

ALKOHOLA, TABAKOA ETA DROGAK NERABEETAN



Garazi Barrenetxea, Leire Elexpuru eta Oihane Orue

Laburpena:

Lan honetan, tabakoa, alkohola eta drogei buruz hitz egiten da. Honen helburuak, nerabeen pentsamendua aztertzea eta haiei arazo honekin laguntzea izan dira.

Honetarako esperimentazio bat egin da jakiteko egoera benetan zelakoa den. Esperimentazioan inkesta bat sortu da galdera askorekin banatuta hiru sekzioetan alkohola, tabakoa eta droegetan eta bakoitzaren galdera garrantzitsitzuak jarri dira. Emaitzekin ondorio batzuk atera dira eta honako hauek dira garrantzitsuenak: Nerabeek oso gazte hasten dira substantzia kaltegarri hauek kontsumitzen, nerabeek ez dira kontzienteak eta ez dakite zer daukien eskuen artean eta ez dakite substantzietan inportantzia (hil ahal dira, problema mentalak eduki ahal dira, tumoreak...)

In this work, we talk about tobacco, alcohol and drugs. The objectives are to analyze the thoughts of teenagers and the problems that they have speaking about these substances, and to help each of them.

An experiment has been done to find out what the situation really was. In the experimentation has been created an survey with many questions divided into three sections on alcohol, tobacco and drugs and the most important questions in each. Some of the results have been drawn and the most important are: Adolescents start consuming these harmful substances at a very young age, teenagers are unaware and do not know what is in their hands and do not know the importance of substances (they can die, have mental problems, tumors...)

Sarrera:

Gaur egungo gizartean nerabezaroan, drogak, alkohola eta tabakoa gauza ohiko bat da.

Arazo hau oso larria da. Urteak pasatzen diren bitartean geroz eta jende gazteagoak kontsumitzen dutelako eta substantzia horiek gure gorputzerako oso kaltegarriak direlako.

Arrazoi batzuk daude gazteek hau egiteko: Batzuk gizarte-presioarengatik egiten dute, hau da, hain barneratuta dago nerabezaroak alkohola edatea eta drogak eta zigarroak kontsumitzea azkenean heltzen da momentu bat nerabeak substantzia horiek kontsumitzen dutenean eta egiten dituzte gizartean egokitzeko. Beldurra dutelako jendea haiek iseka egitea, gutxi egitea... Eta hor da benetako arazoa hasten da, ez duzunean gauza bat egin nahi baina gizarteagatik egiten duzu eta azkenean zu zeu kaltetzen zara.

Beste arrazoi bat gustatzen zaizulako da, hau da, zure kabuz edo gizarteagatik kontsumitzen hazi zara eta gustatu zaizu, ordun kontsumitzen jarraitu duzu eta heldu da momentu bat non ezin duzu zure burua hortik atera.

Beste kasu batzuetan, arazoak dituztenean mundu horietan sartzea erabakitzen dute, pentsatzen dutelako drogak, alkohola eta tabakoa kontsumitzea lagungarria egingo zaiela eta haien arazoak joango edo gutxi egitea egingo direla. Eta ez da horrela izaten, azkenean arazo larriagoan sartzen zara kontsumitzea ez dutelako ezer desagertzea egiten eta gero, gainera, beste arazo bat duzu (mundu horretan sartzearen arazoa) Horregatik gai hau aukeratu da.

Honek dira jarritako helburuak

- Nerabeen pentsamendua aztertzea drogen, tabakoaren eta alkoholaren kontsumoaren arabera
- Nerabezaroak laguntzea tabakoaren, drogen eta alkoholaren mundutik ataratzeko.
- Nerabeei ulertaraztea ez dagozala ondo egiten eta haien bizitza alferrik galtzen ari direla tontakeri batengatik.

Hau aztertzeko hipotesi batzuk ere ezarri dira eta honako hauek dira:

- Nerabezaroak alkohola, drogak eta tabakoa kontsumitzen dute enkajatzeko, haiek ez badute egiten eta beste guztiak bai besteak baino gutxiago direla sentitzen dutelako.

- Alkohola, tabakoa eta drogak kontsumitzea gustatzen zaien nerabearoei kentzen bazaie, hau da, kontsumitu gabe gelditzen badira oso agresiboak jartzen dira, dependentzia dutelako.
- Normalean apustu batengatik, edo haien lagunekin kontsumitzen hazten dira, beste pertsonak eskaintzen dietelako eta haiek baietz esaten dutelako hobeto sentitzeko haien buruarekin.
- Nerabearo batzuk kontsumitzen dute estresarengatik baina azkenean estres gehiago produzitzen zaie ezin dutelako utzi.

MARKO TEORIKOA

ZER DA?:

Drogen barruan alkohola eta tabakoa daude, guztiak honek droga ezberdinak dira.

Tabakoa: Tabakoa hostoek landatzen duten landarea da. Nikotina du, eta hori gendea ez ustea eragiten duen produktua da. Tabakoa erre, murtxikatu edo xurgatu daiteke. Tabakoa erretzeko metodo ezberdinak daude adibidez, puroak, pipak, zigarroak, liatuta.

Drogak: Drogak gorputzaren eta buruaren funtzionamendua alda dezaketen substantzia kimikoak dira. Besteak beste, errezetatutako sendagaiak, salmenta libreko sendagaiak, alkohola, tabakoa eta legez kanpoko drogak. Hartzen dituzten pertsonak autoadministrazioa errepikatzen bultzatzen dituzte, sortzen duten plazerengatik. Gehien hartzen diren drogak, kannabisa, lasaigarriak eta anfetaminak.

Kannabisa, Cannabis sativa landaretik ateratzen da. Lasaigarriak, ansietatea, beldurra, tentsioa, estresa eta trastorno mentalak lasaitzeko erabiltzen dira. Gaixo askori medikuak lasaigarriak errezetatzen dute eta honen erruz txarrera doaz pastilla hauek hartu barik ezin direlako bizi.

Alkohola: Alkohola nerbio-sistema zentrala deprimitzen duen droga da, hau da, garunaren funtzioak moteltzen dituena. Alkoholak autokontrolerako gaitasunari eragiten dio, eta, beraz, estimulatu batekin nahas daiteke. Edari alkoholduen osagai nagusia etanola edo alkohol etilikoa da, elaborazio-prozesuaren arabera kontzentrazio desberdina baitute.

Edari alkoholduen hartzituen izan daitezke: ardoa, garagardoa eta sagardoa. Edari horiek 4. eta 15. mailen arteko graduazioa dute. Azukreak edo zerealak hartzitzean sortzen dira.

Destilatuak: edarien destilazioaren emaitzak dira, eta, beraz, alkohol-kontzentrazio handiagoa dute. Uxuala, patxarana, vodka, whiskia, rona, brandya edo ginebra 40º eta 50º artekoak dira.



MENPEKOTASUNA:

Pertsona batek substantzia bat kontsumitzerakoan adikzioa euki ahal du, hau da, ezin du substantzia hori kontsumitzen gelditu berarentzat beharrezkoa dela penstatzen duelako eta ez duenean kontsumitzen agresiboak edo estresatuta jarri ahal da.

-Tabakoa: Azken zigarroa eman eta minutu gutxira, mendekotasun fisikoa hor dago, baina 3 aste barru desagertu egiten da. Adikzio psikologikoak, ordea, iraun egiten du. Ez da desagertzen 6 hilabete igaro arte. Nikotinarekiko adikzioa nikotina behar denean gertatzen da, eta ezin da erabili gabe utzi. Nikotina erretzeari uztea zaila egiten duen tabakoaren substantzia kimikoa da. Nikotinak efektu atsegingarriak eragiten ditu garunean, baina efektu horiek aldi baterakoak dira.

-Alkohola: Alkoholarekiko mendekotasuna edateko premia behar da. Ohikoagoa da ansietatea, depresioa edo lanean estres handia duten pertsonengan.

-Drogak: Drogen mendekotasuna portaera progresiboaren nahasmendua da, hainbat faktoreren ondorioz garatzen dena (faktore biologikoak, psikologikoak eta sozialak).

KONTSUMOAREN HASIERA

Euskadin 2012 nerabearoetatik %5,1a astero botelloia egiten zutela onartu zuten. 2017an Euskadiko Gobernuak galdetegi batzuk egiten zuten nerabearoei. Erantzunak hauek izan ziren:

Euren bizitzan noizbait probatu zutela, %90,9a esan zuten. Azkenengo urtean edan zutela %82,7a esan zuten etaa azkenengo hilean %70,8a, aldiz, egunero edaten zutela %2a bakarrik egiten dutela esan zuten.

Galdetegi berdinean alkohola edaten hasi ziren urteak agertzen dira, urte normalena 15 urte edo gutxiago eukiterakoan da(%50,7), gero, 16 eta 17 urteren artean(%38,1) eta azkenik 18 urte edo gehiago(%11,1)

15-34 urteen arteko pertsonak %36,9 noizbait erre dute, azkenengo hilean %24,8a eta egunero %19,9.

Tabakoa erretzen hasi ziren urteak ere bai agertzen dira eta hauek 15 urte baino gutxiagok hasi zirela 188.310 pertsona, 15 eta 16 urteren artean 311.102, 17 eta 18ren artean 186.706 eta 13 edo gehiago 52.532, hau da, pertsona gehiago 15 urte baino gutxiagok hasi ziren erretzen 23 baino gehiagok.

Substantzia ilegalak jende askok probatu dutela onartu dute. Hauek dira gehien probatu dutenak:

Speeda %8,5a probatu dute, MDMA %3,6, LSDa 3,2, kokaina %9 eta setak %3,5.

Drogak kontsumitzen direnean gaixotasun asko sortzen dira, adibidez, droga-mendekotasuna (pertsona baten garunari eta portaerari eragiten dion gaixotasuna da), eta sendagaien edo legez edo legez kanpoko drogen kontsumoa kontrolatzeko ezintasuna eragiten du.

Alkohola, marihuana eta tabakoa nerabeek gehien erabiltzen dituzten substantziak drogatzeke dira.

2,6 miloi pertsona tratamendu espezializatuak eduki dituzte deogen kontutik.

ERAGINAK:

Drogak, tabakoa eta alkoholaren kontsumoa gorputzean eragina dute baina 18 urte baino gutxiago badituzu, emakumea bazara eta argala bazara eragin gehiago du.

Drogen kasuan daude batzuk gorputzean eragin gehiago daukatela eta adikzio gehiago beste batzuk baino adibidez, metanfetamina txarrena da droga hau ekartzen dituen eraginak momentuan dira eszitazioa eragiten du, jarduera fisikoa areagotzen du hau da aktibo egotea, goza kentzen du, harnasketa handitzen du eta gorputzaren tenperatura igotzen du.

Eta gitxien eragiten duen droga Marihuana da normalean momentuan erlajazio sententzioa eragiten du, kolore disdiratsuak ikustea,barrea eta goze izatea da, orokorrak hauek dira baina gehiago daude.

Zer da drogadikzioa, Droga-mendekotasuna garuneko gaixotasun kronikoa da. Pertsona batek drogak behin eta berriz hartzea eragiten du, eragiten duen kaltea gorabehera. Drogak behin eta berriz erabiltzeak garuna alda dezake eta mendekotasuna eragin.

Droga-mendekotasunerako tratamenduek barne hartzen dituzte sailak, sendagaiak edo biak. Ikerketak erakusten du sendagaiak sailarekin konbinatzeak arrakasta izateko aukerarik onena ematen diela pertsona gehieni.

Alkoholaren kasuan edaten duzunean, oreka galtzen da, hau da, edozein momentuan jauzi ahal zara, sentimentalago jarzten zara, ikusteko eta entzuteko zailtasunak edukitzen hasten zara.

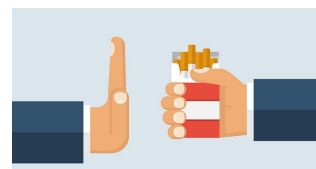
Tabakoarekin nikotina sententzio atsegina sortzen du eta kontsumitzen duen pertsonari sententzioa txarretatik kentzen dio, nikotinak garunaren nerbio sistemari eragiten dio.

ONDORIOAK:

Alkoholaren ondorioak, denborarekin, alkoholaren gehiegizko kontsumoak gaixotasun kronikoak eta beste arazo larri batzuk eragin ditzake, hala nola: presio arterial handia, bihotzeko gaixotasuna, garuneko hodietako istripuak, gibelesko gaixotasuna eta digestio-arazoak. Bularreko, ahoko, eztarriko, laringeko, hestegorriko, gibelesko, koloneko eta ondesteko minbizia



Tabakoaren ondorioak, erretzeak biriketako minbizia izateko arriskua 5 eta 10 aldiz bitartean handitzen du, eta erretzaile amorratuak arrisku handiagoa dute. Erretzea ere lotuta dago ahoko minbiziarekin, faringearrekin, laringearrekin, esofagoarekin, urdailarekin, pankrearekin, zerbixarekin, giltzurrunarekin eta maskuriarekin, baita leuzemia mieloide akutuekin ere.



Drogaren kontsekuentziak, Droga-mendekotasuna, «Substantzien kontsumoagatiko nahasmendua» ere esaten zaiona, pertsona baten garunari eta portaerari eragiten dien gaixotasuna da, eta legezko edo legez kanpoko sendagaien edo drogen kontsumoa kontrolatzeko ezintasuna eragiten du.



UZTEKO ARRAZOIAK

Jende askok alkoholarekin arazoak eukin ditu eta horregatik edateari uzten zaio.

Hau egitea arrazoi bat baino gehiago du, arrazoi horrek hauek dira:

Medikua esan diolako (%9,3), familiarekin arazoak eukin duelako honeri buruz (%5,9), lagunekin arazoak izan duelako (%5,4), mutil/neska lagunagatik (%7,7), aurdunaldiagatik (%7,9), osasun arazoengatik (%9,1)...

Erretzeari, medikua esan diolako (%17,6), familiarekin arazoak eukin duelako honeri buruz (%15,7), gaixotazunen beldurragatik (%30,7) dirurik ez dutelako (%20,9), aurdunaldiagatik (%12,1), osasun arazoengatik (%18,6)...

Drogen eta alkoholaren kontsumoa ondorio negatibo ugariarekin lotuta dago; besteak beste, gerora modu serioan erabiltzeko arriskua handitzea, eskola-porrota, nerabeei istripuak, indarkeria, planifikatu gabeko sexu-harremanak eta abar gertatzeko arriskua eragin diezaiekeen adimen txarra.

Adibidez, orain jakina da tabakoaren keak hainbat minbizi mota sor ditzakeela, metanfetaminak hortzetako arazo larriak (metanfetaminaren ahoa) sor ditzakeela eta opioideek gaindosi bat eragin eta heriotza eragin dezaketela. Gainera, droga batzuek, inhalatzaileek adibidez, garuneko edo nerbio-sistema periferikoko nerbio-zelulak kaltetu edo suntsitu ditzakete (nerbio-sistema garunetik kanpo eta bizkarrezur-muina).

Antsietatea edo depresioa bezalako nahasmenduak dituzten pertsona batzuek drogak kontsumitu ditzakete sintoma psikiatrikoak arintzen saiatzeko. Horrek nahasmendu mentala areagotu dezake epe luzean, eta adikzio-arriskua handitzea. 43,44 Aldi berean dauden arazo guztien tratamendua aldi berean egin behar da.

UZTEKO MODUAK:

Jende askok alkohola, tabakoa eta drogak utzi nahi du, baina hau ez da erraza. Batzuk hileak tardatzen dute, beste batzuk urteak eta beste batzuk inoiz ez dute hau uztea lortzen.

Alkohola uzteko modu batzuk hauek dira:

Zure etxean dagoen alkohol guztia bota, edateko gogoa duzunean konfiantzako norbaitegaz hitz egin, gustatzen zaizun gauzak egin eta distraitu edo profesionalengana joan eta laguntza bilatu, hau aukerarik onena da, azkenean zuk bakarrik ezin dozulako utzi.

Tabakoa uzteko modu batzuk:

Aktibitate fisikoa egin, txikle asko jan, partxeekin probatu, zure buruari adibidez, zigarroa erretzeko 10 minutu itxoitea egin eta 10 minutu horretan beste gauza bat egiten hasi eta zure burua distraitu, erlajazioa praktikatu, eta alkohol moduan, laguntza bilatu.

Eta azkenik drogak uzteko modu batzuk hauek dira, hiruretatik uzteko zailena hau da eta jende askok sartzera ez dira inoiz urten. Hau uzteko modu bakarrik terapeuta bat bilatzea eta lagundu ahal badizu ikustea edo desintoxikazio zentro batera sartzea dira. Ez bada bietatik bat bez egiten oso zaila izango da drogak hartzeari uztea.

ESPERIMENTAZIOA

MATERIALAK:

Inkesta bat egin da.

PROZEDURA:

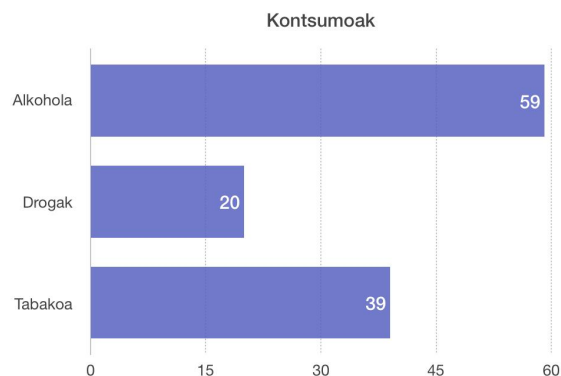
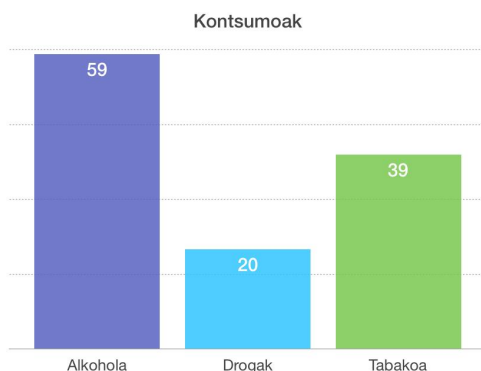
1. Inkesta bat egingo da.
2. Nerabeek inkesta erantzun dute.
3. Inkesta erantzuterakoan grafiko bat sortuko da eta grafikoaren erantzunak aztetuko dira.
4. Erantzunak txosten baten jarriko dira.
5. Txostena eginda dagoenean, poster bat sortuko da eta iraganbideetan jarriko da. Posterrean kalteak eta eraginak jarriko dira jendea kontsientziatzeko. (Erantzunen arabera gauza desberdinak jarriko dira)

EMAITZA:

Pertsona guztiek ez dituztenez galderak ondo erantzun, ondo erantzundako galderak eta ehunekoak ipini dira. (Esan behar da gehiena egia dela)

Orain galderarik garrantzitsuenak ipiniko dira eta jendea erantzunak ere. Ere, grafikoak ipiniko dira ikusteko zenbat nerabe kontsumitzen dituzten honako substantzia kaltegarri honek (alkohola, drogak eta tabakoa).

Kontsumoak:



Alkoholari buruzko galderak:

- Lehenengo galdera, noizbait alkoholik kontsumitu baduten da, honetan %40,9 bat ezetz erantzun dute eta %59,1 baietz.
- Bigarren galdera, noiz hasi ziren alkohola kontsumitzen den da, %32,1a orain dela urte erdi hasi ziren, %26,8a orain dela urte bat hasi ziren, %23,2 orain dela urte bat baino gehiago hasi ziren, %8,9a orain dela hile bat eta %8,9a orain dela aste bat.
- Hirugarren galdera, uste badute alkohola kontsumitzen duten pertsonak besteak baino hobeak direla, honeri %85,1a ezetz erantzun dute eta %14,9a baietz erantzun dute.
- Laugarren galdera, alkohola noiz kontsumitzen duten eta galdera honeri, %35,7a jaietan bakarrik edaten dute, %28,6a asteburuetan bakarrik, %25a udan edaten dute eta %10,7a egunero.
- Bostgarren galdera, noiz izan zen azkenengo aldia alkohola kontsumitu zutela da, honetan %38,6a orain dela aste bat jarri du, %36,8a orain dela hilabete bat, %12,3a orain dela urte bat eta beste %12,3a egun bat
- Seigarren galdera, zer uste duten alkoholari buruzko galdetzen du, %40,6a txarto dagoela erantzun du eta %59,4a ondo dagoela uste du.
- Zazpigarren galdera, norbaitek alkohola edatera inpulsatu dien galdetzen du, eta %80,3a ezetz erantzun du eta %19,7a baietz.
- Eta zortzigarren galdera (alkoholari buruzko azkenengo galdera) haien lagunak kontsumitzen dutelako kontsumitzen baduten edo benetan nahi dutelako, %89,3a nahi dutelako erantzun dute eta lagunek kontsumitzen dutelako %10,7a erantzun dute.

Drogari buruzko galderak:

- Lehenengo galdera, noizbait drogak kontsumitu baduten da, honetan %79,7a ezetz erantzun dute eta %20,3 baietz.
- Bigarren galdera, noiz hasi ziren drogak kontsumitzen den da, %50 orain dela urte erdi hasi ziren eta %31,3 orain dela urte bat baino gehiago hasi ziren.
- Hirugarren galdera, uste badute drogak kontsumitzen duten pertsonak besteak baino hobeak direla, honeri %90,4a ezetz erantzun dute eta %9,6a baietz erantzun dute.
- Laugarren galdera, droga noiz kontsumitzen duten ez da zehatza izan.
- Bostgarren galdera, noiz izan zen azkenengo aldia droga kontsumitu zutela da, honetan %12,5a orain dela aste bat jarri du, %31,3 orain dela hilabete bat, %18,8a orain dela urte bat eta beste %37,5a orain dela egun bat.
- Seigarren galdera, zer uste duten drogei buruz galdetzen du, %70,7a txarto dagoela erantzun du eta %29,3a ondo dagoela uste du.
- Eta zazpigarren galdera, norbaitek drogak hartzerantz inpulsatu dien galdetzen du, eta %44,4a nahi dutelako erantzun du, %11,1 lagunek kontsumitzen dutelako eta %33,3a baietz.

Tabakoari buruzko galderak:

- Lehenengo galdera, noizbait tabakoa kontsumitu baduten da, honetan %61,3 bat ezetz erantzun dute eta %38,7 baietz.
- Bigarren galdera, noiz hasi ziren tabakoa kontsumitzen den da, %21,1a orain dela urte erdi hasi ziren, %21,1a orain dela urte bat hasi ziren eta %31,6a orain dela urte bat baino gehiago hasi ziren, %26,3a orain dela hile bat.
- Hirugarren galdera, uste badute tabakoa kontsumitzen duten pertsonak besteak baino hobeak direla, honeri %84,5 a ezetz erantzun dute eta %15,5a baietz erantzun dute.
- Laugarren galdera, tabakoa noiz kontsumitzen duten eta galdera honeri, %31,6a jaietan bakarrik kontsumitzen dute, %10,5a asteburuetan bakarrik, %26,3 udan erretzen dute eta %31,6a egunero.
- Bostgarren galdera, zer uste duten tabakoari buruzko galdetzen du, %76,3a txarto dagoela erantzun du eta %23,7 ondo dagoela uste du.
- Seigarren galdera, norbaitek tabakoa erretzera inpultsatu dien galdetzen du, eta %69,4a ezetz erantzun du eta %30,6 baietz.
- Zazpigarren galdera (tabakoari buruzko azkenengo galdera) haien lagunak kontsumitzen dutelako kontsumitzen baduten edo benetan nahi dutelako, %72,7a nahi dutelako erantzun dute eta lagunek kontsumitzen dutelako %27, 3a erantzun dute.

ONDORIOAK:

Lan honetan, tabakoa, alkohola eta drogei buruz hitz egiten da, honen helburuak, nerabeen pentsamendua aztertzea eta haiei arazo honekin laguntzea izan dira.

Honetarako esperimentazio bat (inkesta) egin egoera jakiteko tabakoa, drogei eta alkoholarekin kontsumoaren buruz. Gero, ondorio batzuk atera dira.

Lan hau egin baino lehen lau **hipotesi** pentsatu ziran.

- Lehenengo hipotesia, inkesta egiterakoan, alkohola edaten dutenak, besteak baino hobeak direla %85,1 ezetz eta %14,9 baietz erantzun dute. Tabakoa erretzen dutenak hobeagoak direla %84,5a ezetz esan dute eta %15,5a baietz. Eta azkenik, drogak hartzen dutenak hobeagoak direla %90,4a ezetz erantzun zuten eta %9,6a baietz. Orduan, egia da pertsona batzuk ez dutenean erretzen, edaten edo drogak hartzen eta bere lagunak bai, haiek gutxiago edo txarrago sentitzen direla.
- Bigarren hipotesia gezurra edo egia izan daiteke. Hau pertsonaren arabera gertatzen da. Gehienetan egia da hau gertatzen dela baina beste kasu batzuk antsietatea edo depresioa dutenak edo beste batzuetan kasu extremoetan suizidiora heldu ahal dira.
- Hirugarren hipotesia, norbait edatera inpultsatu dien galderan, %80,3a ezetz erantzun du eta %19,7a baietz. Erretzera %69,4a ezetz erantzun du eta %30,6 baietz. Hipotesi hau egia izan da, inpultsatuak gutxienak izan diren arren, jende gehiegi inpultsatuak dira hau egitera eta iñor ez zen izan beharko.

- Laugarren hipotesia, egia da pertsonak kasu gehienetan substantzia hauek kontsumitzen dituztela estresa dutelako edo arazoak dituztenean, hipotesian drogak ez badituzte kontzuztzen estres gehiago edukituko dute egia da, drogetan ez baziren egongo ez edukituko zuten hainbeste estres.

Ere, **helburu** batzuk jarri ziren eta honako hauek dira:

- Lehengo helburua bete da nerabeak ulertzeko eta haien pentsamenduak edo egiten dituzten gauzak jakiteko. Inkesta baten bidez lortu da helburu hau. Inkestaren erantzunaren arabera datuak atara dira. Helburu hau jarri genuen jakiteko zelan lagundu nerabeak.
- Bugarren helburua ez da bete baina beteko da. Nerabeekin kontaktuan jarriko gara eta haiekin hitz egiten saiatuko gara zein inportantea den azaltzeko. Horrela usteko. Egia da, gehienak ez dutela kasurik egingo eta ezin izango dira lagundu baina ahal denekin egingo da.
- Hirugarren helburua ez da bete baina hau ere beteko da. Betetzeko pankarta batzuk egingo ditugu eta haiei aurkeztuko diegu gauza guztiak jakiteko. Hau egingo dugu nerabeek ez dutelako pentsatzen iraganean drogetaz hitz egiten. Egia da pentsatzen dutela txarrak direla baina ez dakite benetan zeintzuk diren kontzekuentzia printzipalakak edo zenbat gauza txar ekarri ahal dituen. Bakarrik gauza minimoak dakite.

Hobetu beharrak:

Hurrengorako inkesta laburragoa eta galdera zehatzagoak egin ahalko ziran.

Hurrengorako, horretaz aparte, esperimentazioaren atalean inkesta bat egiteaz gain beste gauzaren bat egin ahal da hobeto eta garatutagoa geratzeko.

Ere, emaitza atala gehiago garatu beharko genuke, hau da, informazio gutxiago jarri baina era erakargarri baten edo laburrago horrela hobeto ulertzeko eta erakargarriagoa izateko.

Hipotesi gehiago jarri beharko genituzte baina orokorrak.

Inkesta jende gehiagori egitea (beste adina batzuetakok) eta horrela desberdinatsunak ikusiko ziren adin batetik bestera eta non hasten diren substantzia hauek kontzuztzen.

BIBLIOGRAFIA

https://www.eustat.eus/elementos/ele0016800/euskadi-y-drogas/inf0016847_c.pdf

<https://www.imqprevencion.es/comunicacion/dia-mundial/2017/no-drogas/imqprevencion-guia-drogas-trabajo-2017-EU.pdf>

https://prezi.com/_drb0301c5pf/drogen-efektua/

<https://www.argia.eus/argia-astekaria/1710/sintesi-drogak-kaltegarriak-ala-lagungarriak>

https://www.gazteukera.euskadi.eus/r58-gtxarte4/eu/contenidos/informacion/salud_drogas/eu_1778/drogas_e.html

<https://www.gaztezulo.eus/albisteak/drogen-gaitzespenaren-ondorioak>

<https://www.articulosfumador.com>