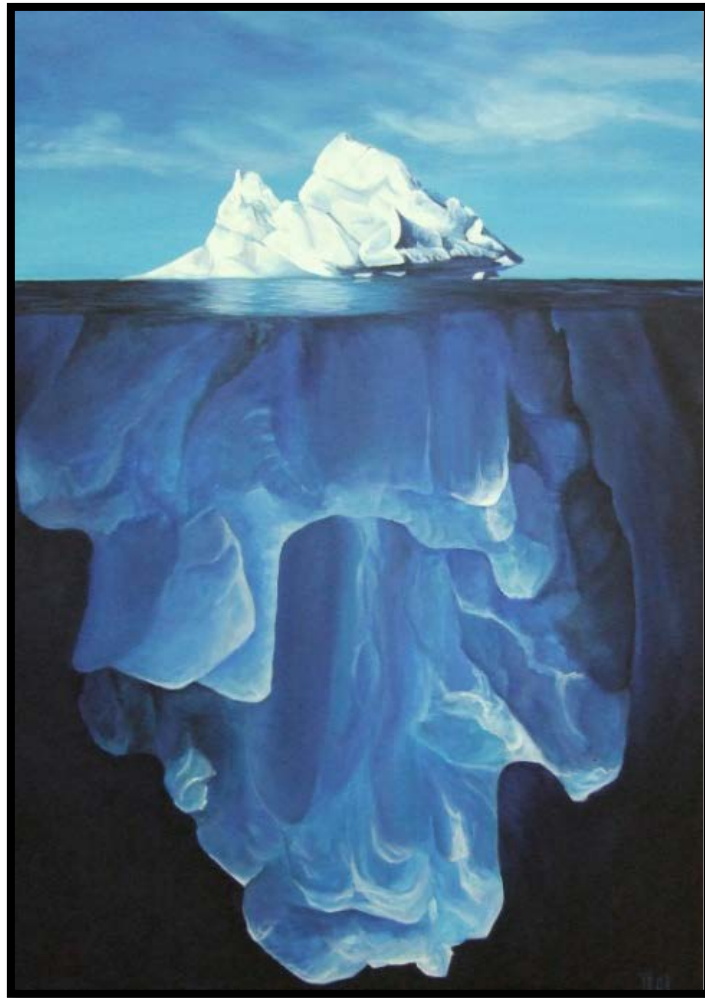


Iceberg Programa



Tolerantziatik
mendekotasunera

Alkohol gehiegi kontsumitzeak dituen ondorio larrienetako bat **alkoholismoa edo alkoholarekiko mendekotasuna** da. Edari alkoholdunak kontrolik gabe kontsumitzera eramaten zaituen gaixotasuna da; osasun fisiko eta mentalean eragiten du, eta eragina du familian, lanean eta gizarte-harremanetan.

Alkoholismoa izateko arriskua hainbat faktoreren araberakoa da. Hauek dira nabarmenenak:

- **Norberaren ahulezia:** gurasoetako bat alkoholikoa duten seme-alabek alkoholarekin arazoak izateko arrisku handiagoa dute, gizonezkoek batez ere. Halaber, arrisku handiagoa dute ondoez psikologikoa arintzeko edo arazo pertsonalak gainditzeko erabiltzen dutenek.
- **Hasiera-adina:** zenbat eta lehenago hasi edaten, arrisku handiagoa dago heldutasunean mendekotasuna izateko.
- **Edari-kantitatea:** Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) adierazten du ez dagoela kantitate "seguru" bat zeinaren azpitik ez baitago arriskurik; dena dela, hiru edale-kategoria ezartzen dira edaten den kantitatearen (asteko gehieneko kontsumoa) eta sexuaren arabera (helduentzat baino ez):

KONTSUMITZAILE MOTA OMEren ARABERA		
KONTSUMOIA	GIZONEZKOA	EMAKUMEZKOA
Arrisku txikia	Astean 17 unitateraino	Astean 11 unitateraino
Arrisku handi	Astean 17 - 28 unitate	Astean 11 - 17 unitate
Arriskutsua	Astean 28 unitate baino gehiago	Astean 17 unitate baino gehiago

Kontsumoa egun bakar batekoa bada, OMEk kantitate hauek ez gainditzea gomendatzen du:

➔ **30g alkohol** (3 Unitate) gizonezkoentzako

➔ **20g alkohol** (2 Unitate) emakumezkoentzako

Gogoratu: Unitate 1 = garagardo bat, ardo bat, konbinatu erdia edo tragoxka bat.



TOLERANTZIA:

Fenomeno farmakologiko bat da, alkoholaren (edo beste drogaren baten) eraginak pixkanaka galarazten dituen substantzia denboran behin eta berriz kontsumitu ahala. Horrek eragiten du dosia handitu behar izatea, hasieran lortzen zen efektua lortzeko.

Dosi handiagoa era iraunkor batean hartzean, efektua berriz galtzen da denborarekin, dosia berriz handitu behar da eta abar



Tolerantziaren fenomenoa drogetara ohituta dauden edo droga-mendekotasuna duten pertsonetan garatzen da maiz, eta, haren ondorioz, hasieran dosi gisa hartuko balitu hilgarriak izango liratekeen dosiak hartzeko gai izatera irits daiteke pertsona bat.

Alkohola behin eta berriz hartzearen ondorioz, alkohola metabolizatzen duten gibelesko entzimen (alkohol-deshidrogenasa edo ADHa) sintesia pixkanaka handituz doa, egiten den kontsumora egokitu ahal izateko. Kontsumoa handituz doan neurrian, egokitapena gainditu egingo da,

eta berriz hasiko da beste ziklo bat.

MENDEKOTASUNA

Alkoholarekiko **mendekotasuna** pixkanakako prozesu bat da; baliteke urte gutxi batzuk edo zenbait hamarkada behar izatea arazo bihurtu arte. Hala ere, mendekotasunak garatzeko arriskurik handiena duten pertsonen kasuan, arazoa hilabete gutxian sor liteke.

Denborarekin, alkohol-kontsumo erregularrak alterazioak eragin ditzake garuneko kimikaren orekan; batez ere, azido gamma-aminobutirikoari (GABA) dagokionez, zeinak oldarkortasunak kontrolatzen baitu, eta glutamatoari dagokionez, zeinak nerbio-sistema estimulatzen baitu. Garuneko dopamina-mailak handitu egiten dira alkohola kontsumitzean. Dopamina-maila horiek eragin dezakete edateko esperientzia atseginagoa izatea.

Epe luze edo ertainean alkohol gehiegi edateak alterazio handia eragin dezake garuneko substantzia kimiko horien mailetan; beraz, pertsona horren gorputzak alkohola nahi du ondo sentitzeko edo atsegin egiten ez zaizkion sentipenak saihesteko.

Hona hemen gehiegizko alkohol-kontsumoarekin lotuta egon litezkeen zenbait faktore:

1. **Faktore genetiko** espezifikoak: baliteke, haien ondorioz, pertsona batzuek joera handiagoa izatea alkoholarekiko eta beste substantzia batzuekiko mendekotasuna izateko. Familian mendekotasunarekin lotutako historia duten pertsonak alkohol gehiegi hartzeko arrisku sei aldiz handiagoa dute. Horren azalpena izan liteke endorfina falta hereditarioa dela.
2. **Hamabost urte izan baino lehen alkohola edaten hasten diren** pertsonak joera handiagoa izaten dute bizitzan aurrerago alkoholarekin arazoak izateko.
3. **Estresaren hormona** batzuk, halaber, alkoholismoarekin lotuta daude. Horrenbestez, trauma osteko estres-asaldua duten pertsona askok ere izaten dituzte arazoak alkohol-kontsumoarekin.

ARRISKU-KONTSUMOAK: BINGE DRINKING EDO LEPO EDATETIK MENDEKOTASUNERA

Irizpide epidemiologikoak erabiliz, honela definitzen da arrisku-kontsumoa: etorkizunean osasun fisikorako edo mentalerako kaltegarria izateko arrisku handia eragin dezakeen kontsumo-pauta da. Arrisku-maila alkohol-kontsumoaren mailarekin lotuta egongo da, orobat, faktore pertsonalekin eta inguruneko faktoreekin (familiako historiarekin lotuak), lanbidearekin, bizimoduarekin, pobrezia-mailarekin, eta abar.

Arriskuko edaletzat jotzen da denbora-tarte laburrean alkohol asko kontsumitzen duen pertsona; hots, 5 edari alkoholdun edo gehiago edaten duena aldi bakarrean edo denbora-tarte labur batean (orduak), hilean behin gutxienez. Jokabide horri "lepo edatea" (binge drinking) esaten zaio literatura medikoan. Ohikoa da alkohol-erabiltzaile problematikoetan. Arrisku handikoa da, eta horixe da, hain zuzen, nerabeen parte batek duena.



Irizpide klinikoak erabiliz, populazio helduaren arriskuaren sailkapena alkohola hartzeak banakoari eragiten dizkion ondorioen arabera da. Zenbait irizpide izan behar dira kontuan:

➤ Edale ez-problematikoa. Ondoren zehazten diren hamar irizpideak betetzen ditu:

- ✓ **18 urtetik gorakoa izatea.**
- ✓ Emakumezkoa bada, haurdun edo edoskitze-garaian ez egotea.
- ✓ Nutrizio-egoera ona izatea.
- ✓ Edaten dituen edariak osasun-agintaritzek onartuak izatea.
- ✓ Mozkorkeria atipikorik ez izatea.
- ✓ Alkohol-kontsumoak ondorio negatiborik ez izatea ez norberarentzat ez gainerakoentzat.
- ✓ Kontsumoaren ondorioz, familian edo lanean arazorik ez izatea.
- ✓ Alkoholaren mendekotasunik ez izatea pozik sentitzeko edo errazago komunikatu ahal izateko.
- ✓ Alkoholarekin larriagotzen den edo desorekatzen den patologiarik ez izatea.
- ✓ Ez mozkortzea.



➤ **Kontsumo problematikoa** da edaleak alkoholarekin lotutako arazoren bat izan badu edo arazoren bat badu (adibidez, alkoholaren eraginpean gidatzea edo konplikazio medikoak, familia-arazoak edo jarrera-arazoak izatea alkohola edatearen ondorioz).

➤ **Kontsumo kaltegarria** da alkohol-kontsumoaren ondorioz arazo fisiko edo psikologikoak dituen pertsona batek egiten duena, kontsumitutako alkohol-kantitatea gorabehera.

Alkohol-kontsumoak eragiten dituen asalduek **alkoholismoaren** definizio orokorragean sar daitezke. Nerabeen artean, izaten dira alkohol gehiegi edan izanaren egoerak, baina ez da ohikoa mendekotasun-irizpideak betetzen dituzten nerabeak aurkitzea, denbora bat behar izaten baita mendekotasuna ezarri arte.

Gehiegizko alkohol-kontsumoak edo **alkohol-kontsumo kaltegarriak** adierazten du alkohol-kontsumoak kalte egiten diola osasunari (mentalarri zein fisikoari), bai subjektuak bere obligazioak baztertzen dituelako, bai arrisku-egoeretan kontsumitzen duelako edo arazo legalak dituelako, bai kalte egin arren kontsumitzen jarraitzen duelako.

Alkohol-mendekotasuna, sintoma- eta jokabide-multzoko bat da, zeinak adierazten baitute alkohola pertsonaren bizimoduaren muinean dagoela, aldatzea zaila izango dela eta neuroegokitzapen bat gertatu dela. Hauek dira alkohol-mendekotasunaren ezaugarri kliniko nagusiak:

- ✓ Nahi aseezina
- ✓ Kontrola galtzea
- ✓ Mendekotasun fisikoa
- ✓ Abstinentsia-sindromea eta tolerantzia



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiapreención.com