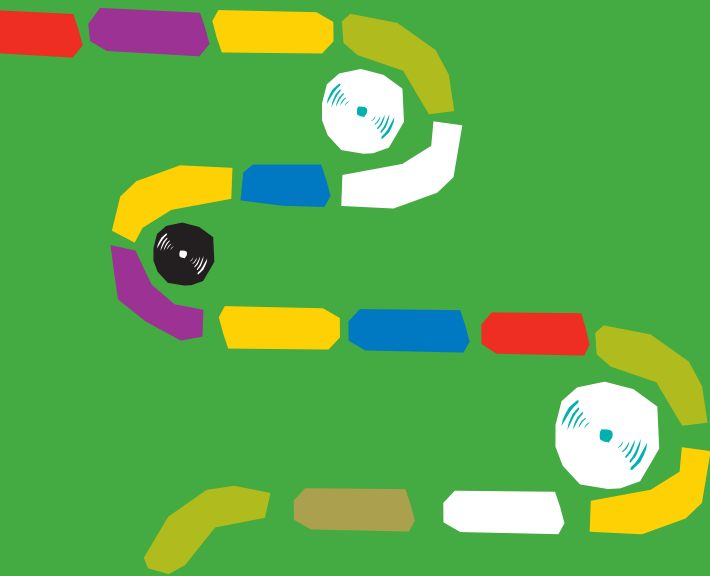


Prebentzioa Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra


papera eta arte grafikoan alorra

lan arloan drogomenpekotasunen prebentzio
eta tratamendurako nazio batzordea



Nazioarteko Lan Erakundearen arabera, **“alkohola eta drogen kontsumoarekin erlazionatutako arazoak, norberaren gora-beherek, familia edota giza eragileek, lan-harremanek edota faktore guzti hauen nahasketek eragin ditzakete. Arazo hauek, langileen osasunean eta ongizatean ezezik, lan ihardueran ere zailtasun handiak sor ditzakete.”**






“Lan arloan drogomenpeketasunen Prebentzio eta Tratamendurako Nazio Batzordea” produkzio sektore ezberdinetan egiten ari den prebentzio lanaren ildotik dator ekimen hau. **Nazio Batzordea, Drogen inguruko Nazio Planak, GEOE-k , CCOO-k eta UGT-k osatzen dute**

DVD honetako informazio eta prebentzio neurriek jasotzen duten moduan, alkohola neurritz kanpo kontsumitzeak, osasunean, familiarteko eta gizarte harremanetan, eta noski, lanean ere, eragin kaltegarriak izaten ditu. Beraz, bizi kalitate hobea lortzea da helburua, kontsumitu gabe edo neurritz kontsumituta.

Gida honen xedea DVDak jasotzen dituen edukinak sakonago aztertzea da. **DVD-ak eredu erraz batzuk aurkezten ditu; denboran zehar jarraitutasunez bete ezkerro, alkohol kontsumoa murrizten, edaten dugun kopurua kontrolatzen eta neurritz kontsumitzen lagunduko digute, osasuna kaltetu gabe.**





Alkoholaren ondorioen inguruko uste eta mitoak

DVDak jendeak orohar alkoholaren eraginen inguruan eraikitzen dituen mito batzuk jasotzen ditu.

Pentsamolde hau faktore erabakiorra da alkohola edaten hasteko, edota horretan jarraitu eta arrisku kontsumoetara iristeko; beraz, oinarrizkoa da uste hauek argitzea, sustantzien benetako ondorioei buruzko informazio zuzena adieraziz.

Uste hauek, alkoholak epe motzera eragiten dituen ondorioak dituzte oinarri;alkohola edaten dugunean nabaritzen ditugun lehen sentipenak dira gizartean errotu eta egitzat hartzen direnak.

Alkohol kopuru txikiek gorputzaren mugimendu koordinazioan dute eragina, ekintza erreflexuekiko erantzunetan, ikusmenean edota gaitasun hauek ernai egon behar duten egoeretan. **Lehen esan dugun moduan, beraz, alkoholaren efektuen menpe egotea, arriskutsua gerta liteke norberarentzat eta baita besteentzat ere.**

Edaten dugunaz jabetzea

Edaten dugunaz jabetzeko, lehenik eta behin zenbat alkohol barneratzen dugun jakin beharra dago; Edari Unitatea (EU) alkohol hutsezko 10 gramok osatzen dute. Hori kontutan hartuta:

EDARI MOTA	EDUKIONTZIA	EDARI UNITATEAK	
Garagardoa	Botilatxoa/kaina	1	
	(litro) Heren bat	1,5	
Ardoa	Kopa bat	1	
	Botila bat	7	
Whisky-a/ coñac-a/ ron-a	Kopa bat	Una copa	2
	“Carajillo” bat	1	
	Botila bat	30	
Konbinatuak/ “cubata”k	Kopa bat	2	

	Gizonezkoak		Emakumezkoa	
	Eguneko	Asteko	Eguneko	Asteko
Kontsumo arina	1-2 (EU)	7 a 14 (EU)	0,5 a 1 (EU)	3,5 a (EU)
Neurrizko kontsumoa	2 – 3 (EU)	14 a 21 (EU)	1 a 1,5 (EU)	7 a 10,5 (EU)
Kontsumo arriskutsua	4 edo gehiago EU)	28 edo gehiago (EU)	2,42 edo gehiago (EU)	17 edo gehiago (EU)

Garrantzitsua da, kontsumo arriskutsuaren barne egon ezkeru, kontsumo hori murriztuko duten jokabide-ereduak betetzea.

Bideoaren ustiapen didaktikoari buruzko metodo-irizpideak

DVDa baliabide didaktiko gisa erabiltzeko, aurrez ikustaldia prestatu beharra dago. DVDarekin lan egitea iharduera malgua da, baina gutxienez, ordu erdi eta ordubete arteko saioak egitea gomendatzen da.

1.Saioa baino lehen: DVDa eta gida didaktikoa sakonki aztertu, helburuen, hartzailen perfilaren eta denboraren arabera. Emanaldiaren atariko eta ondorengo iharduerak antolatuko dituzte, baita informazioa modu argi eta interesgarrian eskeintzeko modua ere.

2. Ikustaldia baino lehen: saioa gidatuko duenak sarrera bat egin behar du. Ikus-entzuleen arreta bereganatu eta haien interesa pizteko.



3. Ikustaldiak dirauen bitartean: DVD honek iraupen laburra du, saio bakarrean ikustea komeni da, nahiz eta ikustaldiaren ostean atzera itzuli eta tarte batzuk berrikusi litezkeen, sakonago aztertzearren. Saioaren gidariak adi egon behar du; ikus-entzuleen artean sortzen diren adeitasun edo errefusatze erreakzioak, iruzkinak, zein agertutako interesa aztertu eta helarazitako mezuak ulertu ote dituzten egiaztatu behar du... Guzti hori, ondoren iharduera ezberdinak, galderak eta elkarrizketak aurkeztearren; indartzeko, ñabardurak zehazteko edota okerrak badira, baztertzen saiatzeko.

4. Ikustaldiaren ostean: ikustaldia amaitu eta berehala, boteprontoan sortutako erreakzioak plazaratu ditzaten saiatu behar da, honelako galderen bitartez: “ze iruditu zaizue DVD-a?”, “Zein sentipen eragin du zuengan?”, Helburua, eztabaida erraztea da. Erantzunak arbelean idatzi daitezke, buruz jaso e.a. Taldeak DVDarekiko duen jarrerari buruzko ideia argi bat izatea da helburua; zein elementu ez diren argi geratu, zein jarrera azaleratu diren, alkohol kontsumoarekiko agertu dituzten zein jokabide ez diren zuzenak... Gerta litezkeen isilune esanguratsuen aurrean ere adi egon beharra dago, eta saioaren gidariak hauen esanahaia interpretatu beharko diu.

5. Gogoeta kritikoa: atal honetan arduradunaren funtzioa elkarrizketa edota eztabaida sustatzea izango da

6. Ondorioa: DVDaren eta partehartzaileen ekarpen garrantzitsuenak jasoko dituen laburbilduma burutu beharra dago. Ideia esanguratsuenak eta eduki horien ulermen maila neurtzeko balioko du.



Gure kontsumoa neurtzen dugu

Edari Unitate Taula

Ardo kopa bat, garagardo botilatxo bat eta kaina bat	1 EU
Garagardo heren bat	1,5 EU
Coñac kopa bat, ron-a, whisky-a, carajillo-a edota beste edari destilatu batzuk	2 EU
Ardo botila bat	7 EU
Coñac, ron whisky edota beste edari destilatuen botila bat	30 EU

EU: edari unitatea

Asteko kontsumoari dagokionez, arrisku-muga ondoko grafikoak adierazten du



- Garagardo kaina bat = 200 cc = 1 EU
- Ardo kopa bat = 100 cc = 1 EU
- Coñac kopa bat = 50 cc = 2 EU
- Vermut-a/Xerez-a = 1 EU

Adierazi zure asteko kontsumoa koadro honetan

	Edari mota eta kopurua	Alkohol Unitateak
Astelehena		
Asteartea		
Asteazkena		
Osteguna		
Ostirala		
Larunbata		
Igandea		

GUZTIRA

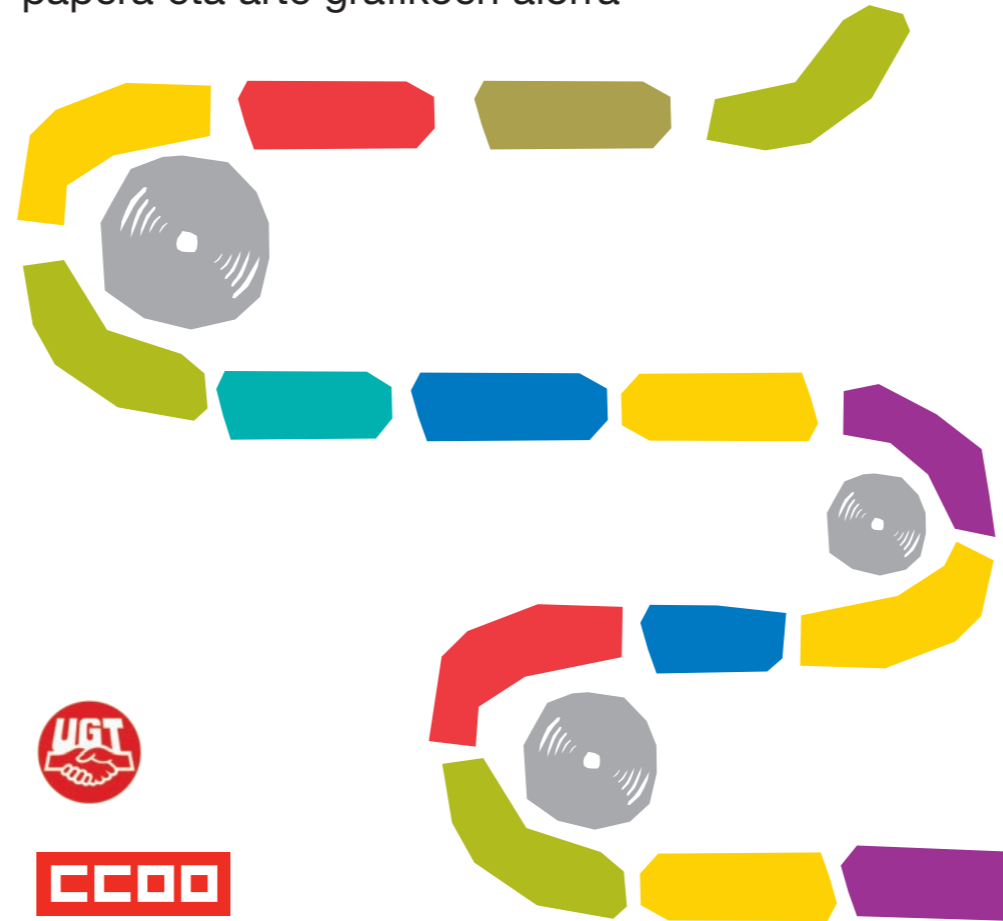
Neurtu ezazu zure kontsumoa

	Gizonezkoak		Emakumezkoak	
	Eguneko	Asteko	Eguneko	Asteko
Kontsumo arina	1-2 (EU)	7tik 14 ra (EU)	0,5etik 1era (EU)	3,5etik 7ra (EU)
Neurrizko kontsumoa	2 - 3 (EU)	14tik 21era (EU)	1etik 1,5era (EU)	7tik 10,5era (EU)
Kontsumo arriskutsua	4 edo gehiago (EU)	28 edo gehiago (EU)	2,42 (EU)	17 edo gehiago (EU)

Ian arloan drogomenpekotasunen prebentzio eta tratamendurako nazio batzordea

Prebentzioa Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra

papera eta arte grafikoen alorra



Prebentzioa Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra



papera eta arte grafikoen alorra

Ian arloan drogomenpekotasunen prebentzio eta tratamendurako nazio batzordea

Prebentzioa Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra

papera eta arte grafikoan alorra

Alkohola eta beste drogen erabilera okerra ekidin dezakegu?

Alkoholaren eta beste drogen erabilerak ezagutzea komeni diren kausa ezberdinak ditu atzean; **erlaxatzea, lotsa galtzea, besteekiko harremanetan arrakasta izatea, itxarote uneak arintzea, neke fisiko zein mentala eta presioa arintzea, hotzari aurre egitea, gure buruarengan segurtasuna handitzea, lo egin edo ernai egon burutzen dugun lan iharduerak eskatzen duenaren arabera, gure lanean etekin gehiago eta azkarrago ateratzea.**

Sustantziak erabiltzera bultzatzen gaituzten arrazoiak kanpokoak direnean eta gure helburua, sentipen desatseginak uxatu, eta norberaren edota laneko zailtasunak gainditzea denean, **erabilera ohitura bihurtu dezakegu; aldi behineko erabilera, ohitura funtzionala bihurtzen dugu, kanpo exigentziei aurre egiteko laguntza gisa.**

Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerraren inguruan pentsatzeko orduan, kanpo baldintzez gain, sustantzia hauek eragiten dituzten ondorioei buruzko usteak ere eduki ohi ditu norberak; uste hauek ez dira beti egiazkoak izaten, gizarteak, bere ohiturak justifikatzeko eraikitzen dituen "mito"en ildoan sortutakoak baizik.

Alkohola eta beste drogak kontsumitzeko moduak ere aldatu egiten dira gazteak, gizonezkoak edo emakumezkoak garen heinean. Gizonezkoek, orohar, alkohola kontsumitzeko joera handiagoa dute, eta emakumezkoek botikak oker erabiltzekoa. Kontsumo desegokiak burutzen dituzten gazteek, alkohola eta beste droga batzuk nahastuz egiten dute.

Alkoholaren erabilera justifikatzen duten mito edota usteak.

"Edateak erraztu egiten du besteekiko harremanak hobetzea"

Kontsumitu osteko lehenengo unean, hitz-jario, lotsa-galtze eta euforia faseetatik pasatzen da eta horrek sustatu lezake uste hau. Alkohola etengabe kontsumitzeak pertsonak erasokorrak, pasiboak, malenkoniatsuak eta deprimierazak bihurtzen ditu. Izan ere, alkohola, kitzikagarria dela uste bada ere, depresore bat da.

"Alkohola asteburuetan soilik edateak ez du kalterik eragiten"

Kopuruaren arabera da hori. Ez da gauza bera pertsona heldu osasuntsu batek astebukaera batean pare bat kopa kontsumitzea, edo gazte batek jaietan mozkortu arte edatea. Astebururo, kopuru handitan kontsumitzen baduzu, ohitura bihurtzeko arrisku handiagoa duzu, organismoa kaltetuz.

"Alkoholak nekea eta tentsioa gainditzen laguntzen du"

Lehen uneko euforiaaldiaren ostean, alkoholak loa, lozorroa eta erreflexu geldotasuna eragiten ditu.

"Alkohola edanaz kezka pasatzen dira"

Alkohola depresore bat da, eta kontsumoaren haseran arazoak desagertu egiten direla badirudi ere, gerora antsietate sentipena, tristura eta angustia handitzen dira.

"Alkohola edaten dut ez delako deus gertatzen, eskura dut eta egunero gehiago hartzen badut ere, ondo egoten jarraitzen dut"

Uste hau tolerantzia izeneko fenomeno batek sortzen du. Tolerantzia, organismoak sustantzia batekiko ohitura hartzeko duen gaitasuna da, eta efektu berari eusteko, kopuru handiagoa kontsumitzeko beharra eragiten du.

Drogen erabilera justifikatzen duten mito edo usteak

Beste sustantziei dagokienean ere, badira erabileraren aldeko usteak; esate baterako, "pasti"ak empatia eta bestearekiko batasuna errazten dutela, kokainak gure lan gaitasuna handitzen duela, cannabisak oharren istilutsuak eztatzen dituela e.a. Hala ere, uste hauek ez dute jasotzen epe motzeko sentipenak direla guzti hauek, eta beraz, organismoak aldaketa bortitza nozitzen duela kontrako erreakzioa gertatzen denean. Aldaketa hauek, beheraldiak ekiditeko erabilera sustatzeaz gain, gerora sentipen positiboak desagertaraztea dakarte, baldin eta dosia handitzen bada. Dosia handituz doan heinean, sustantzia hauekiko menpekotasun erabilera eraikitzen joango da.

Ezagutzen al dugu gure kontsumoa?

Gure lan ordutegiaren barruan, norberaren egoerak edo lan iharduerak sortzen dizkigun sentipen desatseginak arintzeko erabakia hartzen badugu, alkohola egoera hauetara egokitzeko erabiltzen ari gara. Erabilera horri luzaroan eusteak, sustantzia hauek neurritz kanpo kontsumitzera eta hauekiko menpekotasun ohiturak garatzera eramango gaitu.

lan arloan drogomenpekotasunen prebentzio eta tratamendurako nazio batzordea