

KALAMUA/ MARIHUANA

**ERREFLEXUAK, OROIMENA ETA
KONTZENTRAZIOA GUTXITZEN DIZKIZU.**

**ISTRIPUAK ETA ERITASUN MENTALAK
ERAGITEN AHAL DIZKIZU.**

**ZENBAT ETA GAZTEAGOA ZAREN,
ARRISKU HANDIAGOA IZANEN DUZU.**

ZERTAZ ARI GARA?

Ari gara marihuana eta haren aldaerak (haxixa, haxix olio eta abar) kontsumitzeari buruz eta horrek osasunari eta bizitzari ekartzen dizkien ondorioei buruz.

Marihuana erraz lortzen da, eta ustea dabil "naturala" denez ez dela oso arriskutsua. Izan, ordea, arriskutsua izan daitekeela. Naturala ez da beti osasungarria.

ZER ONDORIO DITU?

Pertsona bakoitzarengan guztiz desberdina izan daiteke, hainbat konturen arabera: zenbat eta zein maiztasunez kontsumitzen den, adina, sexua, pisua, pertsonaren aurrejoera genetikoa, gizarte ingurunea (kontsumo errituala, generoaren erakuntza...) eta abar. Arriskutsuagoa da nerabezaroan eta gaztaroan, garuna oraindik garapen bidean dagoenean.

GIRO ONA?

Erabiltzen da ongi pasatzeko, lasaitzeko, sozializateko... baina batzuetan ez du onik egiten, tentsio arteriala beheratzen du, bihotz taupadak azkartzen dira, zorabioak ekartzen ditu, eta goitikoak, eta ezinegona, eta noraeza. "Zuri-kolpea" agertzen da.

OSASUNGARRIA?

Halako ongizate bat senti dezakezu, baina aldi berean ekar dezake antsietatea, beldurra, mesfidantza edo izu-ikara, eta zenbait jenderengan, adikzioa edo eritasun mental larriak. Erretzean, tabakoari loturiko eritasunen arriskua gehitzen zaio. Goraka doaz haren kontsumoarekin loturiko kontsultak (larrialdiak, osasun mentala...).

MUGIDARIK EZ?

Halako goraldi bat pizten ahal dizu, ateratzera eta harremanetan sartzera bulkatzen duena, baina festa honda dezake, hondarrean. Zenbaitetan, familia harremanak korapilatzen ditu.

HOBEBI BIZI OTE NAIZ?

Batzuei laguntzen die estresa eramaten eta problemek ahanzten... baina kalte egiten dio oroimenari, kontzentrazioari eta arretari. Aunitzetan, harremanak zaildu egiten dizkizu, baita errendimendua ere eskolan nahiz lanean.

BIZIKLETA, MOTOA EDO AUTOA HARTUKO DUT?

Haren kontsumoak arreta, kontzentrazioa eta erantzuteko gaitasuna murrizten duenez, istripuak ekar ditzake. Kontroletan positiboa ematen ahal dizu zenbait orduren buruan, baita zenbait egunen buruan ere. Hori maiztasunaren baitan dago, kontsumituriko kopuruaren baitan eta/edo erabilitako testaren baitan.

HOBERENA DUZU EZ KONTSUMITZEA...

baina, kontsumituz gero, hobe norberaren mugak zein diren jakitea eta kontuan hartzea, garaiz gelditu ahal izateko. Ez erre egitekoak dituzunean (klaseak, azterketak, lana...). Ez nahasi kalamua eta beste droga batzuk, arriskuak handitzen direlako. Era berean, kalamuaren eraginpean zaudenean gidatzea arriskutsua da bai zuretzat bai besteentzat.

ONGI PENTSATU DUZU?



**KALAMUAK
ZURE GARUNARI
ERAGITEN DIO**

