

# alkohola

ALKOHOL ERABILTZAILEENTZAKO KOMIKI INFORMATIBOA



ailaket!!

Alkohol etilikoa gai deprimagarria da. Deprimagarri izateak nerbio sistema zentrolean eragin deprimagarria duela esan nahi du. Honek, gure gorputzak orohar, motelago erreakzionatzea suposatzen du.

**GURE GORPUTZA, OROHAR, MOTELAGO  
IBILTZEA REAGITEN DU**



Gure gizartean, droga honen erabilera oso zabaldua dago, horregatik, arriskuaz jabetzea nahiko zaila da. Sarritan, gozamina bilatzen dugu arriskuak kontuan izan gabe.

**BI KATXI MESEDEZ**

**ETA BESTE  
BI  
NIRETZAT**



Edaten baduzu, hobe da poliki egitea, zurrutada bakoitza dastatuz, nahastu gabe eta tartera alkoholik gabeko edariak hartuz. Alkohola deshidratazen du.



Alkohola edateak ondorio batzuk eragiten ditu eta hauek 3 multzotan bana daitezke:

### Neurri ertain-altua:

#### Neurrian hartuta:

Ziurtasun sentipena, poztasun handia, barre erraza, erreakzio denbora handitzea.

Ikusmen nahasia, logura, ibiltzeko nahiz hitz egiteko zailtasunak. Halaber zorabioak, goragalea, botaka egitea eta jarrera haserrekorra eta bortitza.

#### Neurri altua edo gaindosia:

Konorte eta erreakzio ahalmena galtzea, eta batzuetan bihotzekoa.



Alkohola beste drogekin nahasteak arriskuak gehitzen ditu. Honek ez du esan nahi ezin denik nahastu, baizik eta nahastuz gero, bigarren ondorioak izateko arriskua handitzen dugula.



**ADIBIDEZ:**  
**ALKOHOLA + KANNABISA**  
**+ SABELA**  
**HUTSIK = BLANKOIA**

Ez da komenigarria alkohola antibiotikoekin nahastea, azken hauek euren eragina gal baitezakete. Beti sendagaiarekin batera datozen argibideak irakurri.

**NAHI?**

**EZ, MILESKER, ANTIBIO-  
TIKOEKIN NAGO**

**ETA ZEINTZUK  
DIRA  
HORIEK?**



Alkoholaren kontsumoak, droga ilegal guztiak batera baino 50 bider hildako gehiago eragiten ditu. Menpekotasun fisico nahiz psikiko gogorrenetarikoa da.



Gehiegizko kontsumoak (maiztasunez, egunero, asteburuero...) osasun arazoak ekar ditzake: gibelean, urdailean, bihotzean eta arean. Bat batean zure bizitzan gauzak okertzen badira, ona da zergatiak aztertzea, eta eragina izan dezakeen erabileraren bat dagoen aztertzea.



Neurri gabe hartu baduzu, orduan kafea, botaka egin, dutxa hotzak, etabarrek ez du ezertarako balio alkohol maila gutxitu nahi baduzu. Itsua atzean uzteko denbora behar da, pazientzia eta atsedena. Koma etílico egoeran, komenigarria da pertsona estaltzea, albo batera etzatea, arreta jartzea botaka egitean ito ez dadin eta anbulantziari deitzea.



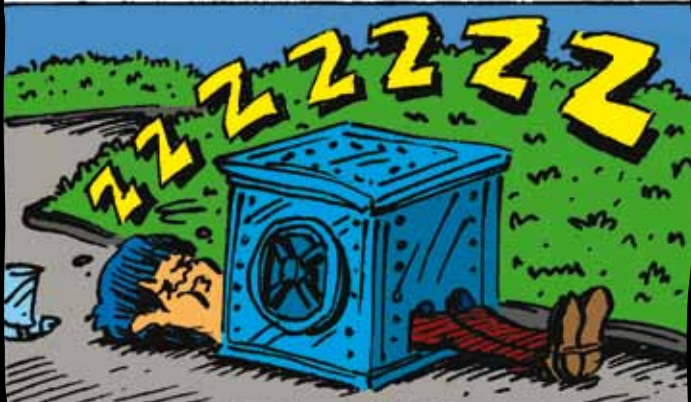
**ZAZPI ORDU  
DARAMATZAT  
UR HOTZAREN  
AZPIAN ETA  
PIXKANAKA  
HOBETUZ NOA**

Parkean litroekin, kinitoa... egiten badugu, plastikozko edalontzi batzuk adierazi ahal digute zenbat edaten ari garen. Horrela dosia neurtu ahal izango dugu.

**ETA EZTARRIAN DUDAN ZENBATZAILE HONEKIN  
BADAKIT ZEHATZ-MEHATZ ZENBAT  
EDATEN  
DUDAN**



Gehiegi edaten baduzu eta kalean lo edo konorterik gabe geratzen bazara, lapurtu ahal dizute, beste gauza batzuen artean. Horrelako kasuak gertatu izan dira, beraz, erne ibili!



Eraginak ezberdinak dira pisuaren arabera edo neska edo mutila bazara. Bukatzeko kontuan hartu kontsumitzearen erabakia zurea besterik ez dela: Zuk erabakitzen duzu eta ez beste inork.



# ailaket!!

Ai laket!!-en kontsumo arduratsuaren eta erabilerak eragindako arriskuen ikuspuntutik autogestioaren askotariko sustantzia psikoaktiboekin bizitzen ikastearen aldeko apostua egiten dugu.

"Drogak kontsumitu, bai ala ez" pertsona helduek informatuta eta askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste dugu. Ai laket!!-en asmoa ez da erabaki horren gainean eragitea, beste honakoa baizik: informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria eman, hartara kontsumitzekotan, ahalik eta zentzutasun elementu gehien biltzen dituen hausnarketaren emaitza izan dadin.



[www.ailaket.com](http://www.ailaket.com) - [ailaket@ailaket.com](mailto:ailaket@ailaket.com)  
Ai Laket!! Tel: 945 23 15 60  
Jesusen Zerbiltzarien kalea 40. znb  
01001 Vitoria-Gasteiz (Araba)

argitaratua:

ailaket!!

laguntzaileak:



egilea:

ABARROTS