



DROGEN KONTSUMOAREN PREBENTZIOAREN NAZIOARTEKO EGUNA

LAN ESPARRUKO DROGA ARRUNTENEN
INGURUKO INFORMAZIO-GIDA



LAN-ESPARRUAN OHIKOAK DIREN DROGAK

Alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoa lan-arriskuko faktore handienetako bat da.

Alkoholaren edo beste droga batzuen eraginpeko pertsonak arrisku larria eragin dezakete gainerako lankideen segurtasunari dagokionez, baita beren osasunari dagokionez ere, eta lan-istripuen aukerak ia 4 aldiz igoko dituzte.

Administrazio-publikoek arreta berezia jartzen diote enpresen eta sindikatuen arteko hitzarmenak bultzatzeari, lantoki osasungarriak eta mendekotasuna sor dezaketen sustantziarik gabeak sortzeko; esate baterako, droga-kontsumoak azkar detektatzeko eta saihesteko programak lantzea, lantokia ohiturak kentzeko mekanismo gisa erabiliz, **behar den konfidentzialtasuna mantenduz**.

Horregatik **enpresak animatzen eta laguntzen ditugu** halako sustantziak kontsumitzetik eratorritako lan-arriskuak prebenitzera edo minimizatzen bideratutako politikak martxan jartzen, **diagnostiko azkarra hobetzeko eta langileen alkoholaren edo bestelako drogen kontsumoa tratatzen laguntzeko, haien eskubideak kaltetu gabe**.

Lan-giro osasungarria –segurua eta arriskurik gabea– mantentzeko alkoholaren eta drogen kontsumoari dagokionez enpresa osasungarrien balio eta konpromiso estrategiko eta sozialekin bat datorren helburua izan beharko luke.

Datozen kapituluetan drogekin erlazionatutako oinarriko kontzeptuak tratatuko dira eta lantokietan ohikoena diren sustantzia bakoitzaren ezaugarrien berri laburra emango da.

GINARRIZKO KONTZEPTUAK

MENDEKOTASUNA

Osasunaren Mundu Erakundeak (OMEk) dioenez, sustantzia, jarduera nahiz harreman batekiko dependentzia edo beharra sortzen duen gaixotasun fisiko eta psikoemotionala da. Haren ezaugarriak hainbat zeinu eta sintoma dira; besteak beste, faktore biologikoak, genetikoak, psikologikoak eta sozialak.

Nahasmendu adiktibo, kimiko eta psikologikoen oinarrizko bi osagai dituzte: kontrolrik eza eta dependentzia.

DROGA

Organismo bizi batean sartzean haren funtzio bat edo gehiago alda ditzakeen sustantzia. Gai da dependentzia modu jarraituan edo maiztasun batekin sortzeko, bere efektuak lortzeko eta/edo bere ezaren ondoeza saihesteko (OME).

ERABILERA

Gutxieneko kontsumoa edo kantitate txikitakoa; ez du nahasmendu larririk sortzen pertsonaren portaeran edo osasunean.

ABUSUA, ARRISKU-ERABILERA EDO ERABILERA ARAZOTSUA

Dependentziarik sortu ez duten sustantzien kontsumoa, baina denborarekin osasun-arazoak eragin ditzakeena. Abusutzat hartzen da hainbat kantitate gaitzitzea, hainbat jarduera egitea edo ezaugarri pertsonal batzuk tartean daudenean.

DROGA-MENDEKOTASUNA

OMEk honela definitzen du: "organismo bizi baten eta droga baten arteko interakzioa sortzen duen egoera psikikoa, eta, batzuetan, fisikoa. Haren ezaugarri nagusiak portaeraren aldaketak eta bestelako erreakzio batzuk dira; halakoek modu jarraituan edo maiztasun batekin hartzeko bulkada eutsiezina sortzen dute, efektu fisikoak esperimintatu arte batzuetan, eta, beste batzuetan, ezak sortutako ondoeza saihesteko.

Dependentzia fisikoa nahiz psikikoa izan daiteke:

DEPENDENTZIA FISIKOA

Behin eta berriro kontsumituz gero, organismoan hainbat kantitate eduki behar izaten dira normaltasunez funtzionatzeko. Maila horietatik jaitsiz gero, zenbait sintoma sortzen dira: abstinentzia-sindromea. Tratamendua desintoxikazioa izan ohi da.

DEPENDENTZIA PSIKIKOA

Kontsumitzeko grina gogorra, efektu positiboak lortzeko. Kontsumoa kontrolatzeko zailtasunak sortzen ditu, eta, efektu negatiboak dituela jakin arren, kontsumitzen jarraitu nahi da. Dependentzia psikologikoa desagertzen denean, pertsonak ohitura utzi du.

LANEAN OHIKOAK DIREN DROGAK

ALKOHOLA

Alkoholak nerbio-sistema zentrala deprimitzen du; dosi txikietan ere buru-zalutasuna eta koordinazio motorra kaltetzen ditu.

Alkohola estomagoan eta hestean xurgatzen da eta gero odolera pasatzen da. Odolak organismo osoan zehar barreiatzen du, alkoholemia-mailarekin erlazionatutako efektuak sortuz. Modu motel eta jarraituan kanporatzen da, gibelaren, gernuaren, izerdiaren eta arnasaren bidez. Sustantzia honen efektuek 1-4 ordu irauten dute.

LORTU NAHI DIREN EFEKTUAK: Euforia moderatua, desinhibizioa, euforia.

KONTSUMOAREN KONTRAKO EFEKTUAK: Suminkortasuna, erreflexuen moteltasuna, inpultsibotasuna, alterazio psikomotorrak eta portaerakoak, gastritisa, goragaleak, gorakoak eta zefaleak.

KONTSUMOAREN EFEKTU KRONIKOAK: Hepatopatia alkoholikoa, gibleko zirrosia, pankreatitisa, esofagitisa, miokardiopatia, urdaileko ultzera, erektzioaren disfuntzioa. Tolerantzia farmakologikoa eta dependentsia sor ditzake.

KANABISA

Kanabis landarearen erretxinarekin, hostoekin eta loreekin organismoaren hartzaileekin interaktuatzan duten sustantzia psikoaktiboak egiten dira. Sustantzia horiek pertzepzioa eta kanpoko mundua atzemateko modua aldatzen dituzte.

Erregularatasunez kontsumituz gero, egitura-aldaketa larriak gerta daitezke burmuinean, "lesio" kognitiboak edo arazo psikiatriko larriak eraginez.

LORTU NAHI DIREN EFEKTUAK: Euforia, erlaxazioa, ohiko pentsamendu-patroien aldaketa. Ikusmen- eta entzumen-pertzepzioaren eta autopertzepzioaren igoera.

KONTSUMOAREN KONTRAKO EFEKTUAK: Takikardia, antsietatea, zorabioa, hipotentsio ortostatikoa, pentsamendu obsesiboak, konjuntibako hiperemia.

KONTSUMOAREN EFEKTU KRONIKOAK: Buru-zalutasuna kaltetzea, sexu-desira murriztea, apatia, memoria-arazoak, arazo psikiko larriagoak agertzea.

KOKAINA

Kokaina estimulatzailerik mendekotasun-sortzaile boteretsua da; zuzenean burmuinari eragiten dio, organismoaren funtzionamendu psikiko eta organikoa azeleratuz. Kokainaren efektuak dosi bakar batekin ia batera azaltzen dira, eta minutu edo ordu batzuen ondoren desagertzen dira.

LORTU NAHI DIREN EFEKTUAK: Euforia, kitzikaberatasuna, autokontrol-sentsazioa handitzea, buruargitasuna, soziabilitatea, autoestimua igotzea eta sexu-desira handitzea.

KONTSUMOAREN EFEKTU KALTEGARRIAK: Energia handitzea, gosea kentzea, bihotzaren erritmoa igotzea, presio arteriala igotzea, odol-hodiak estutzea, tenperatura igotzea, zefalea, ideia paranoideak, haluzinazioak, mialgiak.

KONTSUMOAREN EFEKTU KRONIKOAK: Depresioa, antsietatea, sindrome psikotikoak, gertaera kardiobaskularrak, bihotzaren erritmoaren alterazioa, bihotzekoa, arnasketako eraginak, errinitisa, sinusitisa eta sudur-trenkadaren atrofia.

MEDIKAMENTUAK

Son Terapeutikoki erabiltzeko, prebenitzeko eta gaixotasunak sendatzeko edo erritmo biologikoak kontrolatzeko sustantziak dira, betiere helburu mediko eta sanitarioekin. Haietako batzuk lasaigarriak, hipnotikoak... dira.

MENDEKOTASUN-KONTSUMOAREN EFEKTUAK: Baliteke sustantzia horiek modu desegokian kontsumituz gero dependentsia fisikoa nahiz psikikoa sortzea.

HAUEK SORTZEKO ARRISKUA: Somnolentzia, portaera-alterazioak, memoria, mugimendua.



REFERENCIAS

- Guía para la implantación de un plan de prevención de adicciones en la empresa.(2014) Osalan y Gobierno Vasco. (http://www.osalan.euskadi.eus/contenidos/libro/medicina_201420/es_asma/adjuntos/guia_adicciones_osalan.pdf)