



Cannabisaren erabilera egokiruntz

CANNABIS KONTSUMITZAILE ARDURATSU BATEN ERRETRATUA

Pertsonaren arloan: ERABILTZAILEA



Cannabisa-ren kontsumitzaile arduratsua:

- Adinduna da.
- Cannabisa ezagutzen du. Oinarrizko ezaugarri eta arriskuetaz jakitun da.
- Cannabisaren erabilera ezberdinak ezagutzen ditu: Badaki substantziaren abusua arazo izan daitekela eta bere kontsumoa zaintzen du, erabilera arazotsu eta gehiegikeriak ekiditeko.
- Kontziente da kantitate, maiztasun, kontsumoaren zentzuari buruz, etabar...egiten duen erabileraz.
- Cannabisak bere osasun fisiko, psikologiko eta sozialean duen eragina zaintzen du. Kontsumoak ez ditu gaitz psikologiko, psikiatriko, arnas bidekoak edota bihotzeko gaitzak okertu edota mantetzen .
- Ez da bere aterpe cannabikoan ezkututzen. Egoera ezberdinei aurre egiteko trebetasun eta estrategiak garatu ditu.
- Erabiltzaileak bere burua ezgutzen du, kontsumoren zergatia eta honek bere bizitzan daukan funtzioa ezagutzen ditu.
- Osasunaren gain edo ondorio kaltegarrien agerpena, maila onargarri bateraino gutxitzen ditu. Kontrolpean mantentzen ditu, kontsumoak eragin ditzazkeen ondorio desagokiak.
- Eguneroko ekintza eta erlazioak errepestatzen ditu. Kontsumoak ez ditu eguneroko ekintza eta ardurak oztopatzen.



Cannabisa erabiltzailearen bizitzaren gozamenerako beste elementu bat izan daiteke, beti ere osasuna zaindu eta arriskuak gutxitzen badira. Esperientziaz gozatu eta zure osasuna zaintzeko modu bat izan daiteke kontsumoa planifikatu eta arrazoitzea.



Substantziaren arloan: CANNABISA

Cannabisa-ren kontsumitzaile arduratsua:

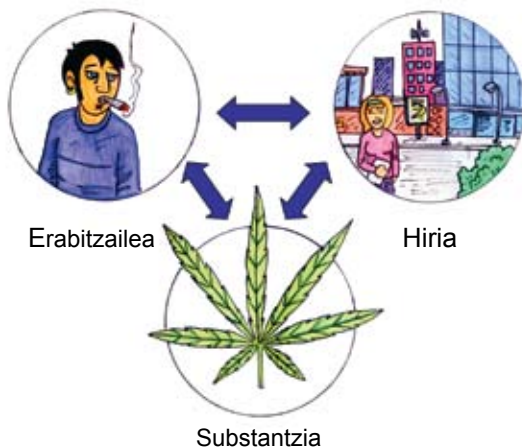
- Kontsumitzen duena ezagutzen du. Eskutartean duen cannabisaren ezaugarriak ezagutzen ditu.
- Kalitate oneko cannabis kontsumitzen du. % 100 kalitatezkoa eta naturala den substantzia erabiltzen du.
- Bere egoera eta momentu pertsonala kontutan izanik, moeta eta potentzia egokia kontsumitzea erabakitzen du.
- Lurrungailua erabiltzen du arnasbideak zaintzeko.
- Ez du beste droga ezberdinekin nahasten; nahasketek substantzien potentzia eta efektuak gehitu ditzazketelako.
- Erretzearen egunerokoan geldialdi bat egin dezake. Urtean behin, denboraldi bat. Gutxiago erretzea, gehiago gozatzea dela gogoratu.
- Cannabis jan behar badu, arreta haundiarekin egingo du.
- Kontsumitzaile klub bateko partaide da, cannabis kalean ez erosteko; hau kalitateko txarrekoa delako eta narkotrafikoa ez bultzatzeko.



Testuinguru sozialaren arloan: HIRIA

Cannabisa-ren kontsumitzaile arduratsua:

- Besteen eskubideak errespetatzen ditu. Erretzaileak edo erretzaile ez izanda.
- Adingabeko eta arazo psikiatrikoak dituzten pertsonei substantziak ez kontsumitzera animatzen ditu.
- Kontsumoaren ondorio legalak saihesten ditu. Toki publikoetan ez kontsumitu, kalean ez erosi, etab.
- Eguneroko jarduerak mantentzen ditu; sozialak, lanekoak edo dibertimenduzkoak.
- Kontsumoa ikasketa toki, lantoki edo ibilgailuen erabilpenetik urruti mantentzen du.
- Atzerrira joan ezker, cannabisa ez eraman eta herrialdearen legediaren inguruan informazioa bilatzen du.
- Kontsumoaren kontrola galdu ezker, laguntza espezializatua eskatu.
- Kontumitzaile klub bateko partaide da; substantziaren kalitatea, legediaren esparruaren barneko babesa eta substantziaren erabilpen arduratsu batera bideratuko zaituzte.



KONTSUMITZAILE ARDURATSUAK bere kontsumoa antolatzen du:

- Noizbehinka, substantziarekiko bere erlazioaren inguruko hausnarketa egiten du; kontsumoaren ondorio eta arriskuen inguruan.
- Cannabisarekiko dependentzia, gehiegizko eta erabilpen arriskutsuak daudela onartzen du. Baita egoera pertsonal bereziengatik kontsumitu behar ez duten pertsonak daudela.
- Kontsumoan erabilpen desegokien aurrean erlazonaturiko helburu batzu argi dauzka eta hauek betetzeko neurriak hartzen ditu.
- Arazo sortzaile edo desegokia izan daitekeen erabilpenetik urruntzen duten muga pertsonal batzu ezartzen ditu.
- Erabiltzaileak agintea mantentzen du; beregan, substantziarengan eta kontsumitzerakoan egiten duenaren gain. Bere bizi lehentasunak ezagutzen ditu eta hauek kontsumoaren gainetik ezartzen ditu.



Kontsumitu edo ez, honen arabera erabakitzen du:

- Bere egoera pertsonala. Substantziaren eraginean, egoera animiko eta mentalaren influentzia ulertzen du. Egoera animiko edo psikologiko ezekorretan kontsumoa atzeratu egiten du.
- Cannabis kontsumitzeko toki aproposa den edo ez. Egoera legala, ume eta adingabeen presentzia, etabar kontutan eukita.
- Cannabis erabiltzeko momentu aproposa den erabakitzen du. Egin behar duenaren arabera, zeinekin, etab.
- Ez du cannabis, ardurak ekidin edota erabaki hartzea saihesteko erabiltzen.
- Kontsumoak ez du erabiltzailearen gaitasun edo garapen pertsonala blokeatzen.

Bere burua eta substantziarekin egindako erabilpenaren kontrola mantentzen du:

- Substantzia era egoki batean dosifikatzen du; bere interes, ingurune eta osasunaren arabera alegia.
- Nahikoa kontsumitu duela onartzen du eta ez du gehiago erretzen.



KONTSUMITZAILE ARDURATSUAK bere kontsumoa antolatzen du:

- Helburua esperientzia seguru, gustagarri eta emankor batetaz gozatzea dela badaki. Beraz, EZ esateko dudarik ez dauka, kontsumorako egoera onak ematen ez direnean:



- Haurdunaldian edota edoskitzean ez du kontsumitzen.
- Ez ditu ardurak eta kontsumoa nahasten. Kontsumoa bere betebeharrekin bukatzen duenerako uzten du. Ez du ikastolan, lanean edo gidatzerakoan kontsumitzen.
- Kontsumoarengatik mantendu edo okerrera doazen arazoak agertzen direnean, kontsumoa bertan behera uzten du.
- Kontsumoa denboraldi batean alde batera uzteko gai da, nahi izanez gero.

Kontsumoak planifikatu eta dosifikatzen ditu:

- Esperientzia gustagarria, emankorra eta segurua izan dadin; egoera egokienak aukeratzen ditu.
- Ondo pasa eta gozatzen daki, kontsumitzen edo kontsumitu gabe.
- Sorturiko plazerengatik kontsumitzen du, ez kontsumoaren ezak utzitako sentsazio desatsegina saihesteko.



CANNABIS KONTSUMO ARDURATSUAREN EBALUAKETA GALDEKETA

“Cannabis y consumo responsable: Guía para un uso adecuado” liburutik hartuta.

PERTSONAREN ARLOA	BAI	EZ
1. Adingabea naiz eta cannabis kontsumitzen dut		
2. Nire kontsumo maiztasuna gehiegizkoa da		
3. Cannabis kontsumoak nire osasunean, egoera pertsonal edo sozialean eragin desegokia dauka		
4. Kontsumoak nire gaitasun pertsonalak blokeatu edo hauen garapena oztopatzen ditu		
5. Nahikoa kontsumitu dudala onartzen ez dakit eta pasa egiten naiz		
6. Nire zuzeneko familian arazo psikologikoen antezedenteak daude		
7. Kontsumoa garai batez eten nahiko nuke, bainan ezin dut		
8. Gogo aldarte edo egoera psikologiko negatiboen aurrean ez naiz kontsumoa atzeratzeko gai		

SUBSTANTZIAREN ARLOA	BAI	EZ
1. Cannabis ezagutzen dut. Bere ezaugarri nagusi eta arriskuen inguruko informazioa jaso dut		
2. Normalean erretzen dudana ezagutzen dut (substantzia mota, ezaugarriak, potentzia, kalitatea)		
3. Nire momentuko ezaugarri pertsonalen arabera cannabis mota egokiena kontsumitzea aukeratzen dut		
4. Lurringailua erabiltzen dut nire birrikak/arnasbideak zaintzeko		
5. Ez ditut betse droga ezberdinak nahasten		
6. Cannabis jatearen arriskuak ezgutzen ditut eta arretaz egiten dut		
7. Nire kontsumo kopurua ez da gehiegizkoa. Neurrizko erabiltzailea naiz.		
8. Tentsio beherakadak izan ohi ditut, txokolata eta gozokiak jaten ditut zaintzeko modu bezala		

TESTUINGURU SOZIALAREN ARLOA	BAI	EZ
1. Kontsumoak arazo pertsonal, ekonomiko, laneko edo sozialak mantendu edo larriagotzen ditu		
2. Lanera edo nire eginbeharretara erreta joaten naiz normalean		
3. Porro bat edozein tokitan egiten dut		
4. Maiz, kotxea edo motorra gidatzen dut erre ondoren edota erre eta alkohola edanda ere		
5. Nire kontsumo erak, nire familia edo bikotearengandik urruntzen nau		
6. Nire aisialdiaren gehiengo kontsumoari lotuta dago		
7. Ez dut inoiz laguntza espezializatua eskatuko nahiz eta behar izan, ez doa nirekin		
8. Atzerrira bidaiatzerakoan beti nire marihuana edo haxixa eramaten dut		

Galdeketa hau honako ideiarekin eraikia dago: baiezko erantzunak pertsona eta testuinguru sozialaren arloan, eta ezezkorrak substantziaren arloan; erabilpen desegoki baten adierazle bezala hartu daitezke. Beraz mota hontako arriskuen aurrean adi egon behar da. Zenbat eta erantzun baiezko gehiago pertsona eta testuinguru sozialaren arloan, eta ezezkor gehiago substantziaren arloan; cannabisaren erabilpen desegoki eta arduragabeago bat egiteko arrisku haundiagoa dagoela esan nahi du.



“Cannabisa sua bezalako da: piska batek bihotza berotzen du; baina gehiegi bada, arima erretzen du”

SIDDI HIDI

Cannabisaren erabilera egokia bizimodu orekatu eta arduratsu baten zati izan daiteke. Baina beste edozein ohitura bezela, modu ezegoki eta arduragabekeria erabili daiteke. Gakoa, egiten dugun erabilpen moetan dago. Gu geu gara, erabilpen arduratsu edota ezegoki bat egitearen arduradunak.

Orain Elkartetik, kontsumitzaile helduen Cannabisaren erabilera egoki eta arduratsuak bultzatzeko KONTSUMO ARDURATSUAREN TAILERRAK antolatzen ditugu.



Erabilpen arduratsu bat egiteari begira zure ezagutza zabaldu nahi izanez gero; informazio hau

“Cannabis y consumo responsable. Guía para un uso adecuado”

liburuan hedatu dezakezu. Iñaki Martínez Aldanondo.

ORAIN Argitaletxea. 2.014.

Zure eskaera email edo web honetan egin:

orainprevencion@gmail.com

www.orainprebentzioa.com

