

Drogak eta jai giroetako harremanak

Dakizuenez, Hegoak Elkarteak, Drogekin erlazionatutako arazoen prebentzioan Arriskuen Murrizketa hizpide izanda, Drogekin erlazionatutako hainbat gairen inguruan hausnarketa zabaltzea du helburu honenbestez, faktore desberdinak dira kontutan hartzekoak; eta ez bakarrik droga kontsumoari lotutako horiek.

Zer dira drogak?

Drogak kontsumitu ezker, Nerbio Sistemak efektu desberdinak izan eta aldi berean, arriskuak eragiten dituzten substantziak dira. Drogak legalak edo ilegalak izan daitezke, gizarteak duen onespeneraren arabera, eta ez arriskuen arabera.

Honenbestez, gure gizartean gehienok drogak kontsumitzen ditugu; hauetako substantzia batzuk egunero hartzen ditugu eta beste batzuk aldiz, ospakizunetan edo festa giroetan esaterako.

Edonola ere, bakoitzak erabakitzen du zer nolako erlazioa nahi duen izan drogekin, hortaz, bakoitzarena da ardura zentzu honetan. Droga kontsumo mota asko daude, izaera asko dauden bezala, hortaz, bakoitzak bere ezaugarrien arabera erabakitzen du zein kontsumo mota izan nahi duen.

Neure burua ezagutzea, arriskuak murrizteko ardatza

Norberaren ezaugarriak, bizitza ohiturak, autoestima, hezkuntza emozionala eta gaitasun pertsonalak dira droga kontsumoa baldintzatuko duten faktoreak; besteen artean, asertibitateaz jokatea bizitzak ekartzen dizkigun momentuen aurrean, ezetz esaten jakitea, edota, norberak bere burua ezagutzea, jakiteko nolakoa naizen eta zein gauza ditudan gustuko zein momentutan, zergatik baietz esan kontsumo baten aurrean edo zergatik erabaki ez kontsumitzeko... Modu honetan, erabakiak hartzeko gaitasun handiagoa izanen dugu. Hortaz, geure burua ezagutzeko lan pertsonala egiteak eta arriskuak murrizteko jarraibideak ezagutzeak, droga kontsumoarekin erlazionatutako arazoen prebentzioan eragin zuzena izango dute.

Substantzien ezaugarriak eta benekotasuna

Droga legal eta ilegalen ezaugarriak ezagutzeak, baldintzatuko du ere bai, biziko ditugun arriskuak. Droga legalen kasuan, oso ezezagunak dira adibidez, tabakoaren osagaiak. Hauek ezagutzen ez baditugu, zaila izango da ongi jakitea tabakoaren kontsumoarekin erlazionatutako arriskuak zeintzuk diren.

Merkatu ilegaleko substantzien kasuan bestalde, zaila da ongi ezagutzea zeintzuk diren eskuratutako substantziaren osagaiak, edo honen benekotasuna, hortaz, hau ezagutzeko, Hegoak Elkartearen substantzien analisirako zerbitzua eskaintzen dugu. Honetarako, zuzenean telefonoz hots egin eta etorri besterik ez duzu!

Hegoakeko Web orrian, droga legalen eta ilegalei buruzko informazioa aurki dezakezu; esaterako, ezaugarriak eta arriskuak murrizteko jarraibideak:

<http://www.hegoak.org/infodrogas>

Testu-ingurua, inguratzen nauen oro

Gure izaera eratzten dugunean, eragina ere izaten du bizi dugun testu-inguruak. Esaterako, gure izaera familian sortzen dugu eta kulturaren eraginez ere, modu batean edo bestean jokatzen dugu. Gure izaeran ere sexualitateak eragina du; hau da, nola bizi dugu edo ulertzen eta sentitzen dugu gizon edo emakumea izatea, eta nola erlazionatzen gara ondokoekin.

Droga kontsumoak ez digu era berean eragiten gizon eta emakumeei, desberdinak bait gara, eta hau ere kontutan hartzekoa da arriskuak murrizterakoan; substantzia mota, eraginak, kantitatea, non kontsumitu, norekin, etab. luze bat.

Aldi berean, gauza berriak bizitzea gustoko dugu, jakin-mina dugu eta gozatu nahi izaten dugu... Biziko ditugun sentazioak ere norberaren arabekoak izan daitezke substantzia bat kontsumitzen dugunean, eta ez da gauza bera ligatzea gure burua kontrolatzen dugunean edo antsietatearekin egiten badugu, ezta hala?

Zein da zure helburua jai giroetan?

Jai giroetan edo ospakizunetan, ateratzen garenean izaten dugun helburuak ere garrantzi handia izaten du jasoko dugun emaitzan. Ez da gauza bera lagunekin gozatzeko edo ongi pasatzeko ateratzen garenean, edo zehazki ligatzera ateratzen bagara. Izan ere, geure espektatiben arabera modu batean edo bestean jokatuko dugu eta drogekin erlazionatzen bagara ere, emaitza hau oso aldakorra izango da gure helburuaren arabera, izan ere, geure buruari proposatutako helburua ez betetzeak, frustrazioa eragin dezake.

Honen inguruan sakontzeko, datorren apirilaren 7an arratsaldeko 15:00an, NUP-en “Zinema-Foruma” izango dugu, sexua eta drogekin erlazionatutako laburmetraia baten ondotik, hausnarketan arituko gara eta zalantzak argituko ditugu. Bestela ere, adi hurrengo deialdietara.