



JAUNA BANGA



STIMULIANTAI (COC, AMPH, METH)

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas visada yra rizikingas. Pagal LR įstatymus, vartojimas užtraukia administracinę, o bet kokio kiekio turėjimas – baudžiamąją atsakomybę.

PRIEŠ VARTOJIMĄ



Turi sveikatos problemų dėl širdies ar aukšto kraujospūdžio? Saugiausias sprendimas – atsisakyti stimuliantų.



Pasirūpink tinkama higiena vartodama medžiagas per nosį. Švarus paviršius ir naujas šiaudelis padės sumažinti infekcijų riziką.



Naudokis abiejomis šnervėmis ir po to išplauk jas vandeniu.

SVARBU

Vartok skysčius, net jeigu netroškina – veikiant medžiagai sunkiau jausti kūno poreikius, todėl kyla didelis perkaitimo pavojus.

Nepamiršk vandens ir užkandžių: vaisių, riešutų, proteino batonėlių. Valgyk, net jeigu nesijauti alkanas.

Rūpinkis savimi: pailsėk, daryk pertraukas. Kitą dieną gerk daug vandens ir pasilepink maistingais pusryčiais.



NERIZIKUOK

Nemaišyk su kitomis medžiagomis, YPAČ su alkoholiu. Kokaino nemaišyk su niekuo.

Sumažink tabako vartojimą.

Nesistenk pašalinti nemalones savijautos po vartojimo, vartodamas dar daugiau medžiagos.

ATSIMINK

Medžiagos poveikis baigsis. Jos veikimas chemiškai „užprogramuotas“ ribotam laikui. Norint pakeisti nuotaiką, pakeisk muziką/garsus aplink ir aplinką.



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

www.drugsand.me | www.tripsit.me | www.erowid.org