

Iceberg Programa



Alkoholaren efektuak eta arriskuak

Alkoholaren eragina askotariko faktoreen arabera izango da:

➤ **Adina.** Bereziki kaltegarria da alkohola edatea garapen-fase betean dagoen organismorako. Gazteak sentikorragoak dira alkoholaren efektuekiko, plangintzari, ikaskuntzari eta memoriari dagokienez, eta helduak baino erresistenteagoak dira deskoordinazio motorri eta efektu lasaigarriari dagokienez.

➤ **Pisua.** Gehiago eragiten die gorputz-masa txikiko pertsoneri.

➤ **Sexua.** Emakumezkoen tolerantzia, oro har, gizonezkoena baino txikiagoa da.

➤ **Edaten den kantitatea eta azkartasuna.** Zenbat eta alkohol gehiago edan denbora gutxiagoan, orduan eta handiagoa da intoxikazioa.

➤ **Aldi berean elikagaiak hartzea.** Urdaila betea izateak (bereziki elikagai koipetsuekin) zaildu egiten du intoxikazioa.

➤ **Aldi berean beste substantzia batzuk hartzea.** Alkohola depresoreekin (lasaigarriak, lasaitzaileak, lotarako pilulak, kalamua...) nahasten bada, **efektu sinergikoa** eragiten da; hots, efektuak ez dira gehitzen, biderkatu egiten dira. Alkohola substantzia estimulatzaileekin (anfetaminak, kokaina...) nahasten bada, efektuak arindu egiten dira, baina substantzien toxikotasuna substantziak bereiz hartuta dutena baino handiagoa da.



A. EPE LABURREKO EFEKTUAK:

Epe laburrean alkohol gehiegi kontsumitzeak arrisku larriak ditu, eta arriskuak areagotu egiten dira zenbat eta alkohol gehiago kontsumitu.

- ❖ Garapen psikikoan eragin dezake; batez ere, gaztetan.
- ❖ Errendimendu fisikoa eta intelektuala murrizten du
- ❖ Arrisku-portaeren probabilitatea handitzen du: ausarkeriaz gidatzea, borrokak, babesik gabeko sexu-harremanak, bortizkeriak.
- ❖ Osasun-arazoak sortzen ditu: besteak beste, mozkorkeria eta neurona-suntsitzea.

1.FASEA

- Lehen fase honetan, hauek sentitzen ditugu: euforia, desinhibizioa, edozergatik barre egitea, segurtasuna, jendearekin egoteko eta harremanak sortzeko gogoia, eta erreflexuak eta erreakzionatzeko gaitasuna mantsotzea.

2.FASEA

- Alkohol-kontsumoaren bigarren fase honetan, logura, oreka-galera, bikoitz ikustea eta abar izan ditzakegu. Baliteke, halaber, agresibitatea edo suminkortasuna areagotzea, eta zorabioak, goragalea eta gonbitoak izatea. Are gehiago galtzen dira erreflexuak. Egoera etiliko batean sartzeko arriskua.

3.FASEA

- Koma etilikoa. Buru-nahasmendua, kontzientzia eta erreflexuak galtzea, arnasketa mantsotzea eta muskulu-erlaxazioa. Batzuetan, baliteke bihotz-arnasak gelditzea.

EFEKTUAK	
0.2 – 0.5	Arriskuaren balorazioa aldatu egiten da. Autokritika gutxitzen da, eta neurritz kanpo baloratzen dira gaitasunak
0.5 – 0.8	Euforia da nagusi, eta ez dago benetako arriskuen kontzientziarik.
0.8 – 1.5	Intoxikazio-sintomak. Zaintza, arreta, pertzepzioa eta koordinazioa kaltetuta daude. Erreflexuak nahasita daude.
1.5 – 3.0	Mozkorraldi-zantzu garbiak. Orekaren eta ibileraren asalduek.
Mayor 3.0	Mozkorraldi sakona. Kontzientzia galtzea.
3.5	Koma
4.5	Hiltzeko arrisku larria

*Odoleko alkohol-maila

B. EPE LUZEKO EFEKTUAK:

Epe luzean alkohol gehiegi kontsumitzeak edo **kontsumo kronikoak** arrisku larriak eragiten ditu osasun fisikoan, bai eta arazo sozial eta familiar ugari ere. Esate baterako:

- ★ Gibelean, pankrean, urdailean, bihotzean eta garunean kalteak eragin ditzake.
- ★ Arteria-hipertentsioa, loaren asalduek, sexu-disfuntzioak eta abar eragin ditzake.
- ★ Halaber, agresibitatea, depresioa, psikosia eta dementziak eragiten ditu.
- ★ Askok uste dute alkohola gehien jasaten duena dela egoera ondoen kontrolatzen duena. Baina ondo jasaten du, haren organismoa alkoholera ohitu delako, eta horrek esan nahi du **mendekotasunetik gertuago dagoela**.



- ★ Alkoholarekiko mendekotasuna larrietako bat da. Alkoholismoa narriadura fisikoarekin eta mentalarekin lotuta dago, eta arazo sozialekin, familiarrekin eta laborekin



Gomendatutako bideoa: Taldeko lana, alkoholarekin esperimentua, Youtube-n:

<https://www.youtube.com/watch?v=LxF91seEj6g>

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com