

Ασφαλέστερη Χρήση

Οι συστάσεις ασφαλέστερης χρήσης
εμπίπτουν κάτω από τις προσπάθειες
Μείωσης της Βλάβης.

Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει ως βασικό
στόχο τη μείωση των κινδύνων που
σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών, τόσο
σε επίπεδο ατόμου όσο και σε επίπεδο
προστασίας της δημόσιας υγείας.

Συμπεριλαμβάνει μέτρα σε διάφορα
επίπεδα. Κάποια αφορούν την ενδυνάμωση
των ατόμων που κάνουν χρήση με
πληροφορίες και γνώσεις. Άλλα μέτρα
αφορούν τη διασφάλιση της προσβάσιμής
τους σε εργαλεία που επιτρέπουν
ασφαλέστερη χρήση και μείωση των
επιπτώσεων στην υγεία τους αλλά και σε
κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο.
Επιπρόσθετα, προσπάθειες μείωσης της
βλάβης συμπεριλαμβάνουν μέτρα και σε
επίπεδο νομοθεσιών και πολιτικών.

**Ο μόνος τρόπος για να είσαι βέβαιος
ότι δεν θα έχεις αρνητικές
συνέπειες είναι να μην
χρησιμοποιήσεις κάποια ουσία.**

**Αν είσαι αποφασισμένος να το
κάνεις, πρέπει να ξέρεις όσο το
δυνατό περισσότερα γίνεται.**

Γενικά

Βεβαιώσου ότι ξέρεις τους λόγους για τους
οποίους θα καταναλώσεις τις ουσίες.

Μην καταναλώσεις μόνος.

Άρχισε με μικρή ποσότητα και προχώρα
αργά.

Χρησιμοποίησε μια ουσία κάθε φορά.

Παρατήρησε την ένταση της ουσίας και την
ανοχή σου.

Μην οδηγήσεις μετά από χρήση.



Για περισσότερες πληροφορίες:
www.OrangeBubble.cy



Σύντομος Οδηγός Ασφαλέστερης Χρήσης

νόμιμων & παράνομων ουσιών

Εφαρμογή του προγράμματος Party Safe
από το ΚΕΝΘΕΑ με τη στήριξη της
Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου.



www.OrangeBubble.cy

Αλκοόλ

Πριν πεις βεβαιώσου ότι έφαγες κάτι και ότι προγραμμάτισες ένα ασφαλές τρόπο για να επιστρέψεις στο σπίτι σου.

Γνώριζε τι πίνεις και ποια είναι η περιεκτικότητά του σε αλκοόλη.

Πίνε αργά. 2 τυπικά ποτά την πρώτη ώρα και 1 κάθε ώρα μετά για τους άντρες. 1 ποτό κάθε ώρα για τις γυναίκες. Συστήνεται μηδενική κατανάλωση από εγκυμονούσες.

Μην συνδυάζεις το αλκοόλ με άλλες ψυχοδραστικές ουσίες. Πιες αρκετό νερό παράλληλα με το αλκοόλ που καταναλώνεις.

Κάνναβη

Απόφυγε τον καπνό της κάνναβης.

Πρόσεξε από κάψιμο στα χείλη ή το στόμα.

Κάνε μικρές ρουφηξιές αντί βαθιές εισπνοές.

Απόφυγε τη χρήση με bonghs και κυρίως με πλαστικά bonghs.

Εάν τρως ή πίνεις την κάνναβη, πάρε τον χρόνο σου καθώς χρειάζεται περισσότερο χρόνος για να νιώσεις τη δράση της.

Παραισθησιογόνα

Έχε κοντά σου ένα φίλο που δεν θα χρησιμοποιήσει.

Προγραμμάτισε ένα ήσυχο χώρο για 8-12 ώρες. Μίλα με τον φίλο σου για το τι θα κάνετε αν κάτι δεν πάει καλά.

Μπες με την κατάλληλη διάθεση και έτοιμος να αντιμετωπίσεις την εμπειρία. Αν προσπαθήσεις να την ελέγξεις πολύ μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες. Απόφυγε να σκαρφαλώνεις σε αντικείμενα, να βλέπεις στον καθρέφτη, ή να κάνεις σεξ με άτομο με το οποίο δεν είσαι πολύ εξοικειωμένος.

Μια ουσία κάθε φορά. Η χρήση κάνναβης, αλκοόλ, ή άλλης ουσίας μπορεί να οδηγήσει σε μια δυσάρεστη εμπειρία.

Κάπνισμα

crack και crystal meth

Πάρε βιταμίνες ή φάε κάτι. Ακόμα και αν δεν νιώθεις ότι πεινάς.

Μην το κάνεις μόνος.

Βρες ένα ασφαλές μέρος.

Προμηθεύσου προφυλακτικά και λιπαντικό από πριν.

Καθάρισε καλά τα χέρια σου και ό,τι άλλο χρησιμοποιείς για τη χρήση. Μην μοιράζεσαι με άλλους κάτι που χρησιμοποιείς για τη χρήση.

Χρησιμοποίησε μια καλή πίπα. Πολλές μπορούν να ζεσταθούν πολύ, να αποδεσμεύσουν τοξικές ουσίες ή να σπάσουν εύκολα. Μην χρησιμοποιείς σπασμένα ή ραγισμένα αντικείμενα.

Πιες νερό και χρησιμοποίησε τσίχλα. Με αυτό τον τρόπο διατηρείται υγρό το στόμα και μειώνεται το ρίσκο μόλυνσης.

Εάν τα καπνίζεις....

Είσπνεε αργά για να αποφύγεις κάψιμο στους πνεύμονες.

Έκπνεε άμεσα. Το να κρατάς την αναπνοή σου δεν κάνει πιο έντονη την δράση αλλά βλάπτει περισσότερο τους πνεύμονες.

Μην κανείς χρήση αν εσύ ή η οικογένεια σου έχετε ιστορικό με θέματα ψυχικής υγείας, αν δεν αισθάνεσαι καλά τελευταία, αν έχεις πρόβλημα με την καρδιά σου ή αν δεν μπορείς να διασφαλίσεις την ασφάλειά σου.

Εάν κάποιος άλλος έχει μια κακή εμπειρία... μεταφερθείτε σε ένα ήρεμο, ασφαλές περιβάλλον. Διαβεβαιώστε τον ότι είστε φίλος του και ότι με την πάροδο του χρόνου η εμπειρία θα περάσει. Βοήθησε τον να χαλαρώσει ή κάντε μαζί του διαφραγματικές αναπνοές.

Ένεση

ηρωίνη, crack και άλλα οπιοειδή

Να είσαι με φίλους.

Βρες ένα ασφαλές και ήσυχο μέρος.

Καθάρισε καλά τα χέρια σου και τον χώρο.

Να είσαι προετοιμασμένος για την πιθανότητα υπερβολικής δόσης.

Εάν λιώνεις και προσθέτεις νερό σε ένα ναρκωτικό...

Χρησιμοποίησε μόνο αποστειρωμένα εργαλεία (π.χ. κουτάλι) μόνο για μια φορά και ζέστανε την ουσία.

Χρησιμοποίησε όσο το δυνατό μικρότερη ποσότητα όξινου διαλύματος. Χρησιμοποίησε πακέτα βιταμίνης C αντί χυμό λεμονιού ή το ξίδι καθώς προκαλούν ζημιά στις φλέβες.

Χρησιμοποίησε αποστειρωμένο νερό ή βράσε το και περίμενε 5 λεπτά να κρυώσει.

Εάν κάνεις ένεση...

Προετοίμασε τη φλέβα με μια ζεστή κομπρέσα.

Χρησιμοποίησε κάτι που μπορείς να χαλαρώσεις εύκολα για το σφίξιμο της περιοχής. Ένα ειδικό λάστιχο ή 2 προφυλακτικά δεμένα μεταξύ τους μπορούν άμεσα να χαλαρώσουν μόλις χρειαστεί.

Χρησιμοποίησε μια νέα βελόνα κάθε φορά και ποτέ μην την μοιραστείς με άλλους.

Αν χρησιμοποιείς συχνά, άρχισε με φλέβες κοντά στον καρπό και προχώρα προς τα πάνω. Με αυτό τον τρόπο, εάν καταρρεύσει η φλέβα, θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί πιο πάνω.

Στόχευσε τη βελόνα ώστε να ακολουθήσεις τη φορά του αίματος, προς την καρδιά.

Εάν χρησιμοποιείς οπιοειδή ή εάν πηγαίνεις κάπου όπου χρησιμοποιούν άλλοι, προσπάθησε να έχεις Naloxone μαζί σου. Η ναλοξόνη είναι ένα φάρμακο που μπορεί να αντιστρέψει τα αποτελέσματα υπερκατανάλωσης οπιοειδών μέχρι να φθάσει βοήθεια.