



ailaket!!

DROGAK ARDURAZ Kontsumitzea

Drogak libreki, behar bezala informatuta eta heldutasunez hartzea erabaki baduzu, hartu arriskuak murrizteko neurriak. Hala ere, arriskua erabat saihesten duen bakarra abstinentzia da.

Kontsumitzea erabaki baduzu, gogoratu ondorengoa:

INFORMATU ONGI ETA ANALIZATU

IZAN KONTUAN ZURE EGOERA FISIKO ETA PSIKOLOGIKOA, BAITA ZURE INTOLERANTZIAK ERE (HALAKORIK BADUZU)

EZ KONTSUMITU BAKARRIK ZAUDENEAN, HAZTEKO ADINEAN, HAURDUNALDIAN ETA EDOSKITZAROAN, BOLADA TXARREAN BAZAUDE, GAIXORIK ZAUDENEAN, SUBTANTZIAK KALTE EGITEN BADIZU...

EZ KONTSUMITU BAKARRIK ZAUDENEAN, HAZTEKO ADINEAN, HAURDUNALDIAN ETA EDOSKITZAROAN, BOLADA TXARREAN BAZAUDE, GAIXORIK ZAUDENEAN, SUBTANTZIAK KALTE EGITEN BADIZU...

BALORATU KONTSUMITZEAK DAKARZKIZUN GOZAMEN ETA ARRISKUAK



Emakumeak ETA DROGEN Kontsumoa

Emakumeek gutxiago kontsumitzen dituzte drogak, batez ere legez kanpokoak, psikofarmakoak izan ezik. Polikontsumoa edo nahasketak ere urriagoak dira emakumeen kasuan.

Genero bakoitzari loturiko rol eta espazioen eraginez, gaitzesgarriagoa eta arbuigarriagoa da gizartearentzat emakumeek drogak kontsumitzea. Aisialdia eta, beraz, drogen erabilera ludikoa gizonekin lotzen dira gehiago oraindik (espazio publikoa). Norberarekiko zein besteekiko zaintza eta ardura, aldiz, emakumeekin lotzen dira (espazio pribatua). Adibidez, emakumeek handikeri gutxiagorekin kontsumitzen ditugu drogak, erakutsi nahirik gabe, eta/edo ezkututzen saiatzten gara.

Kontsumitzeko aukera gutxiago izan dezakegu emakumeak izategatik, beraz, eta hori drogatik babesteko alderdia izan daiteke, baina arrisksua ere izan daiteke gaitzespen sozial handiagoa duelako emakumeek drogak kontsumitzeak.

ZERTAN ARI ZARA HAINBESTE DENBORAN KOMUNEAN?

MAKILLAJEAREKIN GORA ETA BEHERA...

SUDURRA "HAUTSESTATZEN"...
KAR-KAR-KAR



garrantzitsua DA NORK BERE BURUA ezagutzea

Emakume bakoitzak bere ezaugarriak ditu, testuinguru zehatz batean bizi da eta desberdin kontsumitzen du. Drogen eragin ezberdina dute guregan, momentuaren eta egoeraren arabera. **Arriskua murrizteko neurriak:**

NORK BERE BURUA EZAGUTzea (GUSTUAK ETA MUGAK)
MUGAK JARTZEA KONTSUMITU AURRETIK, ETA EZ
GAINDITZEA.
NORK BERE ERRITMOAN KONTSUMITZEA.
PRESIOPEAN EZ KONTSUMITZEA.

Gogoratu emakumeok ezberdin metabolizatzen dugula alkohola adibidez, eta ondorioz beranduago nabaritzen ditugula efektuak; dena den, beste alderdi batzuek ere zerikusia dute horretan, baita beste drogen kasuan ere.

PERTSONA: Ezaugarri biopsikologikoak (autoeraginkortasuna...), biologikoak (genetika, pisua, adina, egoera fisikoa, tolerantzia...), psikologikoak (personalitatea, motibazioak, balioak...) eta sozialak (arau sozialak, sinesmenak, itxaropenak...).

SUBSTANTZIA: Ondorio psikofarmakologikoak, kontra-indikazioak, interakzioak, dosifikazioa, kontsumo-bidea, purutasuna, aizunketa, mendekotasun fisiko eta psikologikoa, polikontsumoa edo nahasketak, segurtasun-tartea...

TESTUINGURUA: Testuinguru fisikoa (lekua, tenperatura, momentua, estimulu sensorialak, konpainia...), soziala eta kulturala (maila soziala, legezketasuna, modak, ohiturak...)

GONBIDATZEN zaituztenean

- Ez dituzu zertan gonbidapen guztiak onartu.
- Gibel-asmoz luzatutakoak dira batzuetan.
- Kontuz ibili beste pertsona baten substantzia bat hartzen baduzu, ez baituzu konposizioa ezagutzen.
- Kontrola gal dezakezu aurreikusitakoa baino gehiago kontsumitzen baduzu.

NIRE ETXERA GONBIDATZEN ZAITUT.
DENETARIK "JAN" DEZAKEGU HAN

ETA NIK PIKUTARA JOATERA
GONBIDATZEN ZAITUT,
HAIK ERE "JATEKO"
EDERRAK DIRA ETA



HILEKOAREKIN

Hilekoak desberdin eragiten dio emakume bakoitzari, eta emakume batzuei desberdin eragiten diete droge hilekoan zehar.

BAIETZ... BANOALA... TIRA
ITXARON... GERO
DEITUKO DIZUT
EZ BAITAKIT ZER JARRI



Analgesikoak hartzen badituzu, kontuan hartu beste droga batzuk ere hartzekoa bazara. Ez gaingitu, bestetik, zehaztutako dosia.

Psicofarmakoekin

Emakumeok, oro har, errazago lor ditzakegu. Informatu behar bezala, dena den, kontsumitu aurretik.

ARRISKUAK MURRIZTEKO NEURRIAK:

1. HARTU KASU BAKOITZERAKO ZEHAZTU ETA GOMENDATUTAKO DOSIA
2. KONTUAN HARTU SUBSTANTZIA ARRISKUTSUAK IZAN DAITEZKEELA.
3. LOR ITZAZU MEDIKUAREN BIDEZ

ARRISKUAK:

1. OHITURAZ ERABILTZEA
2. ARAZOAK KONTONTZEKO BIDE BAKARRA IZANGO BALIRA BEZALA KONTSUMITZEA
3. HIRUGARRENEI GOMENDATZEA EDO EMATEA (DELITUA)
4. SALEROSTEA (DELITUA)
5. ARRETA ESKATZEN DUTEN EKINTZAK EGITEA EDO ERABAKI GARRANTZITSUAK HARTZEA HAIEN ERAGINPEAN. FUNTSEAN, EZ AREAGOTU ARRISKU-EGOERAK.



Psicofarmakoak edo bestelako medikamentuak hartzen badituzu, kontuz ibili haiek nahastean edo beste substantzia batzuekin nahastean, arriskutsuak izan daitezkeen interakzio eta kontraindikazioak sor daitezkeelako.

SEXU harremanetan

Gogoratu drogek murriztu egin dezaketela arrisku-pertzepzioa. Izan buru argia sexu-harremanetan.

BERAZ, HOBE EZ BADUZU BERRIZ
"NIK EZ DUT KONDOIA JARTZEN"
ESATEN, BESTELAKO BITARTEKOAK
ERE BADITUT ETA. BARNEKO KONDOIA
JARTZEA ADIBIDEZ, EDO AGIAN ZU
PIKUTARA BIDALTZEA..

HOBE ISILIK
GERATU BANINTZ...



- Alde guztiek onartu behar dituzte sexu-harremanak; onartezina da bestea mozkortuta edo mendekotasun-egoeran dagoela aprobetxatzea sexu-harremanak izateko. Delitua da norbaiti bere baimenik gabe substantziak ematea delituzko helburuetarako (sexualak, lapurretakoak).
- Drogek zuk espero ez dituzun eraginak izan ditzakete; izan ere, sexuarekiko interesa handitu dezakete, baina gutxitu ere egin dezakete; orgasmoa erraztu, baina zaildu ere bai; eta abar.
- Harremanak izateko modu asko daude, eta batzuek ez dute babesik behar, hala nola besarkadek, laztanek, musuek, genitalak ez diren gorputzaren beste zati batzuen aho-estimulazioek edo bestelako jolasek. Beste batzuek, berriz, babesa behar dute: aho-sexua genitaletan edo uzkiari; uzkiko edo baginako sarketak; sarketarik gabeko genital-genital sexua; masturbazioa fluido-trukeak, infekzioak edo zauriak daudenean.
- Preserbatibo-mota bat baino gehiago dago: kanpokoak, barnekoak, uzki-sexurakoak, aho-sexurakoak (latexeko filmak...), masturbatzeko latexeko eskularruak, etab.
- Eraman beti preserbatibo bat, gutxienez, iraungi gabe eta egoera onean. Gorde gainontzekoak leku seguruan.
- Egiaztatu, noizean behin, sexu bidezko infekziorik (SBI) ez duzula (osasun zentroetan, sexu-osasuneko zentroetan, ospitaleetan...)
- Jostailuak erabiltzen badituzu, manten itzazu garbi eta saihestu infekzioak (erabili preserbatiboarekin edo desinfektatu ongi).
- Hilekoa edo infekzioaren bat baduzu, arriskuak handitu egiten dira.

PILULA antisorgailuarekin

Ez ditu sexu-bidezko infekzioak ekiditen.

Hartzen ari bazara, irakurri arretaz erabilera-orria eta galdetu zalantzak pertsonal adituari.

Hartzen ari bazara, ez ahaztu hartzea; babesik gabe egongo zara bestela.

Babesik gabe bazaude, erabili preserbatiboa, nahi gabeko haurduntzak saihesteko.

Hartu baduzu eta drogak kontsumitzekoa bazara, utzi denbora-tarte bat hartu ondoren; oka egingo bazenu, babesik gabe geratuko zinateke bestela.

Pilula antisorgailua hartzen baduzu eta erretzen baduzu, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitu egiten da.

HEMENTXE,
PILULA BILATZEN
AFALDUTAKOAREN ETA
KALIMOTXOAREN ARTEAN

ENEIEEE



Biharamuneko pilularekin

Hartu aurretik, irakurri arretaz argibideak, jaso beharrezko informazio gutzia eta galdetu zalantzak pertsonal adituari.

Ez du sexu-bidezko infekzioetatik babesten. Beraz, harremanak izan badituzu babesik gabe, egiaztatu ea kutsatu zaren.

Harremanak babesik gabe izanez gero erabiltzen da, nahi gabeko haurduntzak saihesteko.

Ez erabili maiztasunez edo antisorgailu gisa. Gehiegi erabiltzeak arriskuak ekar ditzake.

Osasun-zentroetan, sexu-osasuneko zentroetan, ospitaletan edo farmazietan eskuratu dezakezu.

KONDOIRIK GABE EGINGO
DUGU, EZ DUT EKARRI ETA.
BIHAR PILULA HORI HARTU,
ETA LISTO

ZU BAI "LISTOA"! ALDE HEMENDIK,
GOGOA KENDU DIDAZU ETA




Haurdunaldian ETA EDOSKITZAROAN

Drogak kontsumitzeak eragina du haurdunaldian eta edoskitzaroan.

Drogak kontsumitzen badituzu eta haurdun geratu nahi baduzu, gutxiago kontsumitu dezakezu edo kontsumitzeaz uzten ahal diozu haurdun geratu baino lehen.

Legezko drogek ere, hala nola alkoholak, tabakoak, kafeinak eta medikamentuek, eragina dute haurdunaldi eta edoskitzaroan; ez hartu zehaztutako dosia baino gehiago eta, kasu batzuetan, ez itzazu kontsumitu.

Drogen eraginpean bazaude, ez hartu beste pertsonak zaintzeko ardura, ez aritu sukalde lanetan, eta ez hartu erabaki garrantzitsurik, hala nola pediatrekin, irakasleekin eta abarrekin hitz egin.




UTZI, UTZI... EZ DUT BESAPEAN TURULO BATEKIN JAIOTZEA NAHI

Legearekin

Ezagutu egungo legedia, berdin-berdinak baitira legeak eta zigorrak emakumeentzat zein gizonentzat. Zigorren bat jartzen badizute, eskatu aholkua udal-zerbitzuei, droga-mendekotasunarekin lotutako zerbitzuei, abokatuei...

Gogoratu emakume poliziek arakatu gaitzaketela emakumeok.

Droga duzula harrapatzen bazaituzte, zigorra jaso dezakezu, zurea ez bada ere. Zure kontsumo pertsonalerako dela ukatzekotan, delitu baten zantzua agerian jartzen ari zara.



GORDE HAU, MAITEA, KONTROLA EGON DAITEKE ETA

ADOS. ZURE GERRIKO POLTSAN GORDEKO DUT. EZ DUT NIRE BURUA ARRISKUAN JARRIKO ZURE "GAUZATXOENGATIK"

PROSTITUZIOAREN *esparruan*

Askotan hartzen dira drogak esparru horretan, batzutan borondatez (gozamenerako edo lanari aurre egiten laguntzeko), baina beste batzutan bezeroen eskaeragatik.

Drogak hartu ala ez zure erabakia da. Gogoratu, bestetik, neurritz kontsumitzeak hainbat arriskutatik babes zaitzakeela. Alkohola eta kokaina esaterako oso droga erabiliak dira, hortaz, kontuan izan batez ere substantzia horiei lotutako arriskuak.

Drogen erabilera lanarekin lotzeak arriskuak areagotu ditzake. Laneko testuinguruan denbora asko pasatzen dugu egunero, eta ondorioz, drogekiko menpekotasuna sortzeko arriskua handiagoa da.

EA, SARTU BAT
ZERBITZUA
EMAN AURRETIK,
IKUSIKO DUZU...

CLUB

ERAKUTSI
DOKUMENTAZIOA,
ERGEL HORI.
SAREKADA DA.



HERRIKO FESTETAN

Gogoratu espazio publikoa guztiona dela eta eroso eta seguru sentitzeko eskubidea dugula.

Drogen eraginpean erasoak jasateko arrisku handiagoa dugu. Gogoratu pertsona erasotua INOIZ EZ DELA jasan duen erasoaren erantzule.

Behartuta sentitzen bazara, deseroso bazaude edo beldurra baduzu, eskatu laguntza. Eta lagundu laguntza behar duenari.

Askotan, emakumeok hartzen dugu autoa gidatzeko ardura festetatik bueltan.

Gogoratu:

ARRISKUTSUA DA DROGEN ERAGINPEAN GIDATZEA,
ETA ZIGORRA ERE EKAR DEZAKE

EZ DUZU ZERTAN GIDARI PAPERA ZURE GAIN HARTU
EMAKUMEA ZARELAKO. ATERA AURRETIK, ADOSTU NORK
GIDATUKO DUEN

BESTE AUKERARIK: GARRAIO PUBLIKOA ERABILTZEA,
KONTSUMITU EZ DUEN ETA NEKATUTA EZ DAGOEN BATEK
GIDATZEA, NONBAIT LO EGITEA...

KOPILOTUA BAZARA, ERRESPEATATU GIDARIA,
EZ ZIRIKATU



Etxabeetan

Sexuaren arabera banatzen dira zereginak etxabe askotan: garbiketa- eta antolaketa-lanak, kontsumo- eta entretenimendu-moduak, etxabearen erabilera... Ez onartu rol horiek, eta exjitu espazioa benetan partekatua izan dadila.

ORDUAN, FESTETAN ZEREGINAK BANATZEKO SINATU GENUEN ORRIARENA EZ ZEN TXANTXETAKOA?

NOSKI. ETA UTZI PAKEAN, PARTIDA HAU IRABAZTEKO ZORIAN NAGO ETA

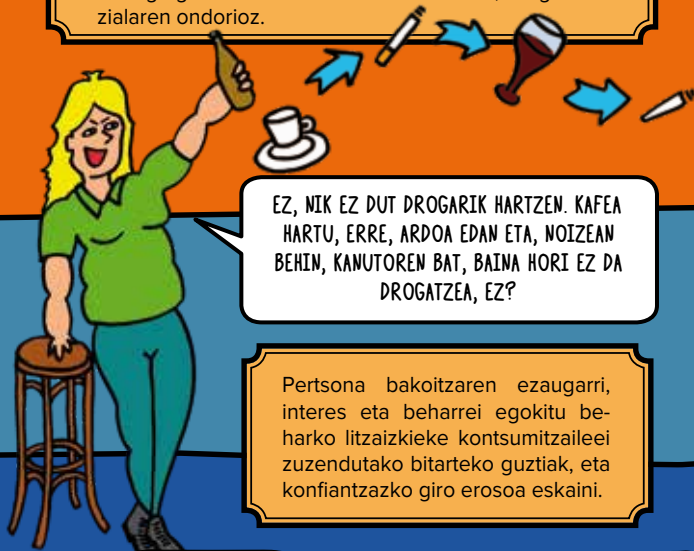


Erabiltzaileei ZUZENDUTAKO BITARTEKOEN inguruan

Emakumeok gure burua zaintzeko joera handiagoa dugu, eta, horregatik, gizonek baino gutxiago edo arrisku gutxiagorekin kontsumitu ohi dugu. Horren ondorioz, gutxiago jotzen dugu erabiltzaileei zuzendutako baliabideetara.

Emakume erabiltzaileok errezelo, mesfidantza edo/eta beldur handiagoa diegu baliabide horiei, eta gutxitan erabiltzen ditugu.

Emakume erabiltzaileok lotsa, errua edo beldurra sentitu ohi dugu gure kontsumoez aritzeko orduan, estigma sozialaren ondorioz.



EZ, NIK EZ DUT DROGARIK HARTZEN. KAFAA HARTU, ERRE, ARDOA EDAN ETA, NOIZEAN BEHIN, KANUTOREN BAT, BAINA HORI EZ DA DROGATZEA, EZ?

Pertsona bakoitzaren ezaugarri, interes eta beharrei egokitu beharko litzaizkieke kontsumitzaileei zuzendutako bitarteko guztiak, eta konfiantzazko giro eroso eskaini.

ailaket!!



ERASO BATEN **AURREAN**
Kontuan **IZAN** UDALAK
PROTOKOLO BAT *duela*
Kontsultatu!



TESTUAK: Maitane de Anitua
MARRAZKIAK: Nerea Lekuona
DISEINUA: Sinbait Creaciones