



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

MEDIKUNTZA
ETA ERIZAINZTA
FAKULTATEA
FACULTAD
DE MEDICINA
Y ENFERMERÍA

DONOSTIAKO ATALA
SECCIÓN DONOSTIA / SAN SEBASTIÁN

2020 / 2021 ikasturtea

**MARIHUANA KONTSUMITZEN DUTEN NERABEEI ZUZENDURIKO
OSASUN HEZKUNTZA PROGRAMA**

Aiora Aranalde Ramiro

LABURPENA

Sarrera. Marihuanaren kontsumoa geroz eta barneratuagoa dago gizartean eta nerabeak dira gehien kontsumitzen duten adin-taldea. Azken urteotan bere erabilera asko igo da eta nerabezaroan kontsumitzeak ondorio kaltegarriak eragin ditzake. Nerabe asko ez dira kontziente drogaren kalteez eta orokorrean ez dute osasun-sistemara gerturatzeko joerarik izaten, eta ondorioz, zaila izaten da behar duten arreta eta heziketa eskaintzea. Horregatik, beraien ingurura hurbildu eta marihuana kontsumitzen duten nerabeei zuzendutako osasun hezkuntza programa bat egitea proposatzen da.

Helburua. Marihuana kontsumitzen duten nerabeek drogarekiko dituzten ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak lantzen dituen osasun hezkuntza programa bat diseinatzea da xede nagusia, drogaren erabilera murriztu edo utzi dezaten.

Metodologia. Proiektua garatzeko gaiaren bilaketa-bibliografikoa egin da zenbait datu-baseetan, ezarritako MeSH, DeCS eta hitz gakoak baliatuz. Horrez gain, hainbat web-gune eta liburuak informazioa erabili da.

Plangintza. Marihuana kontsumitzen duten nerabeek drogaren erabilera gutxitzeko edo uzteko beren ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak lantzea da proiektuaren helburua. Horretarako, zazpi saiotan banatutako osasun hezkuntza programa bat planteatu da: saio bakoitzean gai-arlo jakin bat landuko da eta proposatutako helburu pedagogiko zehatzak betetzeko hainbat jardura burutuko dira. Era berean, xede-taldeak eta hezitzaileek proiektuaren emaitzak, prozesua eta egitura zein baliabideak baloratzeko zenbait ebaluazio-metodo erabiliko dira.

Ekarpen pertsonala. Marihuanaren kontsumoaren inguruan dagoen ezjakintasuna dela eta, nerabe askok erabiltzen dute droga hau. Nerabeak gertutik ezagutu, kontsumoaren atzean dauden ezkutuko arazoak landu eta droga uzteko baliabide pertsonalak indartzearen garrantzia azpimarratu nahi da osasun hezkuntza programa honen bidez.

Hitz gakoak. Marihuana, kalamua, nerabeak, osasun hezkuntza programa.

AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	1
1.1 Nerabeak eta marihuana	1
1.2 Marihuana kontsumitzen duten nerabeen intentsitatea eta garrantzia.....	2
1.4 Marihuana kontsumitzen duten nerabeen zaugarritasuna eta arrisku faktoreak ..	4
1.5 Marihuanaren kontsumoaren kostua.....	6
1.6 Erizaintzaren esku-hartzea eta bere garrantzia	6
1.7 Xede-taldearen hautaketa eta justifikazioa	7
2. HELBURUAK.....	8
2.1 Helburu orokorra.....	8
2.2 Helburu zehatzak.....	9
3. METODOLOGIA	9
4. PLANGINTZA.....	10
4.1 Talde diana	10
4.2 Helburu pedagogikoak	11
4.3 Metodologia pedagogikoa	12
4.4 Jardueren programazioa.....	13
4.5 Jarduera pedagogikoak	15
4.6 Ebaluazioaren plangintza.....	22
5. EKARPEN PERTSONALA	23
6. BIBLIOGRAFIA.....	25
7. ERANSKINAK.....	31
1. ERANSKINA. Marihuanaren kontsumoak eragindako efektuak.....	31
2. ERANSKINA. PIO egitura eta bilaketa-bibliografikoan erabilitako deskriptoreak..	33
3. ERANSKINA. Datu-baseetan lortutako emaitzak.....	34
4. ERANSKINA. Web-orrietan lortutako emaitzak.....	35
5. ERANSKINA Nerabeen arduradunei idatzitako eskutitza	36
6. ERANSKINA. Saioetan erabiliko diren teknika eta metodo hezitzaileak	37
7. ERANSKINA 1. Saioko edukiak, jardueren-azalpenak eta materiala.....	39
8. ERANSKINA 2. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala	43
9. ERANSKINA 3. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala	46
10. ERANSKINA 4. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala.....	52
11. ERANSKINA 5. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala.....	57
12. ERANSKINA 6. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala.....	62

13. ERANSKINA 7. Saioko jardueren azalpenak eta materiala.....	68
14. ERANSKINA Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko metodologiaren laburpena.....	72
15. ERANSKINA Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko jarduerak.....	73
16. ERANSKINA Xede-taldeak saio bakoitzeko prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia	80
17. ERANSKINA Osasun-agenteeek proiektuaren prozesua, egiturak eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia	81

GRAFIKOEN AURKIBIDEA

1. Grafikoa: marihuanaren kontsumoaren prebalentziaren bilakaera 14-18 urte bitarteko nerabeengan. Espainia, 2014-2018.....	2
2. Grafikoa: marihuanaren kontsumoaren prebalentziaren bilakaera 14-18 urte bitarteko nerabeengan adinaren eta sexuaren arabera. Espainia, 2014-2018.	3

TAULEN AURKIBIDEA

1. Taula: saioen antolamendua, kronograma, lekua, edukiak eta erabilitako baliabideak...	13
2. Taula: lehengo saioko jarduera-multzoa.....	15
3. Taula: bigarren saioko jarduera-multzoa.	16
4. Taula: hirugarren saioko jarduera-multzoa.....	17
5. Taula: laugarren saioko jarduera-multzoa	18
6. Taula: bosgarren saioko jarduera-multzoa.....	19
7. Taula: seigarren saioko jarduera-multzoa.....	20
8. Taula: zazpigarren saioko jarduera-multzoa.....	21

1. SARRERA

1.1 Nerabeak eta marihuana

Bizitzako etapa korapilatsu eta zirrargarriena nerabearoa dela esaten da: hormonak dantzan hasten direnean mundua jateko itzelezko gogo sortzen da (1,2), norberak bere buruarekin esperimentatzeko (1-3) eta arriskuko portaerak bizitzeko irrika bizia (1,2,4).

Nerabeek nolabaiteko erakargarritasuna sentitzen dute organismoa estimulatzeko duten ekintzekiko, horien artean, substantzia psikoaktiboen kontsumoarekiko. Horien erabilera sortzen duen plazer sententzia eta ustezko ongizatearen eskuetan erortzen dira, beren gehiegizko kontsumoak eragin dezaketen menpekotasuna eta abusuzko portaeraz jabetu gabe (1,4).

Azken hamarkadetan drogek pertsonaren organismoan eragiten dituzten kalteen ezagutzan aurrerapen handiak eman arren (2), beren neurri gaitasun erabilera munduko pandemia moduan ikus daitezke (1). Horien artean, gorakada nabarmena eman duen drogetako bat kalamuaren edo marihuanaren kontsumoa da (5) eta substantzia hori da azken urteotan gazteen artean gehien kontsumitzen den legez kanpoko droga (1,2,4,6-12).

Cannabis sativa izeneko landaretik lortzen da marihuana eta bi osagai nagusi ditu: CBD (kanabidiol ezagunena) eta THC (tetrahidrokanabinola), azken hau da belarraren substantzia psikoaktiboa. Marihuanaren erabilera ohikoena inhalazio bidezkoa da, landarearen hosto lehorrak erretzen dira (7). Bere osagai psikoaktiboak, neuronen arteko funtzionamendu eta komunikazioari eragiten dio (1), ongizate lasaigarri edota erlaxazioa eragintzen (2).

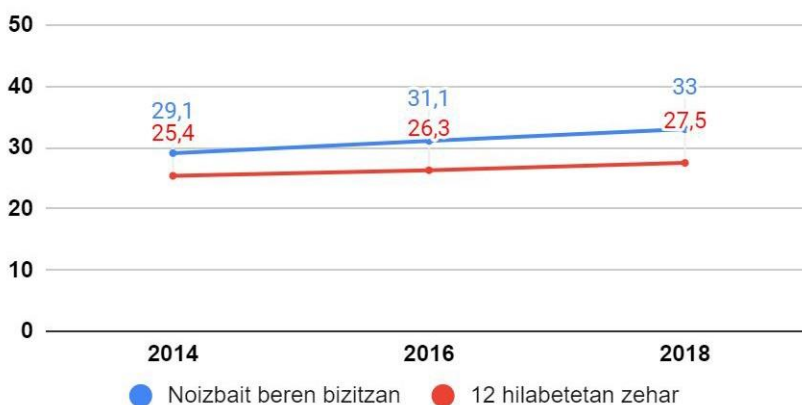
Nerabearoan garunaren heltze-prozesua gauzatzen da, non kognitio- eta eremu sozio-emozionala garatzen diren (3,6,13) eta drogen gehiengoak bezala, kalamuak ere nerbio sistema zentralen eragiten du (1,2), neurogaitasun hori urratuz eta portaera-nahasmendu edota psikosien sorburu delarik, besteak beste (13). Droga honen gehiegizko kontsumoak epe motzeko eta epe luzeko efektu kaltegarri ugari eragin ditzake (*ikus* 1.eranskina) (4,6,7,10,14-16).

Marihuanaren erabilpena geroz eta barneratuago eta onartuago dago gure gizartean; droga hau kontsumitzeak eragin dezaketen kalteari garrantzia kendu zaio (3), osasun asalduretan erabilgarria dela onartu da eta bere legeztatzearen eztabaidak indarra hartu du (2).

1.2 Marihuana kontsumitzen duten nerabeen intentsitatea eta garrantzia

Marihuanaren kontsumoaren prebalentzian gorakada nabarmena ikus daiteke mundu mailan. 2017ko datuen arabera, munduko kalamu kontsumitzaile kopurua 188 milioikoa izan zen, eta kopuru horren hein handi bat gazteak ziren (5).

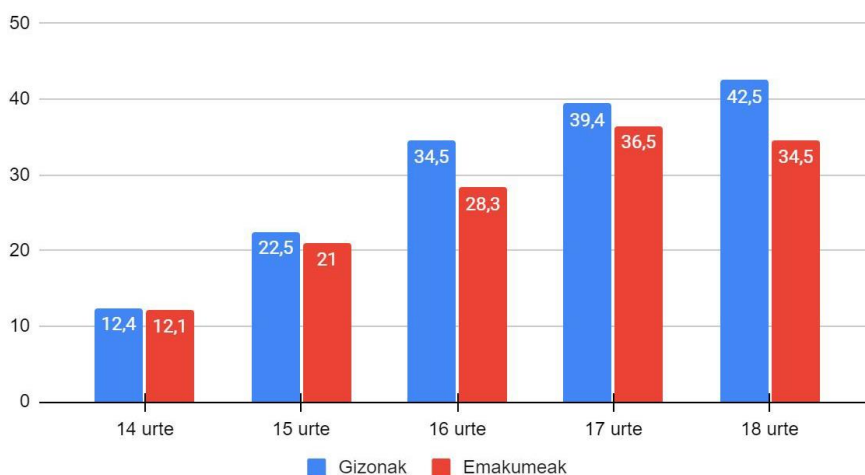
Espainiako datu estatistikoak aztertuta, kalamuaren prebalentziak 2016. urtean hasitako goranzko joerari eusten diola errepara daiteke (ikus 1. Grafikoa). 2018. urteko datuei dagokienez, 14-18 urte bitarteko gazte espainiarren % 33k kontsumitu zuen noizbait eta kontsumitzaileen % 3,4k (55.387 gaztek) drogak eragindako arriskuko jokabide-eredua zuten. Bere erabileraren intzidentziari dagokionez, berriz, urte hartan adin tarte horretako 222.000 nerabe berri hasi ziren legez kanpoko droga hau erabiltzen (17).



1. Grafikoa: marihuanaren kontsumoaren prebalentziaren bilakaera 14-18 urte bitarteko nerabeengan. Espainia, 2014-2018. **Iturria:** (15). Egileak moldatua.

Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) 2017ko datuetan ere drogaren erabileraren gorakada ikus daiteke. Orohar, 15-19 urte bitarteko euskal gazteen % 36,5k marihuana kontsumitu du noizbait, % 24k urte hartan eta % 3,6k egunero (18).

Horren haritik, berriro ere estatuko datuei erreparatuz, kalamu kontsumitzaileen gehiengoa gizonezkoa dela baieztatu daiteke, nahiz eta azken urteetan geroz eta emakume gehiagok kontsumitu droga hori (ikus 2. Grafikoa) (15). EAEko 2017ko datuetan ere 15-19 urte bitarteko kontsumitzaile nagusiak gizonak (% 28,4) direla ikus daiteke; aldiz, kontsumitzaileen % 19,7 emakumeak dira (18).



2. Grafikoa: marihuanaren kontsumoaren prebalentziaren bilakaera 14-18 urte bitarteko nerabeengan adinaren eta sexuaren arabera. Espainia, 2014-2018. **Iturria:** (15). Egileak moldatua.

Espainiako 14-18 urte bitarteko nerabeen datuei dagokionez, horien kontsumoaren hasiera urtea 14,9koa da (17). Halaber, euskal nerabeena da estatuko adin goiztiarrenetakoa, 14,6 urtekoa, hain zuzen ere (19).

Nerabeak dira menpekotasuna garatzeko arrisku gehien duen adin-taldea, beren garunaren garapenagatik eta adin tarte horren ezaugarriengatik; gainera, gaztaroan kalamua tarteka erabiltzeak helduaroan ere substantziaren menpeko izateko arriskua handi dezake (4). Gazte askorentzat kalamuaren erabilera momentukoa da eta helduaro hasieran lagatzen dute (15,20). Aitzitik, zenbaitentzat gerora ere beren egunerokotasunaren parte izaten jarraitzen du eta drogak sortutako adikzioaren amesgaiztoan murgiltzen dira ustekabeen, bere erabileraren ondoriozko nahasmendua edota beste droga arriskutsuago batzuen kontsumoa sortuz. Ez dira ohartzen kalamuak sor ditzaken efektu kaltegarriez ingurukoen edota norberaren ongizate biologiko, psikologiko, sozial nahiz ekonomikoaren oreka ezegonkortzen den artean (4).

Droga guztiek bezala, marihuana kontsumitzeak sortzen dituen efektu atsegingarri horiek gerora kalte larriak eragin diezazkioke kontsumitzen duen orori. Bistan da ondorio horiek erabiltzaile motaren, kontsumitutako dosiaren, erabilpen-maiztasunaren eta administrazio-moduaren menpekoak direla (6) eta are eta kaltegarriagoak direla erabiltzen hasteko adina goiztiarra bada (2,3,6,7,10,14,15). Era berean, kalteak berehala edota gerora ager daitezke (2,6).

Marihuana kontsumitu eta berehalako efektu atsegingarrien artean ongizate sentipena eta erlaxazioa dira azpimarragarrienak, errealitatetik at egotearen sentazioa bizitzen baita.

Dena den, dosi altuetan, antsietatea eta egoera psikotikoa eragin diezaioke kontsumitzaileari (4).

Bere gehiegizko eta luzaroko erabileraren ondorio biologikoetako batzuk arnas eta arazo kardiobaskularrak eta kognizio eremuaren nahiz sistema motorren narriadura dira; ondorio psikologikoei dagokionez, apatia, motibazio eza eta gaixotasun psikotikoak izateko arriskua azpimarra daitezke; arlo sozialean sortzen dituen kalteei erreparatuz, berriz, ikasketa akademikoen porrota, isolamendua eta harreman sozialak eraikitzeke zailtasuna eragin dezake; eta azkenik, ondorio ekonomikoei dagokionez, kalamuaren erabilera beste hainbat droga hartzea baino merkeagoa izan arren, beste substantzia batzuk kontsumitzera bultzatzen duenez indibidua krisi ekonomikoan sar dezake, eta langabezia egonez gero arazoa areagotzen da (4).

1.4 Marihuana kontsumitzen duten nerabeen zaurgarritasuna eta arrisku faktoreak

Marihuanaren kontsumoa osasun publikoko arazo larri bat dela diote adituek, azken urteotako gorakada benetan kezagarria baita (21). Orohar, kontsumitzaile gazteen hein handi batek ez du laguntzarik eskatzen eta ondorioz, hauengana heltzea kosta egiten da (10,22).

Gaztaroa aldi konplexua izan ohi da, organismoa jariatzen hasten den hormonek gaztearen kanpoko nahiz barneko itxura errotik alda baitezakete (1,4). Zehatzago esanda, nerabeek bizitzen dituen aldaketa biologiko nahiz neuropsikologikoei bere fisikoan, gogo-aldartean eta hartzen duen portaera edota jokamoldean zuzenki eragiten dute (1,22).

Horrela, gazteek esperientzia berriak bilatzeko eta arriskuko portaerak izateko joera dute, esaterako, drogekin esperimendatzen hasten dira. Ekintza berriak eta adrenalina igoarazten dietenak dituzte gustuko, ez dituzte beldurtzen sor ditzaketen ondorioek, eta horri gehitu behar zaio nerabeen beste ezaugarri bat: oldarkortasuna. Berehalako errefortzuak hautatzen dituzte hauek sor ditzaketen ondorioez hausnartu gabe, nahiz eta etorkizunean eragin negatiboa izan, eta gainera ikusi da ohi baino oldartsuagoak diren gazteak eta droga kontsumoa zehazki lotuta daudela (1,3,16).

Gaztetasuna eta dibertsioa ere elkarrekin lotuta daude. Gazte gehienak festazale amorratuak dira eta ekitaldi horietan droga kontsumoa asko igotzen da; izan ere, dibertimendua eta drogen erabilpena lotu egiten dira eta gazte askok uste dute ezin dela ondo pasa drogarik hartu gabe (11). Bestalde, aipatu bezala, nerabeek gogo-aldartean gorabehera asko izaten dituzte. Gurasoekin eztabaidak sarritan izatea, adiskideekin

tirabirak edota lehen maiteminek, gazteek egun goibelak askotan izatea eragiten dute, eta egun horietan eguna goxatzeko substantzia psikoaktiboak erabil ohi dituzte, horien artean kalamua da ohikoena, drogak eragiten duen erlaxazio sentrazioak uneko arazo eta errealitatetik aldentzen baititu (4,16).

Halaber, nerabeen hein handi batek drogen aldeko jarrera du (4,23). Drogak kontsumitzen dituen jendeak gazteei erraz eragiten die eta hauekin elkartzean ordura arte droga kontsumitzen ez zuten asko beren munduan sartzen dira eta drogak erabiltzen hasten dira (4). Horrez gain, nerabeak drogaren bila joaten diren arren, droga bera ere beren eskuetara hurreratzen da. Hain zuzen ere, droga saltzaileek ondo aski dakite kolektibo hau zein urrakorra den eta eskuragarri jartzen die produktua, nerabeen artean salmenta arrakastatsua izango dela ziurra baita (1).

Bistan da gazteek drogen munduan murgiltzeko dituzten arrisku-faktoreak anitzak direla (15). Marihuanaren efektu kaltegarriekin zuzenki lotuta dauden arrisku-eragileen azterketaren emaitza honakoa da (3,15,16):

- Kontsumitzen hasteko adina goiztiarra izatea.
- Marihuanaren kontsumo intentsiboa eta arriskukoa.
- Gizonezkoa izatea.
- Aurrekari psikopatologikoak izatea.
- Haurtzaroan edota nerabezaroan zehar nahasmendu psikiatriko bat pairatu izana, hots, portaera-asaldura.
- Ezegonkortasun psikologikoa izatea: autoestimua baxua, autokontrol eskasa, erresilientzia gaitasun urria.
- Izaera oldarkorra izatea eta arriskuko ekintza nahiz sentrazioak gustatzea.
- Gurasoek marihuana kontsumitzea.
- Familia eremuan arazoak izatea: gurasoekiko atxikimendu eza.
- Harreman sozial gutxi edo izateko zailtasunak.
- Beste droga batzuen erabilpena, esaterako, alkohola.
- Eskola-porrota izatea: formazio akademiko eskasa eta eskolaren abandonu goiztiarra.
- Arazo ekonomikoak izatea.

1.5 Marihuanaren kontsumoaren kostua

Kalamu kontsumitzaileak neurri handi batean drogaren gehiegizko efektuagatik larrialdietara joaten direnean identifikatzen dira. Aurretik ez detektatzeak kostu handia sortzen du osasungintzan zein arlo sozialean (15). Osakidetzako Larrialdi taldeak drogengatik artatutako kasuen arabera, substantzia erabilienetako bat da marihuana, besteak beste, eta berak sortutako intoxikaziogatik artatzen dituzten kasuak areagotuz doaz (24). Oro har, buru-osasuneko ospitalizazio, kontsulta eta tratamendu kopurua ere zuzenki lotuta dago bere kontsumoarekin, eta geroz eta pertsona gehiagok behar izaten dute arreta hori (11,24). Hau guztiaz gain, oso ohikoak dira drogaren menpean gidatzeagatik sortzen diren auto-istripuak, norberaren nahiz inguruko bizi arriskuan jarritz, eta horrek kostu pertsonal nahiz sozial handia sortzen du (4,6).

1.6 Erizaintzaren esku-hartzea eta bere garrantzia

Aipatu bezala, gazteak osasun-profesional batengana gerturatzea ez da ohikoa eta horrek zaildu egiten du dituzten arazoentzako antzematea eta behar duten arreta eskaintzea. Horrela, garrantzizkoa da gazteak osasun etxera edota larrialdietara etortzen direnean kontsultaren zergatira soilik mugatu beharrean ikuspegi biopsikosozial batetik aztertzekeo tartea hartzea, izan ditzaketen arazoak denboraz detekta daitezkeen (14,22,25,26).

Eginbehar honetan erizaina oinarritzeko elementua da, pazientearekin harreman eta kontaktu gehien duen osasun-profesionala berau baita (14,26). Erizainak pazientearekiko erlazio terapeutiko egokia eraikitzekeo gaitasuna eta ezagutza du, non pazienteak bere buruhauste eta kezkek adierazten dizkion, eta horrela profesionalak indibiduoaren indargune eta ahulezien identifikazioa, alarma zeinuen aurrean erne egotea eta arriskuren bat hautemanez gero, berehalako esku-hartzea gauzatzeko aukera du (14,22).

Nolanahi ere, pazientearen konfiantza lortzeak bere zailtasunak izan ditzake, esaterako, nerabeak oso kolektibo isilekoak dira eta beren sentimendu nahiz pentsamenduak ezezagun bati adieraztea kosta egiten zaie (22). Hori dela eta, askok drogez hitz egitean deseroso sentitu (26) eta elkarrizketa desbideratzen dute, eta horrek osasun-profesionala bera ere lekuz kanpo sentiarazten du, gazteak drogarekiko duen ikuspuntuaren analisia egitea oztopatzen duelarik. Egoera hori kudeatzeko gaiarekiko formakuntza eta gazteekiko esperientzia izatea nahitaezkoak dira (14), eta arrazoi honengatik zein denbora faltagatik, lehen arreta mailan gazteekiko drogaren prebentzioa ez da beti gauzatzen,

heziketa eraginkor batek bere kontsumoa asko murriz dezakeela egiaztatuta dagoen arren (15,25).

Horretarako, gazteak hezitzeko formakuntza eta ezagutza duten erizainen esku-hartzea ezinbestekoa da, baita kalamuaren inguruko ezaguera izatea ere. Gainera, nerabeeek osasun-sisteman parte gutxi hartzen dutenez, osasun-profesionalak beren ingurugirora hurbiltzeak aparteko garrantzia du (14). Erizainak, gazteek marihuanarekiko duten erlazioa ezagutzeko eta portaera nahiz ekintza aldarazteko, hauei egokitutako osasun hezkuntza programa batean oinarrituko dira.

Osasun hezkuntza biztanleriari zuzendutako heziketa-jardueren multzoa da, zeinaren xede nagusia indibiduoak beren osasunari buruz duen ezagutza zabaltzeko eta berau sustatzeko balio, jarrera eta trebetasun pertsonalak garatzean datzan, beronen inguruan erabakiak hartzeko gaitasuna lortuz (27). Lan tresna honi esker, erizainak honako hau lor dezake gazteengan: kalamuaren kalteak ikusarazi eta beren uste irrazionalak deuseztatzea, kontsumitzearen arrazoiak aztertu eta elkarbanatzea, beren arazoak eta hauei aurre egiteko dituzten estrategiak identifikatzen laguntzea, kontsumitzeari uzteko motibatzea eta horretarako errekurtsoak eskaintzea, tratamenduaren atxikimendua lortu eta oztopoen analisisa egitea, eta azkenik, lorpenak goretzi eta portaera mantentzea (1,14).

Horrenbestez, aipatu berri den informazioak kalamua kontsumitzen duten nerabeei zuzendutako osasun hezkuntza programa bat eraiki eta martxan jartzeak duen garrantzia arrazoitzen du.

1.7 Xede-taldearen hautaketa eta justifikazioa

Aurrera eraman nahi den egitasmoaren xede-taldea Oinarrizko Lanbide Heziketako (OLH) 14-18 urte bitarteko marihuana kontsumitzaileei dago zuzendua (4.1. atalean zehazten da).

EAEn indarrean dagoen adikzioei buruzko Euskadiko VII. Planak osasunaren sustapena, kaltetutako pertsonen heziketa, drogen eskuragarritasunaren murrizketa, laguntza eta gizarteratze alorreko programak eta esku-hartzeak uztartzen ditu (24).

Hala ere, hartzen diren neurriak ez direla nahikoak esan daiteke, Euskadin nerabe askok marihuana egunero kontsumitzen baitu (28). Are gehiago, marihuanaren ondoriozko gazte kaltetu ugari dago eta egoera honetara hel aurretik jardun behar da (4), gazte zaurgarrien hautemate goiztiarraren sistema indartuz eta era berean, hauei zuzendutako heziketa, laguntza zein tratamendu ekimenak garatuz (24).

Jakin badakigu gazteak oso gizatalde urrakorrek direla, eta kosta egiten dela bizi-ohitura osasuntsuen inguruko heziketa eraginkorra gauzatzea; izan ere, gaiarekiko sentsibilizatzeko zailtasunak, beren heldugabetasunak, esperientzia ezak eta nortasunak zuzenki eragiten dute (1,29). Horregatik, proposatzen den proiektua gazteen ingurura egokitzeak berebiziko garrantzia du, horiengana ahalik eta gehien hurreratzeko, konektatzeko eta hausnarketa egitera bideratzeko.

Osasun hezkuntza programa abian jarri aurretik xede-taldeak kalamuaren inguruko duen ikuspegia balioztatuko da. Hainbat ikerketek aditzera eraman dutenez, marihuanarekiko nerabeek duten pentsamoldea orokorrean uste irrazional bezala dago (4). Nolanahi ere, baieztapen hori kontuan hartuz, gazteek gaiaren inguruan duten ezaguerak, jarrerak eta arazoari aurre egiteko dituzten gaitasunak aztertu beharko dira, baita programa honekiko zer-nolako emaitzak itxaroten dituzten ere. Era horretan, proiektuan euren jakingura piztuko duten jarduera-hezitzaileak uztartuko dira, eta halaber, beren behar eta baliabideetara egokitzen direnak.

Hautatutako populazioak gaiarekiko duen ezagutza aztertzeke, lehen saioan hainbat jarduera egingo dira.

2. HELBURUAK

Sarrerako atalean nerabeen kalamuaren kontsumoari buruzkoa datuak eman dira, adin tarte horren zaugarritasuna eta arrisku faktoreak azaldu dira, kalamuaren kontsumoak eragiten duen kostua aipatu da, erizainaren eskuhartzearen garrantzia azaldu da eta xede-taldearen hautaketa justifikatu da. Nerabeek kalamua kontsumitzeak duen garrantzia justifikatu ostean helburuak finkatu dira.

2.1 Helburu orokorra

Lan honen helburu orokorra kalamua kontsumitzen duten nerabeek drogarekiko dituzten ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak lantzen dituen osasun hezkuntza programa bat diseinatzea da, nerabeek kalamuaren erabilera murriz edota utz dezaten.

2.2 Helburu zehatzak

Proposatzen diren helburu zehatzak honako hauek dira:

- Gazteen kalamu kontsumoa lantzearen garrantzia justifikatzea.
- Xede-taldearen berezitasunak zehaztea.
- Xede-taldeak lortu beharreko helburu pedagogiko orokorrak eta zehatzak formulatzea.
- Metodologia pedagogikoa deskribatzea.
- Osasun hezkuntza programaren edukiak eta jarduerak definitzea.
- Proiektua martxan jartzeko antolakuntza-baliabide, giza-baliabide eta baliabide materialak finkatzea.
- Proiektuaren emaitzen, prozesuaren eta egitura edota baliabideen ebaluaketa gauzatzea.

3. METODOLOGIA

Landu nahi den proiektua martxan jartzeko, bilaketa bibliografikoa egin da 2020ko azarotik 2021ko apirila bitartean. Honi esker, gai arloarekin zerikusia eta ebidentzia maila altua duten artikuluen bilaketa eta hautaketa burutu da.

Ezarrিতako helburua PIO egituraren oinarritu da, eta atal bakoitza zehazteko osasun-zientzietako deskriptoreak erabili dira, hots, “Medical Subject Headings” (MeSH) eta “Descriptores en Ciencia de la Salud” (DeCS), baita zenbait hitz gako ere (*ikus* 2. Eranskina).

Osasun hezkuntza programa garatzeko bilaketa Pubmed, Dialnet eta BVS datu-baseetan egin da. Bilaketa bibliografikoaren xehetasunak 3. Eranskinean ikus daitezke.

Deskriptoreen arteko elkarketak egiteko eta bilaketa-katea mugatzeko AND eta OR eragile boolearrak erabili dira.

Oro har, lortutako artikulua ahalik eta espezifikoenak eta gaurkoenak izan daitezen, datu-baseek eskaintako iragazki hauek erabili dira: azken 5 urteetan argitaratutakoak eta ingelesez eta gazteleraz idatzitakoak izatea.

Artikulu osoak lortzeko, zenbait kasutan, Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) liburutegira jo behar izan da datu-baseetan artikulua eskuratzeko baimenik ez zegoelako.

Bilaketarekin jarraituz, datu-baseetako informazioa osatzeko web-orrietako hainbat dokumentu aztertu dira (*ikus* 4.eranskina). Halaber, EHU-ko liburutegi birtualean topatutako liburu bat (15) ere erabili da.

Bestalde, osasun hezkuntza programa hau garatzeko, instituzio publikoek egindako eskuliburu hauek erabili dira: Nafarroako Gobernuak eginiko “Manual de Educación para la Salud” (27) zein “Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes” (29) eta Ekuadorreko Osasun Publikoko Ministerioaren “Educación y comunicación para la promoción de la salud” (30). Cuidados de Salud Avanzados bildumako “Metodos educativos en salud” (31) gidaliburua ere erabili da.

Horrenbestez, lana aurrera eramateko 36 dokumentu erabili dira, datu baseetatik 22 artikulua hautatu dira, horietatik 9 errebisio-sistematikoak (8,9,12), meta-analisiak (3,8,12) eta errebisioak dira (6,7,10,13,32,36,) eta web-orrietatik eta liburuetatik 14 artxibo erabili dira.

4. PLANGINTZA

4.1 Talde diana

Osasun hezkuntza programa Tolosako Oinarrizko Lanbide Heziketa (OLH) Zentroari proposatzea erabaki da. Bertan Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzaren (DBH) titulua lortzeko laguntza eta aukera eskaintzen zaie zailtasunak izan dituzten gazteei. Talde diana hau aukeratu da kalamuaren kontsumoa ohikoagoa delako formazio akademiko eskasa dutenen artean (4,6).

Lehen pausoa Tolosako OLHko Zentroko zuzendariarekin harremanetan jartzea izango da. DBH titulua lortzeko ikasten ari diren 14-18 urteko gazteei, zehazki kalamua kontsumitzen dutenei zuzendutako osasun hezkuntza programa bat gauzatzea dela asmoa azalduko da, nerabeek drogaren kontsumoa gutxitzeko edota uzteko tresnak lor ditzaten.

Horrekin batera, zuzendaritzak egoerarekiko duen ikuspegia zein den jakin nahi da, eta horretarako honako hau galdetuko da: kalamu kontsumitzaile gutxi gorabeherako kopurua, nerabeen ezaugarriak, zaurgarritasuna eta duten arriskua.

Era berean, nerabeak erakartzeko eta programan parte-hartzeko, programa hau klase-orduetan garatzeko adostuko da zuzendaritzarekin. Oro har, gazteak beren adin-

tartekoekin gehiago irekitzen dira eta euren esperientziak ezagut eta parteka ditzaten, taldean garatuko da planteatzen den proiektua.

Nerabeen adingabetasunagatik, baimena eskatuko zaie haien gurasoei edo arduradunei. Horretarako, aurretiaz zuzendaritzari eskutitz bat bidaltzeko eskatuko zaio proiektuaren berri emanaz eta baimena eskatuz (*ikus* 5. Eranskina). Baimena lortzen duten nerabeek soilik hartuko dute parte programan.

4.2 Helburu pedagogikoak

Helburu orokorra: marihuana kontsumitzen duten Tolosako OLH Zentroko 14-18 urteko nerabeekin drogaren inguruko ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak lantzea, bere erabilpena gutxitzeko edota uzteko.

Helburu zehatzak: xede-taldeak helburu zehatz hauek lortuko ditu:

1. Nerabeek marihuanaren inguruan duten ikuspegia aztertu ostean, mito zein usteak lantzea (ezagutzazkoa).
2. Marihuana kontsumoaren eta eragin ditzaken kalteen erlazioa aztertzea (ezagutzazkoa eta jarrerazkoa).
3. Marihuana kontsumoaren arrisku-faktoreak aztertzea, norberarenak identifikatzea eta deskribatzea (ezagutzazkoa eta jarrerazkoa).
4. Nerabeek beren marihuana kontsumoaren azterketa egitea (jarrerazkoa).
5. Nerabeen sentimendu eta emozioak lantzea, gurasoekiko eta lagunekiko duten harremana aztertuz (ezagutzazkoa eta jarrerazkoa).
6. Marihuanaren kontsumoa bultzatzen duen lagun giroari nola aurre egin erakustea (ezagutzazkoa eta gaitasunezkoa).
7. Marihuana gutxitzeko edo uzteko prozesua azaltzea (ezagutzazkoa).
8. Marihuana kontsumoa murrizteko jarrera adieraztea (jarrerazkoa).
9. Nerabeek beren marihuana kontsumoaren aldaketa aztertzea (jarrerazkoa).
10. Marihuanak sor dezaken abstinentzia sindromea azaltzea eta nola aurre egin ikastea (ezagutzazkoa eta gaitasunezkoa).

4.3 Metodologia pedagogikoa

Nerabeei zuzendutako proiektu hau taldean burutuko da, emaitza hobekak lortzen direla ikusi baita taldeko heziketarekin (15). Oro har, interbentzio laburrak oso erabiliak dira gazteekin (14,26), baina hainbat metodo konbinatzen dituzten esku-hartze luzeagoekin emaitza hobekak lortu dira, substantzien abusua duten nerabeetan behinik behin (15); gainera, saio laburrekin partaideen jarraipena egitea zaila da (26). Horregatik, askotariko metodo eta terapiak uztartzen dituen osasun hezkuntza programa bat proposatu nahi da, eta zazpi saiotara mugatuko da.

Teknika hezitzaile aktibo eta inductiboak landuko dira eta erabiliko den metodologia xedetaldearen ezaugarrietara egokitu da (27). Jarduera asko binaka edo talde txikitik burutuko dira nerabeengan oso eraginkorrak baitira; oro har, egoera sozialak landuko dira, gazteen autonomia, independentzia eta pentsamendu kritikoa uztartuz eta beren sentimendu eta emozioak partekatzeari eta aldi berean horiek arretaz entzuteari emango zaio lehentasuna (30).

Jardunaldi bakoitza bi erizainek gidatuko dute, kalamuaren kontsumoari buruzko ezagutzak dituztenak. Horrez gain, nerabeen esku-hartzean formazioa izango dute. Erizainak arduratuko dira saioa koordinatzeaz eta bideratzeaz eta biak elkarren osagarri izango dira.

Osasun hezkuntza programa 15-20 pertsonako taldeari dago zuzenduta, dena den, parte-hartzaile gehiago egongo balira bi taldetan banatuko lirateke. Taldearen barruan lauko azpitaldeak eratuko dira erabiliko den teknikaren arabera. Proiektua martxan jarri aurretik, 2021ko irailean zehar partaideen atzematea egingo da. Behin partaideen kopuru zehatza jakinda, saioak asteazken goizetan izango dira, 2021ko urriaren 13an hasiko da lehen heziketa saioa eta azaroaren 24ean izango da zazpigarrena. Saio bakoitza goizeko 10etan hasiko da eta iraupena saio motaren eta landu beharreko edukiaren arabera izango da. Nerabeen arreta ez galtzeko, saio bakoitzaren erdialdean etenalditxo bat edo bi egingo dira, saioaren luzeraren baitan.

Saio bakoitzean, ezarritako helburuak bete direla ebaluatuko da zenbait jardueren bidez, eta saioaren amaieran, jardunaldiaren prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat beteko da (ebaluazioaren zehaztasunak 4.6. atalean ikus daitezke).

Erabiliko diren tekniken xehetasunak 6. Eranskinean daude eskuragarri.

4.4 Jardueren programazioa

Osasun hezkuntza programaren kronograma, edukiak, iraupena eta beste zehaztapenak 1. Taulan ikus daiteke.

1. Taula: saioen antolamendua, kronograma, lekua, edukiak eta erabilitako baliabideak.

	KRONOGRAMA	LEKUA	EDUKIAK	OSASUN AGENTEAK	IRAUPENA	BALIABIDEAK
1. SAIOA	2021/10/13 Asteazkena 10:00-13:00	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	1. GAIA. Nerabeak eta marihuanaren kontsumoa: zer deritzozu zuk?	· Bi erizain	180'	· Aulkiak · Arbela, klarionak · Boligrafoak, paperak · Argazkiak · Ordenagailua · Proiektorea · Diapositibak · Bozgorailuak · Ebaluazio-galdetegiak
2. SAIOA	2021/10/20 Asteazkena 10:00-12:35	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	2. GAIA. Marihuanaren kontsumoa eta epe motzeko nahiz luzeko efektuak	· Bi erizain	155'	· Aulkiak · Ordenagailua · Arbel digitala · Proiektorea · Diapositibak · Bozgorailuak · Kartulinak, boligrafoak · Ebaluazio-galdetegiak
3. SAIOA	2021/10/27 Asteazkena 10:00-12:55	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	3. GAIA. Marihuana eta arrisku-faktoreak: zergatik hasi nintzen kontsumitzen?	· Bi erizain	175'	· Aulkiak, hari-bola · Ordenagailua · Arbel digitala · Proiektorea · Diapositibak · Galdetegiaren fotokopiak · Ariketen fotokopiak · Ebaluazio-galdetegiak
4. SAIOA	2021/11/3 Asteazkena 10:00-13:00	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	4. GAIA. Gazteen sentimendu eta emozioen azterketa: ezkutuko arazoak azaleratzen	· Bi erizain	180'	· Aulkiak · Kasuak · Boligrafoak, paperak · Galdetegiaren fotokopiak · Ariketen fotokopiak · Ebaluazio-galdetegiak
5. SAIOA	2021/11/10 Asteazkena 10:00-12:35	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	5. GAIA. Drogaren kontsumoa nola murriztu: gai ote naiz goizeko "porrua" uzteko?	· Bi erizain	155'	· Aulkiak, hari-bola · Ordenagailua · Arbel digitala · Proiektorea · Diapositibak · Ariketen fotokopiak · Ebaluazio-galdetegiak

..... jarraitzen du 1. Taula: saioen antolamendua, kronograma, lekua, edukiak eta erabilitako baliabideak.

	KRONOGRAMA	LEKUA	EDUKIAK	OSASUN AGENTEAK	IRAUPENA	BALIABIDEAK
6. SAIOA	2021/11/17 Asteazkena 10:00-13:20	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	6. GAIA. Abstinentzia sindromea: zer da hori? Nola egin diezaioket aurre?	· Bi erizain	200'	<ul style="list-style-type: none"> · Aulkiak · Ordenagailua · Arbel digitala · Proiektorea · Diapositibak · Boligrafoak, paperak · Ariketen fotokopiak · Ebaluazio-galdetegiak
7. SAIOA	2021/11/24 Asteazkena 10:00-13:00	Tolosako OLH Zentroko ikasgela	7.GAIA. Kalamua uztearen onurak partekatzea eta motibatzea: zer irabazi dut?	· Bi erizain	180'	<ul style="list-style-type: none"> · Aulkiak · Ordenagailua · Arbel digitala · Proiektorea · Diapositibak · Argazkiak · Boligrafoak, paperak · Ariketen fotokopiak · Ebaluazio-galdetegiak

Iturria: eginkizun propioa.

4.5 Jarduera pedagogikoak

1. SAIOA. 1. Gaia. Nerabeak eta marihuanaren kontsumoa: zer deritzo zu zuk?

Saioko hezkuntza-edukien eta jardunaldien laburpena:

Gizartean marihuanaren kontsumoa oso onartua dago eta eragin dezaken kaltea gutxietsita dago (2). Nerabeek marihuanaren inguruan dituzten mito eta usteak ezagutu eta gezurtatzea ezinbestekoa da beren jokaera aldatzeko (4).

Erizainak gazteekin konfiantzazko giroa sortuko dute, ahalik eta gehien ireki daitezten. Saio honetan nerabeei marihuanaren inguruan dituzten ezagutzen eta pentsaeren inguruan galdetuko zaie, hezitzaileek beren ikuspuntuaren berri izan dezaten. Horrekin batera, marihuanaren inguruan dauden mito eta usteak aztertu eta gezurtatuko dira.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 2. Taulan daude laburbilduta.

2. Taula: lehengo saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
1.1. "Ondokoa ezagutzuz"	Gazteak eta hezitzaileak elkar ezagutzea eta proiektuaren eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		20'
1.2. "Zer dakit kalamuaren inguruan?"	Gazteek kalamuarekiko duten ikuspuntua ezagutzea eta partekatzea	Ikerketa-teknika; "ideia zaparrada"	1	30'
ATSEDENALDIA				10'
1.3. "Egia ala ustea?"	Kalamuaren inguruko usteak eta mitoak eztabaidatzea	Ikerketa-teknika; "Phillips 66"	1	40'
ATSEDENALDIA				10'
1.4. "Zergatik ustea?"	Kalamuaren inguruko usteak eta mitoak gezurtatzea eta arrazoitzea	Esposizio-teknika; "irudiekin eztabaida"	1	40'
1.5. "Orain sinisten dut?"	Kalamuaren inguruko usteak eta mitoak birpasatzea eta ezagutzak ebaluatzea	Esposizio-teknika; "bideoarekin eztabaida"	1	20'
1.6. "Agurra"	Saioa ebaluatzea eta elkar agurtzea	Elkartze-teknika		10'

Iturria: eginkizun propioa.

Lehen saioan landuko diren hezkuntza-edukien laburpena, jardueren xehetasunak eta erabiliko den materiala 7. Eranskinean daude ikusgai.

2. SAIOA. 2. Gaia. Marihuanaren kontsumoa eta epe motzeko nahiz luzeko efektuak.

Saioko hezkuntza-dukien eta jardunaldien laburpena:

Marihuanaren substantzia psikoaktiboak kalte larriak eragin ditzake pertsonarengan, eta are kaltegarriagoak izan daitezke kontsumitzen hasteko adina goiztiarra denean. Berehalako efektuek pertsona ongizate eta erlaxazio sententzio batean murgiltzea eragiten dute, baina gaintosien ondorioz bestelako efektuak ager daitezke. Kalamuaren kontsumoak epe luzera buruko gaixotasunak, bihotz- eta arnas-aparatuko kalteak edota arazo sozial ugari izateko aukera areagotzen du (4).

Jardunaldi honetan, marihuanaren kontsumoaren inguruko xehetasunak landuko dira, baita bere osagaiak, kontsumitzen hasteko adina, administratzeko modua, erre osteko efektuak eta luzarora sor ditzakeen kalteak ere.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 3. Taulan daude laburbilduta.

3. Taula: bigarren saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	LORTUTAKO HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
2.1. "Gogoratzen nor naizen?"	Gazteak eta hezitzaileak agurtu eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10'
2.2. "Marihuana gertutik ezagutzen"	Gazteek kalamuaren inguruan duten ezagutza lantzea	Abstrakzio-teknika; "semaforoa"	2	35'
2.3. "Zer gertatzen da kalamua erretzean?"	Kalamuaren berehalako eragina ezagutzea	Hausnarketa-teknika; "bideoarekin eztabaida"	2	30'
ATSEDENALDIA				10'
2.4. "Marihuanaren errealitatea ezagutzen"	Kalamuaren berehalako eta luzaroko efektuen eta nerabezaroaren arteko azterketa egitea	Esposizio-teknika; "irakurketarekin eztabaida"	2	45'
2.5. "Agurra"	Saioa ebaluatzea eta elkar agurtzea	Elkartze-teknika		25'

Iturria: eginkizun propioa.

Bigarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-dukia eta erabiliko den materiala 8. Eranskinean daude ikusgai.

3. SAIOA. 3. Gaia. Marihuana eta arrisku-faktoreak: zergatik hasi nintzen kontsumitzen?

Saioko hezkuntza-educien eta jardunaldien laburpena:

Nerabeak oso erraz murgiltzen dira drogen munduan, arriskuko-portaerak izatea dute gogoko eta izaera oldarkorrekoak izan ohi dira (1,2,22). Marihuanaren kontsumoa areagotzen duten hainbat arrisku-eragile dituzte (15).

Saio honetan hainbat ariketa landuko dira: helburuetako bat gazteek marihuana kontsumitzea eragiten duten arrisku-faktoreak ezagutu eta norberarenak identifikatzea da; oro har, droga hori kontsumitzeko bakoitzaren arrazoiak adieraziko dituzte taldean; kalamuarekin lotutako esperientziak partekatu eta drogarekin duten harremanaz ere hausnartuko dute.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 4. Taulan daude laburbilduta.

4. Taula: hirugarren saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
3.1. "Gaur gogoz nator"	Nerabeak eta hezitzaileak agurtu eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10'
3.2. "Eta nik, zein arrisku-faktore ditut?"	Nerabeek kalamua kontsumitzeko dituzten arrisku-faktoreak identifikatzea	Ikerketa- eta hausnarketa-teknika; "galdetegia"	3	20'
3.3. "Arrisku-faktoreak ezagutzen?"	Arrisku-faktoreak ezagutzea eta arrazoitzea	Esposizio-teknika; "parte hartutako irakaspena"	3	30'
ATSEDENALDIA				10'
3.4. "Nire esperientzia partekatuz: zergatik erretzen dut?"	Elkarrekin kalamua kontsumitzeko arrazoiak partekatzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	4	45'
3.5. "Marihuana eta muturreko egoera"	Nerabeek marihuanagatik bizitako esperientzia desatseginena adieraztea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	4	25'
3.6. "Zenbaterainoko beharra dut erretzeko?"	Nerabeek marihuanarekiko duten erlazioa eta menpekotasun-maila aztertzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	4	15'
3.7. "Agurra"	Saioa ebaluatzea eta elkar agurtzea	Elkartze-teknika		20'

Iturria: eginkizun propioa.

Hirugarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-educiak eta erabiliko den materiala 9. Eranskinean daude ikusgai.

4. SAIOA. 4. Gaia. Gazteen sentimendu eta emozioen azterketa: ezkutuko arazoak azaleratzen.

Saioko hezkuntza-edukien eta jardunaldien laburpena:

Kalamua kontsumitzen duten gazte askok sentimendu ugari izaten dituzte gordeta, eta ezinbestekoa da horiek lantzea eta azaleratzea; oro har, ezegonkortasun psikologikoak droga hau kontsumitzea bultzatzen baitu. Nerabezaroan gurasoekin duten harremana errotik aldatu ohi da, eta erlazioari distantzia jartzeko joera dute nerabeek. Halaber, gurasoen babesak eta komunikazio egokiak eragin zuzena du nerabeen drogen kontsumoan (4,16), baita lagun arteko giroak ere (16).

Gazteen sentimenduak ezagutzea izango da saio honen helburua, non beren gurasoekin zein lagunekin duten harremana aztertuko den.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 5. Taulan daude laburbilduta.

5. Taula: laugarren saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
4.1. "Kaixo"	Gazteak eta hezitzaileak elkar agurtzea eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10'
4.2. "Sentimenduak ezagutzen"	Kalamua kontsumitzen duten gazte baten kasua irakurri eta lantzea	Hausnarketa-teknika; "kasua"	5	40'
4.3. "Gurasoak eta ni"	Gazteek gurasoekiko duten harremana aztertzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	5	20'
4.4. "Nire lagunak eta ni"	Gazteek bere lagunekin duten harremana ezagutzea	Ikerketa-teknika; "galdetegia"	5	10'
ATSEDENALDIA				10'
4.5. "Nola esan ezetz...?"	Lagun arteko giroa lantzea eta ager daitezken jarreraren analisia egitea	Gaitasun-teknika; "simulazio operatiboa"	6	30'
4.6. "Ez, eskerrik asko"	Lagun artean kalamuari nola uko egin ikastea	Gaitasun-teknika; "Rol-Playing-a"	6	45'
4.7. "Agurra"	Saioa ebaluatzea eta elkar agurtzea	Elkartze-teknika		15'

Iturria: eginkizun propioa.

Laugarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-edukiak eta erabiliko den materiala 10. Eranskinean daude ikusgai.

5. SAIOA. 5.Gaia. Drogaren kontsumoa nola murriztu: gai ote naiz goizeko “porrua” uzteko?

Saioko hezkuntza-dukien eta jardunaldien laburpena:

Kalamuaren kontsumoa murrizteko nerabeak motibatzeak bereziko garrantzia du. Beren pentsamenduak ezagutu eta aztertu behar dira, gero pentsamendu horiek aldarazteko portaera berriak hartzeko eta burutapen negatibo horiei aurre egiteko estrategiak identifikatzeko (15).

Saio honetan zehar, nerabeek beren marihuana kontsumoaren abantaila eta desabantailak hausnartuko dute, droga gutxitzen hasteko jarrera bultzatuz. Horrez gain, bakoitzak kalamuaren erabilera murrizteko bere helburuak ezarriko ditu.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 6. Taulan daude laburbilduta.

6. Taula: bosgarren saioko jarduerak-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
5.1. “Kaixo lagun”	Gazteak eta hezitzaileak elkar agurtzea eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10’
5.2. “Utziko ote nuke marihuana?”	Gazteak kalamu kontsumoa uztearekiko duten pentsamendua ezagutzea eta aztertea	Ikerketa-teknika “rejilla”	4	40’
5.3. “Erretzeari utziko banio...”	Gazteak kalamu kontsumoa gutxitzearen onurak eta galerak adieraztea	Hausnarketa-teknika; “ariketa”	4	10’
ATSEDENALDIA				10’
5.4. “Nola utzi erretzeari?”	Kalamua uzteko dauden baliabideak eta faseak ezagutzea	Esposizio-teknika; “azalpena eztabaidarekin”	7	40’
5.5. “Ze arraio, saia nadin!”	Kalamuaren kontsumoa murrizteko jarrera planteatzea eta konprometitzea	Gaitasun-teknika; “Erabakiak hartzeko laguntza”	8	30’
5.6. “Agurra”	Saioa ebaluatzea, elkar agurtzea eta motibatzea	Elkartze-teknika		15’

Iturria: eginkizun propioa.

Bosgarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-dukien eta erabiliko den materiala 11. Eranskinean daude ikusgai.

6. SAIOA. 6.Gaia. Abstinentzia sindromea: zer da hori? Nola egin diezaioket aurre?

Saioko hezkuntza-dukien eta jardunaldien laburpena:

Kalamuaren abstinentzia sindromeak eragindako zeinu eta sintomak beste drogek sortutakoak baino arinagoak dira (15). Horiei aurre egiteko tratamendu farmakologikoa eta ez-farmakologikoa daude (15,32,12), eta azken honek garrantzi berezia du (32).

Nerabeek marihuanaren abstinentzia sindromearen inguruan duten ezagutza aztertuko da eta sintomei nola aurre egin ikasiko dute. Halaber, drogaren erabilera gutxitu izanaren inguruan dituzten sentipenak partekatuko dira eta portaera berria sustatzeko hainbat ariketa egingo dira.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 7. Taulan daude laburbilduta.

7. Taula: seigarren saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
6.1. "Kaixo, aurrera goaz"	Gazteak eta erizainak elkar agurtzea eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10'
6.2. "Zer moduz daramakit?"	Gazteek kalamua murriztu ondorengo esperientzia kontatzea	Ikerketa-teknika; "rejilla"	9	30'
6.3. "Abstinentzia sindromea, zer da hori?"	Kalamuaren abstinentzia sindromea zer den ezagutzea	Esposizio-teknika; "parte hartutako irakaspena"	10	45'
ATSEDENALDIA				10'
6.4. "Nola aurre egin horri?"	Kalamuaren abstinentzia sindromeari nola aurre egin ikastea	Gaitasun-teknika; "Rol-Playing-a"	10	45'
ATSEDENALDIA				10'
6.5. "Agur arratsaldeko porruari"	Kalamuaren kontsumoa murrizteko jarrera bultzatzea	Gaitasun-teknika; "Erabakiak hartzeko laguntza"	9	20'
6.6. "Etixerako lanak"	Etixerako lanak azaltzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	9	10'
6.7. "Agurra"	Saioa ebaluatzea, elkar agurtzea eta motibatzea	Elkartze-teknika		20'

Iturria: eginkizun propioa.

Seigarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-dukien eta erabiliko den materiala 12. Eranskinean daude ikusgai.

7. SAIOA. 7.Gaia. Kalamua uztearen onurak partekatzea eta motibatzea: zer irabazi dut?

Saioko jardunaldien laburpena:

Nerabeek egun hauetan bizitako esperientziak eta portaera berriak sortutako sentsazioak partekatuko dituzte. Halaber, izan dituzten erorketen inguruan hausnartuko dute eta horiei aurre egiteko norberaren estrategiak landuko eta elkarbanatuko dira. Azkenik, nerabeak lortu duten portaera berriarekin jarraitzeko motibatuko zaie.

Saioaren antolaketa:

Saioan zehar gauzatuko diren jarduerak 8. Taulan daude laburbilduta.

8. Taula: zazpigarren saioko jarduera-multzoa.

JARDUEREN IZENA	JARDUEREN HELBURUA	TEKNIKA MOTAK	HELBURU ZEHATZAK	IRAUPENA
7.1. "Kaixo azkenekoz"	Gazteak eta hezitzaileak elkar agurtzea eta saioaren helburuak azaltzea	Elkartze-teknika		10'
7.2. "Elkarri kontatuz"	Gazteek izandako erorketak partekatzea	Ikerketa-teknika; "rejilla"	8	30'
7.3. "Tentaldiei nola egin diedan aurre"	Kalamua erretzea ekiditeko erabilitako mekanismoak partekatzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	8,9	40'
7.4. "Zein onura lortu ditut?"	Kalamua murriztu edo utzi ondoren zein onura lortu dituzten adieraztea eta hausnartzea	Ikerketa-teknika; "fotopalabra" eta hausnarketa-teknika; "ariketa"	8,9	40'
ATSEDENALDIA				20'
7.5. "Lorpenak goraipatu eta gaizki eginak ahaztu"	Kalamuaren kontsumoa guztiz uzteko jarrerarekin jarraitzeko motibatzea	Hausnarketa-teknika; "ariketa"	9	25'
7.6. "Iritsi da agur esateko eguna"	Saioa eta programa ebaluatzea, elkar agurtzea eta motibatzea	Elkartze-teknika		15'

Iturria: eginkizun propioa.

Zazpigarren saioan landuko diren jardueren xehetasunak, hezkuntza-edukiak eta erabiliko den materiala 13. Eranskinean daude ikusgai.

4.6 Ebaluazioaren plangintza

Osasun hezkuntza proiektuaren funtsezko zatietako bat ebaluazioarena da; horri esker, xede-taldeak lortu beharreko helburuak, proiektuaren prozesua eta erabilitako egitura zein baliabideak egokiak izan diren balora eta ebalua daiteke.

4.6.1 Proiektuaren emaitzen ebaluazioa

Saio bakoitzean zehar xede-taldeari proposatutako helburuak bete diren ebaluatuko da, partaideen ezagutza-mailan eta portaeretan izandako aldaketak aztertuz. Horretarako, hainbat ebaluazio-tresna erabiliko dira. Lehenik, ezagutzazko helburuak ebaluatzeko, saio bakoitzaren amaieran zenbait jarduera landuko dira (galdetegi irekiak eta itxiak, egoeren ebazpena eta elkarrizketa). Gaitasunezko eta jarrerazko helburuak lortu diren baloratzeko, berriz, saioetan zehar behaketa sistematikoa erabiliko da, eta horrez gain, jarrerazkoak Likert eskalan oinarrituta, hainbat jarduera bidez ebaluatuko dira saioen amaieran.

Saio bakoitzean erabiliko diren ebaluazio-metodoen laburpena 14. Eranskinean dago eskuragarri eta helburuak ebaluatzeko erabiliko diren galdetegiak 15. Eranskinean ikus daitezke.

4.6.2 Proiektuaren prozesuaren ebaluazioa

Prozeduraren ebaluazio atalean, saioetako bertaratzea, parte-hartzea, helburu eta edukien egokitzapena, proposatutako ekintzak zein teknikak eta horien programazioa baloratuko dira. Saio bakoitzaren amaieran beteko du galdetegia xede-taldeak (*ikus* 16. Eranskina). Osasun-agenteeek, aldiz, saio bakoitzaren ostean, antolatutako jardueretan erabilitako teknikak eta iraupena ebaluatuko dute (2-8. Taulak kontuan hartuz, saioaren arabera) eta programa amaitzean 17. Eranskina beteko dute.

4.6.3 Proiektuaren egituren eta baliabideen ebaluazioa

Proiektuaren egituren eta baliabideak ebaluatzerakoan, erabilitako lekua, ordutegia, saioen iraupena, material didaktikoa eta hezitzaileak aztertzen dira. Saio bakoitzaren amaieran beteko du galdetegia xede-taldeak (*ikus* 16. Eranskina). Osasun-agenteeek, berriz, saio bakoitzaren bukaeran erabilitako materialaren eta saioaren iraupena baloratuko dute (1. Taulan oinarrituta) eta proiektua amaitzean 17.eranskina beteko dute.

5. EKARPEN PERTSONALA

Marihuanaren kontsumoaz dagoen ezjakintasuna da gizartean bere kaltegabetasuna eta erabilera bultzatzen duen eragile nagusia. Nerabezaroan bizi diren aldatetek arriskuko jokaera berriak esperimentatzeko gogoia pizten dute, eta etapa horretan hasten da lehen aldiz drogak kontsumitzen. Baina ez edozein droga, ondo aski dakite kokaina eta heroina oso kaltegarriak direla eta beste droga batzuei heltzen die, bai beren eskuragarritasunagatik eta bai horien kaltea arinagoa dela uste dutelako. Azken baieztapen hau zuzentzeko beharrak bultzatu nau kalamu gazte kontsumitzaileei zuzendutako osasun hezkuntza programa bat egitera.

Drogen prebentzio unibertsala sustatzeko bizpahiru ekimenetan hartu genuen parte bigarren hezkuntzan nengoenean, eta horietan sekula ez didate marihuanaz hitz egin, aldiz, tabakoa eta alkohola zein kaltegarriak diren oso maiz errepikatu didate. Egindako bilaketetan aurkitu dut marihuana kontsumoaz sentsibilizatzeko hainbat kanpaina daudela, baina bere intzidentzia urtez urte gora doala begi-bistakoa da.

Etxean jasotako heziketak ere zeresan handia du drogen kontsumoaren prebentzioan, izan ere, txikitatik dakigu drogak bere kaltegarritasunaren arabera sailkatzen eta marihuana alkoholaren eta tabakoaren multzo berean kokatzeko joera dago. Hala eta guztiz, badago desberdintasun bat droga horiekiko: marihuana kontsumitzen dutenak axolagabeak, arduragabeak eta nagiak direla eta dibertsiorako zein mundu honetatik aldentzeko erabiltzen dutela uste izatea. Zehatzago esanda, marihuana kontsumitzaileak epaitzeko joera dago eta horrek nerabe kontsumitzailea gizartetik at eta babesik gabe sentiarazten du, benetan bere kontsumoaren atzean egon daitekeen zulo beltza ezagutu gabe.

Nerabe askok noizbehinka dibertsiorako kontsumitzen du marihuana eta behin helduaroan sartzen direnean erretzeari uzten diote. Aldiz, nerabeen hein handi baten egunerokotasunaren parte da, lagunekin zein bakarrik kontsumitzen dute, eta erabiltzen hasteko adina goiztiarra izan ohi da. Nerabe horiek luzera efektu kaltegarri ugari nozitu ditzakete, eta ez dira jabetzen hortaz. Halaber, marihuanaren ondoriozko gaixotasun psikikoen kasuak asko igo dira azken urteotan, baina inguruko norbaiti edo norberari tokatu arte ez dira kontziente izaten. Honen aurrean, kalteak agertu aurretik nerabeei drogaren ondorioak ezagutarazi eta drogaren kontsumoaren inguruan hausnartzearen beharra azpimarratu nahi da, beren portaera aldatzeko eta ohitura osasuntsuak eskuratzeko.

Oro har, nerabeenganako heziketa burutzea oso zaila izaten da osasun-sistema eremutik kanpo egoten direlako eta beren nortasunak ere ez duelako asko laguntzen. Horrez gain, arrisku-faktore ugari izaten dituzten gazteak izaten dira askotan, eta beren arazoak burutik kentzeko erabiltzen dute marihuana. Nerabe horiek bestelako laguntza behar izaten dute, kontsumoaren atzean dagoen arazoa identifikatu eta sentimendu eta emozio horiek nola kudeatu eta aurre egin ikasteko. Hala eta guztiz, gazte askok ez dute arazoa onartu nahi izaten eta kanpoko laguntzari uko egiten die. Honen aurrean, beharrezkoa ikusten dut osasun-profesionalak beraien ingurugirora hurbiltzea eta behar duten arreta eta heziketa eskaintzea, kontsumoari aurre egiteko estrategia eta mekanismoak identifikatzen erakutsi eta martxan jartzen laguntzeko.

Bukatzeko, lan honi esker konturatu naiz zenbaterainoko hutsunea dagoen osasungintzan, lan asko dagoela oraindik egiteko eremu honetan eta uste dut oso garrantzitsua dela marihuana eta nerabeak uztartzen dituen ekimenak sustatzea eta martxan jartzea.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Erazo O.A, Torres J.N. Inicio en el consumo de drogas en adolescentes: una comprensión desde las funciones cognitivas y la intencionalidad [Internet]. Cali: Universidad de Santiago de Cali; 2020 [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/handle/20.500.12421/2972/Libro.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
2. Isaías M, López M. La marihuana y las consecuencias de su consumo. Medicina y ética: Revista internacional de bioética, deontología y ética médica [Internet] 2016 [Sartze-data: 2020/12/28], 27(2): 141-163. Erabilgarri: <http://revistas.anahuac.mx/bioetica/issue/view/85/Medicina%20y%20Etica%20Vol.%20XXVII%20No.2>
3. VanderVeen JD, Hershberger AR, Cyders MA. UPPS-P model impulsivity and marijuana use behaviors in adolescents: A meta-analysis. Drug Alcohol Depend. 2016 Nov 1;168:181-90. DOI: [10.1016/j.drugalcdep.2016.09.016](https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.09.016)
4. Montero P, Reyes M.F, Cardozo F, Brown E.C, Pérez A, Mejía J, et al. Uso de sustancias en adolescentes y su asociación con factores de riesgo y protección. Un análisis exploratorio de la encuesta escolar a gran escala de Comunidades Que se Cuidan, Colombia. Adicciones: Revista de sociodrogalcohol [Internet]. 2020 [Sartze-data: 2020/12/28], 32(2): 105-115. Erabilgarri: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1083/1008>
5. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). World Drug Report 2020: Executive summary, impact of covid-19 and policy implications [Internet]. Viena (Austria): United Nations; 2020 [Sartze-data: 2020/12/28]. Erabilgarri: [WDR20 BOOKLET 1.pdf \(unodc.org\)](https://www.unodc.org/wdr20-booklet-1.pdf)
6. Dharmapuri S, Miller K, Klein JD. Marijuana and the Pediatric Population. Pediatrics 2020 Aug;146(2):10.1542/peds.2019-2629. Epub 2020 Jul 13. DOI: [10.1542/peds.2019-2629](https://doi.org/10.1542/peds.2019-2629)
7. Grigsby TM, Hoffmann LM, Moss MJ. Marijuana Use and Potential Implications of Marijuana Legalization. Pediatr Rev 2020 Feb;41(2):61-72. DOI: [10.1542/pir.2018-0347](https://doi.org/10.1542/pir.2018-0347)
8. Boumparis N, Loheide-Niesmann L, Blankers M, Ebert DD, Korf D, Schaub MP, et al. Short- and long-term effects of digital prevention and treatment interventions for cannabis use reduction: A systematic review and meta-analysis. Drug Alcohol Depend 2019 Jul 1;200:82-94. DOI: [10.1016/j.drugalcdep.2019.03.016](https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.03.016)

9. Martinasek MP, McGrogan JB, Maysonet A. A Systematic Review of the Respiratory Effects of Inhalational Marijuana. *Respir Care* 2016 Nov;61(11):1543-1551. DOI: [10.4187/respcare.04846](https://doi.org/10.4187/respcare.04846)
10. Iede MA, Nunn K, Milne B, Fitzgerald DA. The consequences of chronic cannabis smoking in vulnerable adolescents. *Paediatr Respir Rev* 2017 Sep;24:44-53. DOI: [10.1016/j.prrv.2016.11.001](https://doi.org/10.1016/j.prrv.2016.11.001)
11. Matalí J.L, Simons J, Pardo M, Lleras M, Pérez A, Andi6n O. Propiedades psicom6tricas de la versi6n espa6ola del Marihuana Motives Measure en poblaci6n adolescente consumidora. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol* [Internet]. 2018 [Sartze-data: 2020/12/28]; 30(4): 282-291. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6726704>
12. Bahji A, Stephenson C, Tyo R, Hawken ER, Seitz DP. Prevalence of Cannabis Withdrawal Symptoms Among People With Regular or Dependent Use of Cannabinoids: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open* 2020 Apr 1;3(4):e202370. DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2020.2370](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.2370)
13. Jacobus J, Courtney KE, Hodgdon EA, Baca R. Cannabis and the developing brain: What does the evidence say? *Birth Defects Res* 2019 Oct 15;111(17):1302-1307. DOI: [10.1002/bdr2.157214](https://doi.org/10.1002/bdr2.157214).
14. Worley J. Teenagers and Cannabis Use: Why It's a Problem and What Can Be Done About It. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 2019 Mar 1;57(3):11-15. DOI: [10.3928/02793695-20190218-03](https://doi.org/10.3928/02793695-20190218-03)
15. Montoya I.D, Weiss S. R. Cannabis Use Disorders [Internet]. Cham (Switzerland): Springer; 2019 [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <https://link.springer.com.ehu.idm.oclc.org/content/pdf/10.1007%2F978-3-319-90365-1.pdf>
16. Hall W, Renstr6m M, Poznyak V. Efectos sociales y para la salud del consumo de cannabis sin fines m6dicos [Internet]. Washington: Organizaci6n Panamericana de la Salud; 2019 [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34944/9789275319925_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Observatorio Espa6ol de las Drogas y las Adicciones y la Delegaci6n del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Informe 2020: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en Espa6a [Internet]. Madrid: Espainiako Gobernua; 2020 [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>

18. Eusko Jaurlaritz. Encuesta sobre adicciones en Euskadi 2017 [Internet]. 2018 [Sartze-data: 2020/12/28]. Erabilgarri: https://www.eustat.eus/elementos/ele0016800/euskadi-y-drogas/inf0016847_c.pdf
19. IMQ Amsa Psicología eta Psikiatria [Internet]. Bilbo: IMQ Amsa. 2019/06/18 [Sartze-data: 2021/03/31]. La Juventud Vasca y las drogodependencias, las cosas no mejoran lo que debían. Erabilgarri: <https://imqamsa.es/la-juventud-vasca-y-las-drogodependencias-las-cosas-no-mejoran-lo-que-debian/>
20. Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías. Respuestas sanitarias y sociales a los problemas relacionados con las drogas: una guía europea [Internet]. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea: Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías; 2017. Erabilgarri: https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/6343/20174796_TD0117699_ESN_PDF.pdf
21. Betz CL. Marijuana: The Societal and Health Paradox. J Pediatr Nurs 2016 Jul-Aug;31(4):369-372. DOI: [10.1016/j.pedn.2016.04.008](https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.04.008)
22. Vázquez M.E, Sanz M. Guía para trabajar con adolescentes. Form Act Pediatr Aten Prim [Internet]. 2014 [Sartze-data: 2021/03/31]; 7(3): 144-152. Erabilgarri: [06 FAPAP 03 2014.pdf](https://www.fapap.org/06_FAPAP_03_2014.pdf)
23. Malacas C, Alfaro P, Hernández R.M. Factores predictores de la intención de consumo de marihuana en adolescentes de nivel secundaria. Health and addictions: salud y drogas [Internet]. 2020 [Sartze-data: 2021/03/31]; 20(2): 20-27. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7541269>
24. Eusko Jaurlaritz. Adikzioei buruzko Euskadiko VII. plana [Internet]. Gasteiz: Eusko Jaurlaritz; 2017 [Sartze-data: 2021/03/31]; Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/acicciones_plan/es_def/adjuntos/VII_plan_adicciones_eu.pdf
25. Irles D.L, Morell D, Laguía A, Moriano J.A. Diseño y validación de una escala de intención de consumo de cannabis (CUIQ) para adolescentes. Adicciones [Internet]. 2018 [Sartze-data: 2021/03/31]; 30(1) 54-65. Erabilgarri: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/865/865>
26. Copeland J. Intervenciones para el trastorno por consumo de cannabis. Informaciones psiquiátricas [Internet]. 2012 [Sartze-data: 2021/03/31]; 207(1): 39-51. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3917742>

27. Pérez MJ, Echaury M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud [Internet]. Nafarroako Gobernua; 2006 [Sartze-data: 2021/03/31]. Eskuragarri: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
28. Euskadiko Gazteriaren Kontseilua [Internet]. Euskadiko Gazteriaren Kontseilua; 2017 [Eguneratze-data: 2021/03/26; sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <https://egk.eus/eu/hasiera/>
29. Ansa A, Begué A, Eraso I, Echaury M, Soco E, Monteo M.J et al. Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes [Internet]. Nafarroako Gobernua; [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E65A8CF2-7579-4368-9362-6C9B4142571E/233780/GuiaAdolescentes.pdf>
30. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Educación y comunicación para la promoción de la salud [Internet]. Quito (Ecuador); Ministerio de Salud Pública del Ecuador; [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: [manual de educación y comunicación para promoción de la salud0254090001575057231.pdf](http://manual.de.educacion.y.comunicacion.para.promocion.de.la.salud0254090001575057231.pdf)
31. Palmar A.M. Métodos educativos en salud [Internet]. Barcelona: Elsevier; 2014 [Sartze-data: 2021/03/31]. Erabilgarri: <https://www-clinicalkey-com.ehu.idm.oclc.org/student/nursing/content/toc/3-s2.0-C20130187958>
32. Bonnet U, Preuss UW. The cannabis withdrawal syndrome: current insights. Subst Abuse Rehabil 2017 Apr 27;8:9-37. DOI: [10.2147/SAR.S109576](https://doi.org/10.2147/SAR.S109576)
33. Plan Nacional sobre Drogas [Internet]. Gobierno de España: Ministerio de Sanidad; [Sartze-data: 2021/03/31]. Mitos y realidades sobre el cannabis. Erabilgarri: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cannabis/menuCannabis/mitosRealidades.htm>
34. National Institute on Drug Abuse [Internet]. NIDA; 2019 oct 21 [Sartze-data: 2021/03/31]. La marihuana - DrugFacts. Erabilgarri: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-marihuana>
35. Lasdrogras.info [Internet]. Fundación Salud y Comunidad [Eguneratze-data 2020; sartze-data: 2021/03/31]. Guía jóvenes - Testimonios. Erabilgarri: <https://www.lasdrogras.info/guias/guia-jovenes/guias-jovenes-testimonios/>

36. Walther L, Gantner A, Heinz A, Majic T. Evidence-based Treatment Options in Cannabis Dependency. *Dtsch Arztebl Int* 2016 Sep 30;113(39):653-659. DOI: [10.3238/arztebl.2016.0653](https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0653)
37. Miranda R, Jr, Treloar H, Blanchard A, Justus A, Monti PM, Chun T, et al. Topiramate and motivational enhancement therapy for cannabis use among youth: a randomized placebo-controlled pilot study. *Addict Biol* 2017 May;22(3):779-790. DOI: [10.1111/adb.12350](https://doi.org/10.1111/adb.12350)
38. Dupont HB, Candel MJJM, Lemmens P, Kaplan CD, van de Mheen D, De Vries NK. Stages of Change Model has Limited Value in Explaining the Change in Use of Cannabis among Adolescent Participants in an Efficacious Motivational Interviewing Intervention. *J Psychoactive Drugs* 2017 Nov-Dec;49(5):363-372. DOI: [10.1080/02791072.2017.1325030](https://doi.org/10.1080/02791072.2017.1325030)
39. Kells M, Burke PJ, Parker S, Jonestrask C, Shrier LA. Engaging Youth (Adolescents and Young Adults) to Change Frequent Marijuana Use: Motivational Enhancement Therapy (MET) in Primary Care. *J Pediatr Nurs* 2019 Nov - Dec;49:24-30. DOI: [10.1016/j.pedn.2019.08.011](https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.08.011)
40. Euskadi.eus [Internet]. Gasteiz: Eusko Jaurlaritza; [Eguneratze-data: 2020/04/08; sartzeta-data: 2021/03/31]. Adikzioak: beste esku-hartzeak adikzioen arlokoa. Erabilgarri: <https://www.euskadi.eus/informazioa/beste-esku-hartzeak-adikzioen-arlokoa/web01-a2adik/eu/>

7. ERANSKINAK

1. ERANSKINA. | Marihuanaren kontsumoak eragindako efektuak.

MARIHUANAREN KONTSUMOAK ERAGINDAKO EFEKTUAK		
BIOLOGIKOAK: FISIKOAK, NEUROKOGNITIBOAK	Epe motzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Bronkodilatazioa (10). · Arnasbideetako narritadura eta aldizkako eztula (10). · Basodilatazioa: begietako hiperemia (16). · Takikardia (20-80 taupada/min gehiago) (16). · Tentsio arterialaren igoera edo hipotentsio ortostatikoa (16). · Miokardioko infartu akutua izateko arriskua (4, 16). · Ahoko xerostomia (6) eta egarria (4). · Apetitu igoera (16). · Dosi handietan: goragalea eta gorakoak (16). · Zentzumenen hautematea jaitea: entzumena, ukimena, ikusmena eta dastamena (6). · Kontzentratzeko eta ideiak gogoratzeko gaitasunaren murrizketa (6,7). · Memoria arazoak: informazioa gordetzeko eta ikasteko zailtasunak (6,7). · Sistema motorraren narriadura: zorabioa eta bertigoa (6). · Erreakzio denboraren gutxitzea (6).
	Epe luzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Bronkitis kronikoaren zeinuak (eztula, arnasestua, karkaxak...) (7,10,15). · Arnasbideetako infekzioak (4). · Arazo kardiobaskularrak (15). · Insomnioa (15). · Osteoklisisa (4,14). · Immunodepresioa (4,14). · Hormona-aldaketak: hileroko-ziklo irregularrak, pubertaroa atzeratzea eta spermaren sorkuntza gutxitzea (4,14). · Eremu kognitiboaren narriadura (6,7). · Garunaren garapen desegokia (6,10,14). · Substantziarekiko menpekotasuna (4).
PSIKOLOGIKOAK	Epe motzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Euforia, ongizate sentzazioa eta alaitasuna (4). · Analgesia (4). · Lehen 2 orduetan: hiperaktibitatea, barre-algara eta hitz-jarioa; gerora, apatia eta lokartzea (4). · Pertzepzio distortsioa, denboraren zentzuaren nahasmena, kontrol-galera sentzazioa eta errealitatearekiko pertzepzioaren gutxitzea (4). <u>Dosi handietan:</u> · Antsietatea, deskonfiantza, beldurra (4). · Ataxia, dismetria (4). · Egoera psikotikoak: haluzinazioak, irudikeria, despertsonalizazioaren sentipena (4). · Aldez aurretiko genetika badu, psikosia eta eskizofrenia izateko aukera (4).
	Epe luzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Gaixotasun psikotikoak (adb. eskizofrenia) izateko arrisku handia bere kontsumoa gehiegizkoa bada (2,14) eta are arrisku handiagoa genetikoki zaurgarria (4). · Buruko beste gaixotasunak izateko arriskua (depresioa, antsietatea, trauma ondorengo estresa, fobia soziala, mugako nortasun nahasmendua) (2,15). · Apatia (4,6). · Afektibitate falta (4,6). · Tristura (4,6). · Axolagabetasuna (4,6). · Autozainketaren narriadura (4,6). · Etorkizunerako motibazio eza (4,6). · Erresilientziaren gutxitzea (4,6). · Suizidio arriskua (4,6).

... jarraitzen du 1. ERANSKINA. | Marihuanaren kontsumoak eragindako efektuak.

MARIHUANAREN KONTSUMOAK ERAGINDAKO EFEKTUAK		
SOZIALAK	Epe motzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Arriskuko sexu jokaeren igoera (2,7,10). · Auto-istripuak eta nahigabeko lesioak izateko arriskuaren areagotzea (14). · Jokaera-eredua aldatzea: beste drogak kontsumitzeko grina eta beraz droga munduan murgilduta dauden lagun-taldeetara hurreratzea (7).
	Epe luzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Ikasketa akademikoaren porrota eta abandonua (2,15). · Lan-munduan murgiltzeko gogo eza (15). · Isolamendua (15). · Sozializatzeko gaitasunen narriadura (15).
EKONOMIKOAK	Epe luzeko efektuak	<ul style="list-style-type: none"> · Kostu ekonomikoak kalamua erosteko (15). · Beste drogen kontsumoak eragindako gehiegizko gastuak (15). · Ikasketa akademiko eta gogo ezaren ondoriozko langabezia eta diru-sarrerarik ez izatea (15). · Arazoak sistema juridiko penalararekin (4).

Iturria: 4,6,7,10,14-16.

2. ERANSKINA. | PIO egitura eta bilaketa-bibliografikoan erabilitako deskriptoreak

PIO egitura	MeSH	DeCS	Hitz gakoak
<p>P (Population):</p> <p>Marihuana kontsumitzen duten nerabeak</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Marihuana abuse · Marihuana Smoking · Cannabis · Adolescent 	<ul style="list-style-type: none"> · Cannabis · Marihuana · Adicciones · Drogas · Adolescente 	<ul style="list-style-type: none"> · Smoking · Abuse · Dependence · Adicciones · Adolescencia
<p>I (Intervention):</p> <p>Osasun hezkuntza programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Health Education · Nursing care 	<ul style="list-style-type: none"> · Educación para la salud 	<ul style="list-style-type: none"> · Cannabis withdrawal syndrome · Risk factors · Adverse health outcomes · Enfermería
<p>O (Outcome):</p> <p>Marihuanaren kontsumoa gutxitzeko edo uzteko interbentzioak</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Motivational Interviewing · Behavioral Treatment 	<ul style="list-style-type: none"> · Intervenciones 	<ul style="list-style-type: none"> · Terapia · Tratamiento · Treatment · Motivational Enhancement Therapy

Iturria: eginkizun propioa.

3. ERANSKINA. | Datu-baseetan lortutako emaitzak

DATU-BASEAK	BILAKETA	ARTIKULU KOPURUA	APLIKATUTAKO IRAGAZKIAK	ARTIKULU KOPURUA	HAUTATUTAKO ARTIKULUAK	ERREFERENTZIA ZENBAKIAK
PUMBED	((((abuse, marihuana[MeSH Terms]) OR (abuse, marijuana[MeSH Terms])) OR (marihuana smoking[MeSH Terms])) OR (abuse, cannabis[MeSH Terms])) OR (cannabis dependence[MeSH Terms]) AND adolescence [MeSH Terms]	4962	5 urte Errebisio Sistematikoa Errebisioa Ingelesa	53	9	2,3,6,7,9, 10, 12,13,36
	((((abuse, marihuana[MeSH Terms]) OR (abuse, marijuana[MeSH Terms])) OR (marihuana smoking[MeSH Terms])) OR (abuse, cannabis[MeSH Terms])) OR (cannabis dependence[MeSH Terms]) AND adolescence [MeSH Terms]	4962	5 urte Erizaintzako aldizkariak	14	2	14,21
	((abuse marihuana[MeSH Terms]) AND (adolescent[MeSH Terms])) AND (health education) AND (nursing care)	12	5 urte Ingelesa	4	1	39
	(((((adolescent[MeSH Terms])) AND (motivational intervention [MeSH Terms])) OR (Motivational Enhancement Therapy)) AND (abuse, cannabis[MeSH Terms]))	140	5 urte Ingelesa	33	2	37,38
	((Behavioral Treatment[MeSH Terms]) AND (abuse, cannabis[MeSH Terms])) AND (adolescent[MeSH Terms])	104	5 urte Ingelesa	22	1	8
	(Cannabis withdrawal syndrome[Title]) AND (treatment[Text Word])	9	5 urte Errebisioa Ingelesa	1	1	32
DIALNET	Cannabis OR marihuana AND adolescentes	76	5 urte Gaztelera	40	4	4,11,23, 26
	Adicciones AND drogas AND adolescente*	129	5 urte Gaztelera	73	1	1
BVS	(Abuso de Cannabis) AND (adolescente*) AND (Intervenciones)	150	5 urte Gaztelera	10	1	25

Iturria: eginkizun propioa.

4. ERANSKINA. | Web-orrietan lortutako emaitzak

WEB-ORRIAK	LORTUTAKO DOKUMENTUAK	ERREFERENTZIA ZENBAKIA
United Nations Office on Drugs and Crime	World Drug Report 2020	5
Gobierno de España: Ministerio de Sanidad	Informe 2020. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España	17
Organización Panamericana de la Salud	Efectos sociales y para la salud del consumo de cannabis sin fines médicos	16
Eusko Jaurlaritzza: Osasun Saila	Encuesta sobre adicciones en Euskadi 2017	18
IMQ Ansa Psikologia eta Psikiatria	La Juventud Vasca y las drogodependencias, las cosas no mejoran lo que debían	19
Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías	Respuestas sanitarias y sociales a los problemas relacionados con las drogas	20
Formación Activa en Pediatría de Atención Primaria	Guía para trabajar con adolescentes	22
Eusko Jaurlaritzza: Osasun Saila	Adikzioei buruzko Euskadiko VII. plana	24
Nafarroako Gobernua	Manual de educación para la salud	27
Euskadiko Gazteriaren Kontseilua	Gazteok eta drogak: Zer da buruan daukaguna?	28
Nafarroako Gobernua	Guía de salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes	29
Ministerio de Salud Pública del Ecuador	Educación y comunicación para la promoción de la salud	30
Gobierno de España: Ministerio de Sanidad	Mitos y realidades sobre el cannabis	33
National Institute on Drug Abuse	La marihuana-DrugFacts	34
Lasdrogras.info	Guía jóvenes – Testimonios	35
Eusko Jaurlaritzza: Osasun Saila	Adikzioak: beste esku-hartzeak adikzioen arlokoa	40

Iturria: eginkizun propioa.

5. ERANSKINA | Nerabeen arduradunei idatzitako eskutitza

Tolosan, 2021ko irailaren 13an

Jaun/andre agurgarriok:

Marihuanaren kontsumoa lantzeko nerabeei zuzendutako osasun hezkuntza programa bateko arduradunak gara, eta zuekin harremanetan jarri gara Tolosako OLH Zentroko ikasleekin jarri nahi delako martxan programa hau.

Marihuana kontsumoa geroz eta ohikoagoa da nerabeengan eta asko eta asko ez dira jabetzen substantzia honek eragin dezakeen kaltea beste edozein drogek eragin dezakeena bezain kaltegarria izan daitekeela. Horregatik, gizartean dagoen ezjakintasunaren aurrean, marihuanaren efektuen eta kalteen ezagutza zabaltzeko eta bere kontsumoa gutxitzeko osasun hezkuntza programa bat jarri nahi dugu abian.

Proiektu honen helburu nagusia nerabeek marihuanarekiko duten portaeraz hausnarketa egitea da, bere kontsumoa murriztu edo uzteko. Zazpi saiotan dago banatuta eta asteazken goizetan klase-orduan burutuko da, urriaren 13an hasia da asmoa eta azaroaren 24an amaitzea.

Proiektuan parte-hartzeko zuen oniritzia behar dugunez, zuen seme-alabek programan parte-hartzeko gonbidapena luzatzen dizuegu. Baimena emateko, azpian dagoen taula bete eta bidaliezaguzue irailaren 30a baino lehenago.

Osasun hezkuntza programaren inguruan inolako zalantzarik eduki ezean, idatziezaguzue posta elektronikoa honetara: nerabeaketamarihuana@gmail.com.

Zuen berri laster izango dugulakoan eta alde zuzenetik eskerrak emanez, har ezazue gure agurrik beroena.

Osasun hezkuntza programaren arduradunak

Nik, _____, nire seme/alaba den _____-ri, baimena ematen diot marihuana eta nerabeak lantzen dituen osasun hezkuntza programan parte-hartzeko urriaren 13tik azaroak 24ra bitarte.

Sinadura

Iturria: eginkizun propioa.

6. ERANSKINA. | Saioetan erabiliko diren teknika eta metodo hezitzaileak

MOTA	TEKNIKA ZEHATZA
<p>Elkartze-teknikak</p>	<p>Hezitzaileak eta xede-taldea elkar ezagutzeko eta elkarren arteko harremana eraikitzeke dira baliagarriak. Era berean, partaideak motibatuta eta gogotsu mantentzen laguntzen dute.</p>
<p>Ikerketa-teknikak: xede-taldeak gaiaren inguruan dakiten informazioa biltzeko erabiltzen dira (bizipenak, sinesmenak eta aurre-kontzeptuak). Oro har, proiektuaren hasieran edo eduki berri bakoitzaren hasieran erabiltzen dira.</p>	<p><u>Idea zaparrada:</u> hezitzaileek emandako zenbait hitz edo esaldik norberarentzat duten esanahia adierazi behar da. Hezitzaileek ideia guztiak bateratu eta laburpen bat egingo dute. Ezinbestekoa da taldekideak elkarren artean errespetatzea eta ondokoaren ikuspuntua ez kritikatzeko.</p> <p><u>Phillips 66:</u> partaideak talde txikitik banatuko dira eta irudi baten inguruan duten iritziaz jardungo dira solasean. Ondoren, talde bakoitzeko ordezkari bat haututako da eta beren ekarpenak talde handiari helaraziko dizkio.</p> <p><u>Galdetegia:</u> banaka galdetegi bat (erantzun irekiak eta itxiak, esaldi osatugabeak dituena) landuko dute.</p>
<p>Abstrakzio-teknikak: taldekideen ezagutza teorikoak eraikitzeke lagungarriak dira, eta beren bizipen eta jakindurian oinarritutako jarduerak daude osatuta.</p>	<p><u>Semaforoa:</u> partaideei kolore gorria, horia eta berdea duten hiru kartulina banatzen zaizkie. Hezitzaileek baieztapen batzuk adieraziko dituzte ozenean eta partaideek beren adostasun mailaren arabera kartulina bat ala bestea altxa beharko dute. Lortutako emaitzen laburpen bat egiten da.</p>
<p>Esposizio-teknikak: xede-taldeak gaiarekiko duen ezagutza zabaltzeko eta informazioa berrantolatzeko erabiltzen dira teknika hauek.</p>	<p><u>Irudiekin eztabaida:</u> gaiarekin zerikusia duten zenbait irudi aztertuko dira eta horien inguruko azalpena emango zaie. Ondoren, eztabaida sortuko da.</p> <p><u>Bideoarekin eztabaida:</u> gaiaren inguruko bideo bat ikusiko da eta jarraian ikusitakoaren inguruan eztabaidatuko da, gaia jorratuz.</p> <p><u>Irakurketarekin eztabaida:</u> gaiarekin zerikusia duen dokumentu bat irakurriko da eta eztabaidatu, gaia azalduaz.</p> <p><u>Parte hartutako irakaspena:</u> gaiaren inguruan aurretik dituzten ezagutzak azaltzeko eskatuko zaie eta jarraian, hezitzaileek ezagutzak osatzen dituzten azalpenak emango dituzte. Eztabaida giroa sortuko da..</p>

...jarraitzen du 6. ERANSKINA. Saioetan erabiliko diren teknika eta metodo hezitzaileak

MOTA	TEKNIKA ZEHATZA
<p>Hausnarketa-teknikak: xede-taldeak gaiaren inguruan eragina duten arrazoien eta erlazionaturiko faktoreen inguruan hausnartzeko eta horien azterketa egiteko balio dute.</p>	<p><u>Kasuak:</u> partaideek kasua irakurri eta aztertuko dute talde txikietan. Jarraian, talde handian informazioa bateratu eta ondorioak aterako dira.</p> <p><u>Ariketak:</u> partaideak banaka edo talde txikitan gaiaren inguruan hausnartzeko hainbat ariketa egingo dituzte eta bere horretan amaituko da ariketa. Zenbait kasutan, binaka edo talde handian hausnartutakoa partekatuko da.</p>
<p>Gaitasun-teknikak: gaiaren inguruko gaitasun psikomotorrak, pertsonalak eta sozialak entrenatzeko erabiltzen dira teknika hauek. Halaber, egoera errealetan egoki jokatzen ikasteko balio dute.</p>	<p><u>Rol-playing-a:</u> egoera sozial bat azaldu eta taldeka egoera antzezten da. Gainerakoek egindakoaren garapena ebaluatuko dute.</p> <p><u>Simulazio operatiboa:</u> hezitzaileek abilezia sozial bat azaltzen dute eta taldekideei benetako egoera sozial bat adieraziko zaie, eta egoera horretan izan beharreko jokaera sozialen erabilpena lantzean datza.</p> <p><u>Erabakiak arrazionalki hartzeko laguntza:</u> erabakiak hartzeko abileziaren inguruko azalpena ematen da eta hori beren egoerara aplikatzen laguntzean datza.</p>

Iturria: 27,30. Egileak moldatua.

<p>1. Saioan landuko diren eduki-teorikoen laburpena</p>	<p>Gizartean kalamuaren erabilpena ohikotzat hartzen da eta bere kalteaz asko eta asko ez dira jabetzen. Gazteak dira droga hau gehien kontsumitzen duen adin-taldea eta marihuanak sor ditzakeen efektu kaltegarriak nozitzeko arrisku gehien duena. Biztanleriak kalamua droga moduan ikus dezan, ezinbestekoa da substantzia honen inguruan dauden uste irrazional eta mitoak gezurtatzea eta bere kontsumoak sor ditzaken ondorioei garrantzia ematen hastea (2). Kalamuaren inguruko mito ohikoenak honakoak dira (4,6,33):</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>“Substantzia naturala denez, osasungarria da”</i>. Naturala izateak ez du esan nahi osasunerako onuragarria denik, izan ere, produktu natural asko kaltegarriak dira organismorako. Adibide bat jartzearen, opioa ere landare natural bat den arren, inork ez du zalantzan jartzen bere kontsumoaren arriskua. Kalamuak nerbio sistema zentrala asaldatu dezake, besteak beste. · <i>“Gazteek marihuana legez kanpoko delako soilik kontsumitzen dute, legeztatua balego ez zen hala izango”</i>. Gazteen artean gehien kontsumitzen diren drogak tabakoa eta alkohola dira, biak ala biak legezkoak. Drogen kontsumoan gehien eragiten duten faktorea substantzia eskuratzeko erraztasuna eta gizartearen onarpen maila dira. · <i>“Marihuanak efektu terapeutikoak ditu”</i>. Medikuntzan marihuanaren erabilera oso kontrolatuta dago eta ez da erabiltzen pazientearen dibertsiorako. Opiotik eratorritako farmako ugari erabiltzen da, hala nola, morfina, eta inork ez du pentsatzen heroina kontsumitzea onuragarria denik. · <i>“Marihuanak ez du menpekotasunik sortzen”</i>. Aritu askoren ustez, marihuanarekiko adikzioa ez da guztiz ohikoa baina sor daiteke, eta are eta gehiago nerabezaroan kontsumitzen bada. · <i>“Marihuana uztean ez da abstinentzia sindromerik izaten”</i>. Marihuana kontsumoa uztean pertsonak suminkortasuna, antsietatea, egonezina, insomnioa, gose eza, pisu galera, tristura, zefalea eta hotzikarak izan ditzake, besteak beste. · <i>“Marihuana erretzeak tabakoak baino kalte gutxiago eragiten du”</i>. Marihuanak tabakoak baino substantzia kartzinogeno eta mutageno gehiago ditu (% 50 edo gehiago). Horrez gain, kontsumitzeko moduak etorkizunean minbizia izateko arriskua igotzen du. Kalamuak efektu bronkozabaltzailea duenez, substantzia toxikoen xurgapena areagotu dezake, zeina tabakoaren gisa erretzaile pasiboentzat kaltegarria den.
--	--

Iturria: 2,4,6,33.

1.1. Jarduera: “Ondokoa ezagutuz”: Elkartze-teknika (20’)

Gazte eta erizainen arteko lehen kontaktua da eta partaideek biribil bat osatuko dute aulkiekin. Erizainek beren burua aurkeztuko diete gazte parte-hartzaileei: izen-deiturak, adina, ikasketak eta ogibidea. Nerabeei datu pertsonalak emateak asko laguntzen du horiengana gerturatu eta konfiantza transmititzeko (22). Gazteak elkarren artean ezagutu arren, erizainei bakoitzak beren izena eta adina adieraziko die, hurrenez hurren. Horrez gain, orri zuri batean norbere izena idazteko eskatuko zaie eta mahai gainean jartzeko, hezitzaileek ikusteko moduan. Jarraian, proiektuaren eta lehenengo saioaren helburuak azalduko zaizkie nerabeei.

1.2. Jarduera: “Zer dakit kalamuaren inguruan?”: Ikerketa-teknika (ideia zaparrada) (30’)

Erizainek nerabeek kalamuarekiko duten ikuspuntua ezagutzea izango da hurrengo puntua. Horretarako, erizain batek kalamuaren kontsumoarekin lotutako hainbat hitz idatziko ditu arbelean, eta gazteek horien inguruan bururatzen zaiena adieraziko dute, ideia horiek ere arbelean adieraziko direlarik. Beste erizainak taldea moderatuko du denek parte-hartzeko eta gazteen ideiak errepikatuko ditu beste lankideak arbelean idazteko. Talde handian burutuko da eta aulkia arbelera begira jarriko dira.

1.3. Jarduera: “Egia ala ustea?”: Ikerketa-teknika (“Phillips 66”) (40’)

Aurreko jarduerari esker, erizainek nerabeek gaiarekiko duten pertzepzioa aztertuko dute, eta jarraian kalamuaren inguruan gizarteak dituen usteak landuko dira. Horretarako, nerabeak aurrez egindako azpitaldeetan banatuko dira eta talde bakoitzari argazki edo irudi bat emango zaio. Laukote bakoitzak egokitutako irudiaren inguruan eztabaidatu eta orri batean idatziko dituzte ideiak. Ordezkarik bat aukeratuko dute, gero talde handian beren ideiak partekatzeko. Egokitu ez zaizkien irudiekiko duten iritzia ere adieraziko dute gainontzeko taldeek.

1.4. Jarduera: “Zergatik ustea?”: Esposizio-teknika (irudiekin eztabaida) (40’)

Hezitzaileek aurreko jardueran gazteei emandako irudiak arbel digitaletan proiektatuko dituzte. Ordezkariek irudi bakoitzarekiko duten iritzia adierazten doazen heinean, erizainek informazioa aztertu eta zuzendu egingo die, kalamuaren inguruko mitoak gezurtatzen dituen informazio fidagarria tartekatuz. Irudiak banan-banan aztertuko dira eta eztabaida giroa sortuko da.

1.5. Jarduera: “Orain sinisten dut?”: Esposizio-teknika (bideoarekin eztabaida) (20’)

Aurrez landutako kalamuaren mito eta usteak gazteei argi gera diezazkiekeen, mitoen aipua egiten duen bideo bat jarriko zaie. Bideoaren helburua gazteek azaldutakoaren inguruan hausnartzea eta drogaren kalteaz konturatzen hasteko bultzada bat ematea da. Horrez gain, bideoa ikusi ondoren, saioan zehar landu dituzten mito eta usteen inguruan galdetuko zaie gazteei, informazioa barneratu dutela ebaluatzeko.

1.6. Jarduera: “Agurra”: Elkartze-teknika (10’)

Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioaren antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie.

Iturria: eginkizun propioa.

1.2. Jarduera: “Zer dakit kalamuaren inguruan?”

Jarraian agertzen diren hitzak adieraziko dituzte erizainek arbelean:

ARBELA

- | | | |
|------------------|--------------------------|----------------|
| · MARIHUANA | · BARRE-ALGARA | · MOTIBAZIOA |
| · THC eta CBD | · PARRANDA | · LAGUNAK |
| · HALUZIONAZIOAK | · PSIKOSIA | · GURASOAK |
| · IRUDIKERIA | · ESKIZOFRENIA | · IKASKETAK |
| · TAKIKARDIA | · ANALGESIA | · ZORIONTASUNA |
| · BEGI GORRIAK | · MEDIKUNTZA ETA KALAMUA | |

1.3. Jarduera: “Egia ala ustea?”

Kalamuaren inguruan dauden mitoak irudikatzen dituzten zenbait irudi emango zaizkie:

Marihuana vs osasungarria	Marihuana legezatu?
 <p>Eskuragarri: http://www.cactusmartorell.com/blog-cannabico/wp-content/uploads/2016/01/fumar-marihuana-y-salud.jpg</p>	 <p>Eskuragarri: http://www.laizquierdadiario.cl/IMG/arton139452.jpg/ https://www.florprohibida.com/blog/wp-content/uploads/marihuana-legal.jpg</p>
Marihuana eta medikuntza	Abstinentzia sindromea
 <p>Eskuragarri: https://elpolitico.com/wp-content/uploads/2020/02/marihuana-medicinal.jpg</p>	 <p>Eskuragarri: http://www.desmotivar.com/img/desmotivaciones/1351_s_sindrome_de_abstinencia.jpg</p>



.....jarraitzen du 7. ERANSKINA | 1. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala

1. Saioko jardueretako materiala

...jarraitzen du

1.3. Jarduera: "Egia ala ustea?"

Kalamuaren inguruan dauden mitoak irudikatzen dituzten zenbait irudi emango zaizkie:

Menpekotasuna	Marihuana vs tabakoa
 <p>Eskuragarri: https://media.istockphoto.com/vectors/cannabis-addiction-dependence-vector-id473311242?k=6&m=473311242&s=612x612&w=0&h=qpF8BxEwXFux4yZ7dixe0U64Yj68H5jiGf_Okt5gzas=</p>	 <p>Eskuragarri: https://vapingdaily.com/wp-content/uploads/2015/05/marijuana-smokers-health.jpg</p>

1.5. Jarduera: "Orain sinisten dut?"

Aurreko jardueran azaldutako mitoak deskribatzen dituen bideo bat jarriko zaie:



Eskuragarri: (1) <https://www.youtube.com/watch?v=PZbsvZS8UCs>

Iturria: eginkizun propioa.

<p>2. Saioan landuko diren eduki-teorikoaren laburpena</p>	<p>Marihuana eta bere eratorriak legez kanpoko drogarik erabilienak dira (32). Landare jatorriko droga hau THC izeneko substantzia psikoaktiboaz eta hainbat kanabidioloz osatuta dago, horietan ezagunena CBD da. Substantzia hauek pertsonaren sistema endokanabidioletan eragiten dute, zeinak garunean eta bizkarrezur-muinean aurki daitezkeen. Sistema honek hainbat prozesu fisiologiko erregulatzen ditu, hantura, mina, apetitua, loa eta esnatzea, immunitatea, neurogarapena eta bihotz-sistema, besteak beste (6). Pertsonaren kanabioide endogenoak neurotransmisore moduan jokatzen dute, mezu kimikoak bidaliz neuronei eta garuneko hainbat gune estimulatuz, hots, plazerra, memoria, pentsamendua, kontzentrazioa, mugimendua, koordinazioa eta denboraren hautematea eta zentzumenak kontrolatzen ditu. Halaber, THC substantzia kimikoak, neuronetako kanabioide endogenoen hartzaileetara lotzen da, horiek aktibatu eta funtzio fisiko eta mental ugari asaldatzen ditu (4).</p> <p>Marihuana zigarroetan (porruak), pipan edota ur-pipetan erretzen da. <i>Blunts</i> eran ere erre daiteke, hustutako zigarroak dira eta partzialki edo guztiz betetzen dira belarrarekin. Badira kea ez arnasteko lurruneztagailuak erabiltzen dituztenak ere eta elikagaiekin nahastuta edota infusio moduan ere erabili ohi da (6,34). Horiek guztiaz gain, geroz eta ohikoagoa da THC kantitate handiko landarearen erretxina kontsumitzea, olio eran (<i>hachis</i> olioia edo eztizko olioia deritzo), argizari moduan (<i>budder</i>), edota <i>shatter</i> deituriko anbar koloreko substantzia solidoa (4,34). Substantzia hauek lipofilikoak dira eta beraz oso azkar xurgatzen dira. Bere eragina kontsumitutako dosiaren, moduaren eta erabiltzailearen arabera aldatzen da eta bioerabilgarritasun handiena inhalazio eta lurrun bidezkoa da. Kalamua erre ostean (6), 30 minutu (4,34) ingurura bere efektua senti daiteke eta bere iraupena oso aldakorra da, erretako kontzentrazioa, produktuaren osagaiak, organismo bakoitzaren urdail-hesteetako mugimenduak eta zirkulazioaren fluxuaren arabera baita. Substantzia psikoaktiboa gantz-ehunean zehar banatzen da, eta bere kanporatzea 24 ordukoa izan daiteke erabiltzaile kronikoetan (6).</p> <p>Kontsumitzen hasteko adina zenbat eta goiztiarragoa izan, orduan eta kaltegarriagoa izango da marihuanaren eragina. Garun-sistema jaio aurretik hasi eta 21 urte bitartera arte ez da guztiz garatzen, eta beraz, nerabeek hainbat sistema garatu gabe izaten dituzte oraindik ere. Halaber, substantzia psikoaktibo honek neurogarapen hori inhibitzen du (4).</p> <p>Marihuanaren berehalako efektuak nahiko ezagunak diren arren, kontsumo erregularrak gerora sor ditzaken efektuen inguruan ezjakintasun handia dago (25). <i>Ikus</i> 1.eranskina berehalako eta luzerako efektu kaltegarriak aztertzeko (4,6,7,10,14-16).</p>
--	---

Iturria: 4,6,10,14-16,25,32,34.

2. Saioko jardueren azalpenak	<p>2.1. Jarduera: “Gogoratzen nor naizen?”: <u>Elkartze-teknika (10’)</u></p> <p>Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Gazteei beren izenak gogorarazteko eskatu ondoren, aurreko saioan paperean idatzitako beren izena mahai gainean jartzeko esango zaie. Bigarren saioaren nondik norakoa azalduko zaie nerabeei.</p> <p>2.2. Jarduera: “Marihuana gertutik ezagutzen”: <u>Abstrakzio-teknika (semaforoa) (35’)</u></p> <p>Partaide bakoitzari hiru kartulina emango zaizkio, kolore berdea, gorria eta horia dutena. Erizain batek kalamuaren osagaiak, erretzen hasteko adina eta nerabearoa, administrazio-modua, efektuak eta kalteak aipatzen dituzten zenbait baieztapen adieraziko dituzte ozenean, eta gazteek, esaldiarekiko duten adostasunaren arabera, dagokion kartulina jasoko dute: berdea, “ados nago”; horia, “zalantzak ditut”; eta gorria “ez nago ados”. Beste erizainak arbelean lortutako emaitzak adieraziko ditu. Gazteek gaiarekiko duten ezagutza-maila aztertuko dute osasun-agenteei eta gazteek norbere ikuspuntua ezagutzeko beta izango du. Aulkiekin biribil bat osatuko dute.</p> <p>2.3. Jarduera: “Zer gertatzen da kalamua erretzean?”: <u>Hausnarketa-teknika (bideoarekin eztabaida) (30’)</u></p> <p>Kalamua kontsumitu bezain laster gure organismoan gertatzen diren aldaketak azaltzen dituen bideo bat ipiniko zaie. Bideoa ikustez bukatutakoan, bakoitzari ea ikusitakoa zer iruditu zaion adierazteko eskatuko zaio (horrelako efekturik sentitu duten, emandako informazioa ezaguna al zen...). Arbelari begira jarriko dira partaideak.</p> <p>2.4. Jarduera: “Marihuanaren errealitatea ezagutzen”: <u>Esposizio-teknika (irakurketarekin eztabaida) (45’)</u></p> <p>Lehenengo jardueran egindako baieztapenak proiektatuko dira banan-banan arbel digitalean eta kartulinekin lortutako emaitzak oinarri hartuz, kalamuaren osagaiak, erretzen hasteko hasiera-adina, administrazio-modua, efektuak eta kalteen inguruko informazio fidagarria azalduko zaie, diapositiben laguntzaz eta baieztapenak aztertuz.</p> <p>2.5. Jarduera: Agurra: <u>Elkartze-teknika (25’)</u></p> <p>Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioan landutako edukiak, antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie.</p>
--------------------------------------	---

Iturria: eginkizun propioa.

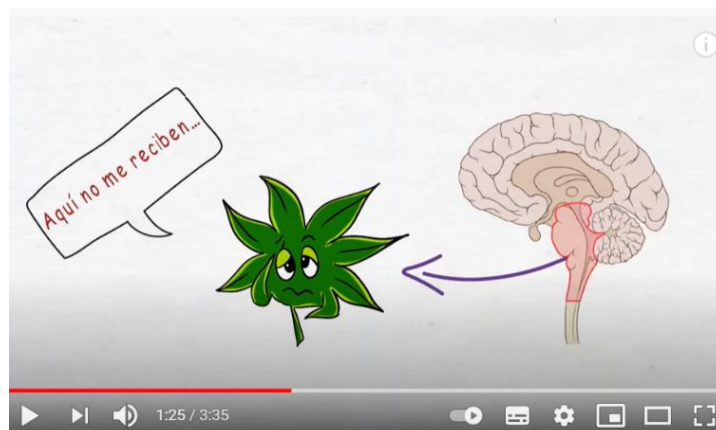
2.2. **Jarduera:** “Marihuana gertutik ezagutzen”

Kalamuaren osagaiak, erretzen hasteko adina eta nerabezaroa, administrazio-modua, efektuak eta kalteak aipatzen dituzten honako baieztapen hauek adieraziko zaizkie ozenean nerabeei (6):

- Azken urteotan marihuana kontsumoa asko igo da.
- Nerabe homosexualak joera handiagoa dute kalamua erabiltzeko.
- Erretzen hasteko adinak eragin handia du gerora sor ditzakeen efektuetan.
- Geroz eta goizago hasi erretzen, orduan eta zailagoa da erretzeari uztea.
- THC-k gorputzean 24 ordu baino gehiago iraun ditzake eta CBD-k, 5 eguneraino.
- Hosto lehorrak, olioak, lurrunduta, likidoak, zigarroak eta jakiekin nahastuta erabil daiteke.
- Gaindosi batek antsietatea, beldurra, haluzinazioak eta psikosia eragin ditzake.
- Kalamuak eragindako toxizitate kasu gutxi dauden arren, lokartzea, arnasketa geldialdia, gorakoak izatea eta bihotz-toxizitatea sor ditzake.
- Marihuanak garatzen ari diren nerabeen neuronan egituraren eragiten du.
- Marihuanak eskizofrenia sor dezake.
- Marihuanaren luzaroko kontsumoak biriketako minbizia sor dezake.
- Marihuanak nire kirol errendimendua muga diezadake.
- Marihuana kontsumitzeak nire ikasteko gaitasuna murriz dezake.
- Marihuanak suizidio-arriskua areagotzen du.

2.3. **Jarduera:** “Zer gertatzen da kalamua erretzean?”

Marihuana erre ondorengo efektuak deskribatzen dituen bideo bat ikusiko da:



Eskuragarri: [¿Cómo te afecta la MARIHUANA? - YouTube](#)

<p>3. Saioan landuko diren eduki-teorikoen laburpena</p>	<p>Nerabe izate hutsagatik drogak kontsumitzeko arriskua handia da beste adin kolektiboekin alderatuz. Nerabezaroa garrantzi handiko etapa da pertsonarentzat, aldaketa ugari ematen baitira, oso azkar eboluzionatzen direnak. Aldaketa fisikoak, psikologikoak, emozionalak nahiz sozialak bizitzen ditu nerabeak, eta horiek guztiak nerabea zaurgarri bihurtzen du edozein egoera edo arazoren aurrean (22). Oro har, esperientzia ezak, ondorioetan ez pentsatzeak eta gaiarekiko ezjakintasuna izateak gazteak erabaki desegokiak hartzea eragiten du (1).</p> <p>Nerabeen ezaugarriak kontuan hartuz, honako arrisku-faktore hauek dituzte drogen munduan murgiltzeko (1,4,16,22):</p> <ul style="list-style-type: none">· Arriskuko-jokaerak izateko grina.· Jarrera oldarkorrek izatea.· Dibertsioa: lehen parrandak hastea.· Gogo-aldartean gorabeherak izatea.· Lagunartean drogak kontsumitzea. <p>Bestalde, kalamu kontsumoa bultzatzen duten eta ondorio larriagoak sortzen dituzten hainbat eragile daude (2,3, 11,15,16,):</p> <ul style="list-style-type: none">· <u>Kontsumitzen hasteko adina goiztiarra izatea.</u> 18 urte baino lehenago kontsumitzen hasten direnek helduek baino lau-zazpi aldiz aukera gehiago dute marihuanaren kontsumoak eragindako nahasmendua izateko, zeina beren nerbio-sistema zentralaren garapenarekin dagoen erlazionatuta.· <u>Marihuana kontsumo intentsiboa eta arriskukoa.</u> Zenbat eta dosi eta maiztasun handiagoz kontsumitu marihuana, orduan eta arrisku handiagoa dago marihuanak eragindako nahasmendua edota kasu batzuetan menpekotasuna izateko ere.· <u>Gizonezkoa izatea.</u> Gizonezkoak marihuana lehenago kontsumitzen hasteaz gain, efektu kaltegarriak esperimintatzeko aukera gehiago dute, zeina beren oldarkortasunarekin eta arriskuko jokaerekin zuzenki lotua dagoen. Ikusi da testosterona-maila altua dutenek azken bi ezaugarri hauek izateko joera handiagoa dutela, bereziki taldean daudenean.· <u>Aurrekari psikopatologikoak izatea.</u> Psikosiaren aurrekariak edota arrisku-faktoreak dituzten pertsonak (karga-genetikoa eta familia-aurrekariak) marihuana kontsumitzen duten pertsona orok baino arrisku handiagoa dute psikosi dramatiko eta luzeago bat garatzeko. Ezinbestekoa da sintomak intoxikazioagatik edota aurretiazko psikosi berri baten aktibazioagatik agertu diren bereiztea. Azken honek tratamendua behar du kalamua kontsumitzeari utzi ondoren ere.· <u>Hurtzarroan edota nerabezaroan zehar nahasmendu psikiatriko bat pairatu izana, hots, portaera-asaldura.</u> Marihuanaren kontsumoak aurretik eta kontrolpean duen buruko gaixotasuna aktibatuta eta ezegonkortu ditzake.· <u>Ezegonkortasun psikologikoa izatea: autoestimua baxua, autokontrol eskasa, erresilientzia gaitasun urria.</u> Ongizate psikologikoa ez izateak zaurgarriago bihurtzen du pertsona drogen munduan murgiltzeko; beren burua hobeto sentitzeko eta arazoei bizkar emateko erabili ohi dira.
--	---

3. Saioan landuko diren eduki-teorikoaren laburpena

- Oso izaera oldarkorra izatea eta arriskuko ekintza nahiz sentsazioak ikaragarri gustatzea. Sentsazio berriak bizi nahi dituzten nerabeek marihuana kontsumitzeko joera handiagoa dute, maiztasun handiz eta drogak eragindako ondorio kaltegarriak nozitzeko aukera gehiago dituzte. Halaber, marihuanak eragindako nahasmendua edota zenbaitetan menpekotasuna garatzeko probabilitatea handia da. Gazte hauen oldarkortasuna, planeatu gabe eta aurreikusitako gabe jokatzearekin, eginbeharrak ez betetzearekin eta emozio negatiboen nahiz positiboen aurrean berehalako eta zuhurtziagabeko jarrerak izatearekin dago zuzenki lotuta.
- Gurasoek marihuana kontsumitzea. Gazte horiek joera handiagoa dute drogekin esperimentatzeko, horien aldeko jarrerak izateko eta droga kontsumitzen dituzten lagunak hautatzeko.
- Familia eremuan arazoak izatea: gurasoekiko atxikimendu eza. Gurasoekin komunikazio egokia izatea faktore erabakigarria da marihuanaren kontsumoan. Gurasoen babes handia duten gazteek (jarduera partekatua egitea, elkarrekiko errespetua eta afektua izatea) kalamua kontsumitzeko probabilitatea txikiagoa dute.
- Harreman sozial gutxi edo izateko zailtasunak. Sozialki onartuta ez egoteak eta ingurukoekin ez sozializatzeko marihuanaren kontsumoa bultzatzen dezake, izan ere, bakardadea drogen kontsumoaren pisu handiko arrisku-faktorea da.
- Beste droga batzuen erabilpena, esaterako, alkohola edo tabakoa. Beste droga batzuk kontsumitzeak ondorio kaltegarriagoak eragin diezazkioke pertsonari. Esaterako, oso ohikoa da marihuana tabakoarekin batera erretzea.
- Eskola-porrota izatea: formazio akademiko eskasa eta eskolaren abandonu goiztiarra.
- Arazo ekonomikoak izatea.

Iturria: 1-4,11,15,16,22.

3. Saioko jardueren azalpenak	<p>3.1. Jarduera: “Gaur gogoz nator”: <u>Elkartze-teknika (10’)</u></p> <p>Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Gazteei beren izenak gogorarazteko eskatu ondoren, berriro ere beren izena mahai gainean jartzeko eskatuko zaie. Hirugarren saioan landuko dutena azalduko zaie.</p> <p>3.2. Jarduera: “Eta nik, zein arrisku-faktore ditut?": <u>Ikerketa- eta hausnarketa-teknika (galdetegia) (20’)</u></p> <p>Gazteei kalamua kontsumitzeko dauden arrisku-faktoreen zerrenda luze bat emango zaie. Banaka, zerrenda hori arretaz irakurri eta identifikatzen direnen alboan “X” bat egiteko eskatuko zaie, eta ondoren, zergatia adierazi beharko dute.</p> <p>3.3. Jarduera: “Arrisku-faktoreak ezagutzuz”: <u>Esposizio-teknika “parte hartutako irakaspena” (30’)</u></p> <p>Hezitzaileek kalamua kontsumitzearen arrisku-eragileak azalduko dituzte. Horretarako, aurreko jardueran lortutako gazteen ideia eta ezagutzetan oinarrituko dira, eta diapositiba batzuen laguntzaz informazioa osatuko da.</p> <p>3.4. Jarduera: “Nire esperientzia partekatuz: zergatik erretzen dut?": <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (45’)</u></p> <p>Behin hori eginda, aulkiekin biribil bat egiteko eskatuko zaie. Hezitzaileek “marihuana kontsumitzen hasteko arrazoiak” azaltzeko eskatuko die nerabeei. Banan-banan gazte bakoitzak bere arrazoiak kontatuko ditu. Horretarako, hezitzaileek hari-sorta bat emango dio ausaz gazte bati, eta gazte horrek hasi beharko du bere esperientzia kontatzen; ondoren, nerabeak nahi duen ikaskideari pasako dio hari-bola, eta horrela hurrenez hurren.</p> <p>3.5. Jarduera: “Marihuana eta muturreko egoera” <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (25’)</u></p> <p>Nerabeek marihuanaren ondorioz bizi duten esperientzia desatseginenaren inguruan hausnartzeko dute; horretarako, ariketa bat emango zaie eta bertan adierazi beharko dute bizipenaren nondik norakoa eta ea nola aurre egin zioten egoerari. Behin banaka jarduera eginda, binaka jarriko dira eta batak besteari kontatuko dio norberaren esperientzia.</p> <p>3.6. Jarduera: “Zenbaterainoko beharra dut erretzeko?": <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (15’)</u></p> <p>Xede-taldeak marihuanarekiko duen erlazio eta larritasun-mailaren inguruan hausnartzeko, hainbat galdera erantzungo ditu. Galdera bakoitzari puntuazio bat emango die: 1 “inoiz ez”; 2 “gutxitan”; 3 “maiz”; eta 4 “beti”. Behin denak erantzunda, lortutako puntuen batuketara egingo da. Lortzen duten puntuazioaren arabera izango da drogarekiko duten larritasun-maila, geroz eta puntuazio altuagoa arriskua ere halakoa.</p> <p>3.7. Jarduera: “Agurra”: <u>Elkartze-teknika (20’)</u></p> <p>Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioan landutako edukiak, antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie.</p>
--------------------------------------	--

Iturria: eginkizun propioa.

3.2. Jarduera: “Eta nik zein arrisku-faktore ditut?”

Kalamua kontsumitzen hastearen edo jarraitzearen arrisku-faktoreen zerrenda bat emango zaie eta horien inguruko hausnarketa bat egin beharko dute:

ETA NIK, BA AL DAUKAT ARRISKU-FAKTORERIK...?	
Kalamuaren kontsumitzen hasteko edo kontsumitzen jarraitzeko arrisku-eragileak:	“X” ados bazaude
1. Kontsumitzen hasteko adina goiztiarra izatea.	
2. Marihuana kontsumo intentsiboa eta arriskukoa.	
3. Gizonezkoa izatea.	
4. Aurrekari psikopatologikoak izatea (eskizofrenia duen norbait...).	
5. Haurtzaroan edota nerabezaroan zehar nahasmendu psikiatriko bat pairatu.	
6. Ezegonkortasun psikologikoa izatea: autoestimu baxua, autokontrol eskasa...	
7. Izaera oldarkorra izatea eta arriskuko ekintza nahiz sentsazioak gustatzea.	
8. Lagunek marihuana kontsumitzea.	
9. Gurasoek marihuana kontsumitzea.	
10. Familia eremuan arazoak izatea: gurasoekiko atxikimendu eza.	
11. Harreman sozial gutxi edo izateko zailtasunak.	
12. Beste droga batzuen erabilpena, esaterako, alkohola.	
13. Eskola-porrota izatea.	
14. Arazo ekonomikoak izatea.	

Adierazi identifikatuta zauden arrisku-faktorearen **zergatia**.

Adibidez, 13. arrisku-faktorearekin nago identifikatuta ez zaidalako gustatzen ikastea eta Derrigorrezko Lehen Hezkuntza utzi nuelako eta ez dudalako etorkizunean gehiago ikasi nahi....

Orain zure txanda da! Ba al duzu zuk baten bat?

- .
- .
- .
- .
- .

3.5. **Jarduera:** “Marihuana eta muturreko egoera”

Kalamuarekin erlazionatutako bizipen txarrena adierazi beharko duzue ariketa honetan. Gero, binaka jarri eta bien artean solastuko zarete elkarri esperientziak kontatuz.

Konta iezadazu marihuanen ondorioz bizi duzun esperientzia desatsegina....!

Adibidez...

- ✓ *Porru bat azkarregi erre nuen eta armiarmak gorputzean zehar igotzen zitzaizkidan...*
- ✓ *Zuri-zuri jarri nintzen eta anbulantzia ospitalera eraman behar izan ninduten...*
- ✓ *Gurasoek lehengo aldiz erretzen harrapatu ninduten eguna...*
- ✓ *Marihuanazko madalena osorik jan nuen eta erabat galdu nuen kontrola...*
- ✓
- ✓
- ✓

Eta orain, esan, nola egin zenion aurre egoerari?

Iturria: eginkizun propioa.

3.6. Jarduera: “Zenbaterainoko beharra dut erretzeko?”

Marihuanarekiko duzuen erlazioa aztertzeko, hainbat galdera erantzungo dituzue: 1 “inoiz ez”; 2 “gutxitan”; 3 “maiz”; eta 4 “beti”. Behin hori eginda, lortu duzuen puntuazioa batu behar duzue eta drogarekiko duzuen larritasun-maila adierazi, puntuazioaren arabera.

MARIHUANAREKIN DUDAN ERLAZIOA EZAGUTZEN				
	INOIZ EZ 1 puntu	GUTXITAN 2 puntu	MAIZ 3 puntu	BETI 4 puntu
<i>Asteko egun guztietan erretzen dut.</i>				
<i>Jaiki orduko porru bat erretzen dut.</i>				
<i>Egunean zehar 2 porru baino gehiago erretzen ditut.</i>				
<i>Triste nagoenean erretzeko joera dut.</i>				
<i>Parranda guztietan erretzen dut.</i>				
<i>Erretakoan sentitzen dudan sentsazioa oso gustuko dut.</i>				
<i>Ez badut erretzen antsietatea sartzen zait.</i>				
<i>Ez badut erretzen asko haserretzen naiz ingurukoekin.</i>				
<i>Kalamua eskuratzeko bereak eta bi egiten ditut.</i>				
<i>Diru asko gastatzen dut kalamua erosten.</i>				
<i>Lo hartzeko arazoak izan ohi ditut.</i>				
<i>Kirolean errendimendu txikia daukat.</i>				
<i>Lagunekin erretzeko geratzen naiz beti.</i>				
<i>Etxeke lanetan ez dut parte hartzen.</i>				
<i>Eskolara edota lanera joateko ez dut gogorik.</i>				
<i>Familiarekin egotea ez dut gogoko.</i>				
<i>Gurasoekin eztabaidatzeko joera dut.</i>				
<i>Ez dit axola nork ikusten nauen erretzen.</i>				
<i>Ez dut utzi nahi kalamua.</i>				
<i>Uste dut kalamuak ez didala kalterik egiten.</i>				

Larritasun-maila:

- Bat ere ez → 20-24 puntu
- Arina → 25- 40 puntu
- Larria → 41- 59 puntu
- Oso larria → 60-80 puntu

GUZTIRA:

<p>4. Saioan landuko diren eduki-teorikoen laburpena</p>	<p>Pertsona garatzen doan heinean, aldaketez betetako etapa ugari biziko ditu, batzuk gozoak eta besteak gaziak eta horietako asko nerabezeroan zehar gertatzen dira. Aldaketa horietan, sentimendu eta emozio kontrajarriak bizi ohi dira, hala nola, poza, tristura, nahasmendua, beldurra... eta oso zaila izaten da aldaketa horietara egokitzea. Nolanahi ere, esperientzia desatsegin horiek guztiek badute atal positibo bat: bizitakoagatik ikasi eta pertsona garatu eta heltzen dela (29). Horiek horrela, nerabeak barnean duena azaleratzeko beharra izaten du eta beharrezkoa da sentimendu horiek entzutea eta nola kudeatu irakastea (30).</p> <p>Nerabeek beren gurasoekin harreman egokia izatea babes-eragile garrantzitsua da (4,20). Izan ere, gurasoekin duten erlazioa seme-alaben nortasunaren eta jokabide askoren iturburua da eta elkarrekiko errespetua eta konfiantza izatea ezinbestekoa da. Nerabezeroa etapa konplexua da eta asko eta asko beren gurasoengandik aldentzen dira (4) eta guraso askori kostatu egiten zaio nerabeen garapen-prozesu horretara egokitzea (20,22). Drogen kontrako jarrera eta zorroztasuna duten gurasoen seme-alabek aukera gutxiago dituzte marihuana kontsumitzen hasteko. Beraz, guraso autoritarioen gehiegizko zainketak gaztea droga mundutik aldentzen laguntzen du. Horrekin batera, harreman estua duten familiek (elkarrekin ekintzak partekatu, konfiantza, errespetua eta afektua izatea) emaitza hobekien lortzen dituzte beren nerabeekin. Aldiz, askatasun eta baimen gehiegi ematen duten gurasoen seme-alabek drogak kontsumitzeko joera handiagoa dute, baita guraso arduragabeenak ere. Era berean, gurasoengandik indarkeria jasan duten seme-alabek asaldura psikopatologikoen aurrean zaugarri bihurtzeaz gain substantzia psikoaktiboekiko abusu eta menpekotasun maila altuagoa dute (15).</p> <p>Oro har, marihuana kontsumitzen hasteko lehen bultzada lagunak izan ohi dira (3,16). Drogak kontsumitzen dituzten adiskideak hautatu ohi dituzte drogaren aldeko jarrera duten nerabeek (15), baina beste asko zoriz aukeratu eta drogak kontsumitzen hasten dira (16). Lagun-taldean onartuak izan daitezten eta bertara egokitzeko, gainontzeko kideek bezala kalamua probatzen hasten dira. Izan ere, kalamua taldean kontsumitu ohi da elkarrekin kanutoa partekatuz eta horrek asko errazten du (15).</p>
---	--

Iturria: 3,4,15,16,20,22,29,30.

4. Saioko jardueren azalpenak	<p>4.1. Jarduera: “Kaixo”: <u>Elkartze-teknika (10’)</u></p> <p>Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Partaideei beren izena mahai gainean jartzeko eskatuko zaie. Laugarren saioan landuko dutena azalduko zaie.</p> <p>4.2. Jarduera: “Sentimenduak ezagutzen”: <u>Hausnarketa-teknika “kasua” (40’)</u></p> <p>Partaideak bi taldetan banatuko dira eta bakoitzari kalamua kontsumitzen duen gazte baten sentimendu eta emozioen inguruko kasu bat emango zaio. Kasua irakurri eta landu beharko dute eta gero, bi ordezkari aukeratu beharko dituzte talde bakoitzeko. Ordezkari horiek, talde handian kasuaren nondik norakoa azalduko dute eta gero denen artean kasua aztertuko dute, hainbat alderdi jorratuz: protagonista nola sentitzen den, zergatik kontatzen duen hau, kontsumitzeari uztea lortu duen ala ez, ea zer egin dezakeen arazoa konpontzeko, ea kasuarekin identifikatuta sentitzen diren...</p> <p>4.3. Jarduera: “Gurasoak eta ni”: <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (20’)</u></p> <p>Xede-taldeak beren gurasoekiko duten harremana ezagutzea eta aztertzea da ariketaren helburua. Horretarako, nerabeek gurasoekin izan ditzaketen harremanen hainbat adibide jarriko dituzte arbel digitalean eta partaideek gehien identifikatzen diren kasua hautatuko dute eta zergatia azalduko dute taldean. Erizainek eztabaida giroa sortuko dute informazio osagarriarekin.</p> <p>4.4. Jarduera: “Nire lagunak eta ni”: <u>Ikerketa-teknika (galdetegia) (10’)</u></p> <p>Nerabeek bere lagunekiko duten harremana aztertuko dute galdetegi bat erantzunez. Banaka jarriko dira.</p> <p>4.5. Jarduera: “Nola esan ezetz...?": <u>Gaitasun-teknika (simulazio operatiboa) (30’)</u></p> <p>Lagun giroan droga kontsumoa ukatzeko gazteek izan ditzaketen jarrerak landuko dira, komunikatzeko gaitasunak adieraziz. Horretarako, egoera sozial bat emango zaie eta protagonistak izan ditzakeen portaerak adieraziko dira. Gazteek egoera banaka irakurri eta gero talde handian horren inguruko hausnarketa bat egingo dute.</p> <p>4.6. Jarduera: “Ez, eskerrik asko”: <u>Gaitasun-teknika (Rol-Playing-a) (45’)</u></p> <p>Nerabeak aurrez ezarritako azpitaldeetan banatuko dira eta talde bakoitzari egoera sozial bat emango zaio, zeina landu eta antzeztu egin beharko duten beste taldekideen aurrean. Lagun-arteon marihuana kontsumitu nahi ez duten gazteen kasuak dira eta gazte horiek marihuanari nola uko egin adierazi beharko dute kasu bakoitzean. Antzezlanaren prestatzeko 10 minutu utziko zaizkie eta antzezlan bakoitza 5 minutukoa izango da. Gainerako taldekideek eta hezitzaileek egindako lana baloratuko dute.</p> <p>4.7. Jarduera: Agurra: <u>Elkartze-teknika (15’)</u></p> <p>Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioan landutako edukiak, antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie.</p>
--------------------------------------	--

Iturria: eginkizun propioa.

4.2. **Jarduera:** “Sentimenduak ezagutzen”

Bi taldeetan banatuko dira eta talde bakoitzari kasu bana emango zaie. Talde txikietan kasua irakurri eta aztertu ondoren, gero talde handian eztabaidatuko da.

1. KASUA

“14 urterekin hasi nintzen kalamua erretzen, noizean behin bakarrik egiten nuen, eta beti konpainian. Kartetan jolasteko biltzen ginen denok, ustez, baina, egia esan, erretzeko gogoa zen hara eramaten gintuena. Baina orain argi ikusten dut, lehen kontrolatzen nuela uste nuelako. Izugarri gustatzen zitzaidan batak besteari porrua pasatzearen sentsazioa, nire jendearekin oso lotuta sentiarazten ninduen. Urte batzuk geroago, egunero erretzen hasi nintzen, gauez bakarrik, eta gero, egunero sei-zortzi kanuto erretzen bukatu nuen. Askok uste izan dizue ez dela hain larria, porruak ez dutela beste droga batzuek adina ondorio kaltegarri sortzen, eta baliteke hala izatea, baina okerrena bere esklabo bihurtzea da. Nik ez dut bizitza kalamurik gabe ulertzen, ez dakit nire etxean erre gabe egoten, ezta kalean ere. Izan ditudan neska-lagun batzuk nekatu egin dira nire apatiaz, beti sofan etzanda ikusteaz, nire munduan sartuta, zeren une horretan gehiago desiratzen bainuen hori haiekin afaltzera irtetea baino. Denboraldi luzeak eman ditut planetatik deskonektatuta, erreta, nire etxean sartuta eta inori deitu gabe, ezerk ez ninduelako gehiago motibatzen, ez nire jendea ikusteak, ez edozein planek, erreta egoteak baino ez. Egia da mundu guztiak ez duela horrela amaitzen, bada moderatuagoa izan daitekeenik, baina badira beste asko, nik bezala, ez dakigunak, ez dugunak nahi edo ezin dugunak laga. Espero dut hau ez dela inoiz zure kasua izango. Kalamuarekiko mendekotasun psikologikoa ez da huskeria, itxuraz arriskutsuagoak diren drogen mendekotasun bera edo handiagoa izan baitaiteke.”

2. KASUA

“Kalamuari lotutako 20 urteko neska bat naiz. Ez nuen uste hau lortuko nuenik. Hasieran ez duzu arriskua ikusten, noizean behin bakarrik kontsumitzen duzulako. Zerbait lortzeko marihuanara jotzen duzunean da arriskutsua. Nire kasuan, lasaitzeko da. Hasieran lagunekin erretzen nuen eta inoiz ez nire etxean, baina bat-batean arazo bat izan nuen, oso urduri jarri ninduen, eta lasaitzeko kanuto bat erretzea erabaki nuen. Hori tentagarria da, errazagoa baita porru bat erretzea erlaxatzen ikastea baino, batez ere niretzat, oso urduria bainaiz. Beraz, hortik aurrera, urduri nengoen bakoitzean, edo gustatu ez zitzaidan zerbait gertatzen zitzaidan bakoitzean, erre egiten nuen. Orain damutzen naiz, ez baitakit erlaxatzen erre gabe, eta horrek oso gaizki sentiarazten nau. Beste bide batzuk probatu beharko nituen, hala nola, yoga, erlaxazioa edo psikologo batekin kontsultatu, baina nahiago izan nuen bide erraza aukeratu eta orain ondorioak ordaintzen ari naiz.”

Iturria: 35. Egileak moldatua.

4.3. Jarduera: “Gurasoak eta ni”

Gurasoekin egon daitezken erlazio moten hainbat adibide proiektatuko dira eta gazteek gehien identifikatzen diren egoera hautatuko dute. Jarraian, zergatia adieraziko dute.

ARBEL DIGITALA

· **MAREN.** Guraso zoragarriak ditut. Nire hitza errespetatzen dute beti eta nahi dudana egiten uzten didate. Gertatzen zaidan guztia kontatzen diet, Mikel gustatzen zaidala izan ezik. A, eta tarteka kanuto batzuk erretzen ditudala ere ez diet kontatu. Perfektuak dira.

· **AITOR.** Nire gurasoak gogaikarriak dira. Egun osoa ea zer moduz nagoen, ea zer gertatzen zaidan, ea zergatik ez dudan ikasi nahi.... galdezka dauzkat, euli handiak dirudite. Gehiegi kezkatzen dira eta ez didate arnasa hartzeko betarik uzten. Hori bai, ez diet txintik ere kontatzen.

· **IRAIA.** Nire gurasoekin ez dut harremanik. Nire amak egun osoa lanean darama eta aitak ahizpa txikia zaintzen pasatzen du eguna. Sekula ez didate galdetu ea zergatik egoten naizen burumakur. Paso egiten dute nitaz, baita nik ere beraiez.

· **ALEX.** Egun osoa eztabaidan pasatzen dut nire gurasoekin. Oso zorrotzak dira eta ez didate uzten gustuko dudana hori egiten. Ez diet ezer kontatzen eta ahal dudana heinean ekidin egiten ditut, zeren eta bestela errietan hasten zaizkit (nahiz eta ezer ez egin...).

· **ENEKO.** Nire gurasoekin dudana erlazioa oso ona da. Nire sekretuak kontatzen dizkiet (denak ez e... kar kar). Behar dudana guztietan nire ondoan daude eta asko laguntzen didate. Hori bai, ez didate beti uzten parrandara ateratzen... tarteka bakarrik, nire eginbeharrak betetzen ditudanean.

4.4. Jarduera: “Nire lagunak eta ni”

Zuen lagunengatik inguruko galdetegi bat erantzun behar duzue, non lagunekin duzuen erlazioa aztertzea izango den helburu nagusia.

NI ETA NIRE LAGUNAK...

	BAI	EZ
Nire lagunek kalamua erretzen dute.		
Nire lagunek erakutsi zidaten kalamua erretzen.		
Nire lagunek ez balute erreko nik ere ez nuke erreko.		
Nire lagunek inoiz derrigortu didate marihuana erretzea.		
Nire lagunek ulertzen dute nik erre nahi ez badut.		
Nire lagunek inoiz esan didate kanuto gehiago erretzeko.		
Nire lagunek inoiz egin dute barre nitaz erreta nagoenean.		
Nire lagunek ez didate autoa hartzen uzten erreta nagoenean.		
Nire lagunek etxera lagundu didate gehiegi erre dudanean .		
Nire lagunek badakite zergatik erretzen dudana.		
Nire lagunek inoiz lagundu didate erretzeari uzten.		

4.5. **Jarduera:** “Nola esan ezetz...?”

Eneritzek zuen laguntza behar du! Ez daki nola esan bere lagunei “ez duela erre nahi”. Irakur ezazue arretaz kasua eta Eneritzek eduki ditzakeen 3 jokabideak. Zein da egokiena? Eduki duzu zuk horrelako egoerarik? Talde handian hausnartuko dugu.

KASUA

Eneritzek lagun berriak egin ditu Batxilergoan. Koadrila horrek, marihuana kontsumitzen du bere egunerokotasunean. Eneritzek beti errespetua izan du drogekiko. Lagunak korroan eseri ohi dira eta kanutoa partekatzen hasi dira, Eneritzen txanda iristean buruarekin “ez” esan duen arren, lagunak probatzeko esan die eta temati jarri dira. Eneritz beldur da taldean ez ote duten onartuko kanutoa ez probatzeagatik, baina berak ez du erre nahi.

Nola azalduko die lagunei ez duela erre nahi?

Jarrera agresiboa: “Ez al duzue ikusten ez dudala erre nahi? Ez zaitzete tematu horrela! Erretzen hasten banaiz zuek bezala bukatuko dut, begi gorriekin, egoeraz jabetzen ez zaretela, egun osoa erreta... Ganoragabeak!”

Jarrera pasiboa: “Ez dakit... zalantzak ditut.. zupada bat proba dezaket.. ez dit kalterik egingo, ezta? Bat bakarrik, e...”

Jarrera asertiboa: “Mila esker, baina ez dut probatu nahi. Ez dut kontsumitu nahi drogarik eta nire iritzia errespetatzea eskatuko nizueke. Zuekin oso gustura nago, marihuana probatu gabe ere. Nahiko banu esango nizueke. Zer iruditzen zaizue?”

4.6. **Jarduera:** “Ez, eskerrik asko”

Talde bakoitzari kasu bana egokituko zaie eta beste taldekideen aurrean antzeztu beharko dute.

1. Rol-Playing-a: Unaxek jada probatuta du marihuanak sortzen duen efektua. Esperientzia txarra izan zuen eta ez du berriro errepikatu nahi. Bere lagunak tematuta daude berriro erre dezan, “sentsazio txar hura” kentzeko.

2. Rol-Playing-a: Aitzolek bart gauean eztabaida latza izan zuen bere gurasoekin. Marihuana bilatu zioten sakelan eta debekatu egin zioten droga kontsumitzea. Aitzolek ez daki nola esan bere lagunei, izan ere, bere lagunak “porreta” hutsak dira...

3. Rol-Playing-a: Iratik kalamua uztea erabaki du. Mutil bat ezagutu du eta berriro ere ilusioa piztu zaio eta osasuntsu egon nahi du. Pixkanaka utziko dio erretzeari, lehenengo goizeko kanutoa uzteko asmoa du baina Nahiarekin ikastolara sartu aurretik erretzen duena da hori, eta sakratua da beraiantzat. Ez daki nola hartuko duen bere lagun minak, ezta mutil-lagun berriarena ere...

4. Rol-Playing-a: Olatz Belgikara joan da Erasmus-a egitera. Esperientzia berriak bizitzeko asmotan joan da, leku eta jende berria ezagutuz. Bere pisukideak egun osoa “enporratuta” daude eta ez daki nola adierazi berarekin ekintzak egiteko eta esperientziak gozatzeko. Horrez gain, pisu osoan zehar kalamuaren usaina dago... berari ere begiak gorritu zaizkio kearen kearekin.

Iturria: eginkizun propioa.

11. ERANSKINA | 5. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala

<p>5. Saioan landuko diren eduki-teorikoen laburpena</p>	<p>Terapia motibazionalarekin tartekatutako epe laburreko interbentzioak oso eraginkorrak dira marihuana uzteko asmoa duten edota oraindik planteatu ez duten pazienteetan (15,26,36). Era berean, tratamendu psikosozial hori osatzeko jarrerazko terapia kognitiboa ere erabili ohi da (15,26).</p> <p>Saio honetan zehar terapia motibazionalaz baliatuko dira hezitzaileak, nerabeak marihuana murrizteko motibatuzko. Bere helburu nagusia pazienteak erretzeari uzteko duen anibalentzia eta portaera aldarazteko motibazioaren sustapenean oinarritzen da (26). Terapiaren ardatz nagusiak honako hauek dira: <i>onarpena</i> – hezitzaileak enpatia, zehaztasuna, baieztapena eta babesa transmititu behar dio pertsonari; <i>gupida</i> – hezitzaileak onginahiz jokatzeko du pertsonaren ongizatea sustatzeko, beti bere beharrei lehentasuna emanez; <i>ebokazioa</i> – hezitzaileak pertsonaren ikuspegiak eta motibazioa sustatzen ditu; <i>lankidetzan</i> – hezitzaileak bere kide moduan jokatzeko, pertsonaren esperientziarekin lankidetzan. Edonola ere, nerabeek kalamua kontsumitzeko dituzten motibazioak ulertzea eta lantzea bereziki garrantzitsuak dira berau uzteko motibazioan oinarritutako terapian esku-hartzeko (37).</p> <p>Jarrerazko terapia kognitiboa, berriz, kalamua murrizteko edo uzteko gaitasunak irakastea datza, tratamenduari eragiten dioten beste arazo psikosozialak kudeatuz (26). Saioko hainbat ariketa terapia honetan daude oinarrituta eta gazteek beren pentsamendu negatiboak identifikatu eta horiei nola aurre egin eta nola aldatu ikasiko dute (15).</p> <p>Substantzia baten kontsumoa alde batera uzterakoan kontuan izan behar dira indibiduoak biziko dituen faseak. Pertsonak bere burua motibaziorik gabe eta galduta aurkitzetik, indartsu eta harrotasunez drogari uko egiten dion fasera igaro daiteke. Jarraian adierazitakoak dira aldaketaren teoriak azaltzen dituen etapak (38):</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Aurreikuspena</u>. Pertsonak ez dauka asmorik bere jarrera aldatzeko eta ez du ezer jakin nahi laguntzeko dauden aukerez. Horrez gain, esku-hartzeen onurak ez ditu baloratzen eta bere portaeraren arriskuak ez ditu ikusten. Motibazioa falta da.• <u>Ikuspena</u>. Bere jarrerak osasuna arriskuan jartzen dutela onartzen du eta arazoaz kontziente da. Hala ere, ekintzaren aldeko naiz aurkakoei balio bera dute oraindik ere.• <u>Prestatzea</u>. Bere jarrera aldatzeko epea jarri du eta ekintzarako hobeto prestatuta dago. Substantzia murriztea lortu du.• <u>Ekitea</u>. Bere portaera aldatzean murgiltzen da aktiboki baina ez dauka barneratuta oraindik portaera berria. Substantzia guztiz uztea lortu du.• <u>Mantentzea</u>. Jada portaera barneratu du eta mantentzea da fasearen funtsa.• <u>Erorketa</u>. Pertsona aurreko portaerara bueltatzen da une batez eta jarrera berria alde batera uzten du.
--	---

Iturria: 15,26,36-38.

5.1. Jarduera: “Kaixo lagun”: Elkartze-teknika (10’)

Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Hezitzaileek nerabeei beren izenak ikasi dituztela erakusteko bakoitzarena zein den adieraziko die. Bosgarren saioan landu nahi denaren laburpena egingo zaie.

5.2. Jarduera: “Utziko ote nuke marihuana?": Ikerketa-teknika “rejilla” (40’)

Hezitzaileek gazteak marihuanaren erabilera gutxitzeko edo uzteko duten asmoa ezagutzea izango da jarduera honen helburu nagusia. Horrela, nerabe bakoitzak marihuana uzteko dituen asmoen berri izango du ondorengo ariketak pertsonalizatzeko: ea pixkanaka utzi nahi duten, kolpetik dena utzi nahi duten edota uzteko asmorik ez duten...; horretarako, aulkiekin biribil bat osatuko dute eta talde handian honako galdera hau planteatuko dute: “saio hauekin hasi aurretik marihuana zuen lagun mina zen, baina ez zenuten gutziz ezagutzen; orain gertuagotik ezagutzen duzuela, planteatu duzue noizbait zuen arteko harremana gutxitzea edo bukatzea?”. Hezitzaileek hari-bola pasako dio partaide bati eta hark hitz egitean beste bati pasako dio, eta horrela hurrenez-hurren.

5.3. Jarduera: “Erretzeari utziko banio...”: Hausnarketa-teknika “ariketa” (10’)

Nerabeei bere kalamu kontsumoaren inguruan hausnartzeko ariketa bat emango zaie, non marihuana gutxiago kontsumitzearen edota kontsumitzen jarraitzearen aldeko eta kontrako jarrerak adierazi beharko dituzten.

5.4. Jarduera: “Nola utzi erretzeari?": Esposizio-teknika (azalpena eztabaidarekin) (40’)

Xede-taldeari marihuana erretzeari uzteko dauden baliabideen inguruko azalpena emango zaio. Era berean, erretzeari uzterakoan pertsonak biziko dituen faseak azalduko zaizkie. Partaide bakoitzari faseak agertzen diren irudi bat emango zaio azalpenak ematerakoan eta bukaeran, bakoitza zein faseetan ageri den adierazi beharko dute banatutako orrian.

5.5. Jarduera: “Ze arraio, saia nadin!": Gaitasun-teknika (erabakiak hartzeko laguntza) (30’)

Nerabe guztiek ez dute marihuanarekiko erlazio berdina izango, eta askok ez dute uzteko asmorik erakutsiko. Uzteko asmoa dutenekin helburu aurrerakoiagoak planteatuko dira, aldiz, hasiera-fasean dauden horiei helburu malguagoak jarriko zaizkie eta era berean, utzi nahi ez duten horiei uzteko dituzten estrategiak identifikatzen laguntzen jarraituko da. Marihuana kontsumoa pixkanaka murrizteko helburuak pertsonalak eta neurgarriak izango dira. Horretarako, ariketa pertsonalizatu bat emango zaio bakoitzari.

5.6. Jarduera: “Agurra”: Elkartze-teknika (15’)

Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioan landutako edukiak, antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie. Horrez gain, beste behin, datorren saiorako beren erretze-maiztasuna gutxitzeko animatu eta motibatuko zaie.

Iturria: eginkizun propioa.





5.2. Jarduera: “Erretzeari utziko banio...”

Marihuanaren kontsumoa uztearen edo jarraitzearen alde onak eta txarrak adierazi beharko dituzue jarraian duzuen taula honetan:

MARIHUANA KONTSUMOAREN ALDE ONAK ETA TXARRAK		
Adibidez...		
<i>Kirolean errendimendu gehiago izango nuke... Beste droga batzuk kontsumituko nituzke...</i>		
<i>Familiarekin gehiago egongo nintzateke... Dirua aurreztuko nuke... Lagunak galduko nituzke...</i>		
	KONTSUMOA GUTXITUTA	KONTSUMITZEN JARRAITUTA
ALDE ONAK		
ALDE TXARRAK		

5.4. Jarduera: “Nola utzi erretzeari?”

Marihuana kontsumitzen uzteko hainbat fase bizitzen ditu pertsonak. Emandako azalpena entzun ondoren, biribil ezazu identifikatuta sentitzen zaren fasea.

		
AURREIKUSPENA	IKUSPENA	PRESTATZEA
		
EKITEA	MANTENTZEA	ERORKETA

Eskuragarri: [Rfa867a467c42e3fe9c27ed341e1a3337 \(638x479\) \(bing.com\)](https://www.bing.com/images/search?view=detailv2&thid=OIP-867a467c42e3fe9c27ed341e1a3337)

Iturria: 38,39. Egileak moldatua.

.....jarraitzen du 11. ERANSKINA | 5. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala

5. Saioko jardueretako materiala

5.5. Jarduera: “Ze arraio, saia nadin!”

Ikuspen fasean dauden nerabeei zuzendutako ariketa

· Marihuanaren kontsumoa murrizteko helburuak ezartzen lagunduko dizu honako ariketa honek.

MARIHUANAREN KONTSUMOA MURRIZTEKO LEHEN PAUSOAK

NOIZ ERRETZEN DUT	NOREKIN eta NON ERRETZEN DUT	ZER SENTITZEN DUT ERRETZEAN	UZTEKO GAITASUNA 1 asko, 2 kostata, 3 erraz, 4 oso erraz

· Identifikatu 4 puntu eman dizkiodan eguneko zein porru utziko ditudan.

· Zer egingo dut porru horren/horien tentaldia ekiditeko?

- *Herriko gaztetxera ez naiz joango goizean....*
- *Patioan hamaiketako ez dut frontoi atzean egingo...*
- *Eskolara bideko porrua uzteko bizikletan joango naiz oinez joan beharrean...*
-
-
-

· Nork eta nola lagun diezadake marihuanaren kontsumoa ekiditen?

· Iritsi da eguna! Zure kalamu kontsumoa murrizten hasteko erabakia hartu duzu. Bete ezazu honako agiri hau zure konpromisoa idatzita gera dadin.

MARIHUANA KONTSUMOA MURRIZTEO AGIRIA

Ni, _____, marihuanaren kontsumoa MURRIZTEKO KONPROMETITZEN naiz, _____-ren ___-tik hasita. Marihuana murrizteko ditudan **arrazoiak** _____ dira. **Hurrengo saiorako** _____ erretzen ditudan porruak utziko ditut.

Sinadura

Iturria: eginkizun propioa.

5.5. **Jarduera:** "Ze arraiio, saia nadin!"

Aurreikuspenean dauden nerabeei zuzendutako ariketa

- Nahiz eta ez duzun utzi nahi marihuana erretzeari... azter dezagun benetan kontsumo horren atzean zer dagoen eta noizbait utzi nahiko bazenu zein estrategia erabiliko zenituzkeen.

MARIHUANAREN KONTSUMOA: ZERGATIK EZ DUT UTZI NAHI?

- ✓ Galdetu al diot inoiz neure buruari ea marihuana utzi nahi dudan? Zergatik?
- ✓ Nahiz eta orain marihuana gertuagotik ezagutu, zergatik ez dut utzi nahi?
- ✓ Zergatik ez nago marihuana uztera motibatuta?
- ✓ Zerk motibatuko ninduke erretzeari uzteko?

Iturria: eginkizun propioa.

12. ERANSKINA | 6. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala

6. Saiotan landuko diren eduki-teorikoen laburpena

Drogek eragindako abstinentzia sindromea substantzia horren luzaroko kontsumoa bat-batean uztearen ondorioz agertzen diren sintomen multzoari deritza (15). Kalamuak eragindako abstinentzia sindromearen existentziaren inguruan eztabaida ugari egon da, izan ere, sintomak ez dira beste substantzietan sortzen dituztenak bezain larriak izaten (10,15). Nolanahi ere, hainbat ikerketei esker ikusi da eguneroko kalamu kontsumo bizia uztean pertsonak izaten dituen sintomak honekin zuzenki lotuta daudela (15,36).

Kalamuak eragindako abstinentzia sindromearen zeinu eta sintomak jarrerazkoak, somatikoak eta gogo-aldarteari eragiten diotenak dira oro har, eta indibiduoak hauek pairatzean berriro kontsumitzen hasteko joera izan ohi du. Zeinu eta sintoma ohikoenak suminkortasuna, haserrea eta jarrera oldarkorra, urduritasuna, antsietatea, lo hartzeko arazoak, apetitu eta pisu galera, egonezina eta lur jota egotea dira. Sintoma ez-ohikoagoak dardara, hotzikarak, izerditzea, goragalea, abdomeneko mina eta tentsioa dira (12,15,37).

Marihuanaren abstinentzia sindromea diagnostikatzeko irizpideak hauek dira (12,15):

A irizpidea. Egutero eta asko erretzen den marihuana kontsumoa uztea.

B irizpidea. Honako sintoma eta zeinuetatik 3 edo gehiago pairatzea 1 aste utzi ondoren:

- Suminkortasuna, haserrea edo jarrera oldarkorra izatea.
- Urduritasuna eta antsietatea izatea.
- Lo hartzeko arazoak izatea (hala nola, insomnia edo amets-gaiztoak izatea).
- Apetitu eta pisu galera izatea.
- Ezinegona.
- Gogo-aldarte baxua.
- Hauetako sintoma fisikoren bat izatea: abdomeneko mina, hotzikarak, dardara, izerditzea, beldurra eta buruko mina..

C irizpidea. B irizpideko zeinu eta sintomek deserosotasun handia sortzea arlo sozialean, lanean, edota beste zenbait eremutan.

D irizpidea. B irizpideko zeinu eta sintomak beste egoera baten ondoriozkoak direla justifikatu ezin denean, ezta beste buru-nahasmendu baten, edota intoxikazio edo beste substantzia baten erretiroaren ondoriozkoak ere.

Zeinu eta sintomen agerpena kalamua utzi ondorengo 24-48 orduetara ager daiteke eta 2-5 egun bitartean izaten dute intentsitate gehien; 2-3 aste inguru iraun ohi ditu, nahiz eta zenbaitetan gehiago iraun dezaketen (15).

Kalamuak eragindako nahasmendua edo menpekotasuna duten pertsonak sintoma gehiago eta gogorragoak izango dituzte kontsumo txikiagoa dutenek baino (12). Nahasmendu hori duten pertsonen jarraipena osasun zentrotik ematen da (32) eta tratamendu farmakologikoaren laguntza behar izaten dute sintoma horiek arintzeko eta kalamua kontsumitzeko gogo murrizteko (15), dena den, oraindik ez dago kalamuaren kontsumoak eragindako nahasmendu hori tratatzeko farmako guztiz eraginkorrik (12). Muturreko kasuetan, ospitalizatzeko aukera dago abstinentziaren sintomak era kontrolatuagoan tratatzeko (32). Hala ere ikusi da interbentzio psikosozialek, sintomen maneiuaren heziketak, terapia okupazionalak eta ariketa fisikoak asko lagundu dezaketela honi aurre egiten eta portaera berria mantentzen, nahiz eta oraindik asko dagoen ikertzeko (32,37).

Iturria: 10,12,15,32,36,37.

6. Saioko jardueren azalpenak	<p>6.1. Jarduera: “Kaixo, aurrera goaz”: <u>Elkartze-teknika (10’)</u></p> <p>Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Seigarren saioan landu nahi denaren laburpena egingo zaie.</p> <p>6.2. Jarduera: “Zer moduz daramakit?": <u>Ikerketa-teknika (rejilla) (30’)</u></p> <p>Hezitzaileek gazteak marihuanaren erabilera gutxitu ondorenean bizitako esperientzia eta sentipenak ezagutuko dituzte ariketa honen bidez. Horretarako, erizain batek arbelean gazte bakoitzak erantzun beharreko hainbat galdera idatziko ditu eta beste erizainak taldea modulatu du denon parte-hartzea eta elkar errespetatzea aseguratuz. Horrela, zein gaztek bete dituen ezarritako helburuak eta zeinek ez ikusiko dute.</p> <p>6.3. Jarduera: “Abstinentzia sindromea, zer da hori?": <u>Esposizio-teknika (parte hartutako irakaspena) (45’)</u></p> <p>Gazteei kalamua utzi ondorenean ager daitekeen abstinentzia sindromearen inguruan dituzten ezagutzak azaltzeko eskatuko zaie. Erizain batek horien ideiak arbelean adieraziko ditu. Jarraian, informazioa osatuko dute beren azalpenarekin.</p> <p>6.4. Jarduera: “Nola aurre egin horri?": <u>Gaitasun-teknika (Rol-Playing-a) (45’)</u></p> <p>Aurreko ariketan azaldutako informazioa barneratu dutela frogatzea izango da jarduera honen xedea. Halaber, abstinentzia sindromeak eragindako sintomei bakoitzak nola aurre egingo lieken hausnartu beharko dute. Horretarako, partaideak azpitaldeetan banatuko dira eta talde bakoitzari kalamuaren abstinentzia sindromea bizitzen ari diren gazte batzuen egoera bat emango zaio. Partaideetako batek gaztearen papera bete beharko du eta besteek lagunena edota gurasoena. Lagun eta gurasoek sintoma horiei nola aurre egin azalduko die. Antzezlanara prestatzeko 15 minutu izango dituzte eta 5 minutuko antzerkia egin beharko dute. Gainontzeko taldekideek egindako lana baloratuko dute eta taldekideek sintomei aurre egiteko adierazten dituzten estrategiak apuntatuko dituzte orri zuri batean.</p> <p>6.5. Jarduera: “Agur arratsaldeko porruari”: <u>Gaitasun-teknika (erabakiak hartzeko laguntza) (20’)</u></p> <p>Drogaren kontsumoa are gehiago murrizteko konprometitzea izango da ariketa honen xedea. Partaideei ariketa bat emango zaie non datorren asterako bete beharreko helburuak landuko dituzten. Erizainek lehenengo ariketaren bidez gazte bakoitza zein fasetan dagoen jakin dute eta horren arabera helburuak ezarriko dituzte nerabeei. Halaber, oraindik aurreikuspenen daudenei beren portaeraz hausnartzeko ariketak emango zaizkie.</p> <p>6.6. Jarduera: “Etxerako lanak”: <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (10’)</u></p> <p>Gazteei azalduko zaie oso ohikoa dela lehenengo portaerara bueltatzea eta utzi duten porru hori berriro kontsumitzen hastea. Hasieran lortu badute berriro ere gai izango direla garbi utziko zaie. Horregatik, tentaldian erortzen direnean noiz, zergatik erori diren eta nola sentitzen diren adierazi beharko dute banatuko zaien ariketa-orrian. Hurrengo saioan denen artean aztertuko da.</p> <p>6.7. Jarduera: “Agurra”: <u>Elkartze-teknika (20’)</u></p> <p>Nerabeei ea galderarik baduten galdetuko zaie, eta hala bada, zalantza horiek argituko zaizkie. Saioan landutako edukiak, antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie. Horrez gain, beste behin, beren kontsumo portaera aldatzeko aurrerapauso handiak eman dituztela eta horrela jarrai dezatela gogoraziko zaie.</p>
--------------------------------------	---

Iturria: eginkizun propioa.

6.2. Jarduera: “Zer moduz daramakit?”

ARBELA

1. Zer moduz sentitzen naiz aste honetan?
2. Zergatik sentitzen naiz horrela?
3. Nola lortu dut horrela sentitzea?
4. Beraz, lortu al dut ezarritako helburua? Zergatik?

6.4. Jarduera: “Nola aurre egin horri?”

· Talde bakoitzari kasu bana egokituko zaie eta beste taldekideen aurrean antzeztu beharko dute:

1. Rol-Playing-a: Amaiak badarama denboratxo bat marihuana erre ez duela. Ohera joan aurreko porrua ikaragarri botatzen du faltan eta ez daki nola ordezkatu momentu gozo hori. Lokartzea ikaragarri kostatzen zaio eta askotan esnatzen da gauean zehar. Bere gurasoekin eta nebarekin dago egongelan eta ez du ohera joan nahi arrazoi horrengatik. Bere senideek nabari die ez dela betiko Amaia eta ea zer duen galdetu die.

2. Rol-Playing-a: Izaro oso erretxinduta dago. Porru bat erretzeko “monoarekin” dago eta ez daki nola deskargatu barruan duen hori. Bere lagunek deitu diote ea arratsaldean zerbait hartzera joan nahi duen galdetuz.

3. Rol-Playing-a: Iradi bere logelan dago. Izugarrizko buruko mina eta egonezina ditu. Bere neska-laguna eta koadrilakoak oso kezkatuta daude eta bere etxera etorri dira bisitan. Iradik ez zuen onartzen marihuanaren beharra zuela eta orain utzi duenean konturatu da zenbateraino zegoen lotuta, eta ez dago prest guztiz uzteko. Oraindik badu belar apur bat gordeta. Logelako atea itxi du. Bere neska-laguna eta koadrilako lagunek atea jo diote.

4. Rol-Playing-a: Mariak marihuana uztea erabaki du eta zazpi egun daramatza erre gabe. Bere koadrilakoak marihuana kontsumitzen dute eta horietako bik soilik babesten dute hartu duen erabakia. Zerbait hartzera joan dira eta lagunak erretzen hasi dira. Maria oso deseroso dago eta ezin du jasan erre gabe. Bere lagun batzuek garagardoaren bigarren txanda bat eskatzera joan dira barrara eta Mariari beraiekin joateko eskatu die.

Iturria: eginkizun propioa.

6.5. Jarduera: “Agur arratsaldeko porruari”

Prestatze eta ekite fasean dauden gazteei zuzendutako ariketa

• Aldatu al zait marihuana erretzeko maiztasuna? Azter ditzagun berriro erretzen ditudan porruak.

NOIZ ERRETZEN DUT	NOREKIN eta NON ERRETZEN DUT	ZER SENTITZEN DUT ERRETZEAN	UZTEKO GAITASUNA 1 asko, 2 kostata, 3 erraz, 4 oso erraz

• Uztea ikaragarri kostatzen zaizun porru horiek izan ezik (1 puntukoak), gainontzeko guztiak uzten saiatu naiz. Identifikatu 2,3 eta 4 puntu eman dizkiozun porruak zein diren.

-
-
-
-

• Identifikatu ezazu aurreko ariketan hautatutako egoera horietan zer egingo duzun distraitzeko.

EGUNEKO UNEA	ZERGATIK ERORI TENTALDIAN	ZER EGIN TENTALDIA EKIDITEKO

• Aurreko asteko helburuak motz geratzen dira gaurkoan! Zein erronka jartzen diozu zeure buruari aste honetarako?

MARIHUANA KONTSUMOA MURRIZTEO AGIRIA

Ni, _____, marihuanaren kontsumoa ASKO MURRIZTEKO KONPROMETITZEN naiz, _____-ren ___-tik hasita. Marihuana murrizteko ditudan **arrazoi berriak** _____ dira.

Hurrengo saiorako _____ erretzen ditudan porruak utziko ditut.

Sinadura

.....jarraitzen du 12. ERANSKINA | 6. Saioko edukiak, jardueren azalpenak eta materiala

6. Saioko jardueretako materiala

Aurreikuspen fasean dauden gazteei zuzendutako ariketa

· Oraindik ez duzula utzi nahi erretzeari...? Konta iezadazu beraz noizbait utzi nahiko bazenu zein estrategia erabiliko zenituzkeen.

MARIHUANAREN KONTSUMOA: ZERGATIK EZ DUT UTZI NAHI?

- Biharamunean marihuana uzteko asmorik ba al dut?
- Laguntza behar dut marihuana uzteko? Zergatik?
- Zer egingo nuke marihuana erretzeari uzteko etorkizun batean?
- Bete ezazu ondorengo taula hau eta adieraz itzazu erretzen dituzun porru horiek zer sentiarazten dizuten eta horiek erre ezean zer egingo zenukeen.

EGUNEKO PORRUAK	ZER SENTITU DUT ERRETZEAN	ZER EGINGO NUKE ERREKO EZ BANU MOMENTU HORRETAN

Iturria: eginkizun propioa.

6. Saioko jardueretako materiala

6.6. Jarduera: "Etxerako lanak"

ETXERAKO LANAK

· Portaera berri bat hartzean oso ohikoa da egun puntual batean alde batera utzi eta aurreko jarrerari heltzea. Beraz, egon zaitez lasai! Hala ere apunta itzazu noiz erre duzun, zergatik eta nola sentitu zaren. Eta ez ahaztu, eroriz ikasten da oinez. Eutsi goiari!!!

TENTALDIAN ERORIRAZI NAUTEN EGOERAK	ZERGATIK ERORI NAIZ TENTALDIAN	NOLA SENTITU NAIZ

Iturria: eginkizun propioa.

13. ERANSKINA | 7. Saioko jardueren azalpenak eta materiala

7. Saioko jardueren azalpenak	<p>7.1. Jarduera: “Kaixo azkenekoz”: <u>Elkartze-teknika (10’)</u></p> <p>Osasun-langileak eta partaideak elkar agurtuko dira. Zazpigarren saioan landu nahi denaren laburpena egingo zaie.</p> <p>7.2. Jarduera: “Elkarri kontatuz”: <u>Ikerketa-teknika (rejilla) (30’)</u></p> <p>Nerabeek biribil bat osatuko dute aulkiekin. Seigarren saioan etxerako bidalitako ariketa aterako dute eta tentaldian erori diren kasuak elkarbanatuko dituzte elkarrekin. Hezitzaileek nerabeak izendatuko dituzte hitz egiteko eta ordena bat jarraitzeko.</p> <p>7.3. Jarduera: “Tentaldiei nola egin diedan aurre”: <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (40’)</u></p> <p>Jarraian, nerabeek marihuanari uko egiteko erabilitako estrategiak adieraziko dituzte. Horretarako, binaka jarriko dira eta bien artean bakoitzaren aurre egiteko mekanismoen inguruan eztabaidatuko dute. Ondoren, binaka talde handian azalduko dute eta arbelean idatziko dituzte erabili dituzten estrategia horiek.</p> <p>7.4. Jarduera: “Zein onura lortu ditut?” <u>Ikerketa-teknika (fotopalabra) eta hausnarketa-teknika (ariketa) (40’)</u></p> <p>Hezitzaileek marihuana murriztu edo utzi ondorengo onurak adierazten dituzten hainbat irudi utziko dituzte mahai gainean. Nerabeak azpaldetan banatuko dira eta eskainitako irudietatik gehien identifikatuta sentitzen direna hautatu beharko dute. Jarraian, talde txikian zergatik hautatu duten arrazoitu beharko dute. Talde handian azaldu beharko dute hitz egindakoa, eta horretarako, laukote bakoitza erdira aterako da eta irudia erakutsiko du zergatiak azalduaz.</p> <p>7.5. Jarduera: “Lorpenak goraiatu eta gaizki eginak ahaztu”: <u>Hausnarketa-teknika (ariketa) (25’)</u></p> <p>Lortutako lorpenak ebaluatzeko eta portaera berriaren inguruan hausnartzeko ariketa bat emango zaie. Bestalde, osasun agenteek lortutako eta proposatutako helburuak bakoitzarenak direla eta gainontzekoekin ez alderatzearen garrantzia azpimarratuko diote partaideei, eta baita beren buruaz harro egoteko eta konfiantza izateko ere.</p> <p>7.6. Jarduera: “Iritsi da agur esateko eguna”: <u>Elkartze-teknika (15’)</u></p> <p>Hezitzaileek nerabeak agurtuko dituzte eta beren eskuragarritasuna erakutsiko die. Marihuana uzten laguntzen duten erakunde eta elkarten inguruko informazioa luzatuko zaie (40). Portaera berria mantentzeko motibazioa adieraziko zaie beste behin ere. Azkenik, zazpigarren saioaren antolamendua eta baliabideak ebaluatzeko galdetegi bat emango zaie.</p>
--------------------------------------	---

Iturria: eginkizun propioa.

7.4. Jarduera: “Zein onura lortu ditut?”

• Nerabeei honako irudi hauek emango zaizkie eta gehien identifikatzen direna aukera dezaten.



Eskuragarri:

https://static9.depositphotos.com/1037987/1189/i/450/depositphotos_11893413-stock-photo-family-playing-cards-in-kitchen.jpg

FAMILIA-HARREMANA HOBETZEA



Eskuragarri:

<https://www.sportlife.es/uploads/static/sportlife/upload/images/article/8732/trucos-conseguir-energia.jpg>

ENERGIA GEHIAGO IZATEA



Eskuragarri: <https://www.lifeder.com/wp-content/uploads/2018/09/chica-estudiando-lifeder-1.jpg>

ETORKIZUNA ERAIKITZEKO MOTIBAZIOA



Eskuragarri:

<https://www.realia.es/uploads/sizes/blog/blog/practicar-deporte-en-valdebebas.jpg>

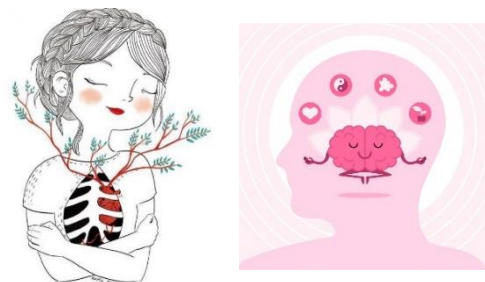
ERRENDIMENDU FISIKOA



Eskuragarri:

<https://methodtomymadness.in/wp-content/uploads/2020/08/102842935-stock-vector-businesswomen-standing-in-front-of-a-mirror-looking-at-her-reflection-and-imagine-herself-successful.jpg>

AUTOKONTZEPTUA HOBETZEA



Eskuragarri: <https://makia.la/wp-content/uploads/2019/08/Amor-Propio-850x1093.jpeg/>
<https://www.feafescaceres.com/wp-content/uploads/2019/05/396897-PCPKDS-86.jpg>

ARMONIA PERTSONALA LORTZEA

7.6. Jarduera: “Lorpenak goraipatu eta gaizki eginak ahaztu”

- Nork esango zuen marihuana murrizteko edo uzteko gai izango zinela?

LORPENAK GORAIPATU ETA GAIZKI EGINAK AHAZTU

- Ebalua dezagun azken asteotan sentitu duzuna. Nola sentitu zara?



Asko kosta zait marihuana gutxitzea/murriztea.			
Tentaldiak eduki ditut.			
Gai izan naiz tentaldi horiek ekiditeko.			
Gai izan naiz aurre egiteko ditudan estrategiak identifikatzeko.			
Gai izan naiz aurre egiteko ditudan estrategiak martxan jartzeko.			
Abstinentzia sindromearen sintomarik izan dut.			
Sintomarik izan badut aurre egin diet.			
Nire familiaren eta lagunaren babesa izan dut.			
Oraindik ere marihuana erretzeko pentsamenduak ditut.			
Beldur naiz berriro ere eroriko ote naizen.			
Lortutako emaitzekin oso gustura nago.			
Nire buruarengan konfiantza dut.			
Oso harro nago nire buruaz.			

- Zenbateraino zaude gustura lortu dituzun lorpenekin?

Ez ditut bete ezarritako helburuak baina saiatu naiz	Nire helburuak betetzeko gertuago nagoen arren asko falta zait lortzeko	Tentaldi asko ekidin nitzakeen baina uste baino hobeto ibili naiz	Oso gutxi falta zait nire helburuak lortzeko eta ahaleginak egiten jarraituko dut	Nire helburuak bete ditut eta jarrera berriarekin oso gustura nago
--	---	---	---	--

Iturria: eginkizun propioa.

· Portaera bat aldatzeko bakoitzak bere erritmoa dauka eta ez da alderatu behar ondokoarekin. Prozesua pertsonala eta bakoitzarena da, eta gehiago ala gutxiago, lorpen bakoitza aurrerapauso bat da, ez ahaztu. Identifika ezazu zure kasua eta adierazi portaera hori hobetzeko edo mantentzeko zer egingo duzun hemendik aurrera:

· Marihuana **uztea** lortu dut:

· Marihuana kontsumoa **murriztea** dut:

· Neure buruari marihuana uztearen abantailez **hausnarrarazi** eta jarrera berria lortzeko **saiakera** egiteko eskatu diot:

· Ohitura desagokiak hobetu nahi direnean beti dago norbait aldatzeko zure gaitasuna zalantzan jartzen duena eta gutxietsi egiten zaituena. Baina, tira, norberak bere buruarengan konfiantza izatea da garrantzizkoena. Hala ere, zer esango zenioke hasiera batean zugar konfiantzarik izan ez duen orori?

· Marihuana kontsumoa gutxitzeko edo uzteko jarrera erakustea bakarrik aurrerapauso handia izan da eta helburuak nahi bezala ez bete arren MARIHUANA UZTEKO portaera berriari aukera bat ematea LORPEN HANDIA da. Orain jarrera berri hori lantzen JARRAITZEA eta BARNERATZEA tokatzen da...

Etapari berriarekin hasi besterik ez zara egin eta jakingo bazenu ondo zein harro gauden zutaz!

Iturria: eginkizun propioa.

14. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko metodologiaren laburpena

SAIOAK	HELBURUAK	EBALUAZIO METODOAK
1. SAIOA	1. Helburua: ezagutzazkoa	1.5. jarduerako eztabaidaren bidez ebaluatuko da.
2. SAIOA	2. Helburua: ezagutzazkoa	2.5. jardueran galdetegi bidez ebaluatuko da (15. Eranskina; 15a).
	2. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da saioan zehar.
3. SAIOA	3. Helburua: ezagutzazkoa	3.7. jardueran galdetegi bidez ebaluatuko da (15. Eranskina; 15b; 1 eta 2 galderak).
	3. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da saioan zehar.
	4. Helburua: jarrerazkoa	3.7. jardueran galdetegi (eskala) bidez ebaluatuko da (15. Eranskina; 15b; 3. galdera).
4. SAIOA	5. Helburua: ezagutzazkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da saioan zehar.
	5. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da saioan zehar.
	6. Helburua: ezagutzazkoa	4.7. jardueran egoera baten ebazpenaren bidez ebaluatuko da 15. Eranskina; 15c).
	6. Helburua: gaitasunezkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da 4.6 ariketan.
5. SAIOA	4. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez eta egindako bakarkako ariketen analisia eginez ebaluatuko da saioan zehar.
	7. Helburua: ezagutzazkoa	5.6. jardueran galdetegi bidez ebaluatuko da 15. Eranskina; 15d).
	8. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez eta egindako bakarkako ariketen analisia eginez ebaluatuko da saioan zehar.
6. SAIOA	9. Helburua: jarrerazkoa	Saioan zehar behaketa sistematiko bidez, taldean egindako ariketaren bidez eta 6.7. jardueran galdetegi (eskala) bidez ebaluatuko da 15. Eranskina; 15e; 1. galdera).
	10. Helburua: ezagutzazkoa	6.7. jardueran galdetegi bidez ebaluatuko da (2 eta 3. ariketa).
	10. Helburua: gaitasunezkoa	Behaketa sistematiko bidez ebaluatuko da 6.4. jardueran.
7. SAIOA	8. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez eta taldeko ariketen analisia eginez ebaluatuko da saioan zehar.
	9. Helburua: jarrerazkoa	Behaketa sistematiko bidez eta taldeko ariketen analisia eginez ebaluatuko da saioan zehar.

Iturria: eginkizun propioa.

15. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzekeo jarduerak

15.a): BIGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA (2.5. jardueran)	
1. Zein bi osagaiez dago osatuta marihuana? Zein da substantzia psikoaktiboa?	
2. Adieraz itzazu marihuana kontsumitzeko dauden moduak.	
3. Organismoko zein zatitan pilatzen da marihuana? Zenbat denbora iraun dezake?	
4. Adieraz itzazu marihuanaren intoxikazio baten zeinu eta sintomak zein diren.	
3. Orain marihuanaren eragina gertuagotik ezagutzen duzuela, adieraz itzazu gehiegizko kontsumoak luzarora eragin ditzakeen bost kalte biologiko, psikologiko eta sozial/ekonomiko.	
BIOLOGIKOAK	
PSIKOLOGIKOAK	
SOZIALAK EKONOMIKOAK	

Iturria: eginkizun propioa.

15.b): HIRUGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA; 1 eta 2 galderak
(3.7. jardueran)

1. Esan baieztapen hauek egiazkoak ala gezurrak diren:

	EGIA	GEZURRA
Nerabeek orokorrean izaera oldarkorra izateko joera dute.		
Kontsumitzen hasteko adina goiztiarra bada kaltea handiagoa da.		
Emakumeek arrisku gehiago dute marihuana kontsumitzeko.		
Karga-genetikorik ez baduzu ez da gaixotasun psikotikorik agertzen.		
Gaixotasun psikiatrikoa kalamua utzita desagertzen da.		
Autoestimu baxua izateak kalamuaren kontsumoa bultzatzen dezake.		
Gurasoekiko harreman ona izatea babes-eragile bat da.		
Bakardadeak marihuana kontsumoa eragin dezake.		
Marihuana kontsumoa eta eskolako porrota ez daude lotuta.		
Arazo ekonomikoak izateak droga kontsumoa bultzatzen du.		

2. Bi irudi hauetan “oldarkortasuna” eta “gurasoen drogen kontsumoa” ageri dira. Adieraz ezazue labur-labur zergatik bi ezaugarri hauek nerabearen marihuana kontsumoa bultzatzen dezaket.



Eskuragarri: https://image.freepik.com/vector-gratis/ninos-lindos-pelean-discuten-si_97632-2277.jpg



Eskuragarri: <https://media.istockphoto.com/vectors/child-s-drawing-of-him-and-his-parents-with-alcohol-and-smoking-vector-id916011416>

Iturria: eginkizun propioa.

... jarraitzen du 15. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko jarduerak

15.b): LAUGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA; 3. galdera
(3.7. jardueran)

3. Adieraz ezazue baieztapen hauekin zenbateraino zaudeten ados:

	1 Gutziz desados	2 Desados	3 Ez dakit	4 Ados	5 oso ados
<i>Badakit marihuana erretzea ez dela ona.</i>					
<i>Marihuanak kalteak sortzen dizkit.</i>					
<i>Marihuanak onurak ematen dizkit.</i>					
<i>Marihuana erretzen dutenak drogazaleak dira.</i>					
<i>Marihuanaren beharra dut ondo pasatzeko.</i>					
<i>Marihuanak lagun asko eman dizkit.</i>					
<i>Marihuanak nire zaletasunak aldatu dizkit.</i>					
<i>Marihuana legezkoa izan beharko litzateke.</i>					
<i>Marihuana erreta ezin da gidatu.</i>					
<i>Marihuanak arazo familiarrak ekarri dizkit.</i>					
<i>Ez badut marihuana erretzen lagunek baztertu egingo naute.</i>					
<i>Marihuanak arazoak ahazten laguntzen dit.</i>					
<i>Ez dut marihuana erretzeari utzi nahi.</i>					
<i>Inoiz pentsatu dut marihuana uztea.</i>					

Iturria: eginkizun propioa.

... jarraitzen du 15. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko jarduerak

15.c): SEIGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA (4.7. jardueran)	
<p>· Jarraian ageri den egoera sozial hau nola konponduko zenuketen adierazi behar duzue, saioan zehar azaldutako informazioa aplikatuz.</p> <p><i>Ikerrek ez daki zergatik baina ez dago gustura bere bizimoduarekin. Gurasoek ez dute berarekin apenas kontaktzen ezertarako eta berak horiekiko konfiantza galdu du. Alex bere laguna drogazale batzuen lagun egin da eta bera ere bakarrik gera ez dadin beraiekin ibiltzen hasi da, baina ez du gustuko koadrila hori, Alexi kalamua eskaini die eta bera ere porruak erretzen hasi da. Drogazale bihurtuko ote da? Eta Iker? Eta nola esan bere gurasoei komunikaziorik ez badago?</i></p>	
Identifikatu Ikerrek dituen bi arazoak :	
Azaldu Ikerrek dituen bi arazoen zergatia	
Adierazi 1. arazoa nola konpon dezakeen	
Adierazi 2. arazoa nola konpon dezakeen	

Iturria: eginkizun propioa.

... jarraitzen du 15. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko jarduerak

15.d): ZAZPIGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA (5.6. jardueran)	
• Adieraz itzazue portaera bat aldatzeko fase bakoitzaren ezaugarriak.	
AURREIKUSPENA	
IKUSPENA	
PRESTATZEA	
EKITEA	
MANTENTZEA	
ERORKETA	

Iturria: eginkizun propioa.

15.e): BEDERATZIGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA; 1. galdera (6.7. jardueran)					
1. Adieraz ezazue baieztapen hauekin zenbateraino zauden ados:					
	1 Gutziz desados	2 Desados	3 Ez dakit	4 Ados	5 oso ados
<i>Marihuana arenganako ikuspegia aldatu zait.</i>					
<i>Badakit marihuana kaltegarria dela.</i>					
<i>Marihuana kalteak eragiten dizkit.</i>					
<i>Badakit zein kalte eragiten dizkidan.</i>					
<i>Marihuana onuragarria dela uste dut oraindik.</i>					
<i>Marihuana gutxitzeko asmoa dut.</i>					
<i>Marihuana guttiz utzi nahi dut.</i>					
<i>Marihuana gutxitzean onura asko lortu ditut.</i>					
<i>Zailtasunak izango ditut marihuana uzteko.</i>					
<i>Marihuana gutxituta okerrago nago.</i>					
<i>Nahiz eta txarra den jakin ez dut utzi nahi.</i>					
<i>Lagunekin harremana galdu dut.</i>					
<i>Marihuana gabe ez dakit ondo pasatzen.</i>					
<i>Badakit marihuana nola utzi.</i>					
<i>Nire burua gai ikusten dut marihuana uzteko.</i>					
<i>Nire buruaz harro nago.</i>					
<i>Lortuko dudala uste dut.</i>					

Iturria: eginkizun propioa.

... jarraitzen du 15. ERANSKINA | Proiektuaren emaitzak ebaluatzeko jarduerak

15.e): HAMARGARREN HELBURUA EBALUATZEKO GALDETEGIA; 2. eta 3. galdera
(6.7. jardueran)

2. Adieraz itzazue marihuanaren abstinentzia sindromeak sor ditzaken zeinu eta sintomak zein diren.


OHIKO ZEINU ETA SINTOMAK	
EZ-OHIKO ZEINU ETA SINTOMAK	

3. Marihuana utzi eta noiz hasten dira lehen zeinu eta sintomak? Zenbat denbora irauten dute?

Iturria: eginkizun propioa.

16. ERANSKINA | Xede-taldeak saio bakoitzeko prozesua, egitura eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia

Adieraz ezazu zein puntuazio emango diozun saioari. Ados zauden eremuan "X" bat egin ezazu.

					
Nire parte-hartzea					
Saioko nire parte-hartzea honakoa izan da:					
Osasun hezkuntzara nire bertaratzea honakoa izan da: <i>(azkeneko saioan erantzun)</i>					
Gustura eta eroso sentitu naiz saioan zehar.					
Landutako ekintzak eta edukiak					
Proposatutako helburuak.					
Aurreikusitako ekintzen lorpen-maila.					
Landu diren edukiak taldera egokitzea.					
Landu diren edukiak interesgarriak izatea.					
Landu diren edukiak egiazkoak eta fidagarriak izatea.					
Jardueren programazioa: kantitatea, ordena, iraupena...					
Erabilitako teknikak <i>(Rol-Playing-a, bideoak...)</i> .					
Saioaren kronograma / lekua					
Saioa egiteko erabili den lekua.					
Saioaren iraupena.					
Atsedenaldiaren iraupena.					
Saioaren eguna eta ordutegia.					
Proiektuaren iraupena <i>(azkeneko saioan bete)</i> .					
Hezitzaileak					
Konfiantza transmititu didate.					
Modu argian eta zuzenean erakutsi dute.					
Taldea ondo bideratu eta kontrolatu dute.					
Eskuragarritasuna erakutsi didate.					
Materiala					
Erabilitako materiala <i>(hari-bola, kartulinak...)</i> .					
Orokorrean gaurko saioa baloratu:					
Hobekuntza proposamenak:					

Iturria: 27,31. Egileak moldatua.

17. ERANSKINA | Osasun-agentetek proiektuaren prozesua, egiturak eta baliabideak ebaluatzeko galdetegia

1	2	3	4
Desegokia	Hala-holakoa	Egokia	Oso egokia

	1	2	3	4
Xede-taldea				
Saioetako bertaratzea.				
Jardueretako parte-hartzea: gogotsu, interesatuta...				
Elkarrekiko errespetua izatea eta txandak errespetatzea.				
Taldeko giroa egokia eta lasaia izatea.				
Landutako ekintza eta edukiak				
Proposatutako helburuak neurgarriak izatea.				
Proposatutako helburuen lorpen-maila egokia izatea.				
Landu diren edukiak taldera egokitzea.				
Landu diren edukiak gaurkoak izatea.				
Jardueren antolamendua.				
Erabilitako teknikak.				
Saioaren kronograma / lekua				
Proiektua gauzatzeko erabili den lekua (espazioa, argitasuna...).				
Saioen iraupena.				
Saioen ordutegia eta datak.				
Atsedendia iraupena.				
Proiektuaren iraupen osoa.				
Hezitzaileen autoebaluazioa				
Era zehatzean eta egokian azaltzea edukiak.				
Taldea modu egokian bideratu eta koordinatzea.				
Xede-taldearekiko konfiantza-giroa sortzea.				
Xede-taldearen arreta bereganatzea.				
Eskuragarritasuna erakustea.				
Gauzatzeko-maila				
Aurreikusitako helburu zehatzak betetzea.				
Aurreikusitako denboran betetzea jarduerak.				
Erabilitako ekintzak egokiak izatea helburuak betetzeko.				
Materiala				
Erabilitako materiala.				
Hobekuntza proposamenak:				

Iturria: 27,31. Egileak moldatua.