

Dopamina



ARITZ GALARRAGA

19:00ak dira, lana fini, etxera itzultzen zara garraio publikoan, edo, euririk egiten ez badu, bizikleta gainean. Inor ez solasera-ko, ezer ez telegibetan, kopa bat ardoz bete eta Tinder, Facebook, Candy Crush, Instagram, YouTube, Snapchat, Uber, Twitter, edozein aplikazio irekitzen duzu. Handik puska batera hasten zara aspertzen, zapuzten, zeure burua madarikatzen. Zertan ari zara. Beste behin. Ez dakizu nola iritsi zaren honaino. Baina ez kezkatu, normala da. Aplikazioen junkie bilakatu zara, hain zuzen, aplikazioek plazeraren motibazioaren adikzioaren molekula sortzen dutelako burmuinean: dopamina.

Halaxe azaldu digute Arte kate franko (eta barka)-alemanean, *Dopamine* izeneko serie txiki batean: zortzi kapitulu, kapitulutxo, kapitulutxoño, zortzi pilula -baina oso kondentsatuak, miligramo askokoa bakoitza-, lehen aipatutako aplikazioei eskainiak. Eta ondo dago ezagutzeko oraindik erabiltzen ez dituzun aplikazioak -kalkulua eginda, %50 dira-. Ondo dago ezagutzeko zu harrapatzeko zer mekanismo erabiltzen duten (psikologikoak, fisikoak, filosofikoak). Baina ondo dago, batez ere, ezagutzeko zer ezkututzen duten, edo, hobeto, azken buruan zer helburu daukaten. Laburbilduz: publizitatea eta datu pertsonalak. Edo guri bizitza errazteko zeudela uste genuen? Edozer egingo dute guk pantailaren aurrean ordu gehien pasatzeko. Edozer egingo dute gu adikto bilakatzeko.

Eta moralista jarri nahi gabe -bigarren aldia litzateke-, baina nola bestelako adikzio formen aurrean gero eta kontzientzia handiago dagoen -baietz asmatu: apustu-etxeak-, izugarria egiten zait ikustea nola gure parkeak telefono mugikorrek dituzten 11-12 urteko neska-mutikoz beteta dauden. Sistema dopaminergikoak 12 urteetatik ondo funtzionatzen baitu. Eta hausnartutako erabakiak hartzeko gaitasuna 20 urteak arte ez baita garatzen. Garatzen bada, noski. ●



“OSASUN LANGILEAK GARA, EZ ITZULTZAILEAK”

ADRIAN UNAI ZELAIA ARIETA-ARAUNABEÑA, OSAKIDETZAKO LANGILEA

“Berriki Osakidetza zenbait langileri txosten kliniko batzuen itzulpena egiteko eskatu zaigu. Langileok euskaraz lan egiteko eta ez dakitenez idatzitakoa ulertu ahal izateko asmoz plazaratu da (...) Egoeraren analisi egokirik gabe lan antzua egiteak osasungintza eta euskalgintza antzu eta kaltegarri batera garamatza (...) Orain gutxi Getaria, Zumaia eta Aizarnazabalen euskaraz ez dakiten langileak kontratatu dituzte. Zertarako balioko ote digu itzultzaileak, herritarrengandik hurbilen eta sarrien dagoen langileak espainolez artatuko baditu paziente euskaldunak? (...) Euskara guttiz isolatuta dago osasungintzako egunerokotasunean”. **ARGIA.EUS (2019/10/07)**

