

## **USTEAK, ETA ERABAKIAK HARTZEA**

Marihuanari dagokionez, izan badira erabakiak hartzearen inguruan zenbait uste. Evidentzia zientifikoan oinarritutako informazioa izateak laguntzen du aukerarik osasuntsuena edo osasunerako arriskurik txikiena duena hautatzen.

### **Ez da kaltegarria naturala baita...**

Naturala izateak ez du esan nahi ez dela kaltegarria; pozo asko, tabakoa edo opioa landareetatik ateratzen dira eta inork ez du ukatzen osasunerako kaltegarriak direla. Marihuanak burmuinaren funtzionamenduari eragiten dio eta hori ez da batere "naturala".

### **Porruak erretzea tabakoa erretzea baino hobea da; gainera, ez du inor haren mendean jartzen...**

Marihuana nola tabakoa erretzeak kartzinogenoak ditu. Kontsumitzeko moduak (irazkirik gabe, arnas hartze sakonak eginez, marihuana-kearen tenperatura tabakoarena baino handiagoa izanez...) minbizia izateko arriskua handiagotzen du. Gainera, kontsumo jarraituak mendekotasuna sortzen duela frogatuta dago, bereziki gazte-gaztetik hasten bada kontsumitzen.

### **Gidatzerakoan, porruak erretzea ez da alkohola hartzea bezain kaltegarria...**

Alkoholak bezala marihuanak ere erreazio- eta kontzentrazio-gaitasunari eragiten dio. Oreka eta koordinazioa aldatzen dira eta gidatzen ari zaren bitartean lo gelditzen ahal zara. Bolantean, funtsezkoa da erabakiak zoli hartzea, gure helburura onik iritsi nahi badugu.

### **Marihuana erretzeak lo egiten laguntzen du...**

Beharbada marihuana edo haxixa erretzeak lo hartzen lagunduko du. Alabaina, hura kontsumitzeak loaren kalitateari eragiten dio, iratzartzean fisikoki eta mentalki nekatuago egonen baikara.

### **Gazte gehienek porruak erretzen dituzte...**

Marihuana kontsumitzea zerbait arrunta balitz bezala hartzen da gizartean, eta, batzuetan, uste izaten da gazte gehienek substantzia hori kontsumitzen dutela. Hala ere, inkestek eta datuek frogatzen dute, Nafarroan, azken hilabeteen 14-18 urte bitarteko gazteen % 22,1ek soilik kontsumitu dutela.

### **Belarra edo haxixa erretzeak laguntzen du harremanetan eta "lagunarte ona" sortzen du...**

Ez dago motibazio bakarria marihuana kontsumitzeko. Batzuek barre egitea bilatzen dute; beste batzuek erlaxatzea edo kuadrillakoagoak izatea... Baina ezin da ukatu maiz kontrakoa eragiten duela; batzuk "zuri" gelditzen dira ("blankazoa" izaten dute) eta horrek "lagunarte txarrak" eragiten ditu eta, orobat, gero eta porru gehiago erre beharra eragiten du hobeki pasatu nahi bada...

### **Zuk zeuk erabakitzen duzu**

Dakizuna jakinik, marihuana erretzea erabakitzen baduzu, gomendagarria da:

- Zure mugak zein diren ezagutzea; denboraz geldi zaitetz eta erretzen segitu nahi ez duzunean esan EZ.
- Erretzeak zure gaitasunak murrizten ditu; ez ezazu erre berehalako ardurak dituzunean (azterketak, lana, etab.)
- Urdaila hutsa izateak "zuri" gelditzeko aukerak handitzen ditu.  
Gustura ez zauden toki batean egiteak ere ez du laguntzen.
- Marihuana eta alkohola nahasteak tentsio-jaitsiera, goitigalea, txoradurak... eragin ditzake.