez begiratzera garamatza eta besteekiko interesa galaraztea egin dezake. Eta hori ez da batere egokia beste jende batekin harremana edukitzeko.

Zure lagunik onena ondoezik dago eta haluzinazioak dituela dirudi. Badakizu kalamu tarta bat jan duela. Zure ustez, zer gertatu da?

- A. Kalamuarekin intoxikatu da eta laguntza behar du berehala.**
- B. Seguru asko, tarta egiteko erabilitako arrautzak ez ziren freskoak.**

Kaltegarriagoa da kalamua jatea edo edatea, kalamua erretzea baino.

Kalamua edateak edo jateak ondorio larriagoak ditu, kalamua erretzeak baino, nahiz eta ondorioak beranduago sumatzen hasten diren (ordubetera edo). Kalamua jan eta haluzinazioak edukitzea nahiko ohikoa da.

Sara konturatu da bere mutil laguna oso arraro dagoela festaren ondoren: hotz dago, eta axolagabe, begiak gorri-gorri ditu eta ez da taxuzko elkarrizketa bat edukitzeko gai. Honako azalpen hauetatik, zein da egokiena?

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

Kalamuak ez du ligatzen laguntzen.

Kalamua erretzeak erakargarriagoa izaten laguntzea zalantzazkoa da, guztiz. Lehenik eta behin, kalamuak begiak gorritzen ditu, eta betazalak handituta egoten dira, baita biharamunean ere, eta horrek ez du oso itxura erakargarria ematen. Gainera, kalamuaren eraginez zentzugabekeriak esan ohi dira eta barnekoitasuna sortzen da. Egoera horretan dagoena ez da besteeziko komunikazioan ongi moldatzen, oro har, eta, agian, are okerrago, ligatzeko garaian.

Kalamuari buruzko esaldi hauetako zein da zuzena?

- A. Kalamua erretzea bizimodu alternatibo bati lotuta dago.**
- B. Kalamua gai organiko eta ekologikoa da.**
- C. Kalamua hartzea kontsumismoaren kontrako balioekin eta arauekin bat dator.**
- D. Erantzun horietako bakar bat ere ez da zuzena.**

Erantzun horietako bakar bat ere ez da zuzena.

Esaldi horiek kalamuaren industriak marketing modura zabaltzen dituen esaldiak dira; haxixari loturiko hazi merkataritza sortu da, eta, alkoholaren eta tabakoaren industriarekin gertatzen den bezala, indar handia hartu dute produktuen garapenak eta salmenta teknikek. Kalamutik eratorritako produktuak saltoki begetarianoetan salgai jartzeak itxura alternatibo, natural eta kontsumismoaren aurkako hori emateko estrategia bat da.



35

Kalamua erretzea droga kontsumitzeko era seguru bat da. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra



unplugged

Mito soziala edo uste okerra da kalamua hartzea segurua dela pentsatzea.

Alkoholarekin gertatzen den bezala, kalamua hartzen dutenen %10 ohiko erabiltzaile bihurtzen dira, eta arazoak edo mendekotasuna izaten dituzte, erabilera hori dela-eta. Batzuk, psikosiak jotzeko arrisku gehien dutenek, kalamuaren (edo ondo jakin batzuen edo beste droga batzuen) kontsumoaren muga gainditu eta erabateko eromenean murgiltzen dira. Beraz, ezin esan daiteke “segurua” denik.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

36

Kalamua hartzea diru asko irabazten duen eta arrakasta duen jendearen bizimodu modernoaren ezaugarria da?

A. Bai

B. Ez

unplugged

Kalamua kronikoki hartzen dutenen artean, diru sarrerak gero eta txikiagoak eta langabezia gero eta handiagoa da, batez beste.

Kalamua era erregularrean eta jarraituan erretzen dutenek maila kaskarragoa dute ikasketetan. Hain zuzen ere, kalamuak luzera begira adimenari eragiten dion kalteetako bat arazo konplexuak ebazteko gaitasuna murriztea da, eta horrexegatik gertatu ohi dira goian aipatutakoak.

Amaia haserre dago bere mutil laguna festan agertu ez delako. Estasi pilula bat hartzea erabaki du. Honako zer ondorio ekarriko dizkio erabaki horrek?

- A. Mutil lagunaz ahaztuko da, tarte batez, baina biharamunean damutzeko moduan ibiliko da festan.**
- B. Hain bikain ibiliko da, festako erregina izango baita.**
- C. Gau guztia eztulka emango du.**



Estasirik ez hartzeko arrazoiak.

Era artifizialean lortutako sentimen orok arriskua dute: jolas arriskutsua da egoera emozional batetik beste egoera emozional batera era artifizialean aldatzen saiatzea. Are gehiago, substantzia eraginkorra den bitartean besterik ez digu iraungo zorionak. Handik ordu batzuetara, beheraldia etorriko zaigu: akituta eta triste egongo gara, hainbat orduz, eta, askotan, baita apur bat deprimituta ere, hainbat egunez. Estasiak iraupen laburreko eragina du tristura ezabatzeari dagokionez. Eta asteburuetako kontsumitzaileek depresio apur bat izaten dute astean zehar.

ERANTZUN ZUZENA: A

Zer ondorio dakartza estasia hartzeak?

- A. Zeure buruaren eta besteekiko harremanaren gaineko kontrola galduko duzu.
- B. Zure ingurukoekin harreman sakon eta biziagoa izango duzu.
- C. Lasai eta eroso sentituko zara.

Sintesi drogek zeure buruaz ikusarazten dizuten irudia ez dator benetako irudiarekin bat.

Sintesi drogak kontsumitzen dituzten askok droga horren eraginpean daudenean musika entzunez eta dantza eginez besteekin harreman estu eta txeratsuak sortzen dituztela pentsatu ohi dute. Baina beste jende batek antzeko sentimenak izan ditzake, musikarekin eta dantzarekin, beste ezeren beharrik gabe. Alde bakarra da azken horiek ez dutela beren buruaren eta besteekiko harremanaren gaineko kontrola galtzen. Gazte musikazale baina sintesi drogarik hartzen ez dutenek ez dute kontrola galdu nahi.

ERANTZUN ZUZENA: A

39

Asteburuetan soilik kontsumitzen baduzu, ezinezkoa da estasiarekiko edo anfetaminekiko mendekotasuna izatea. Egia edo gezurra?

A. Egia

B. Gezurra

unplugged



Sintesi drogek mendekotasuna eragiten dute.

Denbora tarte jakin batez sintesi drogak kontsumituz gero, droga horiek hartuz lortu nahi diren ondorioak (ongi eta sasoi onean sentitzea) gero eta ahulagoak bihurtzen dira. Dosia handitzeak ez du geroko nekea eta tristura arintzen laguntzen.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

Esaldi hauetako bakar bat da zuzena. Zein?

- A. Kokaina kontsumitzeak argaltzen laguntzen du.
- B. Kokaina kontsumitzeak gizentzea dakar.
- C. Kokaina kontsumitzeak ez du eraginik izaten pisuan.



Ez zara argalduko kokaina kontsumitzeagatik.

Kokaina kontsumitzearen ondorioetako bat goraldian goserik ez sentitzea da. Horrek esan nahi du bitarte horretan, agian, ez duzula ezertxo ere jango, baina, seguru asko, bai ondoren, ordubetera edo, triste egongo zarela eta horrek jaki gozoak edo koipetsuak jateko grina sortuko dizulako.

ERANTZUN ZUZENA: B

A yellow icon of a television set with a red 'unplugged' label on its screen.

unplugged

41

Aukera hauetako zein dagokio Oierri, kokaina hartzen badu?

- A. Hizketarako etorri handiagoa izango du.**
- B. Itxura sexi eta dotoreagoa izango du.**
- C. Lagunei berriketa zentzugabea irudituko zaie berak esaten duena.**



Kokainak ez du jendea erakargarriagoa egiten.

Kokaina hartuta, hizketarako jario eta harremanetarako gaitasun handiagoa duzula edo besteentzat interesgarriagoa zarela pentsa dezakezu. Baina zure jarduna berriketa zentzugabea irudituko zaie zure ingurukoei, elkarrizketa atsegina baino gehiago. Gainera, kokainak rinitis iraunkorra eta izerdi jario handia eragiten ditu, eta, horrela, nekez izan dezake inork “itxura sexia”.

ERANTZUN ZUZENA: C

unplugged

Esaldi hauetatik, zein da zuzena?

- A. Tarteka kokaina hartzeak ez du mendekotasunik sortzen.
- B. Kokaina hartzeak eskola errendimendua hobetzen du.
- C. Kokaina hartuta, kementsu eta lasai egongo zara luzaroan.
- D. Goiko esaldietatik bakar bat ere ez da zuzena.

Kokainak mendekotasuna sor dezake.

Kokainarekiko mendekotasuna sor dakizuke, bereziki goraldiaren ondoren ondoeza hain nabarmena izanik berriro ere droga hartzeko irrika sortzen zaizulako, indartsu eta kementsu egoteko berriro.

ERANTZUN ZUZENA: D

unplugged

Esaldi hauetatik, zein ez da zuzena?

- A. Kokaina hartzeak agresibitatea eragiten du.
- B. Kokainak buruko mina arintzen du.
- C. Kokaina hartuta, joera handiagoa izango dugu jokaera arriskutsua eukiteko, azkarregi gidatzeko, adibidez.

Kokaina hartzearen ondorioak.

Kokainak euforia bizia eragiten du, berehala. Kontsumitzaileak oso argi, erne eta nekaezin sentitzen dira, eta etengabe mugitzeko premia sortzen zaie. Pentsamenduak oso bizkor etortzen dira gogora eta, batzuetan, kontsumitzaileak etengabe berriketan aritzen dira, gauza zentzugabeak esanez, askotan. Neurrigabeko kemena sentitzen dute, eta arriskuak hartzeko prest agertzen dira, eta axolagabe eta agresibo jar daitezke. Horrekin batera, benetako arriskuei jaramon ez egiteko joera sortzen da. Kokainaren goraldian, ez da goserik, egarririk nahiz nekerik sentitzen. Baina kokainaren eragina amaitutakoan (ordubetera edo), tristura, urduritasuna eta ezinegona nagusitu ohi dira, eta eragin horiek gainditzeko berriro kokaina hartzeko irrika sortzen da.

ERANTZUN ZUZENA: B

Esaldi hauetatik, bakar bat da zuzena. Zein?

- A. Kokaina hartuta, errazago gaindituko dituzu azterketak.
- B. Kokaina hartzeak kontzentratzen laguntzen du.
- C. Kokaina hartuta, nekez kontrola daitezke pentsamenduak.



Ezinezkoa da kokaina hartuz eskola errendimendua hobetzea.

Kokaina hartzeak zure pentsamenduen gaineko kontrola galaraziko dizu. Are gehiago, kokainaren eraginez, zeure buruari buruzko okerreko irudi bat izango dugu: dena dakizula irudituko zaizu, baina ez da egia.

ERANTZUN ZUZENA: C

unplugged

Heroinari buruzko esaldi hauetatik, zein da zuzena?

- A. Heroinak berehala sortzen du mendekotasuna.**
- B. Heroinarekiko mendekotasuna sortzeko, urteak behar dira.**
- C. Heroinak arazo psikologikoak dituen jendeari beste inori ez die mendekotasunik sortzen.**

Heroina indar handiko droga da, mendekotasunari dagokionez.

Heroina hartzeak oso denbora laburrean sortzen ditu mendekotasun fisikoa nahiz psikikoa. Horrek esan nahi du heroinarik gabe ondoezik sentitzen zarela (gorputzeko mina, loezina, urduritasuna eta ezinegona, ahultasuna) eta berriro droga hartzeko premia menderaezina duzula. Heroinarekiko mendekotasuna dutenek ez dute izaten heroinaz haragoko beste ezerekiko ardurarik edo interesik. Heroina da beren bizitzaren ardatza.

ERANTZUN ZUZENA: A

unplugged

46

Andonik Edurneri esan dio hobe dela heroina esnifatzea, heroina ziztatzea baino, osasunerako hain arriskutsua ez delako. Edurnek jaramon egin behar lioke? Aukera ezazu erantzun egokia.

A. Bai

B. Ez

C. Bai, baina infekzioren bat badu soilik.

Heroina erretzeak edo esnifatzeak ez du arriskua arintzen.

Heroina erre, esnifatu nahiz ziztatzeak dakarte osasun fisikorako nahiz adimen osasunerako arrisku larria. Heroinak berehala sortzen du mendekotasuna.

ERANTZUN ZUZENA: B

unplugged

Lau esaldi hauetako bi ez dira zuzenak. Zeintzuk?

- A. Heroina hartzeak euforia eragiten du.**
- B. Heroina hartzeak tristura eragiten du.**
- C. Heroina hartuz gero, ezin dituzu zure erreakzioak aurreikusi.**
- D. Heroina hartuz gero, gehiago hitz egiten duzu.**

Heroina hartu ondoren zer sentituko duzu?

Heroinak lokarrarazi egiten ditu sentimenak eta erreakzioak (mantsoago hitz egiten eta pentsatzen da). Heroina hartzen dutenek beren burua bakartzeko joera dute eta galdu egiten dute gainerakoenganako edo beste gaiekiko interesa.

ERANTZUN ZUZENA: A eta D

unplugged