

Prevenција

Venk bendrai ruošiamų gėrimų.

Negerk nieko, kas turi keistą skonį, spalvą ar kvapą.

Niekada nepalik savo gėrimo be priežiūros.

Nepriimk atidarytų gėrimų iš nepažįstamų žmonių.

Užsidenk stiklinę ranka arba, jei įmanoma,

pasimk savo gertuvę su dangteliu.

Nepalik draugų(-ių) vienu ir pati(-as) **neilik be jų.**

Sudarykite planą, kaip vienas kitam padėti.

Neparasak budrumo prie nepažįstamų žmonių,

kurie verčia tave gerti arba izoliuoja nuo kitų.

Žinok, kokias medžiagas planuoji vartoti,

iš anksto pasidomėk apie **medžiagų poveikį.**

Venk maišyti alkoholi su **nežinomomis**

psichoaktyviosiomis medžiagomis.

Atpažinti gėrimo sudėtį iš išvaizdos
beveik neįmanoma, tačiau kartais
galima pastebėti:

neįprastą putojimą;

nuosėdas stiklinės dugne;

neįprastą gėrimo spalvą;

sūrų, kartų poskonį.

Pastebėjus tokias savybes gėrimą
išplik ar paprašyk pakeisti nauju,
tau matant.

↑
Apsvaigimo požymiai

TIK
ALKOHOLIS
AR
**KAŽKAS
DAUGIAU?**

Ribologija x JAUNA BANGA



ribologija.lt
youngwave.lt



Apsvaigimo nuo alkoholio stadijos

1 - Neakivaizdi intoksikacija:

Žmogus per valandą išgėrė 1 ar mažiau alkoholinių gėrimų.

2 - Euforija:

1-4 gėrimai moterims, 2-5 – vyrams.
Padidėjęs pasitikėjimas savimi, kalbumas, suletėjusi reakcija.

3 - Susijaudinimas:

Sudėtinga valdyti emocijas, sutrikusi koordinacija ir atmintis, sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, mieguistumas, nuovargis.

4 - Sumišimas:

Emocijų protrūkiai, labai sutrikusi koordinacija, sunku stovėti ir vaikščioti, gerokai suprastėja orientacija. Padidėja tikimybė prarasti atmintį. Susilpnėja skausmo pojūtis, todėl didesnė tikimybė susižeisti.

5 - Stuporas:

Žmogus negali judėti ir nereaguoja į aplinką. Padidėja tikimybė prarasti sąmonę ar kūno funkcijų kontrolę. Gali ištikti traukuliai, o oda pamėlynuoti arba išblykšti.

6 - Sutrinka kvėpavimas ir žiaugčiojimo refleksas:

Asmeniui reikalinga skubi medicininė pagalba.

7 - Koma:

Organizmo funkcijos sulėtėja tiek, kad asmenį ištinka koma ir kyla mirties pavojus. Asmeniui būtina skubi medicininė pagalba.

Galiausiai - mirtis.

Alkoholis + prievarstavimo narkotikai

ženkliai sustiprina medžiagų poveikį, ypač pastebimi:

sutrikusi koordinacija;

atminties sutrikimai;

suletėjusi reakcija;

judesių sutrikimai;

pykinimas;

mieguistumas;

seksualinis susijaudinimas.

Klausyk savo kūno – jeigu jauti, kad kažkas ne taip, apgirtai gerokai per greitai – pranešk draugams, žalos mažinimo arba „Awareness“ komandai, apsaugai.

Alkoholio maišymas su tokiais medžiagomis kaip GBL, ketaminas, benzodiazepinai stipriai **padidina sąmonės praradimo ar net mirties riziką.**

Padėk mandagumą į šalį.