

4μερήσιο πλάνο για το πάρτυ

Αν ξέρεις ότι θα βγεις και θα κάνεις χρήση κάποιας ψυχοδραστικής ουσίας, είναι σημαντικό να προετοιμαστείς κατάλληλα.

3 μμ: Ετοίμασε όσα θα χρειαστείς: κλειδιά, κινητό, λεφτά, ταυτότητα, ένα μπουκαλάκι με νερό, προφυλακτικά, άνετα παπούτσια και ένα ζεστό μπουφάν (& κάτι που κλείνει με φερμουάρ για να τα αποθηκεύσεις). Φόρτησε το τηλέφωνό σου και κάνε ένα πλάνο για ασφαλή επιστροφή στο σπίτι το πρωί.

4 μμ: Κάνε την έρευνά σου. Η γνώση είναι δύναμη. Καμία ουσία δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς κίνδυνο. Αν, όμως, είσαι αποφασισμένος να καταναλώσεις μάθε όσα χρειάζεται για να μπορείς να αντιμετωπίσεις δύσκολες καταστάσεις. Εάν θα γίνει χρήση κάποιας ουσίας που δεν θέλεις, σκέψου τι θα κάνεις εκείνη την ώρα ώστε να περάσεις καλά χωρίς να χρειαστεί να κάνεις κάτι που δεν θέλεις.

5 μμ: Μάθε να αναγνωρίζεις την υπερβολική δόση. Προσέχουμε ο ένας τον άλλο. Ορισμένα συμπτώματα είναι: **αδυναμία στην ομιλία, αργή ή ασταθής αναπνοή, μηλε χείλη ή νύχια, ήχοι πνιγμού, εμετός, χαμό πρόσωπο, αδύνατο σώμα.** Εάν είσαι με κάποιο άτομο που παρουσιάζει κάποιο από αυτά, κάλεσε το 112.

6 μμ: Φάγητό. Ακόμα κι αν δεν πεινάς, μην πας για πάρτυ χωρίς να έχεις φάει. Δεν θα μπόρεσεις να περάσεις το ίδιο καλά εάν το στομάχι σου είναι άδειο.

7 μμ: Πιες αρκετό νερό. Πίνε και κατά τη διάρκεια του πάρτυ. Είναι σημαντικό να αποφύγεις την αφυδάτωση για να μπόρεσεις να περάσεις καλά.

10 μμ: Προσπάτησε την ακοή σου. Αν θα έχει δυνατή μουσική, πάρε ωτοασπίδες. Αποφεύγετε πονοκέφαλο ή πόνο στα αυτιά και προστατεύεις την ακοή σου. Αν σε ανησυχεί η ποιότητα της μουσικής, πάρε ωτοασπίδες που επιτρέπουν σε όλες τις συχνότητες να περνούν.

12 πμ: Απόλαυσε τη στιγμή, εκτίμησε το πού είσαι. Πέρασε καλά. Άφησε τον χώρο σε καλύτερη κατάσταση απ' ότι ήταν. Ευχαρίστησε το προσωπικό.

1 πμ: Υπομονή. Εάν καταναλώσεις κάτι, δώσε αρκετό χρόνο μέχρι να δράσει. Συχνά, χρειάζεται λίγο περισσότερο.

2 πμ: Σεβασμός στα όρια των ανθρώπων. Βεβαιώσου ότι κανένας δεν εξαναγκάζεται σε κάτι. Αν νιώθεις εσύ πίεση, προστάτευσε τον εαυτό σου, προσπάθησε να φύγεις, ενημέρωσε το προσωπικό ή τις αρχές.

3 πμ: Μην αφήσεις κανέναν που μπορεί να έχει κάτι να κοιμηθεί μέχρι να του περάσει. Η υπερβολική δόση δεν είναι κάτι που φαίνεται πάντα αμέσως. Κάποτε, το σώμα σταματά αργά και η αναπνοή γίνεται πιο έντονη καθώς οι ουσίες αρχίζουν να επιδρούν. Εάν νομίζεις ότι κάποιος πιθανόν να έχει κάνει υπερβολική δόση ή αν κοιμάται και δεν μπορείς να τον ξυπνήσετε κάλεσε το 112. Εάν ανησυχείς για κάποιον, αλλα δεν είναι επείγουσα ανάγκη, βάλετε τον σε πλάγια θέση, άνετα, και βεβαιωθείτε ότι κάποιος θα παρακολουθεί και θα βεβαιώνεται ότι συνεχίζει να αντιδρά σε ερεθίσματα.

4 πμ: Γύρνα σπίτι με ασφάλεια. Εάν οδηγήσεις για να πας, πάξε για εναλλακτικό μέσο επιστροφής. ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΣ ενώ είσαι υπό την επήρεια οποιωνδήποτε ουσιών. Δοκίμασε τα λεωφορεία ή κάλεσε ένα ταξί ή κάποιο φίλο. Η νύχτα τελειώνει όταν φθάσουμε όλοι με ασφάλεια στον τελικό μας προορισμό.

5 πμ: και μετά: φρόντισε τον εαυτό σου. Πιες λίγο νερό, φάε ένα σνακ, σκέψου πόσο ωραία πέρασες, κοιμήσου.