

HELBIDE ETA TELEFONO JAKINGARRIAK

Gobernuz Kanpoko Erakundeak:

HIESaren aurkako Nafarroako batzorde hiritarra

Calderería kalea, 16. zk.a, behea
31001 Iruña
Tel. 948 21 22 57

SARE

Larraina kalea, 13. zk.a, behea
31011 Iruña
Tel. 948 17 72 44

INYASIDA

Erriberri kalea, 44. zk.a, barnekoa A
31004 Iruña
Tel. 948 23 83 71

Beste:

COFES ANDRAIZE

Atarrabiako etorb., z.g.
31013 Iruña
Tel. 948 42 27 63

COFES ITURRAMA

Iturrama kalea, 9. zk.a
31007 Iruña
Tel. 948 19 83 34

HIESaren AURKAKO PROGRAMA OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA

Leire kalea, 15. zk.a
31003 Iruña
Tel. 948 42 33 96 eta 948 42 34 48



Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua



Campana mundial
contra el SIDA



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Plan Nacional sobre el Sida



Fundación "la Caixa"



MINTZATU HIES SEME-ALABEKIN

"Entzun,
ikasi
bizi"

HIESAREN AURKAKO
MUNDUKO KANPAINA



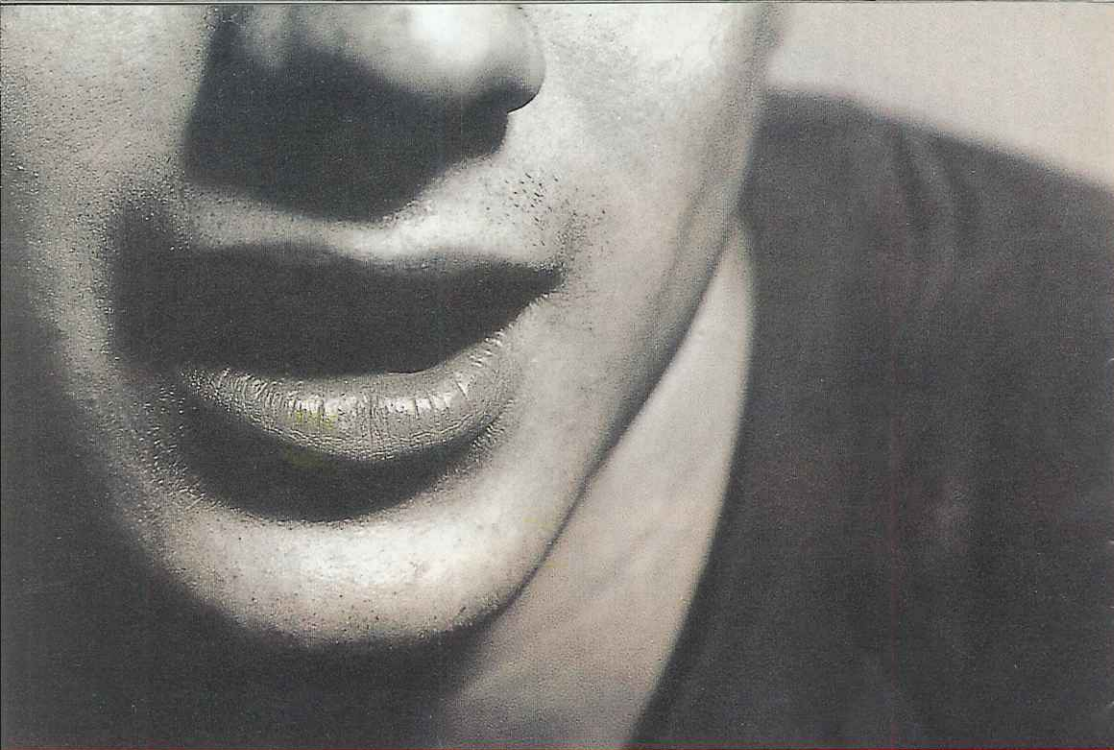
Campana mundial
contra el SIDA



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Plan Nacional sobre el Sida



Fundación "la Caixa"



Mintzatu **HIES**az seme-alabekin

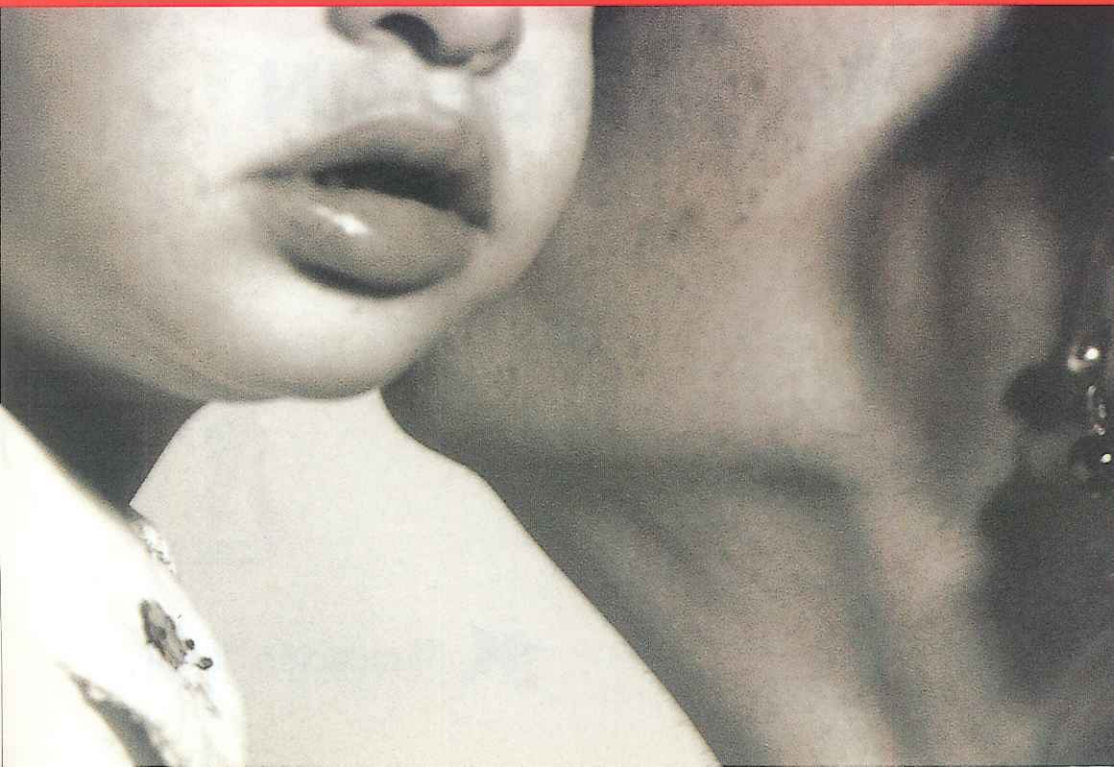
Seme-alabekin HIESaz hitz eginez gero, harekin lotutako bi gai etorriko dira solasaldira, ziur aski: **sexualitatea eta drogak.** Gai horiek gure sinesmen eta baloreen arabera naturaltasunez jorratzeko prest egon behar dugu, adinean adineko hitzak erabiliz.

Modu horretan soilik sor daiteke konfiantzazko harremana seme-alabekin, eta haien izaera eta pentsaeraz jabetuko gara. Lagundu ere eginen diegu, beharrik badute.

Gurasoen laguntzaz osasuna zaintzen, beren buruaz arduratzen eta autoestimuan hezitako haurrek ez dute prebentzioa inposaketa moduan hartuko, ohitura gisa baizik.

HIESa GURE ARTEAN ZABALDU

DEN GAITZA DA



HIESa gaitz larria da, eta ez soilik drogazaleena edo homosexualena, hasieran uste zen bezala. Azken urteetan gehien kutsatu direnak gazteak dira, harreman heterosexualen bidez. Espainian HIESak eragiten ditu heriotz gehienak 25 eta 35 urteko pertsonen artean.

Oraindik ez da aurkitu HIESaren aurkako tratamendurik, ezta txertorik ere. Kasu gehiago gerta ez dadin informazioa eta prebentzioa baino ez dago. Garrantzitsua da oso eritasuna sortzeko moduz eta zenbait jokabidek dituzten arriskuez jabetzea, hain zuzen ere nork bere burua babesteko.

Nola hasi solasaldia?

HIESa gure artean bizi da. Telebistan, pertsona larrien edo neska-mutilen elkarrizketetan, maiz aditzen dute gai hori hurrek. Jakinmina pizten da eta, beraz, galderak.

Elkarrizketarako bidea zabaldu behar da, dela telebista programa batean, artikulua batean edo eskolan jakindako zerbaitetan oinarriturik. HIESaz diharduen testuren bat umeei eskueran utzi eta egun batzuen buruan hartaz hitz egitea izan daiteke ekiteko modu egokia.

Hazibidean lagundu

Familian maitatua eta baloratua sentitzean, haurrak ziurtasuna lortzen du bere buruarekin eta arazo larririk gabe igarotzen adoleszentzia, aldaketa fisiko eta psikologiko handien eta esperimertzioaren garaia.

Maitatua eta baloratua sentitu

Haurrenganako maitasuna adierazteko era asko dago, adinaren arabera: al-tzoan hartzea, laztantzea, besarkatzea edo hitzez esatea, besterik gabe. Guk ere zabalik egon behar dugu seme-alabek ematen diguten maitasuna jasotzeko. Zerbait ongi ez denean edo gogoko ez dugunean, esan egin behar zaie eta arrazoitu: "Hori gaizki dago", "Ez ezazula egin". Ez, ordea, "Zurekin ez da gauza onik", "Gaizto amorratua zara".

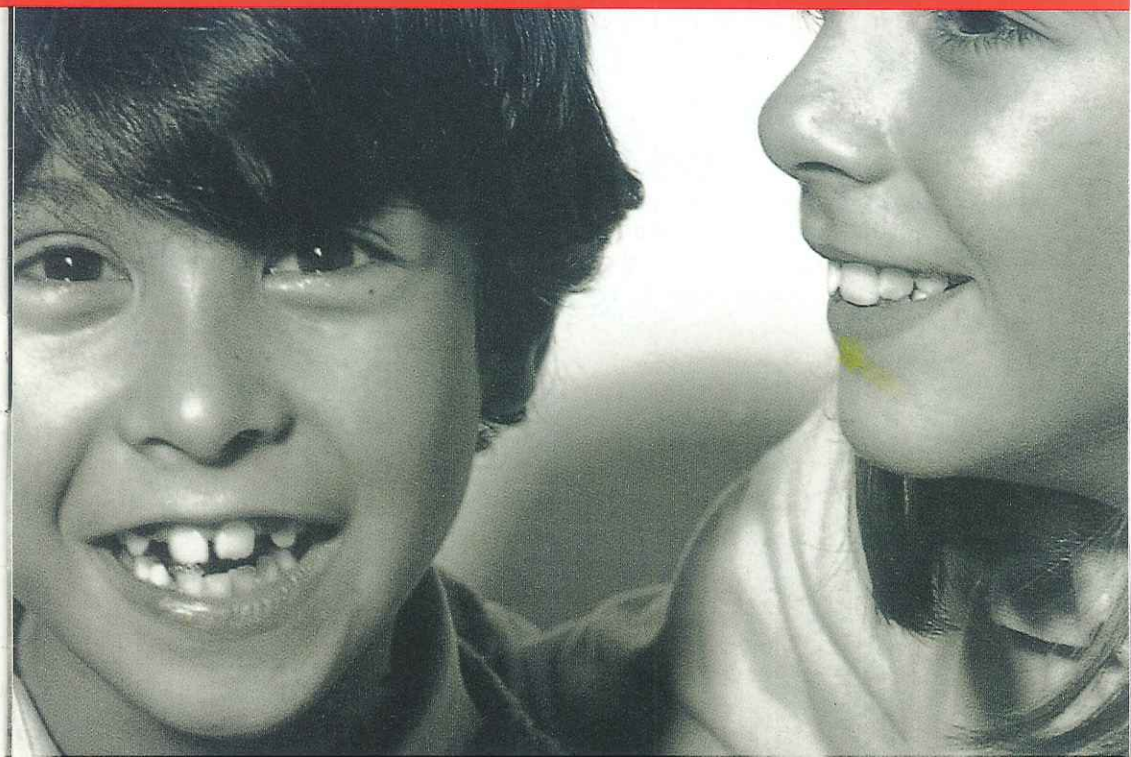
12 URTE ARTEKO BIZIPENEK MARKATZEN DITUZTE, NEURRI HANDI BATEAN, ADOLESZENTZIAKO JOKABIDEAK

Noiz mintzatu HIESaz?

Sexualitate edo droga kontuak mahairatzen direlarik, guraso askok ondoko hau diote: "Mintzatu gara garaia denean, kozkortzen direnean". Baina, noiz da garai hori? Seme-alabek lehenbiziko harreman sexualak izan edo droga zer den ikasi arte egon behar dugu zain gaiaz hitz egiteko?

Adituek diotenez, haurtzaroko esperientziek markatzen dituzte neska-mutilek 12 eta 21 urte artean izanen dituzten bizipen asko eta asko.

Bada, seme-alabek sexualitateaz eta drogaz egin-dako galderei erantzun baino lehen, beste lan bat egin behar da, **hezkuntza prozesu bat**, funtsezkoa: arau edo jokabide batzuk ezartzea familian, osasuna garrantzizkoa dela eta zaindu behar dela adierazteko.



Elkarrizketa erraztu

Seme-alabek familian eta eskolan jasotzen dituzte ideiak eta datuak beren inguruaz. Baina ez haietan bakarrik; lagunek, telebistak eta zinemak argibideak (zuzenak edo oker antzak) ematen dizkiete sexualitateaz eta drogez. Etxean konfiantza giroa lortu badugu eta seme-alabek gure laguntza izan dezaketela badakite, gurekin mintzatuko dira. Horrela, beren iritziak jakin eta beste iturrietatik heldu zaien informazioa osatu edo zuzenduko dugu.

Arrazoitzen eta erabakitzen ikasi

Konfiantza eta komunikazio giroa bultzatzeko, entzuten jakin behar dugu, tolerantzak izaten, seme-alaben ideia eta iritziak errespetatzen. Nahitaezkoa da haiekin hitz egiteko ohitura izatea, zalantzak eta kezkek eztabaidatzeko prest egotea.

Patxadaz mahairatu arazoak, iritzi guztiak aditu eta egon daitezkeen irtenbideak aztertu, bat-batean zirt edo zart egin gabe. Bide horretatik seme-alabak erabakiak hartzen eta arazoak ematen ohituko dira.

SEME-ALABEI HELDU ZAIEN INFORMAZIOA ELKARRIZKETAREN BIDEZ OSATU EDO ZUZENDUKO DUGU

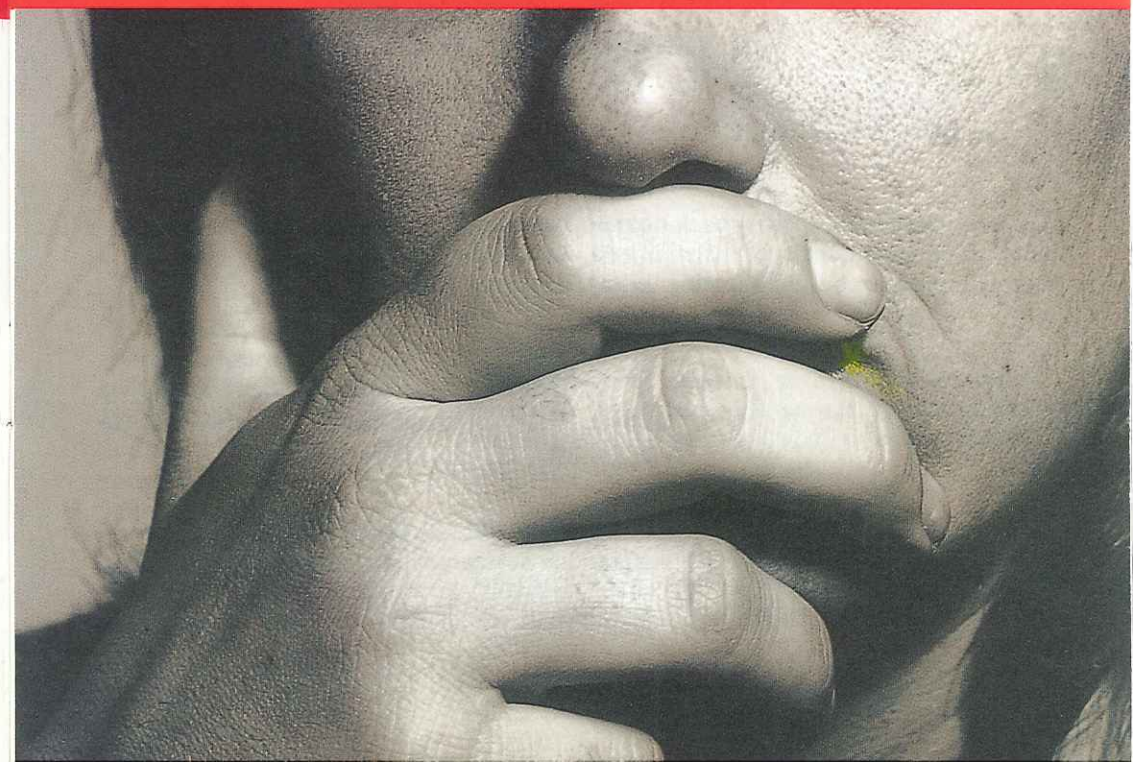
Askatasuna eta ardura

Gehien ukitzen dituzten gauzen gainean erabakiak hartzen ikasi behar dute seme-alabek. Zenbat eta askatasun gehiago eman, orduan eta ardura handiagoa eskatuko diegu. Askatasuna funtsezkoa da heldutasun bidean, eta ez du esan nahi "gogoan duzuna egin ezazu". Gauzarik txikiak ere garrantzitsuak dira ardura izaten ikasteko: jostailuak bildu, ohea egin, mahaia paratu, aprobatu.

Osasuna zaintzen ikasi

Bakoitzak bere burua garbi eta txukun agertzea ez da gurasoen apeta. Arrazoi asko dago osasuna zaintzen egunero ahalegintzeko: erosoago eta hobeki sentituko gara.

Neska-mutilek higieena eta osasuna beren bizitzaren zati bihurtuz gero, ez dituzte inposaketatzat joko sexu alorrean hartzen diren prebentzio neurriak, naturaltasunez onartuko baizik.



Sexualitateaz mintzatu

Seme-alabekin sexualitateaz mintzatzeak gure sexualitatea onartzea esan nahi du, gai horretaz mintzatzeko prest egotea, baita haien zalantza eta kezkei buruz jarduteko ere.

Sexualitatea ez da sexu harremanetan bukatzen

Sexualitatea garapen prozesu bat da, esperientzia pertsonal bat eta jokabidearen adierazpena, faktore biologiko askoren eraginpekoa, eta adimenak eta borondateak modulatu dezaketena. Ez da, jakina, sexu-egintzan bukatzen. Haurrek ere badute beren sexualitatea, fenomeno normalizat hartu behar dena. Ikas-teko prozesu luze baten barrenean dago kokaturik: genitalak ikertzea, atseginsentsazioak, gurasoen gorputzarekiko eta beste sexuarekiko jakinmina...

Informazioa izateagatik sexu harremanak ez dira lehenago hasten

Batzuek pentsa dezakete sexualitateari buruzko informazioa emateak jakinmina sor dezakeela haurrengan edo sexu bizipenak izatera bultzatuz ditzakeela "garaia baino lehen". Ikerketa askoren ondorioz ikusi da, informazioa egokia denean, jakiteak lasaitasuna ekarri eta bakoitzaren sexu errealitatea eta haren mugak antzematen laguntzen duela.

Guraso gehienak, zorionez, sexualitateaz argi eta garbi hitz egitearen aldekoak dira, eta seme-alabei oinarrizko informazioa, ulermen gaitasunari egokitua, ematearen aldekoak.

Adoleszenteak beren sexualitatea bizitzen eta hartaz hitz egin nahian hasten direnean, gurasoak ez diren beste solaskideak bilatzen dituzte maiz. Beraz, garrantzitsua da beste zerbitzuetara eta informazio iturrietara jotzeko aukera ematea.

SEXU HARREMANAK EZ DIRA LEHENAGO HASTEN SEXUARI ETA PRESERBATIBOEN ERABILERARI BURUZKO INFORMAZIOA IZATEAGATIK

Lehendabiziko galderak besteei bidea zabaltzen die

Sexualitateaz (genitalak, umeak nola sortzen diren...) egiten diguten lehendabiziko galdera garrantzitsua da oso, geroko harremana gure erantzunaren arabera izanen baita, hein handi batean.

Naturaltasunez erantzunez gero, beste galdera batzuk etorriko dira.

Erantzuten ez bada edo aitzakiak jartzen badira, nahasmendua sortzen da eta jakinmina areagotzen. Komunikazioa eteteko arriskuan dago. Haurrek beste bide batzuk erabiliko dituzte nahi dutena ikasteko.

Sexu harremanak arriskutsu izan daitezke

Seme-alabei adierazi behar zaie sexu harremanek arriskuak sor ditzaketela axolagabekeriak izaten direnean. Emozionalki kontrolatzen zailak izan daitezke, harreman pertsonalak nahasi, nahi ez diren haurdunaldiak sortu eta infekzioak kutsatzen ahal dituzte.

HIESa kutsatzeko moduetan, sexu harremanek leku berezia dute. Zenbat eta jende gehiagorekin harremanak izan, arriskua handiagoa; preserbatiboa erabiltzen ez bada, beste horrenbeste.

Adoleszenteek preserbatiboak eskueran eduki eta nola erabili badakite, ez dira, horregatik, sexu harremanetan lehenago hasiko, ez eta jende gehiagorekin ariko. Hori bai, aipatu harremanetan preserbatiboak erabili ahalko dituzte.

Drogez mintzatu

Drogak beti izan dira, eta, aurrera ere, beti izanen dira. Ezin dugu pentsa seme-alabek ez dutela harremarik izanen haiekin. Droga dagoen mundu batean lagundu behar diegu hazitzen eta heldutasuna lortzen, baldin probatzen badituzte, kalterik egin ez diezaien.

Neska-mutilek gai izan behar dute beren buruz erabakitzeko eta droga kontsumitzeko dagoen gizar-te presioari aurre egiteko. Aukera horretan, ardurak eta familiaren babesak lagundu diezaiekete.

Droga (heroina, gehienetan) injektatzeko materiala batek baino gehiagok erabiltzea da HIESa kutsatzeko beste modu bat.

SEME-ALABEKIN DROGEZ HITZ EGITEKO ETA INFORMAZIO EGOKIA EMATEKO PREST EGON BEHAR DA, GAUZAK BERE ONETIK ATERA ETA DESITXURATU GABE

Drogek menpekotasuna sortzen dute

Zenbait droga, hala nola marihuana, sintesi-drogak, heroina, kokaina eta azidoa ez daude legezaturik, eta menpekotasuna sortzen dute.

Gure inguruan edari alkoholikoak, porroak eta sintesi-drogak kontsumitzea festarekin eta asteburuko aisialdiarekin lotu dute adoslezenteek. Neska-mutilei adierazi behar zaie sustantzia horiek kontsumitu eta kontrola gal daitekeela eta, beraz, erabakiak hartzeko gaitasuna. Drogak menpekotasun iturri dira eta lehenago edo geroago, askatasunaren galbide bihur litezke.

Adierazi behar zaie, orobat, drogek larriak izan daitezkeen osasun arazoak sor ditzaketela, eta legez-tatu gabeko drogak arriskutsuago izaten ahal direla, zenbait sustantzia gaineratzen zaizkielako.



Kontsekuenteak izan

Haurrek helduen jokabidea ikusi eta epaitu egiten dute. Zer esaten duten, huraxe egin behar dute gurasoek. Agindutako botikak besterik ez erabili (pilulak ez nolana hartu), ez gehiegi erre, ezta edari alkoholikorik gehiegi edan ere.

Drogak eta HIESa

Injekzio bidezko drogak hartzen dituenak beste inork erabili gabeko xiringak eta injekzio materiala behar dituela jakin behar dute gazteek.

Badira beste droga batzuk injektatzen ez direnak eta hedatuagoak gazteen artean. Horiek ere HIESa kutsatzeko arriskurik badute, hartu eta errazago baita sexu harreman axolaga-beak izatea.

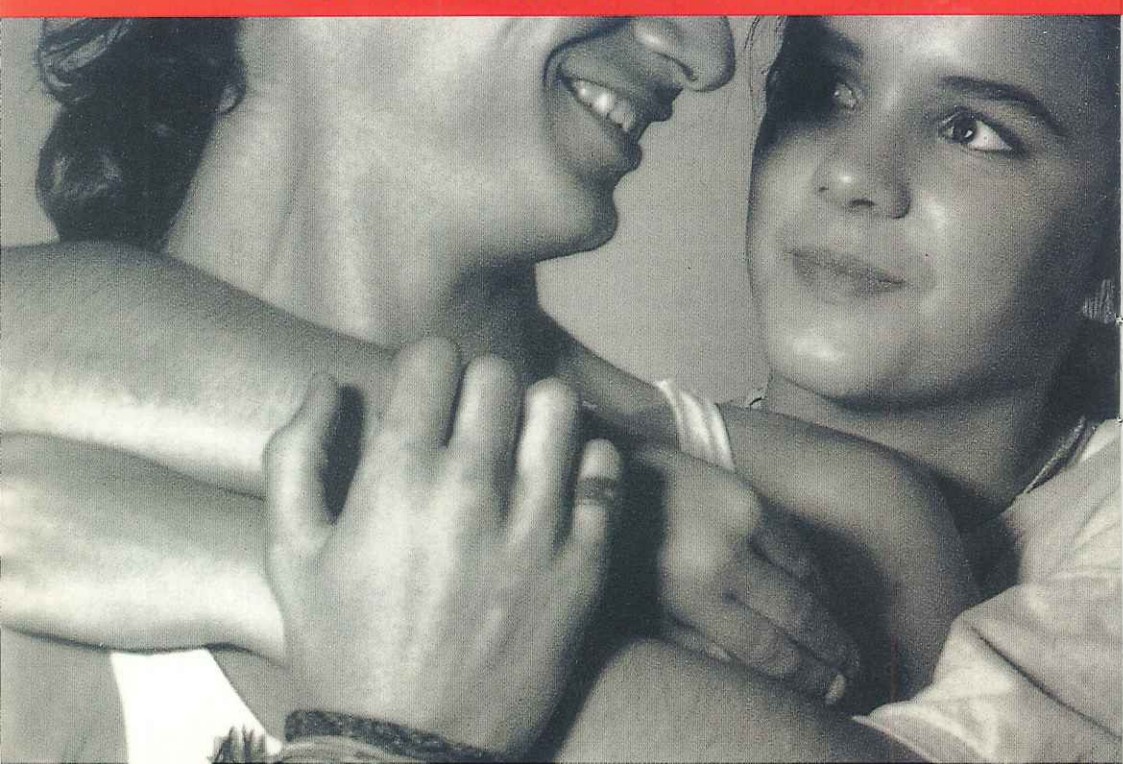


HIESaz jakin behar dena

HIESa giza inmuoeskasiaren birusak (GIB) eragindako gaitza da. GIBak organismoaren defentsei eraso egiten die (inmunitate-sistemako zelulei) eta pixkanaka deuseztu. Beraz, GIBa duen pertsonak germenek, bizkarroiek eta birusek eragindako infekzioak izan ditzake, ez kaltegarriak inmunitate-sistema normaleko pertsonentzat.

GIBdun pertsona askok itxura ona dute eta ongi daude, kutsatu eta lehenbiziko urteetan, gehien bat. Baina kutsatuak daudenetik beste batzuek ere kutsa ditzakete.

HIESa GAITZ INFEKTZIOSOA DA. NEURRIAK HARTUZ GERO, EZ DA HARRAPATZEN.



Badira laboratorio prueba batzuk, txikiak, pertsona bat kutsatua noiz dagoen ziurtatzeko. Azken urte hauetan asko aurreratu da tratamenduetan, eta botikak gero eta eraginkorragoak dira. Kutsatutako askoren bizi-kalitatea hobetuagatik, oraindik ez dago HIESa sendatzeko tratamendurik, ezta haren aurkako txertorik ere. Prebentzioa da babes bakarra.

Kutsatzeko hiru modu daude:

- Kutsatutako odolarekin zuzeneko kontaktua.
- Sexu harremanak.
- Amak haurra kutsatzea (haurdunaldian, erditzean eta bularra ematean).

GIBa ez da kutsatzen beste modu hauetan:

- Intsektuek hozkatzean.
- Gaixoe erabilitako plater, edontzi, mahai-tresnak edo arropak erabiltzean.
- Laztantean, eskua edo musua ematean.
- Eskolan, lantegian edo osasun zerbitzuetan kutsatutakoekin harremanak izatean.



HIESaren birusa aurkitu zuen Luc Montagnierrek ondoko hau zioen: “Izurri-teak eragindako mareagoran hiru itsasuntzi har ditzakegu: fideltasuna, abstinentzia eta preserbatiboa”^{**}.

Haurren hazibidean, gurasoek dute baloreak erakusteko ardura nagusia. HIESari aurre hartzeko modu bakarra adoleszentei informazioa eta baloreak eskaintzea da, adimen heldutasuna, zein afektiboa eta soziala lor dezaten. Era horretan, sexu harremanak izanen dituzte, arduratsu, garaia denean.

HIESaren birusa kutsatzeko moduak kontuan harturik, komeni da ondoko hauek gogoan hartzea:

- Sexu harremanik bada, preserbatiboak HIESaren birusetik babesten du, egoki erabiliz gero.
- Babesik gabeko sexu harremanek (preserbatiborik gabeak, alegia) kutsatzeko arriskua handitzen dute.
- Pilula antikonzeptiboak ez du HIESetik babesten, ezta sexu bidezko beste gaixotasunetatik ere.
- Erabili eta, batez ere, injektatu behar ez diren sustantzia arriskutsuak dira drogak. Hala ere, injektatuz gero, ez utzi xiringa inori, ezta erabilitakorik eskatu ere.

Norbaitek gomendio horietakoren bat, behin bada ere, betetzen ez badu, kutsatua gerta daiteke.

^{**}“Sida y Juventud” Foruma, Bartzelona, 1996ko azaroa.