

A silver disco ball is the central focus, resting on a sandy beach. The background shows the ocean with waves crashing against the shore under a grey, overcast sky. The image is split vertically: the left side is a solid brown color, and the right side is the photograph. The text is overlaid on the brown section.

DROGEN ETA  
JARRERAZKO  
ADIKZIOEN AURKAKO  
PREBENTZIOA

COVID19 ETA GAZTE ETA  
NERABEEN OSASUN  
MENTALA. 6.GO GIDA



easo  
politeknikoa



**Tknika**

---

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa  
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi  
Basque VET Applied Research Centre





# EDUKIAK

- 5 Zer dira adikzioak eta motak
- 6 Beste datu batzuk.
- 7 Arrisku faktoreak
- 8 Babes faktoreak
- 9 Laguntza telefonoak

# ZER DIRA ADIKZIOAK?

## ZER DIRA ADIKZIOAK?

Droga-mendekotasuna edo adikzioak, «Substantzien kontsumoagatiko nahasmendua» ere esaten zaiona, pertsona baten garunari eta portaerari eragiten dien gaixotasuna da, eta legezko edo legez kanpoko sendagaien edo drogen kontsumoa kontrolatzeko ezintasuna eragiten du.

Jokaerazko adikzioak: Joko patologikoa, internet eta sare sozialen gehiegizko erabilera, erosketetarako adikzioa, sexurakoa edo lanerakoa dira jokaerazko adikzio nagusiak

Badira ohitura batzuk, itxuraz inolako gaitzik eragiten ez, baina adiktiboak bihur daitezkeenak. Gure eguneroko bizitzan eragin larriak izan ditzakete. Substantziarik gabeko adikzio bat daukatenentzat ezinezkoa da dena delako jokaera hori behin eta berriz errepikatu gabe egotea (jokoan aritzea, sare sozialetan sartzea, erosketak eta abar).

Jokaerazko adikzioaren gakoa, harekiko sortzen dugun harreman-modua da.

Adiktuak galdua du dena delako jokabidearen kontrola, eta harekin jarraituko du, baita ondorio kaltegarriak eragin arren ere; horixe da nahasmenaren muina.

# BESTE DATU BATZUK

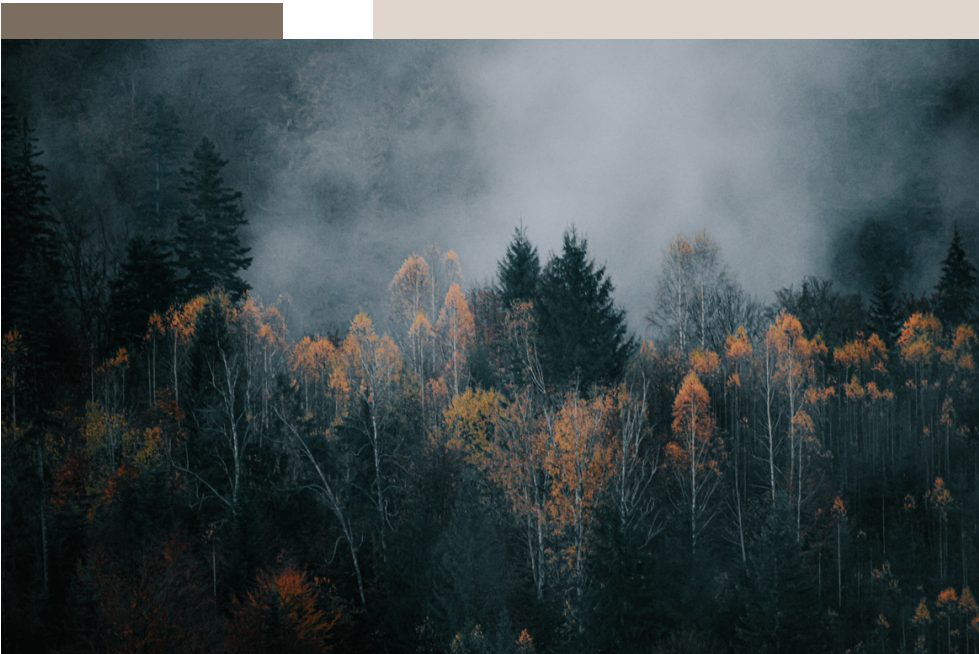
Oro har, gehien kontsumitzen diren drogak alkohola, tabakoa eta "cannabis" edo "hachis" dira. Ikerketek diotenez, honen arrazoia eskuragarri diren drogak direla da. Izan ere, alkohola eta tabakoa droga legalak dira. Bestalde, drogak ez ezik, apustuak, on-line jokoak eta sare sozialak ere kontuan hartu behar dira adikzioetaz hitz egiten ari garenean.

Gainera, adikzioa harreman sozialekin lotuta dagoen elementua da. Nerabezaroan, harreman sozialek (lagunak, taldea, koadrila) egundoko garrantzia hartzen dute. Ondorioz, talde sozialak bereganatzen dituen ohiturak edota jokabideak oso erabakigarriak izango dira adikzioa garatzeko prozesuan. Azken finean, maiz, lagunek egiten dutena egiten da.

Eusko Jaurlaritzaren VII. Adikzio Planaren arabera alkoholaren kontsumoan igoera gero eta handiagoa da. Europako beste herrialdeekin konparatuz, Euskadiko adikzio maila oraindik altua da. Gainera, larrialdi egoeraren aurrean gaude teknologia digitalekin lotutako jokabide eta patroi berriei dagokionez.

# ARRISKU FAKTOREAK

- **PERTSONALAK:**
  - Autoestimua maila baxua.
  - Emozioak kudeatzeko kontrol eza.
  - Egoeren ez erosoan aurrean erantzunak emateko zailtasuna edo autonomia falta.
  - Arazo edo zailtasunen aurrean jarrera iheskorra izatea.
  - Araurik edo mugarik ez izatea.
  - Adimen emozional eskasa izatea.
- **FAMILIAREKIKO HARREMANAK:**
  - Afektibitate, kohesio edo eta komunikaziorik eza familian.
  - Familian gaitasun emozionalak ez lantzea.
  - Drogekiko jarrera permisiboa familian.
  - Rol eta autoritate figuren galera: muga eta arau argirik eza.
  - Koherentzia eza gainbegiratzean: gehiegizko eskakizuna alderdi jakin batzuetan edota gehiegizko tolerantzia beste batzuetan.
  - Gehiegizko babesa.
- **ESKOLAREKIKO HARREMANAK :**
  - Talde sozialetan integratzeko zailtasunak.
  - Balio ez izatearen sentsazioa.
  - Motibaziorik eza.
  - Eskola absentismoa eta pasibotasuna.
  - Errendimendu akademiko txikia eta bere buruarekiko autokontzeptu baxua.
  - Lan ohiturarik eza.
  - Irakasle/ tutore/guraso erreferentziazko eredurik ez izatea.
  - Berdinen artean, eskola arloarekiko interesik eza.
  - Eskola porrota edota ikasketak goiz uztea.
- **GIZARTE HARREMANAK:**
  - Taldearekiko mendekotasun handiegia.
  - Lagun kontsumitzaileak.
  - Gizarte harremanak ezartzeko edo garatzeko zailtasuna.
  - Denbora librea edo aisia egituratu gabe izatea.
  - Dibertsioa deskontrolarekin, jaiarekin, drogekin eta abarrekin erlazionatzen dituzten talde sozialetan barneratuta egotea.
  - Aisialdirako zaletasun eta aukera gutxi.



# BABES FAKTOREAK

Osasun sailaren arabera, badira faktore batzuk adikzioak jasateko aukerak murrizten dituztenak.

- Norbanakoaren faktoreak: autoestimua handia, erabakiak hartzeko gaitasuna, asertibitatea, baloreak, trebezia sozialak.
- Faktore sozialak: familian (komunikazio ona, senitartekoekiko atxikimendua, gurasoak afektiboki hurbil); eskolan (eskola-giro ona, kide gatazkatsurik ez, irakasleen jarrera); lanean (lana ondo antolaturik, lan-giro ona, lankideekin elkarreragin ona).

## • PERTSONALAK:

- Ezaugarriak: erabakiak hartzeko gaitasuna, besteekiko eta ingurunearekiko erantzukizuna, egoerei erantzun egokia emateko gaitasuna, komunikazio trebetasunak, enpatia trebetasunak, gizarte-trebetasunak, etab.
- Etorkizunerako proiektzioa.
- Norberaren kontzeptu positiboa. Autoestimua.
- Adinaren arabeko autonomia.

## • IKASTETXEA:

- Adikzioen prebentzioa eskola dinamikan txertatzea (lantaldeak, hitzaldiak)
- Arauak barneratzea.
- Irakasleentzako erreferentzia-ereduak.
- Ikasteko ohiturak. Eskolaren laguntza.
- Komunikazio, afektibitate, erantzukizun eta enpatia trebetasunetan hezteak.

## • FAMILIA:

- Elkar babesten duen familia bat izatea. Kohesioa.
- Komunikazio ona, komunikazio trebetasunak garatzea eta emozioak lantzea familian.
- Arazoak gainditzeko laguntza.
- Mugak eta arauak ezartzea. Drogen aurkako jarrera.
- Jokabide positiboaren ereduak gurasoengan.
- Aisialdiko jarduerak elkarrekin egitea.

## • AISIALDIA, DENBORA LIBREA ETA GIZARTE-HARREMANAK:

- Kontsumitzaile ez diren lagun talde bat izatea.
- Aisialdia kontsumoarekin ez lotzea.
- Adikzioen aurrean jarrera kritikoa duen gizarte batean bizitzea.
- Gizarte-jarduera positiboak izatea (kirol-taldea, musika-taldea, zaletasunak, etab.)
- Gizarte-talde batean integratzea. Taldearen parte sentitzea eta taldearen eraginekiko kritikoa izatea.
- Sare sozial zabala izatea.





# LAGUNTZA BEHAR BADUZU

**AGIFES** Tlf 943474337

**AVIFES** Tlf 944456256

**ASAFES** Tlf 945288648

**OSASUN SAILA.**

adicciones@euskadi.eus

**OSAKIDETZA. SALUD MENTAL**

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>