



Vilniaus
naktinis
biuras

KAIP JAUTIESI?



Pasirink tinkamą vakaro tempą. Šok su pertraukomis ir leisk sau atsikvėpti. Pasirink ramią vietą pailsėti, gerk vandenį (ne daugiau nei 0,5 l per valandą).



Vilniaus
naktinis
biuras

BLOGA? KREIPKIS PAGALBOS.



Saugumas – svarbiausia. Rūpinkis savimi ir aplinkiniais bei nebijok kreiptis pagalbos. Jei turi abejonių dėl sveikatos būklės, skambink 112. Būk atviras apie vartotas medžiagas, ši informacija labai svarbi teikiant pagalbą.



Vilniaus
naktinis
biuras

ŠOK GARSAI, KLAUSYK SAUGIAI.



Nestovėk arti kolonėlių, jei aplinka itin triukšminga, gali naudoti ausų kištukus.

Didelis kolonėlių skleidžiamas garsas gali negrįžtamai paveikti tavo klausą. Mėgaukis muzika dar daug metų.



Vilniaus
naktinis
biuras

KETINI MIKSUOTI? PALIK TAI DIDŽĖJUI.



Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų maišymas gali sukelti sveikatos sutrikimų ar net perdozavimą. Žinok ką ir kaip vartoji, nes apsvaigęs gali priimti neatsakingus sprendimus.



Vilniaus
naktinis
biuras

SUNKI SAVAITĖ DARBE?

**APDOVANOK SAVE NATŪRALIU
DOPAMINU, O NE LAIKINA ILIUZIJA.**



Kokaino kiekis Vilniaus nuotekose savaitgaliais padidėja 33 proc. Šią medžiagą žmonės renkasi siekdami gauti trumpą euforijos šuolį, tačiau stipriai rizikuoja perdozuoti ir net tapti priklausomais. Trumpalaikis efektas nėra vertas rizikos.



Vilniaus
naktinis
biuras

Ribologija

KAIP ATPAŽINTI GĖRIMĄ, Į KURĮ BUVO ĮPILTA IŠPRIEVARTAVIMO NARKOTIKŲ?



Neskaidrus,
padūmavęs



Itin daug
burbuliukų



Skęstantis
ledas



Pasikeitusi
spalva

SVARBU!

Jeigu į gėrimą buvo įpilta tam tikrų medžiagų, jis gali nepasikeisti.

Kaip padėti draugui (-ei), kuriam (-ai) į gėrimą galimai buvo įpilta išprievartavimo narkotikų?

- Pranešk tai pasilinksminimo vietos vadovui (-ei), padavėjui (-ai) ar kitam komandos nariui (-ei).
- Pasilik su draugu (-e) ir palaikyk pokalbį.
- Jeigu situacija blogėja, nieko nelaukdama(-s) skambink 112.
- Neleisk draugui (-ei) keliauti iš pasilinksminimo vietos vienam (-ai) ar su nepažįstamu / nepatikimu žmogumi.
- Stenkis neleisti jam (-ai) vartoti daugiau alkoholio.

Išprievartavimo narkotikai gali būti ir švirkščiami. Būkite atsargūs!
Nukentėjai? Kreipkis pagalbos www.prabilk.lt

