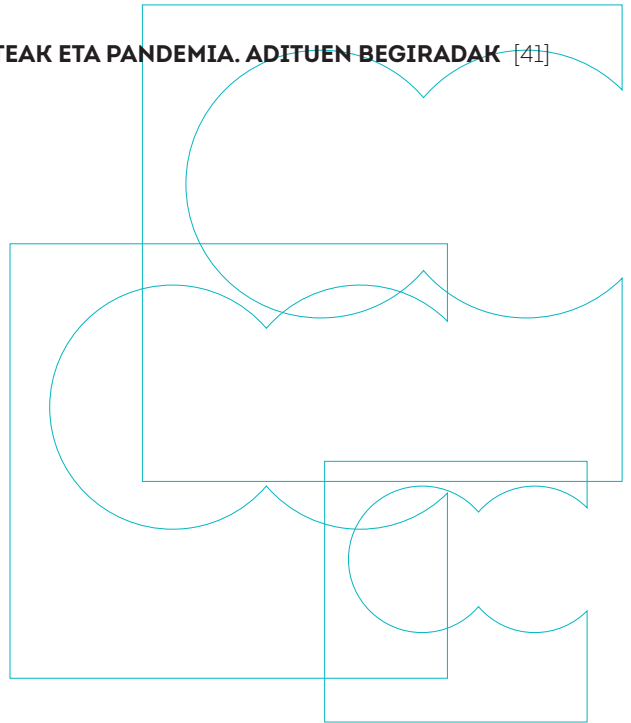


EUSKAL GAZTEEN KONTSUMOAK PANDEMIAN

ESTIBALIZ ANSOTEGI GURUZIAGA

Ortzadarren osasun-eta adikzio-arloko prebentzioari buruzko
programaren koordinatzailea





2020ko martxoaren 14tik, gure bizitzak etengabe aldatu dira. Albiste kontrajarriak komunikabideetan; lanean, ikasketetan, mugikortasunean sortu zaizkigun zalantzak; birusaren aurreko beldurrak, balizko kutsatzeak, ondorioak; ziurgabetasuna etorkizunaren inguruan.

Pasa ditugun une desberdinetara egokitzen joan behar izan dugu, batzuk sentrazio hobeeekin, beste batzuk beldur handiarekin, bestetzuk zalantzekin, zer zegoen baimenduta eta zer ez jakin gabe. Argi dagoena da, emozioei dagokienez, hilabete hauek errusiar mendi bat izan direla, bai helduentzat, bai gazteentzat eta baita haurrentzat ere.

Adikzioei dagokienez, lerroburu kontraesankor asko ere irakurri ahal izan ditugu: “Edan, jan, jolastu. Pandemiaren adikzioak”, “Murriztu egiten da substantzien kontsumoa, baina handitu egiten da kontsumo teknologikoa alarma-egoeran”, “Handitu egiten da alkoholaren eta beste droga batzuen

erabilera pandemiaren garaian”, “Murriztu egiten da tabakoaren salmenta pandemiaren garaian”, “Teknologia: aliatu handia pandemiaren garaian”... Baina badago egiazkorik honetan guztian?

Irailean, substantzien eta kirol-apustuen eta ausazko jokoaren kontsumoari lotutako arriskuak prebenitzeko edo murrizteko gure programak abian jarri ahal izateko ikasgeletara itzuli ginenean, ez genekien oso ondo zerekin egingo genuen topo, zer kontakuko ziguten neska-mutilek, nola sentitu diren eta sentitzen ari diren egoera horretan. Eta, egia esan, askotariko egoerak eta orokortzen zailak direnak aurkitu ditugu. Hala ere, egin dezakegun baieztapen bat badago: **teknologiek denbora asko bete dute azken hilabeteetan, eta kasu batzuetan betetzen jarraitzen dute.**

Ez dakite tutik ere zenbat ordu eman duten sare sozialetan, bideo-jokoetan

jolasten, telesailak ikusten, Interneten nabigatzen eta abarretan, batez ere konfinamenduaren lehen hilabeteetan, eta orain, etxean konfinatuta egotea egokitzen zaienean.

Onartu dute, hainbeste ordu eman dituztenez pantailen aurrean, orain zailtasunak dituztela ordu kopurua murrizteko eta bestelako jarduerak egiteko.

Esku hartu dugun pertsonetako gutxiengo batek adierazi du dirua gastatu duela kirol-apustuetan edo ausazko jokoetan. Baina gehienek onartzen dute ordu asko eman dituztela bideojokoetan eta sare sozialetan jolasten. Sare sozialek lagunengandik gertuago egoteko eta harremanetan jarraitzeko aukera eman diete. Ordu asko eman dituzte bideo-deietan, harreman sozialari eusteko izan duten modu bakarra izan baita. Are gehiago, harremanetan jartzeko garaian, pertsona batzuk erosoago sentitzen dira sare sozialetan benetako bizitzan baino.

Teknologiak erabiltzearen harira, ikusi dugun ondorio handienetako bat zera izan da: pertsona askok ordu gutxiago lo egin dutela pantailen aurrean egoteagatik, eta loaren ohiturak ere aldatu egin dituztela. Oso berandu lokartu eta ohi baino askoz beranduago esnatu dira.

Substantzien kontsumoari dagokionez ere alde handiak daude. Alkoholaren kasuan, adibidez, gehienek adierazi dute lehen hilabeteetan ez dutela kontsumitu, eta pertsona gutxi batzuek baino ez dutela esan alkohola edan dutela etxean zeudela.

Kalera irteten hasi eta gero, pandemiaren aurretik alkohola kontsumitzen zuten

pertsona gehienek berriro kontsumitu dute. Lonjak itxita daudenez eta ostalaritzako lokalei mugak jarri zaizkienez, gehienek kalean edatea erabaki dute. Supermerkatuetan erosten dute eta koadrilekin lotzen dira edateko. Horrek polemika handia sortu du gizartean; izan ere, lehen lonjetan eta pribatuan egin zezaketena orain kalean egiten dute, ikusgarriagoa da, eta kexa eta bizikidetzarazko gehiago sortzen ditu herritarrekin.

Datu positibo bat ikusi dugu: kasu askotan, hasteko adina atzeratu egin da; izan ere, joan den udan jairik ez zegoenez, pertsona askok ez dute aukerarik izan kontsumitzen hasteko.

Tabakoarekin edo zigarro elektronikoeekin, egoera bestelakoa izan da; izan ere, pertsona askok etxean kontsumitu dute hasierako konfinamenduan. Kasu askotan, familiek ezagutzen zituzten kontsumo horiek, eta aurretik gazte horietako askok etxeetan erretzen ez bazuten ere, baimena izan dute eta kontsumitzen jarraitu dute.

Kasu batzuetan, ordea, esan digute etxean ezin izan dutenez erre, erretzeari uzteko aprobetxatu dutela. Gehienek esan dute ez dutela berriz tabakoa kontsumitu.

Kanabisari dagokionez, egoera desberdina da. Ziurrenik, gure lanaren xede den biztanleriari arazo gehien eragin dion substantzia da. Kalamua kontsumitzen duten pertsona gehienek esan digute hilabete hauetan ez diotela kontsumitzeari utzi; are gehiago, pertsonaren batek esan du kontsumoak areagotu egin direla egoera (etxetik ezin irtetea, beldurra) jasan ahal izateko.

Kasu askotan, familiek bazekiten kontsumitzen zutela eta negoziatu behar izan dute etxean kontsumitu ahal izateko. Beste kasu batzuetan, familiei aitortu behar izan diete kalamua kontsumitzen dutela, ulertzen ez ziren jokabideak eta jarrerak baitzeuden. Beste kasu batzuetan, batez ere kontsumo handiegiak ez zirenean, kontsumitzeari uzteko edo kontsumoak murrizteko aprobetxatu dute.

Kalamu-kontsumitzaileek lehen hilabeteetan kalamua lortzeko nola moldatu diren ere kontatu digute. Era guztietako istorioak kontatu dituzte: txakurra paseatzera joan eta erosteko aprobetxatu; lagun batekin kontsumitzeko lotu; supermerkatura joateko uneak aprobetxatu erosteko edo kontsumitzeko, etab. Irudimena

erabili behar izan dute erosi ahal izateko edo kontsumitzen jarraitzeko.

“Normaltasunari” heldu eta kalera atera ahal izan direnez, gehienek esan dute aurreko kontsumoetara itzuli direla.

Gainerako substantziekin ez da arazorik izan; izan ere, nerabeekin eta gazteekin lan egitean, kontsumo horiek askoz ere noizbehinkakoagoak dira.

Amaitzeko, substantzien kontsumoari dagokionez, pixkanaka-pixkanaka gure bizitzei berriro ekiten badiegu ere, egoera pandemiaren aurrekoaren oso antzekoa dela ikusten dugu. Arazo handiena teknologien erabileran ikusten dugu; horietan ematen diren orduak lo-ordu gutxiago dira, eta pertsona batzuk erosoago sentitzen dira sareetan erlazionatzen bizitza errealean baino.