

# ALCOHOLAKONTSUMITZEA- RENERAGINETAONDORIOAK

 DonBosco  
confederación  
de centros juveniles  
de España





# ZER DAKIGU ALKOHOLARI BURUZ?



# EDARI ALKOHOLDUNAK

Edari alkoholdunak betidanik ezagutu eta kontsumitu izan ditu gizakiak historian zehar.

Edari hauek etanola daramate, kolorerik gabekoa den, usain bereizgarria ematen duen eta intoxikazio edo mozkorraldia eragiten duen substantzia.

Alkohola modu hauetako batez eskuratzen da:

- Fruta eta zerealen fermentazioa (sagardoa, garagardoa eta ardoa): alkohol portzentajea 5° eta 10° artekoa da.
- Destilazioa: edari fermentatuen depurazioa (vodka, gina, whiskya, rona, etab.), alkohol portzentajea 20°-tik gorakoa da.





# ZERGATIK EDATEN DU ALKOHOLA HORRENBESTE JENDEK?



- Erabat onartuta dagoen substantzia da.
- Ospakizun eta festa momentuekin lotuta dago.
- Gizarte sareetan eta komunikabideetan agertzen da.
- Merkea eta eskuragarria da, eta toki askotan eros daiteke.
- Ondorio negatiboak buruzko informazio falta.
- Aisialdirako alternatibarik ez egotea.
- Taldearen presioa, jende askok egiten du.
- Alkoholak eragiten duten efektua bilatzen dute.



# ALKOHOLA DROGA BAT AL DA?



# ALKOHOLA DROGA BAT AL DA?

- Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, droga da organismoan sartu eta pertsonaren nerbio sistema zentralaren funtzionamenduan alterazio bat sortzen duen eta mendekotasun fisikoa, psikologikoa edo bietakoa eragiten duen substantzia oro.
- Alkohola droga bat da, haren erabilera oso normaldua egon eta kulturala izan arren. Hala ere, osasun fisiko eta mentalerako eragin kaltegarrienak dituzten drogetako bat da.





ZEINADINEKINHASTENDAALKOHOLAREN  
KONTSUMOA?  
ZEINDAGEHIENKONTSUMITZENDENEDARIA?



# ALKOHOLA ETA NERABEZAROA

- Alkohola sarritan egoten da gazteen astialdian eta gizarte harremanetan, beraz, alkohola kontsumitzen hasteko adina, batez beste, 14 urte ingurukoa da.
- Gizonek alkohol gehiago edaten dute eguneroko bizitzan, baina emakumeak gehiago mozkortzen dira.
- Nerabeek gehien kontsumitzen dituzten edari motak konbinatu edo kopak dira asteburuetan eta garagardoa, astegunetan.





# NOIZ ETA NON EDATEN DUTE GEHIAGO GAZTE ETA NERABEEK?



# NERABEEN ARTEAN...



- Alkoholaren kontsumoa asteburuetan gertatzen da batez ere.
- Pub edo diskoteketan egin ohi da (% 74), kalean edo parkeetan (% 38,1) eta taberna edo kafetegietan (% 31,1).
- Adingabeen ia % 35ak edaria euren kabuz lortzen dute legez kontrakoa izan arren, bai taberna eta diskoteketan zein auzoko denda eta supermerkatuetan.
- cervesa entre setmana.



# ZEINSINTOMANABARITZEN DIRAMOZKO- RRALDI BATEKIN?



- Memoriaren aldi baterako galera.
- Ibiltzeko zailtasunak.
- Ikusmen lainotua.
- Goragaleak eta okadak.
- Erreakzionatzeko gaitasunaren galera.
- Arretaren galera, kontzentratzeko zailtasunak.
- Hitz egiteko eta adierazteko zailtasunak.
- Konortearen galera.
- Neuronen arteko komunikazioa moteltzen da.
- Segurtasun sentipen faltsua.





ZER GERTATZEN ZAIE NERABEEI OHIKO  
MODUAN EDATEN DUTENEAN?

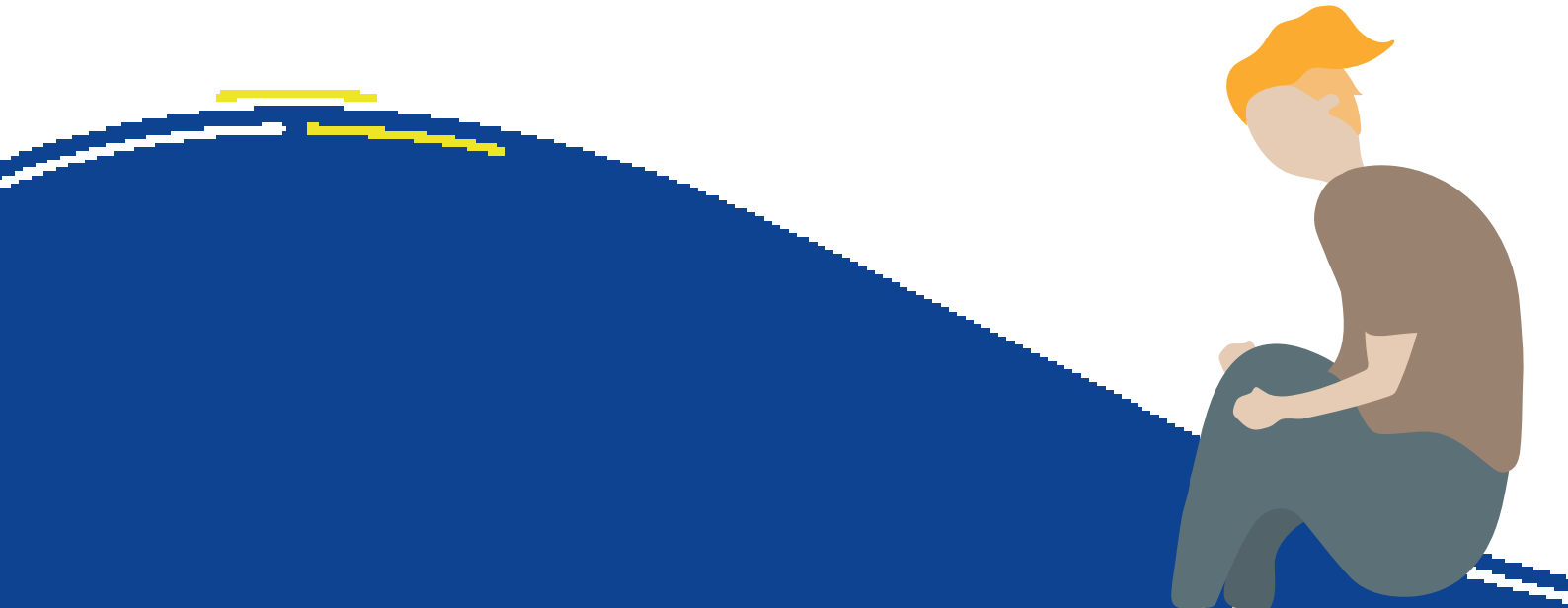


- Nivell psicològic (canvis en l'estat d'ànim, irritabilitat, intolerància, impulsivitat).
- Canvis en la conducta.
- Rendiment escolar i desmotivació.
- Alteració de la son, alteració de la percepció, ansietat, depressió, deterioració cognitiva, etc.
- Problemes familiars i laborals.





# L'ALCOHOLENSAFECTAIGUALATOTESITOTS?



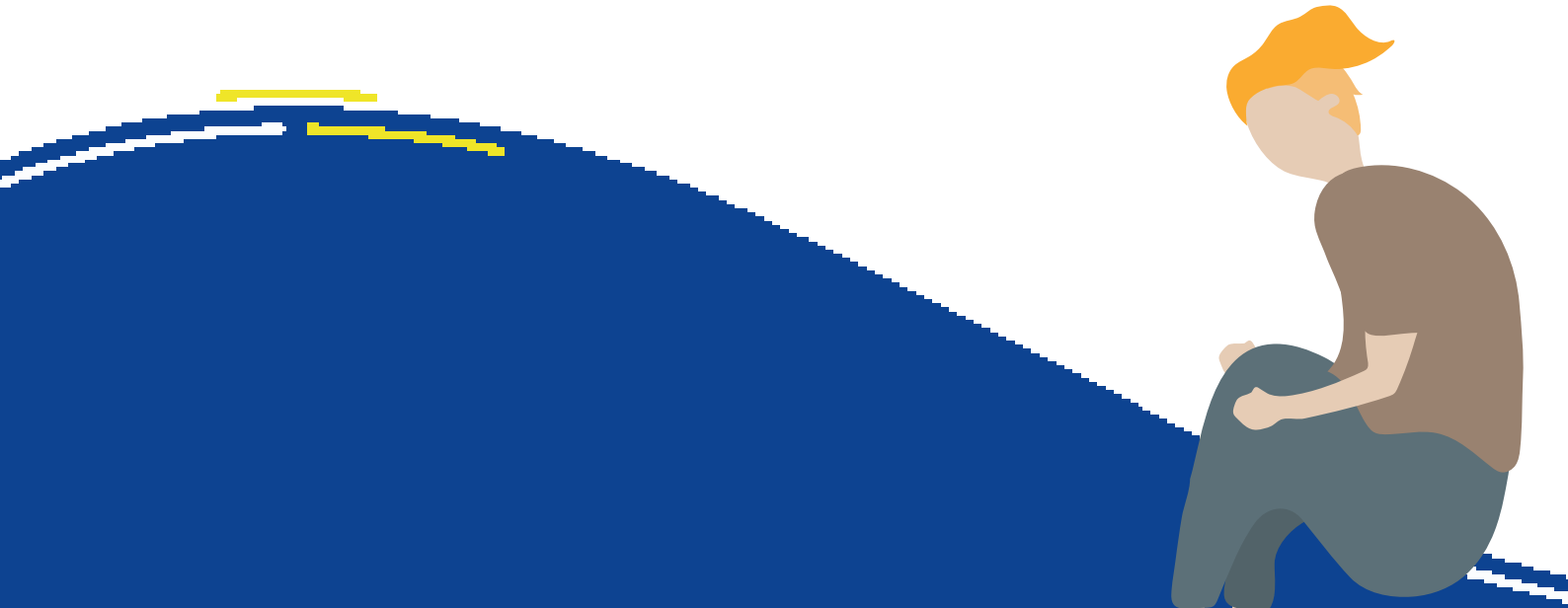




- Memoriaren aldi baterako galera.
- Ibiltzeko zailtasunak.
- Ikusmen lainotua.
- Goragaleak eta okadak.
- Erreakzionatzeko gaitasunaren galera.
- Arretaren galera, kontzentratzeko zailtasunak.
- Hitz egiteko eta adierazteko zailtasunak.
- Konortearen galera.
- Neuronen arteko komunikazioa moteltzen da.
- Segurtasun sentipen faltsua.



# QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ? QUAN UNA PERSONA ÉS ALCOHÒLICA?



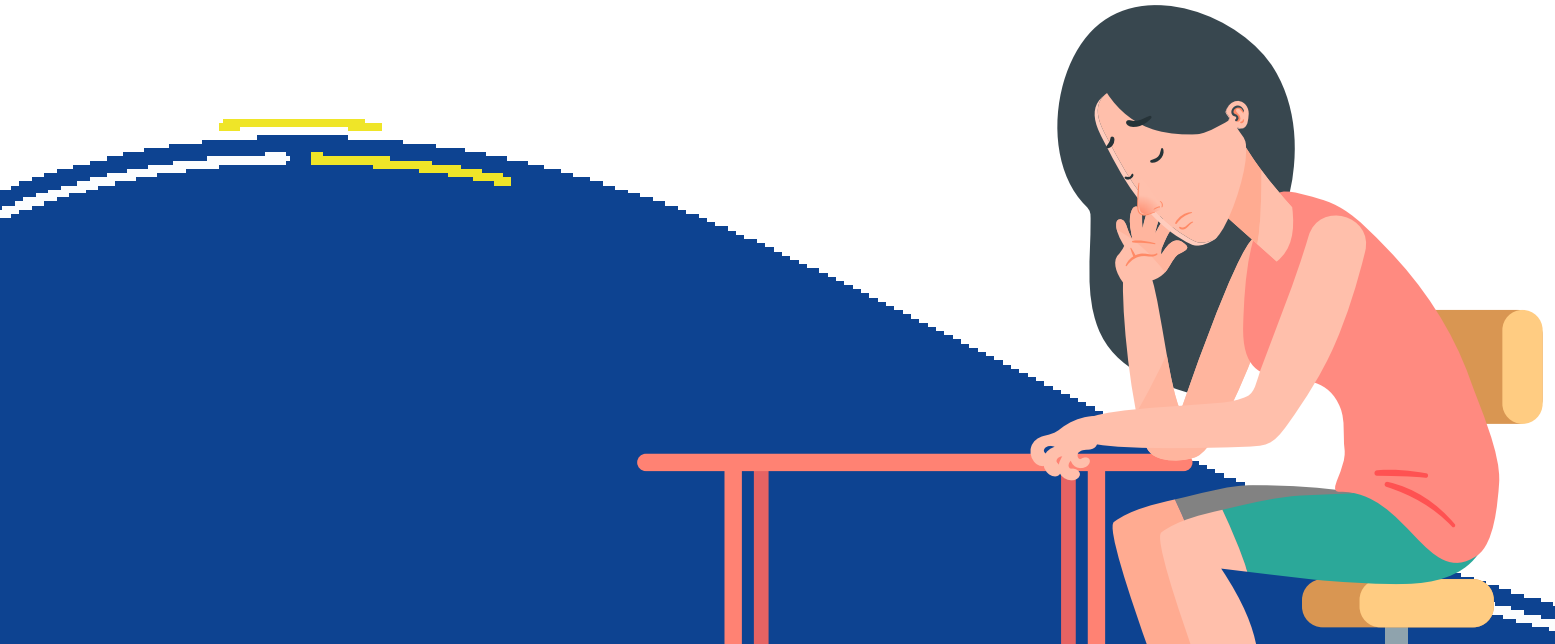


## BERDIN ERAGITEN AL DIGU ALKOHOLAK GUZTIOI?

- Adina
- Pisua
- Sexua
- Edaten den kantitatea eta edateko abiadura
- Alkoholarekin batera janaria hartzen den ala ez
- Aldartea



# ZEINTZUK DIRA ADIKZIOEN ONDORIOAK?



**ONDORIO FISIKOAK:** koma etilikoa, zirrosia, hepatitis, minbizia, gibealeko gaixotasunak, zefaleak, diabetesa, gastritisa, arazo kardio-baskularrak, etab.

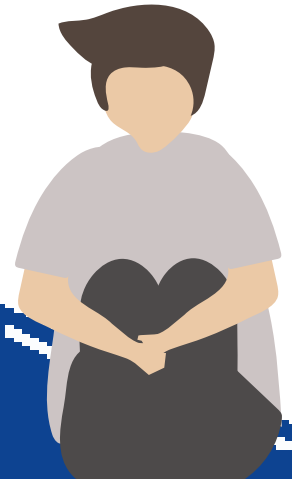
**ONDORIO PSIKIKOAK:** depresioa, antsietatea, sumina, epilepsia, psikosia, etab.

**ONDORIO SOZIALAK:** familiaren desegituratzea, laneko arazoak, arazo ekonomikoak, istripuak, tratu txarrak, etab.





# ZERGATIK EDATEN DUGU?



# JENDEAKEDATEKODITUEN ARRAZOIAK

- Dibertsioa eta gozamena.
- Emozio berriak sentitzea.
- Lotsa gainditu eta harremanak erraztea.
- Autoestimu baxua.
- Jakingura.
- Familia eraginak.
- Lagun taldearen presioa.
- Arazo pertsonalak eta gaitzak.
- Komunikabideen eragina.
- Errebeldia.
- Asperdura.
- Eraginaren bilaketa.
- Informazio falta.
- Konfiantza eta segurtasun falta.



# ALKOHOLAREN KONTSUMOARI BURUZKO MITOAK







1- Alkohola onuragarria da bihotzerako.

Kantitate txikitan eta ez pertsona guztientzat.

2- Alkohola elikagaia da eta energia ematen du.

Loditzen du, baina ez du elikatzen eta nerbio sistema zentralaren depresorea da, beraz, ez du energia ematen.

3- Alkoholak hotzari aurre egiten laguntzen du.

Alderantziz, barne tenperatura beheratzen du.

4- Asteburuetan bakarrik edatea ez da kaltegarria.

Kaltea kantitatearen eta intentsitatearen araberakoa da, baina ohiturarekin beti dator mendekotasun arriskua.

5- Ariketa fisikoarekin edo oka egitearekin alkohola desagertzen da.

Kontsumitutako alkoholaren % 2 besterik ez da desagertzen, % 90a gibelak desagertzen du.





- 6- Edari alkoholdun desberdinak nahasteak gehiago mozkortzen du. Ondoeza eragin dezake, baina garrantzitsuena da kontsumitutako alkohol kantitatea.
- 7- Kafe edo dutxa batek mozkorraldia murrizten du. Ez dute murrizten odolean dagoen alkohol kantitatea.
- 8- Garagardoa bakarrik edateak ez dakar inolako arazorik, gradu gutxi dituelako. Garagardo batek duen alkohola edalontzi bat ardok duenaren berdina da.
- 9- Mundu guztiak erreakzio bera du alkoholaren aurrean. Eragiten duten faktore ugari daude: pisua, adina, aldartea, etab.
- 10- Edateko ohitura gehien duten pertsonak gutxiago mozkortzen dira. Ez dira gutxiago mozkortzen, baina mozkorraldiaren eraginak ez dira hain agerikoak.





- 11- Edaten baduzu, gerta daitekeen gauzarik okerrena bestondoa da. Alkohol asko edaten denean, istripuak, koma etilikoa edota heriotza aukerak aragoitu egiten dira.
- 12- Gehiegi edaten duenak bere burua bakarrik kaltetzen du. Pertsona horren inguru osoa kaltetzen du.
- 13- Alkohola edateak bestondoa hobetzen du. Alderantziz, bestondoa larriagotzen du, intoxikazioa sortu zuen substantzia bera baita.
- 14- Gidatu aurretiko bi orduetan edateari uzten badiozu, eragina pasako zaizu. Alkoholaren eragin handiena alkohola kontsumitu eta ordubeteren buruan iristen da.





  
**DonBosco**  
confederación  
de centros juveniles  
de España

[www.pasaporte00.org](http://www.pasaporte00.org)



Colabora con:

