

Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# SUSTANTZIEN KONTSUMOA ZER EGIN DEZAKE FAMILIAK?

2022ko otsailaren 3a  
Tolosa  
Irati Lezama Olano



**ortzadar**

# HELBURU OROKORRA

**Drogomenpekotasunen prebentzioan lan egitea, drogek gure gizartean duten eragina aztertzea, babes eta arrisku faktoreak identifikatzea eta gure seme-alabei alkohola, tabakoa edo kalamua bezalako drogei aurre egiteko gomendioak ematea**

# BERARIAZKO HELBURUAK

- Drogomenpekotasunen prebentzioa zer den eta zertarako balio duen argitzea
- Alkoholaren edo beste drogen kontsumoak gizartean nola ikusten diren eztabaidatzea
- Drogak zer diren azaltzea eta sor ditzaketen kalteen gaineko informazioa ematea
- Kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko babes eta arrisku faktoreak aztertzea
- Alkohola, tabakoa, kalamua edo beste drogei aurre egiten laguntzeko gomendioak ematea



- Zer da Drogamenpekotasunen Prebentzia?
- Noiz hasi beharko litzateke Drogamenpekotasunen Prebentzia egiten? Zenbat urterekin?



- **Nola ikusten dira drogak gure gizartean?**

- Nagusiak**

- Gazteak**



- **Normala da drogak hartzea?**
- **Zergatik hartzen dira?**

# Zer da droga?

Substantzia bat, gorputzean sartuz gero, kontzientzia egoera, burmuinaren funtzioak eta jokabideak aldatzen dituena; baita menpekotasuna eragin dezake ere.



# Zergatik hartzen dira?

- Arrazoiak ugariak dira eta pertsona bakoitzak bere zergatiak ditu. Arrazoi ohikoenak:
  - Atsegina bilatzeko, ongizatea, lasaitasuna.
  - Jakin-minagatik, esperientzia berriak izateagatik.
  - Tentsioak lasaitzeko, aspertuta egoteagatik, nekeagatik.
  - Lotsa gaintitzeagatik eta norberarengan konfiantza faltagatik.
  - Bizitasun eta energia handiagoa izateko.
  - Ezagunen batek gonbidatzeagatik.
  - Talde baten parte izateko.



Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# ERAGINAK



**ortzadar**

# Droga kontsumoen eraginak:

- ❖ Gehiengoaren artean, hasieran, eragin positiboak eta gustukoak sortzen dituzte.
- ❖ Lortu nahi ez diren eraginak, hasiera batetan ez dira ikusten. Pertsonarekin, inguruarekin, Maiztasunarekin eta kopuruarekin zerikusia dute.



# Eraginak zerikusia dute...:

## ◎ PERTSONA:

- > Adina
- > Pisua
- > Sexua
- > Elikadura....



## ◎ SUBSTANTZIA:

- > Mota
- > Kopurua
- > Nahasketak....



## ◎ EGOERA:

- > Mementua
- > Tokia
- > Lagunak....



Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# ARAZOAK SORTZEN DITUZTEN KONTSUMOEN DETEKZIO GOIZTIARRA



**ortzadar**

# Arazoak sortzen dituzten kontsumoen detekzio goiztiarra

❖ Edozein substantziaren aurrean berdin jokatuko genuke? Zergatik?

❖ Noiz arduratu behar naiz?



# BABES FAKTOREAK vs ARRISKU FATOREAK

## FAMILIAN

### ARRISKU FAKTOREAK

- Afektibitate eta komunikazio falta.
- Drogekiko jarrera baikorra eta /edo onargarria.
- Familia kohesio falta.
- Agintari eginkizuna galtzea.
- Babes edo diziplina zorrotz handiegia...

### BABES FAKTOREAK

- Arau eta muga argiak.
- Seme edo alabaren onarpena.
- Ahaleginaren aurrean erantzun baikorrak, eta porroten aurrean babesa.
- Familia giro afektiboa.
- Komunikazio positiboa.
- Rol argiak...

Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# ALKOHOLA



**ortzadar**

Jende askok alkohola edaten du. Nik ere edango banu ez litzateke ezer gertatuko.

Ezetz esateko arrazoiak:

- Osasunagatik.
- Barregarri gelditzeko beldurragatik.
- Kirolean errendimendu gehiago izateko.
- Garestia delako.
- Ez zaidalako gustatzen..





Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# TABAKOA

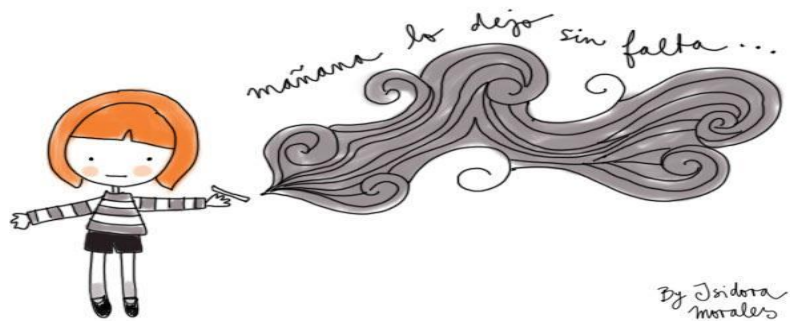


**ortzadar**

## Nik erretzeari utz diezaioket nahi dudanean.

Erretzaile askok uste dute, erretzen hasteko erabakia, librea izan zela. Baina gehienetan, nagusiago edo askeagoaren itxura izateko egiten da “guay” izateko, etab.

9 hiletan zehar 100 zigarro errez gero, nikotinarekiko zaletasuna sortzeko, nahikoa izan daiteke.



Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

# KALAMUA



**ortzadar**

Kalamuak ez du menpekotasuna sortzen eta kontrolatu daiteke .

Menpekotasun fisikoa sortzen ez duen arren, menpekotasun psikologikoa eta funtzionala sortzen ditu

Tolerantzia eta abstinentzia sortzen ditu.



Gizarte-, kultur-, hezkuntza-  
eta ingurumen- programak  
Proyectos sociales, culturales,  
educativos y de medio ambiente

**ALKOHOLA, TABAKOA ETA BESTE  
DROGEI GURE SEME- ALABEK  
AURRE EGITEN LAGUNTZEKO 10  
PAUSU.**



**ortzadar**

1. pausua. Zure seme-alabei entzuten ikasi.
2. pausua. Zure seme-alabekin drogei buruz hitz egin.
3. pausua. Ondo sentiarazten lagundu iezaiezu.
4. pausua. Beraientzat eredu on bat izan.
5. pausua. Balio egokiak garatzen lagundu.
6. pausua. Besteek sor diezaieketen presioari aurre egiten lagundu.
7. pausua. Arau argiak eta egonkorrak jarri.
8. pausua. Dibertimenduzko ekintzak bultzatu.
9. pausua. Erabakiak har ditzaten lagundu.
10. pausua. Aita edo ama izan.



# ESKERRIK ASKO!!!!

*[riesgo.alcohol@ortzadar.es](mailto:riesgo.alcohol@ortzadar.es)*



Gizarte-, kultur-, hezkuntza- eta ingurumen-programak **Proyectos sociales, culturales, educativos y de medio ambiente**  
**Tel:** 944 745 775 • **Fax:** 944 745 875 • Plaza Landabaso, 12. 48015 Bilbao • [www.ortzadar.es](http://www.ortzadar.es)

