

Alkohola, gure artean bizi den ohitura

Aurkezpena

Ariketa-sorta honetan, alkoholaren kontsumoari buruz arituko gara.

Gai horren inguruan, honako ariketa hauek egiteko aukera izango duzu:

- Irudiari erreparatu eta galderei erantzun.
- Bideoa ikusi eta esaldiak egia ala gezurra diren esan.
- Testua irakurri eta akatsak identifikatu.
- Esamoldeak euren esanahiekin lotu.
- Jarri taldetxotan eta galderei erantzun.



Alkoholaren kontsumoa

Jarri taldean eta erantzun beheko galderei:

- Noiz hasi zinen alkohola edaten? Zein izan zen lehenengo edaria?
- Gaur egun, gazteak noiz hasten direla uste duzu?
- Ordutik hona ohiturak asko aldatu dira, zure ustez? Zer aldatu da?

<https://labur.eus/paaVK>



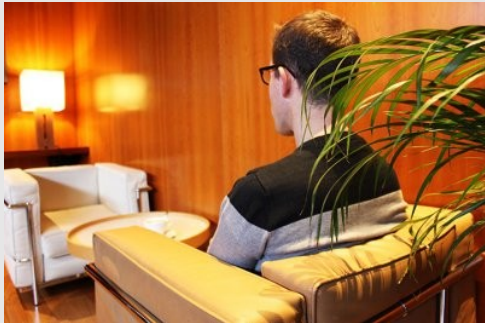
Ikusi bideoa

Alkoholiko Anonimoak elkarteko kidea den gizonezkoa elkarriketatu dugu, eta alkoholaren kontsumoaren inguruan hitz egin dugu berarekin. Ikusi bideoa eta esan jarraian dituzun esaldi hauek egia ala gezurra diren:

	Egia	Gezurra
1. Alkoholikoa den pertsona bat gizartetik kanpo geratzen da normalean.	☐	☐
2. Alkoholiko Anonimoak elkartera jotzea bere lehenengo aukera izan zen.	☐	☐
3. Ezetz behin eta berriz esan eta ziur ohiturak aldatuko ditugula.	☐	☐
4. Protagonistak beti joan beharko du taldeetara, berriro gaixotu nahi ez badu.	☐	☐
5. Diabetiko batentzat insulina den bezalakoa da alkoholikoarentzat alkohola.	☐	☐
6. Edaten ez duzula esatea kosta egiten da, arraroa zarela pentsatzen dute.	☐	☐
7. Taldeek funtzionatzeko, agintari edo buru bat behar dute.	☐	☐
8. Gizarteak ongi onartzen du alkoholiko baten arazoa.	☐	☐

Irakurri testua

Irakurri “Noiz hasi zinen alkohola edaten?” testua eta zuzendu nabarmenduta dauden hamar akatsak. Horretarako, deklinabidea kontuan hartuta, hitzak beheko zerrendan ZUZEN idatzi:



Ohituta gaude mahai **(1) inguru** eseri eta ongi jan eta edatera. Txakolindegia, sagardotegia, upategia, Michelin izarrak dituzten jatetxeak... Hori baino askoz gehiago daukagu gure inguruan.

Alkohola legezkota da adin nagusikoentzat: tristurak ahazteko edo pozak **(2) ospatzea** edaten dugu askotan. Arrazoiak edozein izanda ere, bikoiztu egin dira mozkorraldiak gazteen artean azken hogeitaz urteetan. Gainera, edateko modu berriak asmatu dituzte: graduazio handiko edarrietan bustitako tanpoia uzkitik edo alutik sartzea, edo tantaz tanta begian isurtzea, beste batzuen artean.

Modak **(3) modak**, alkoholak sortzen duen mendekotasunari aurre egiteko, Alkoholiko Anonimoak elkarteak sortu zen, 1935. urtean. “Ameriketako Estatu Batuetako Akron hirian sortu zen, eta gaur egun 115.000 talde baino gehiago daude mundu osoan zabaldua”, kontatu digu Alkoholiko Anonimoen elkartearen kide batek.

BIDE ZAILA

Elkarteak 82 urte bete baditu ere, funtzionamendua ez da ia aldatu; edateko modua bai, ordea: “Orain, gehienek ez dute alkohola bakarrik edaten, beste **(4) substantzietako** mendekotasuna ere badute. Gainera, lehenbailehen mozkortzea da gazteen helburua”.

Gure protagonista gipuzkoarra da eta 44 urte ditu. Bere iritziz, zailena “arazo” bat dugula onartzea da, alkoholiko izatea gizartearen ez dagoelako ongi ikusia. “Gaixotasuna da eta ez bizioa, askok uste duten bezala”. Alkoholiko Anonimoen **(5) taldean** joatea asko kostatu zitzaion: “Beste biderik aurkitzen ez dugulako joaten gara, lur jota gaudelako. Ordutik hiru urte igaro dira”.

AMAIERARIK GABEA

Alkoholiko Anonimoen taldeak astean bitan edo hirutan biltzen dira. “Taldeen ez dute gidaririk; denok parekideak gara eta gure sentimenduen edo esperientzien inguruan hitz egiten dugu. Ez naiz bakarrik sentitzen, kideak beti daude laguntzeko prest”.

Liburu bat irakurtzen dute guztiek eta hamabi **(6) urratsera** prozesu bat egiten dute. Baina noiz amaitzen da prozesu hori? Nola iritsi hamabigarren pausora? “Ni alkoholikoa izango naiz bizitza osoan, beti joan beharko dut taldeetara. Diabetesa **(7) du** pertsona batek insulina behar duen bezala, neuk taldeak behar ditut. Nire botika horixe baita”.

Batzuk lehenago; besteak ondoren; gaur egun, 14 urterekin hasten dira gazteak alkohola edaten.

MUGARIK GABEKO KONTSUMOA

Gaur egun 14 urte inguruan dago ezarrita alkohola edaten **(8) hastea** adina. 14 eta 18 urte bitarteko gazteen % 15ek astebururako edaten dute, eta intoxikazio etilikoaren kopurua handitu egin da. “Alkohola hor dagoela jakinarazi behar diegu, mendekotasun bat sor dezakeela. Gizarteak ez du droga bat dela onartu nahi, baina horixe da; helduontzat legezkota bada ere”. Horren aurrean, gure protagonistak bere esperientzia hainbat **(9) ikastetxeetan** kontatzea erabaki du: “Norberak nahi duena egin dezakeela esaten diet, ezetz esan daitekeela. Askotan, laguntaldean integratuta egoteko, baietz esaten dute, besteek egiten dutena egiteko. Nire helburua beste aukera bat badutela esatea da”.

Euskal Herrian asko edan eta jaten dugu; hori da gure fama. “Horrek ez du gizarte alkoholiko bat garenik esan nahi, baina egia da **(10) kulturara** integratuta dagoen ohitura bat dela”.

Zure ustez ere hala da? Zer egin daiteke ohitura horiek aldatzeko? Edo ez litzateke ezer aldatu behar? Zuk noiz edaten duzu? Badakizu noiz hasi zinen edaten? Gazteen artean zerbait egin behar dela uste duzu?

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.

Lotu esamoldeak bere esanahiekin

Protagonista 'lur jota zegoela' irakurri dugu testuan. Baina, zer esan nahi du lur jota egoteak? Hainbat esamolde zerrendatu dizkizugu gaztelaniazko esanahiekin lotzeko:

EUSKARAZ

Lur jota egon
Jo ta ke
Zoaz pikutara!
Bere burua zuritu
Kale egin
Muzin egin
Zirt edo zart
Nola edo hala
Hor konpon
Atzekoz aurrera

GAZTELANIAZ

Fallar
Decidir
Justificarse
De alguna manera
Al revés
¡Vete a freir espárragos!
Despreciar
Dale que te pego
Deprimido/a, muy cansado/a
Arréglatelas

Eta zuk?

Elkartu taldetxotan eta erantzun galdera hauei:

- Zer da Alkoholiko Anonimoak elkarte? Eta zein da bere lana?
- Alkoholikoa izatea gaixotasuna izanik, gizarteak zergatik ez du horrela ikusten?
- Zer egingo zenuke arazoa gizarteratzeko eta egoera aldatzeko?
- Zure ustez, arraroa da norbaitek alkoholik edan nahi ez duela esatea? Zergatik?

Informazio gehiago nahi izanez gero, sarean begiratu.



ERANTZUNAK

Ikusi bideoa

Egia: 1-4-6

Gezurra: 2-3-5-7-8

Irakurri testua

1- inguruan 2- ospatzeko 3- moda 4- substantzieko 5- taldera
6- urratseko 7- duen 8- hasteko 9- ikastetxetan 10- kulturaren

Lotu esamoldeak bere esanahiekin

EUSKARAZ

GAZTELANIAZ

Lur jota egon:	Deprimido/a, muy cansado/a
Jo ta ke:	Dale que te pego
Zoaz pikutara!:	¡Vete a freir espárragos!
Bere burua zuritu:	Justificarse
Kale egin:	Fallar
Muzin egin:	Despreciar
Zirt edo zart:	Decidir
Nola edo hala:	De alguna manera
Hor konpon:	Arréglatelas
Atzekoz aurrera:	Al revés

Transkripzioa

1. Zer egiten du Alkoholiko Anonimoak elkarteak?

Elkartera agertzea ez da bide erraza, ez? Azken finean, gure gizartean ez dago ondo ikusia oraindik (oraindik) Alkoholiko Anonimoetara joatea, ez? Eta egia esan, horra iristeko beste bide asko jo (egin) nituen. Azken finean, iristen zara ia ez duzulako beste biderik topatzen, ia lur jota zaude...

Taldean ez dago inor gidatzen duenik, taldean denok berdina gara: denok gara alkoholikoak, denok daukagu gaixotasun berbera. Azken finean, pertsona bat arazoak dauzkana alkoholarekin, bera bakarrik azkenean egiten da gizartetik baztertu, pixka bat dago beti bakarrikan (bakarrik), edaten du bakarrik... Elkar laguntza, ikustea ez dagoela bakarrikan (bakarrik), edozein momentutan triste badago, edo edateko gogo baldin badauka, badaukala kideren bat dei diezaiokeena eta lagun diezaiokeena.

2. Noiz amaitzen da ibilbidea elkartearen barruan?

Printzipioz nik beti joan beharko dut, azken finean, ni alkoholikoa izango naiz bizi (bizitza) guztian. Hau da, esatea da, pertsona diabetiko bati (batek) a ver (ea) noiz bukatzen du(en) izaten pertsona diabetikoa? Pertsona diabetiko bat insulina hartzen duena bere bizitza osoan hartu beharko du insulina. Eta nire kasuan, nire insulina izango litzateke taldeetara joatea. Orduan, niretzat da nire botika taldeetara joatea.

3. Nola daki pertsona batek alkoholarekin arazoa duela?

Pertsonak badaki noiz izaten duen arazoa alkoholarekin. Gertatzen dena da zailagoa dela onartzea eta esatea arazoa daukadala nik alkoholarekin, ez? Nik bai jakin nuen arazoak neuzkala alkoholarekin... Beste gauza bat da ez nekiela nondik jo eta beste gauza bat da onartzea. Egia esan, gizartean esatea alkoholarekin arazoa duzula ez dago ondo ikusia.

4. Euskal Herrian asko edaten dela esango zenuke?

Den dena lotzen dugu alkoholarekin: bai ospakizuna, bai penak... Bai direla garaia zailak batez ere guretzako (guretzat) ez? Gizarteak ez duelako laguntzen. Azken finean, gaur egun esatea nik ez dudala alkoholik edaten, pixka bat esan genezake gaizki ikusiak bezala gaudela, ematen du arraroak garela.

Ohiturak aldatzea zaila ikusten dut, ez? Bai aldatu daitekeena da gizartearen jarrera eta errespetua azken finean. Gaur egun, gauza askotan dago jarrita ez? "Ez" hitza errespetatzea. Bai sexu abusutan, eta beste eratan ere. Ez dugula "Ez" bat onartzen eta pertsona baten iritzia errespetatzea. Hori pixka bat da aldatu beharko litzatekeena, nire ustez.