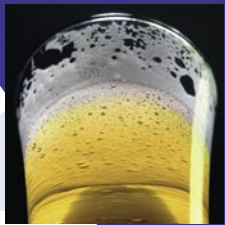


# ZU ZEU IZAN! BAITA JAIETAN ERE



tasio

Moderazioarekin irakurri. Zure ardura da. 50°




# **ALKOHOLA, eltze askotako burruntzalia.**

## **BILATU NAHI DITUZUN EFEKTUAK, BAINA BETI EMATEN EZ DIRENAK.**


- Ebasioa.
- Euforia eta desinhibizioa. Giro onean egotea.
- Lotsa galtzea. Berritsuagoa eta jatorragoa izatea.
- Erlaxatzea eta lasaitzea.
- Tentsioa gutxitzea eta animoa altxatzea.
- Poza eta alaitasuna sentitzea.
- Lagunkoiagoa egotea.
- Ligatzea edota larrua jotzea.

## **NAHI EZ DITUZUN EFEKTUAK, BAINA HAIKIN TOPO EGIN DEZAKEZUNAK.**

- Alkohol kantitate gutxirekin edo kontsumoaren lehen fasean, berehalako euforia eta desinhibizioa ematen da. Edaten jarraituz gero mozkorraldia sortzen da, aldi honetan alkoholaren efektuak depresio eragileak azaltzen hasten direlarik. Hemen alderantzizkoa gertatzen da, ekaitzaren ondoren dator barealdia.
- Zentzumenak aztoratzen dira, batez ere ikusmena (dena bikoitza edo lausotua ikusten da).
- Hitz egiteko gogo bizia, baina ahoskatzeko zailtasunak. Hitz jariora galtzen denez, egoera honetan erraza da totala aritzea edota ondokoek ezer ere ez ulertzea. Inork gutxi ulertzen badizu, ze nolako komunikazioa!
- Kontzientziaren eta emozioen kontrola jaitsi egiten da. Sentimenduen adierazpena errazagoa suertatzen da, etsairik handienari ere maitasuna adieraztera iritsi daitekeelarik.
- Indarkeriarako joera areagotzen da. Agresibitatea piztu daitekeenez, gatatzeko edota gatazketan parte hartzeko aukera handiak egon daitezke. Baina mozkor tristea ere azaldu daiteke, egundoko negarraldiarekin batera.
- Arrisku-pertzepzioa gutxitzean eta ziurtasun faltsuaren sentsazioa izatearen ondorioz, jokabide ausartegiak hartu daitezke.
- Orekaren galera. Erreflexuen eta koordinazioaren murrizketaren ondorioz, istripuak sortu daitezke (erorketak, trafiko-istripuak, lan-istripuak...).
- Sexu desioa nabarmen pizten da, baina zailtasunak egon daitezke erektzioa edo tentetzea lortzeko eta mantentzeko, eiakulatzeke eta orgasmoa izateko.
- Oroimenean hutsegiteak sortu daitezke edota denbora tarte luze batean egindakoa erabat ahaztua gelditu daiteke. Zer egin dut? norekin egon naiz? nola egon naiz?... galderak ondoan izan dituzun lagunek erantzun beharko dizkizute, horiek baldin badakite noski!
- Deprimetuta zaudenean edaten baduzu depresioa zorrotz edo handitu daiteke. Alkoholak ez ditu arazoak konpontzen, seguruenik okerrera joko dute.
- Logura eta nekea sartzen da. Egoera honi aurre egiteko askotan beste droga batzuk hartzera jotzen da, efektuak eta arriskuak handituagotuz.
- BEHERAKADA. Biharamunak edo aje zorrotzak egonezina sortzen du. Buruak eztanda egin behar duela dirudi. Zorabioak, nekea, goragalea, gonbitoak, beherakoa, deshidratazioa eta bihotzerrea azaltzen dira. Tristura eta depresio egoera sortzen da eta lan egiteko eta argitasunez pentsatzeko zailtasunak daude.
- Kontzientziaren galera, intoxikazio etilikoa edo koma etilikoa ere egon daiteke.
- Efektu horiek guztiak konplikatu eta nahasi egin daitezke alkohola beste droga batzuekin nahasten dugunean.




**JAIAK** une eta toki aproposak dira dibertitzeko, ongi pasatzeko, gozatzeko, kontentu egoteko, eguneroko ordena eta monotonia puskatzeko, plazerra emateko eta jasotzeko, gauza berriak esperimentatzeko eta zergatik ez zaharrak birbizitzeko, lagun berriak egiteko edota zaharrekin topo egiteko, istorioak bilatzeko eta aurkitzeko eta abar luze batetarako baita ere (zuk erantsi!).



Baina festetan hau guztia eginagatik, ez genuke sekula ahaztu behar jaietan ere **ESKUBIDEAK** izaten jarraitzen dugula, bai pertsonalak, baita kolektiboak ere.

**Eskubideak** bermatzeko ezinbestekoa izango da jaietatik erasoak eta irainak baztertzea. Eraso sexistak ere ez ditugu behar. Drogak modu osasuntsuago batean erabiltzen hasi beharko ginateke. Pertsonen arteko elkarbizitza ezinbestekoa dugu, bai herritarrena, baita kanpotarrena ere. Ingurunea eta komunitateko ondasunak zaintzea ere ez legoke gaizki.

**Jaietan ondo pasa! ondoko inor izorratu gabe, ezta zeure burua ere.**



**Festak eta drogen inguruan hitz egin, galdetu, iritzia eman, kritikatu, ekarpenak egin... nahi badituzu, hona hemen gure helbideak. KASU EGIN!**

**943/33.60.80 GIPUZKOA**  
askagintza@euskalnet.net  
**948/13.39.18 NAFARROA**  
askagintzabizi@navarred.net

**94/416.69.92 BIZKAIA**  
bizkaia@askagintza.euskalnet.net



**ASKAGINTZA**

[www.askagintza.com](http://www.askagintza.com)

**LAGUNTZA BEREHALAKOAN BEHAR BADUZU  
TELEFONO HONETARA HOTS EGIN!**

**Larrialdi zerbitzua 112**