

AKO POMÔČŤ KAMOŠOVI, KTORÝ TO PREHNAL SO STIMULANTMI?

VYZERÁ TVOJ KAMOŠ TAKTO?

- Má modré ústa
- Nereaguje na hluk a bolesť
- Má kŕče
- Je extrémne agresívny alebo úzkostný
- Má zvýšenú teplotu
- Zalial ho studený pot
- Ide mu pena z úst

AKO MU MÔŽEŠ POMÔČŤ?

V prvom rade myslí na vlastnú bezpečnosť!

- Nepúšťaj sa do bitky, strkanice, ani slovných útokov
- Dbaj o svoje zdravie – pri umelom dýchaní neprikladaj ústa priamo na kamošove ústa, použi rúško (vreckovku, tenkú látku, a pod)

-Dávaj pozor, aby si neprišiel do kontaktu s jeho krvou – použi rukavice, vrecko, alebo čo máš poruke

-Daj pozor aby si sa nepíchol o použitú ihlu, vyhýbaj sa im

-Volaj 155

-Nenechávaj ho samého, buď stále pri ňom, rozprávaj sa s ním pokojným hlasom

-Zhlboka s ním dýčaj (hlboký nádych nosom, výdych ústami)

-Daj mu čistú vodu, ale nenúť ho piť

-Ovlažuj mu tvár, ruky a krk

-Kontroluj či dýcha

-Ak je to potrebné začni resuscitovať – 30 stlačení hrudníka + 2 vdychy



zdroj: DHZ Leopoldov

Pomoc existuje!

Môžeš sa obrátiť na tieto organizácie:

CENTRUM PRE LIEČBU DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

www.cpldz.sk
02/ 53 41 74 64
cpldz@cpldz.sk

OZ ODYSEUS

www.ozodyseus.sk
+421 252 494 344
odyseus@ozodyseus.sk
fb: oz.odyseus

OZ PRIMA

www.primaoz.sk
+421 948 620 251
zdruzenie.prima.ba@gmail.com
fb: primaoz
PLÁN B, n.o.
www.drogyinka.sk
+421911556456
info@drogyinak.sk
fb: Plan B – drogy inak

IPČKO

www.ipcko.sk
ipcko@ipcko.sk
fb: ipcko

V prípade ohrozenia zdravia alebo života, volaj záchranné zložky na čísla 155 alebo 112!

Občianske združenie IPčko poskytuje anonymnú a bezplatnú psychologickú pomoc, prostredníctvom chatu a mailu. Vyškolení psychológovia sú online na www.ipcko.sk od 7:00 do polnoci každý deň.
#dejesato #nezostavajsam #zalezinatebe

Projekt bol finančne podporený z prostriedkov hlavného mesta.

BRATISLAVA



IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých



#SOM TU

AKO POMÔČŤ KAMOŠOVI, KEĎ...

...TO PREHNAL S ALKOHOLOM...

...SA "ZHÚLIL"...

...TO PREHNAL S DROGAMI...

ZÁLEŽÍ (IM) NA TEBE!
POMOC EXISTUJE!

IPčko.sk je internetová linka dôvery pre mladých ľudí. Môžeš sa na nás obrátiť s čímkoľvek, čo ťa zaujíma, trápi alebo s čím potrebuješ pomôcť. Sme tu pre TEBA. Chatová anonymná poradňa funguje každý deň od 07:00 do 00:00 hod. Leták, ktorý držíš v rukách Ťi pomôže zachrániť kamoša v situáciách, keď mu môže ísť o život. Nezostávaj sám. SME TU!

AKO POMÔCŤ OPITÉMU KAMOŠOVI?

VYZERÁ TVOJ KAMOŠ TAKTO?

- Má bledú tvár
- Ochabnuté telo
- Ledva stojí na nohách
- Točí sa mu hlava
- Má spomalené reakcie
- zle artikuluje, nerozumieš čo hovorí
- je mu zle
- zvracia
- je nadmieru agresívny, alebo naopak totálne melancholický
- nevedomuje si riziká svojho správania – nadmieru riskuje



zdroj: DHZ Leopoldov

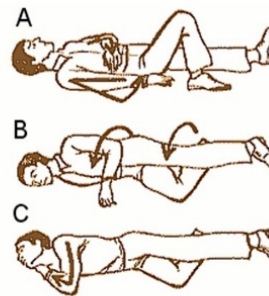
AKO MU MÔŽEŠ POMÔCŤ?

V prvom rade myslí na vlastnú bezpečnosť!

- Nepúšťaj sa do bitky, strkanice, ani slovných útokov
- Dbaj o svoje zdravie – pri umelom dýchaní neprikladaj ústa priamo na kamošove ústa, použi rúško (vreckovku, tenkú látku, a pod)
- Dávaj pozor, aby si neprišiel do kontaktu s jeho krvou – použi rukavice, vrecko, alebo čo máš poruke
- Volaj 155
- Nenechávaj ho samého, buď stále pri ňom
- Zober ho na vzduch, skús sa s ním pomaly poprechádzať
- Vyvolaj mu zvracanie (strčením prsta do krku alebo podaním veľmi slanej vody), alkohol v žalúdku sa tak nebude ďalej šíriť do krvi) – ale pozor, nikdy ho

Stabilizovaná poloha

- Klekneme si k jeho boku.
- Nohu bližšie k nám dáme do pravého uhlu.
- Ruku bližšie k nám vsuneme pod jeho pánev (narovnáme prsty).
- Vzdálenejšiu ruku mu položíme na bricho.
- Chytneme ho za vzdálenejšie rameno a zvednuté koleno, pretočíme ho.
- Ruku, za ktorou jsme ho otáčeli, mu dáme pod hlavu.
- Hlavu zakloníme a otvoríme mu pusu (výtok).



zdroj: slideplayer.cz

- nenechávaj ležať, mohol by sa udusiť zvratkami
- Daj ho do stabilizovanej polohy
 - Daj pozor aby sa neudusil zvratkami
 - Kontroluj či dýcha
 - Udržuj ho v bdelom stave, rozprávej sa s ním
 - Ak je to potrebné začni resuscitovať – 30 stlačení hrudníka a dva vdychy

AKO POMÔCŤ „ZHÚLENÉMU“ KAMOŠOVI?

VYZERÁ TVOJ KAMOŠ TAKTO?

- Ťažko dýcha
- Má zvýšený tep
- Je mu zle
- Zalial ho studený pot
- Točí sa mu hlava
- Je dezorientovaný
- Má halucinácie
- Prepadla ho paranoja a strach

AKO MU MÔŽEŠ POMÔCŤ?

V prvom rade myslí na vlastnú bezpečnosť!

- Nepúšťaj sa do bitky, strkanice, ani slovných útokov
- Dbaj o svoje zdravie – pri umelom dýchaní neprikladaj ústa priamo na kamošove ústa, použi rúško (vreckovku, tenkú látku, a pod)
- Dávaj pozor, aby si neprišiel do kontaktu s jeho krvou – použi rukavice, vrecko, alebo čo máš poruke
- Volaj 155
- Nenechávaj ho samého, buď stále pri ňom
- Zober ho na vzduch, prechádzaj sa s ním
- Daj mu čistú vodu
- Ak je to možné osprchuj ho teplou vodou, ak to nejde

- ovlažuj mu tvár, ruky a krk
- Zober ho na pokojné miesto
- Upokoj ho – hovor pokojným hlasom, zhlboka s ním dýchaj (hlboký nádych nosom, výdych ústami)
- Skús ho rozptýliť – pusti mu video, hudbu, zahraj si s ním hru

AKO POMÔCŤ KAMOŠOVI, KTORÝ TO PREHNAL S OPIÁTMÍ?

VYZERÁ TVOJ KAMOŠ TAKTO?

- Je slabý, ledva stojí na nohách, je ako handrová bábika
- Je malátny
- Pomaly a plytko dýcha
- Spomalil sa mu pulz
- Nedokáže rozprávať alebo hovorí veľmi nezrozumiteľne
- Je bledý
- Má veľké zreničky
- Zvracia

AKO MU MÔŽEŠ POMÔCŤ?

V prvom rade myslí na vlastnú bezpečnosť!

- Nepúšťaj sa do bitky, strkanice, ani slovných útokov
- Dbaj o svoje zdravie – pri umelom dýchaní neprikladaj ústa priamo na kamošove ústa, použi rúško (vreckovku, tenkú látku, a pod)
- Dávaj pozor, aby si neprišiel do kontaktu s jeho krvou – použi rukavice, vrecko, alebo čo máš poruke
- Daj pozor aby si sa nepichol o použitú ihlu, vyhýbaj sa im
- Volaj 155
- Nenechávaj ho samého, buď stále pri ňom, rozprávej sa s ním pokojným hlasom
- Zhlboka s ním dýchaj (hlboký nádych nosom, výdych ústami)
- Nedávaj mu nič jesť ani piť
- Kontroluj či dýcha
- Ak je to potrebné začni resuscitovať – 30 stlačení hrudníka + 2 vdychy



zdroj: DHZ Leopoldov