



JAUNA BANGA



KANAPĒS

Kaip saugiau?

Psichoaktīvuju medzīgu vairojums visada ir riskings. Pagal LR īstatumus, vairojums uātraukia administracine, o bet kokio kiekio turējums – baudziamajā atsakomybē.



SUKTINĖ AR KOSMINIS PYRAGĖLIS?



Rūkant poveikis pajuntamas žymiai greičiau, negu vartojant per skrandį (iki 120 min.). Vartojant per skrandį (pyragėlius ar kanapių ekstraktą), poveikis bus ilgesnis, gali būti intensyvesnis. Kanapių ir alkoholio mišinys skrandyje situaciją pablogins, todėl venk vartoti „ant viršaus“.

JAUTI DISKOMFORTĄ?

Tau gali padėti: vanduo, saldūs užkandžiai, pogulis, dėmesio koncentravimas į kvėpavimą, Psyhelp komanda. Praėjus nemaloniam kanapės poveikiui, skirk laiko poilsiui.

Poilsio metu stenkis nevartoti psichiką veikiančių medžiagų.



NERIZIKUOK

„Medžiagų kokteiliai“?

Ne pati geriausia mintis. Venk alkoholio arba vartok jį PO kanapės rūkymo – taip lengviau galėsi kontroliuoti savo būseną.

ATSIMINK

Rūkant kanapes kartais dėl deguonies trūkumo gali pradėti svaigti galva ar išpilti prakaitas. Nepanikuok, atsigulk pagulėti, giliai kvėpuok, kad aprūpintum smegenis deguonimi. Gulėk, kol svaigimas praeis.

Jeigu bėda ištiko draugą – išlik rami, kalbėk lėtai, išsiaiškink, ką jis vartojo ir kaip jaučiasi. Palaiyk pokalbį, pasiūlyk vandens, užkandžių. Jeigu nekontroliuoji situacijos, kreipkis į Psyhelp arba budinčius medikus.



Mažiau yra daugiau. Ypač kai nesi tikras, ką vartoji.