

„Miksavima“ palik didžėjui



Psichoaktyviųjų medžiagų (alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų ir kt.) vartojimas yra rizikingas. Visada yra saugiau nevartoti, tačiau jeigu nusprendei tai daryti, vadovaukis šiomis rekomendacijomis:

Pradėk nuo nedaug ir iš lėto

Jeigu nusprendei vartoti psichoaktyviasias medžiagas, būk atsakingas ir sąmoningas. Dozuok – pradėk nuo mažo kiekio ir stebėk, kaip medžiaga veikia tavo organizmą. Palauk bent 2 valandas prieš vartodamas daugiau.

Palik „miksavimą“ didžėjui

Narkotinės medžiagos gali atrodyti vienodai ar panašiai, bet jų sudėtis, poveikis ar stiprumas gali skirtis. Kelių medžiagų maišymas gali padidinti sveikatos sutrikimų bei perdozavimo tikimybę. Prisimink, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas veikia tavo psichiką, tad apsvaigęs gali priimti neatsakingus sprendimus.

Būk kartu su draugais

Visi susipažinkite su aplinka, pasirinkite vietą ir sutarkite joje susitikti, jeigu netyčia pasiklystumėte. Nepamiršk pakrauti telefono baterijos, kad draugai galėtų su tavimi susisiekti.

Išlik ramus(-i)

Atsigerk vandens, bet negerk daugiau nei pusės litro per valandą. Šok su pertraukomis ir duok sau laiko pailsėti bei atsipalaiduoti.

Naudok prezervatyvus

Saugus seksas yra svarbu, išlik protingas ir atsargus. Įsitink, kad kažkas iš tavo pažįstamų žino, kur ir su kuo esi. Tinkamai naudodamas prezervatyvus apsaugosi nuo nepageidaujamo nėštumo ir lytiškai plintančių ligų.

Kreipkis pagalbos

Rūpinkis savimi ir savo sveikata bei aplinkiniais, žinok, kad visada gali prašyti pagalbos. Stebėk ir nepalik vienų savo draugų. Būk atviras, nemeluok apie medžiagas, kurias vartojai, ar jų kiekį. Ši informacija labai svarbi teikiant pagalbą.

Jei turi klausimų, nori pasikalbėti ar pastebėjai, kad kažkam reikia pagalbos, kreipkis į mūsų komandos narius, kuriuos pažinsi iš juodų „Be Safe Lab“ marškinėlių.

Susirask mus Facebook'e
@besafelab

