

1: KONTZEPTUA:

-DEF: Gure burua eta ingurunea ezagutzeko ahalmena da. Hala ere, kontzientzia definitzeko garaian ikuspuntu ezberdin asko daude.

-Kontzientziak informazioa azaleratzen du. Kontzientzia erabiltzen dugu pentsatzeko, planak egiteko, hausnartzeko, ... Hala ere, kontzientziatik kanpo geratzen den informazio asko prozesatzen dugu guk.

-Esaten da kontzientzia eta atentzioa oso lotuak daudela.

-Kontzientzia, inkontzientziarekin alderatuz, askoz mantsuagoa eta serialagoa da eta gaitasun mugatua du. Baina, inkontzientzia ez bezala, arazo berriak ebazteko prestatua dago, beraz, arazoei aurre egiten laguntzen digu. Hala ere, kontuan izan behar dugu inkontzientziak eragina duela kontzientzian.

2: EGUNEKO AMETSAK ETA FANTASIAK:

Ilusioek (esna gaudela egiten ditugun ametsek), fantasiak, ... errealitatetik ihes egiteko balio digute. Eta nahiz eta gaixo batzuek fantasia mundua antsietate handiarekin bizi, medikuek esaten dute amestea (*fantasear*) oso ona dela. Adibidez, ideia obsesibo bat badugu, amestea ona izan daiteke ideia hori ahazteko. Hala ere, ihes egite hori kaltegarri izan daiteke batzuetan, arazo bati aurre egin ordez ihes egiten dugunean behintzat. Ilusioek, ametsek eta fantasiak planak egiteko, zaila den zerbait aurreikusi eta beraz lana errazteko, ... Ametsak zein fantasiak adaptatiboak izan daitezke. Umeetan, irudimenezko jokoak sortzeko garrantzitsua izaten da fantasia.

3: KONTZIENTZIA ALDATZEN DUTEN OSAGAIK:

Kontzientzian hainbat osagaik edo faktorek eragiten dute, besteak beste:

-Loak.

-Hipnosiak.

-Induzitutako aluzinazioek.

-Drogek.

3.1: HIPNOSIA:

-DEF: Interakzio soziala da, non hipnotizatzaileak berezko zenbait sentazio, pertzepzio, pentsamendu eta portaera gertatuko direla aditzera ematen duen. (Harluxet Hiztegi Entziklopedikoko definizioa: *Loaren antzeko egoera artifiziala da, sugstioaren bidez eragindakoa*).

-Sugestioa: Teknika psikokioa da, hitzaren bitartez pertsona batek beste baten jokabidean nahiz egoera afektiboan izan dezakeen eraginean oinarritzen dena.

-Hasiera batean sasimedikuntzarekin (*curanderismo*) erlazionatzen zen.

-Hipnosi maila ezberdinak daude. Hipnosia edo pertsona bat hipnotizatzea ez dago hipnotizatzailearen menpe, hipnotizatuak izango den pertsona horren menpe baizik. Pertsona batzuk beste batzuk baino errazago hipnotizatu ahal izango dira.

-Esaten da prozedura hipnotikoen iraganeko gertakizunak oroitzeko gaitasun erlatiboa dutela eta horrela, hipnotizatuak minaren hobekuntza senti dezakeela. Garai batean, pentsatzen zuten esperientzia txarrak inkontzienteki gordetzen genituela eta azaleratzeak min ematen zuenez, hipnosiak oroitzapen horiek azaleratzen laguntzen zuela ondoren soluzio bat bilatu ahal izateko. Baina konturatu ziren hipnotizatzaileak gertaera horiek manipulatu zitzaizkela, hasiera batetik informazio jakin bat zuelako eta horrek eragina zuelako hipnotizatuan:

-Adib: Hipnotizatzaileak ez du galdetzen *Noiz sartu ziren zure etxera lapurtzera?* Izan ere, gaixoak eguna gogoratzea oso zaila litzateke. Beraz, *Astelehena zen zure etxera sartu ziren eguna?* galdetzen du eta beraz, hipnotizatuak asko pentsatu gabe *bai* edo *ez* erantzun beharko du soilik.

3.2: DROGA PSIKOAKTIBOAK:

-DEF: Pertzepzioa eta emozioak aldatzen dituzten substantzia kimikoak dira.

-Tolerantzia sortzen dute. Tolerantzia: Kontsumitzaileak dosi handiago baten beharra izatea efektu bera lortzeko.

-Dependentzi fisikoa (droga baten behar fisiologikoa, abstinentziaren ondorioz sintoma desatseginak agertuko liratekeelako) zein dependentzi psikologikoa (droga baten behar psikologikoa) sortzen dute. Menpekotasun psikologikotik errekueratzea menpekotasun fisikotik errekueratzea baino zailagoa da.

-3 droga psikoaktibo mota daude eraginaren arabera sailkatuak:

-Lasaigarriak (*sedantes*): Nerbio jarduera lasaitzen dute eta gorputz jarduera gutxitzen dute.

-Alkohola:

-Alkoholaren eraginpean inpultsuak ez dira aldatzen, potentziatu baizik. Adibidez, alkohola edatean oldarkor (*agresivo*) agertzen den pertsona bat berez da oldarkorra, baina, alkoholak oldarkortasun hori indartu egiten du.

-Alkohola dosi txikietan erlaxagarria da.

-Oroimenean eragiten du.

-Norbere ezagutza gutxitzen du.

-Barbiturikoak edo lasaigarriak: Lo egiteko, antsietatea tratatzeko, ... erabiltzen dira. Hilgarriak izan daitezke.

-Narkotikoak: Opiazeoak eta deribatuak. Mina sendatzeko erabiltzen dira. Letargia (lo jarrai eta patologikoa) da beraien eragin kaltegarri bat eta gehiegizko dosiak hilgarriak izan daitezke.

-Estimulatzaileak: Nerbio jarduera potentziatzen dute eta gorputz jarduera areagotzen dute.

-Anfetaminak: *Ad/Kokaina*

-Gorputzeko funtzionamendua azkartzen dute.

-Muturreko emozioak sortarazten dituzte.

-Errendimendua, nekea, buruko mina, haserrekortasuna eta depresioa eragin ditzakete. Eragin hauek pertsonaren momentuko egoeraren araberakoak izango dira.

-Itxaropena, nortasuna eta egoeraren arabera, anfetaminek izango duten eragina ezberdina izango da.

-Estasia:

-Estimulatzailea izateaz gain, haluzinogenoa ere bada.

-Handitze emozionala eragiten du.

-Efektu soziala eragiten du, hau da, pertsona askok hartuz gero, haien arteko konexio bat sortuko da eta beraz, emozioa handiagoa izango da.

-Hipertentsioa, deshidratazioa eta berotasuna eragiten ditu eta heriotza ere ekar dezake.

-Haluzinogenoak: Pertzepzioak distortsionatzen dituzte eta estimuluen ausentzian irudi sensorialak sortarazten dituzte.

-LSD: Psikodelikoak:

-Egoera emozionala aldatzen dute.

-Esaten da oxigeno faltak eragin berdina sortarazten dizkigula.

-Pertzepzioaren distortsioa eta haluzinazioak sortarazten dituzte.

-Marihuana:

-Sentsazioak areagotzen ditu.

-Eragin terapeutikoa du: mina arintzeko, botagura kentzeko edo pisua galtzeko erabiltzen da. Minbizia duten pertsonak erabiltzen dute, baina IHESA dutenek ere. Gure artean ez da legala, baina, beste hainbat tokitan bai.

-Oroimenean, ikasketetan, koordinazio motorearen erreakziozko denboran eta pertzepziozko gaitasunetan eragiten du.

4: ERAGIN BIOLOGIKO ETA PSIKOLOGIKOAK:

-Esperimentu asko egin ostean, alkoholak eta herentziak zer ikusia dutela ondorioztatu da. Izan ere, ikusi zen amak, haurdun egonik, alkohola edaten bazuen, haur horrek alkohola edateko joera handiagoa izango zuela.

-Esperantza gutxi izateak, porrot egiteak, ... droga psikoaktiboen kontsumoa gehitzen du. Ikusi da, nerabezaroan kontsumoa oso soziala dela, baina, ondoren, heldutasuna lortzean benetako egoeraz jabetu eta kontsumoa gutxitu egiten dela.

-Droga psikoaktiboek kontzientzia eta mina baretzen dute, depresioa, antsietatea, ... saihestuz.

-Prebentzia eta tratamendua:

-Droga psikoaktiboen eraginak epe laburrean gustukoak izan arren(plazera, ongizatea, ...), luzarora kaltegarriak eta menpekorrak dira.

-Pertsonaren autoestimua altua bada, drogak ez dira beharrezko suertatuko. Beraz, oso garrantzitsua da autoestimua ondo izatea.

-Ingurugiroa: Drogaren mundutik ateratzeko, familiak askotan semea edo alaba beste toki batera bidaltzen du. Erabaki hau oso eztabaidatua izan da, batzuk esaten baitute drogak norberak utzi behar dituela eta ez tokiz aldatuta, tokiz aldatuz gero, ondoren hasierako bizilekura itzultzean drogen kontsumoan erortzeko arriskua handiagoa bailitzateke.

5: HERIOTZ HURBILEKO ESPERIENTZIAK:

-Kontzientzian eragina dute heriotz hurbileko esperientziak.

-Esperientzia mistikoak eta sakonak dira.

-Lobulu tenporalak parte hartzen du.

-Oxigeno faltaren ondorioz gertatzen dira, oxigeno faltak pertzepzio galera eragiten baitu.

-Burmuinaren jarduera haluzinatorio baten ondoriozkoa izan daiteke.

-Adib: esploratzaileetan, marineletan, ...

-Dualistek diote gogo/arima eta gorputza ezberdinak direla eta monistek berriz, arima eta gorputza gauza bera direla.