

SKÔR NEŽ SA ROZHODNEŠ UŽÍVAŤ NOVÉ PSYCHOAKTÍVNE LÁTKY...

INFORMUJ SA!

pribehnehraciek.sk

1 VIEŠ, ČO IDEŠ UŽIŤ?

Produkty, ktoré môžu obsahovať nové psychoaktívne látky nie sú určené na priamu osobnú spotrebu a ich užívanie môže spôsobiť nežiaduce účinky. Názov či zloženie na obale produktu často nič negarantuje, preto sa nespoliehaj na opis a ani na uvedené dávkovanie. Každý produkt môže obsahovať rôzne látky a množstvo účinnej látky.

2 ZAČNI LOW, CHOŤ SLOW

Ak sa rozhodneš daný produkt užiť, daj si malú dávku a počkaj - ak si myslíš, že si môžeš dať ešte - počkaj aspoň 1 hodinu. Produkty často nepredstavujú jednorazové dávky, preto by si ich nemal/a užívať naraz celé.

3 DAJ SI PAUZU MEDZI DÁVKAMI

Nedávaj si viac len preto, že to „ešte necítiš“ alebo preto, že si dáva niekto iný. Niektoré látky nastupujú pomaly. Ak si nedáš medzi dávkami pauzu hrozí ti riziko predávkovania alebo nežiaducich účinkov.

4 MIXOVANIE NECHAJ NA DJ-A

Nekombinuj rôzne látky (alkohol, energetické nápoje, tabak alebo iné látky).

5 POZNAJ SVOJE TELO A LIMITY

To, čo zvládne niekto iný, nemusí platiť pre teba.

6 SET & SETTING

Bezpečné prostredie a dobrá nálada znižujú riziko zlého zážitku. Vyhní sa stresu a neznámym miestam.

7 BUŤ S ĽUĎMI, KTORÝM VERÍŠ

Neužívaj sám/sama, ale buď s ľuďmi, ktorým dôveruješ. Ak sa necítiš dobre povedz o tom niekomu.

8 KEĎ NIEČO NIE JE OK, RIEŠ TO HNEĎ

Užívanie drog nie je trestný čin, a preto v prípade ohrozenia seba alebo iných prítomných volaj záchrannú službu 155.

9 NAJBEZPEČNEJŠIA VOĽBA JE NEUŽÍVAŤ ŽIADNE LÁTKY

Ak sa rozhodneš inak, rob to informovane a zodpovedne. Rozhodnutím neužívať nové psychoaktívne látky a produkty sa vyhneš všetkým rizikám, ktoré môžu spôsobiť.



NASKENUJ
POMOC