



**BULISEGÉLY**  
DROGAMBULANCIA

# Tűz

## 1. NE JÁTSSZ A TŰZZEL!

A szerhasználat során törekedj a diszkrécióra! Nem kell az egész világnak megmutatni, hogy mi van nálad vagy hogy milyen jól tudsz sodorni. A magyar jogszabályok szerint, ha a rendőrök igazoltatnak, köteles vagy megmutatni, mi van nálad. Ezért célszerűbb a feltűnő viselkedést mellőzni – ne égesd meg magad. Ha bármilyen szert fogyasztasz, azt célszerű legalább egy barátodnak elmondani, hogy ha később rosszul érzed magad, ő rendelkezzen a megfelelő információval, és segíteni tudjon!

## 2. HA A FÁJDALOM TŰZE PERZSEL...

Ha bulizás után fáj a vádliid vagy izomgörcsöt érzel, az adódhat a magnézium-hiányból. Ezt könnyen megelőzheted, ha már a partizás előtt magnéziumot viszel be a szervezetedbe, majd a parti alatt és annak végén újra megteszed ezt!

## 3. VAN, AMI FUTÓTŰZKÉNT TERJED.

Előfordulhat, hogy megosztanak veled egy spanglit, vagy egy ismerősöd befelez veled egy cigarettát. Ha bizonytalan vagy abban, hogy aki épp nyújtja feléd a cigit – vagy más, aki a körben benne van –, herpeszes lehet, használj szipkát! Ez egy olcsó megoldás, melyet a legtöbb dohányboltban beszerezhetsz, és megkímélheted magad egy kellemetlen, gyógyíthatatlan vírustól! (Ráadásul határozottan menő is lehet, lásd: Hunter S. Thompson).

# Víz

## 1. MINDIG LEGYEN NÁLAD EGY ÜVEG VÍZ!

Mivel egy partin a tested állandó mozgásban van, sokkal több energiát éget el és magasabb hőmérsékleten is működik, ezért több folyadékra van szüksége, mint általában. Ha pörgető szereket használsz, akkor ez hatványozottan igaz, ezért mindig pótolj folyamatosan az elveszett mennyiséget, de ezt vízzel tedd, mert az alkohol vízelvonó hatású. Itt is figyelj a mértékre, mert ha egyszerre túl sok vizet iszol (óránként több mint 8 dl-t), az vízmérgezést okozhat!

## 2. FIGYELJ ODA AZ ITALODRA!

Nem csak az a fontos, hogy mit iszol, hanem az is, hogy kitől fogadsz el egy meghívást! Mindig ügyelj arra, hogy bontatlan üveget kapj, a poharadat pedig ne hagyd soha őrizetlenül! Ha az italodnak furcsa íze van, ne igyál belőle többet, és lehetőség szerint keresd meg egy barátod, vagy a Bulisegély Szolgálat egyik tagját, aki szemmel tud tartani!

# Levegő

## 1. A FRISS LEVEGŐ INGYEN VAN!

Ha a partin rossz a levegő minősége, különösen fontos, hogy rendszeres időközönként kimenj és tiszta levegőhöz juss, vagy keress jobb levegőjű tereket, és látogasd meg ezeket rendszeresen! Itt találkozhattok és együtt is pihenhettek a többiekkel!

## 2. NÉHA A SZÉL IS LECSENDESÜL...

A tánc nem maratoni futóverseny. Lehet, hogy te hosszú órák után sem érzel fáradtságot, de ettől a testednek még szüksége van pihenésre, csak nem tudatosul benned. Figyeld az eltelt időt, és pihenj néha. A pihenőidő segít abban, hogy ne fájduljanak meg az izmaid, ne szédülj el, és feltöltődj egy kicsit energiával, folyadékkal és ásványi anyagokkal.

## 3. A SZÉLLEL SZÁLLNI MÁR KÖNNYŰ...

Ha drogokat használsz, próbáld meg előre eltervezni, hogy mekkora mennyiség lesz az, amit az adott estére szánsz. Ez azért is fontos, mert a szer hatása alatt már nehezebb józan döntéseket hozni, és úgy érezheted, hogy kellene még egy csík, még egy pohár vagy még egy adag.

# Föld

## 1. FÖLDANYA(GIAK)...

Mindig tegyél félre annyi pénzt, hogy tudj venni magadnak egy üveg vizet, és haza tudj menni taxival vagy busszal!

## 2. MINDEN FÖLDI JÓ...

Legalább három órával a buli előtt egyél egy jót! Ez energiát ad az estéhez, csökkenti a hányingert és védi a gyomrod a szerek esetleges gyomorkárosító hatásától. Lehetőség szerint kerüld a fűszeres ételeket, mivel szélhajtó hatásúak. A banán viszont jó választás lehet, mivel segít a szerotonin-előállításban, ami fontos szerepet játszik a hangulat, a testhő, az alvás és az étvágy szabályozásában.

A szőlőcukor a partizás során is könnyen adhat energiát, mivel ez a szervezet egyik legalapvetőbb – és nem utolsó sorban legális – energiaforrása! A gyorsan felszívódó glükózt tartalmazó szőlőcukor jól jöhet, ha bulizás közben leesett a vércukorszinted. Erre utalhat, ha hirtelen megszedülsz vagy elkezdesz homályosan látni.

# Szeretet

## 1. SEX & DRUGS

Ha drogokat használsz, előfordulhat, hogy könnyebben mész bele olyan szexuális kalandokba, amelyeket nem tervezted előre. Ezért használj mindig jó minőségű és sértetlen csomagolású óvszert: ha jól használod, akkor megvéd egy csomó nem kívánt és veszélyes helyzettől! Ha épp nincs nálad óvszer, és már nem is tudsz venni, vészhelyzetben a Bulisegély Szolgálatnál mindig ki tudunk segíteni.

## 2. MERJ KEVESEBBET!

Ahhoz, hogy fokozd a gyönyört, nem többet, hanem kevesebbet kell használnod. A mértéktelen használat elveszi az örömet, függővé tesz és rutinszerűvé teszi a fogyasztást.

## 3. LÉGY ŐSZINTE...

Önmagadhoz: az, hogy szert használsz, tényleg segít jobban érezni magad, vagy csak elkerülsz vele a rossz érzést, és enyhíted a feszültséget, amit a használat hiánya miatt éreznél? A kettő nem ugyanaz. Ha filmszakadásod volt, és mások mesélik el, mik történtek veled, és ezért büntudatod van az este miatt, akkor egy alapos pihenés után értékeld újra az estét! Nem szégyen, ha egyedül nem boldogulsz, kérj bátran segítséget szakembertől!

Légy őszinte a családdal is: a szüleiddel törekedj bizalmi kapcsolat kialakítására, és merd elmondani nekik, hogy mikor, kikkel és hová mész.

#### **4. TŰ(Z)...**

Ha egy szert intravénásan használsz, gondoskodj a steril tűről! Használj minél kevesebbet és minél ritkábban! Ha van lehetőséged, keress fel egy tűcsere programot, ahol ingyen biztosítanak számodra steril tűt! Ha buliban vagy, és égető szükséged van tűre, fordulj bizalommal a Bulisegély Szolgálat tagjaihoz! Ha kanálban melegíted fel a szert, figyelj arra, hogy a kanál is steril legyen!

#### **5. OLAJ A TŰZRE...**

Ha szorongást, ürességet, rosszkedvet érzel, az nem csak az elvonás jele lehet, hanem annak is, hogy túl sokat nyomtál. Ha erre az állapotra szúrsz még, csak a negatív hatások erősödnek (zavartság, para, hallucináció, szorongás, mozgáskoordinációs zavar, kézremegés). Ne szúrj újra addig, amíg el nem múlik az előző adag hatása! Ha új helyről vásárolsz vagy valakitől kapod a szert, mindig kis dózissal kezdj, mert nem tudhatod, mennyire tiszta!

### **3. HA ELKAP AZ ÖRVÉNY...**

Bármennyire is úgy érzed, hogy jó ötlet, soha ne keverd a drogokat! Mindig kockázatos többféle szert használni, mivel nehezen lehet előre megítélni, hogy milyen lesz a végén a hatás. Különösen igaz ez az alkohollal való kombinációkra. Ha mégis élő emberkísérlet alanya akarsz lenni, akkor az adagolásban légy odafigyelőbb, használj kisebb mennyiségeket, és várd ki a hatásukat! Ez nem csak a szerek kémiai összetételén, hanem az aktuális környezeteden és saját belső hangulatodon is múlik!

### **4. ELÁZÁS UTÁN...**

A másnaposság egy kellemetlen „mellékhatása” lehet a bulizásnak, ezért érdemes rá tudatosan felkészülni. Igyál minél több alkoholmentes folyadékot (például víz, gyümölcslé), és lehetőség szerint vigyél be a szervezetedbe vitaminokat és ásványi anyagokat (magnézium, kalcium, C-vitamin). Ha annyira nem bírod, hogy fájdalomcsillapítót kell bevenned, akkor csak olyat használj, ami nem tartalmaz paracetamolt! Ha a másnap mégsem levertséggel, hanem ellenkezőleg, szűnni nem akaró pörgéssel tör rád, és nem tudsz aludni vagy enni, akkor sem kell megijedni! Felkeresheted egy barátodat, zenét hallgathatsz, megnézhetsz egy filmet, kimehetsz a természetbe, simogathatsz kisállatot, a lista végtelen!



#### **4. A PÉNZNEK NINCS SZAGA, DE FERTŐZNI TUD!**

Bankjeggyel szippantani veszélyes, mert tele van láthatatlan fertőzés-forrásokkal, a sérült nyálkahártyádon keresztül pedig könnyen elkaphatsz valamit. Figyelj arra, hogy közös szippantó eszközt se használj!

#### **5. SZIPPANTÁS! SZIPPANTÁS MÉLYRE! DE HONNAN?**

Azt a felületet, ahova a csíkot húzod, mindig tartsd tisztán! Ne használj ilyen célra soha WC-tetőt, bútort, vagy bármi egyéb, nem steril felületet! Ha csíkot húzol valahova, azt előbb mindig tisztítsd le alkoholos kendővel: csak egy mozdulat az egész, és jelentősen csökken a fertőzés veszélye!

### **3. FÖLDÖNTÚLI PORFELHŐK...**

Az elmúlt időben új szerek jelentek meg a partikon, amelyeket fürdősónak vagy növényvédő szernek álcáznak, de megjelenésükben ugyanúgy néznek ki: fehér porok. Ide tartoznak a biofűként emlegetett szintetikus kannabinoidok (szintikannák), amiknek semmi köze a marihuánához. Jó, ha tudod, hogy ezek a szerek attól, hogy legálisan hozzáférhetőek, még semmi-vel sem biztonságosabbak, sőt! Élettani hatásukról keveset lehet tudni, ezáltal szinte lehetetlen csökkenteni az általuk okozott problémákat.

### **4. JÚLIA NEM AKAR A FÖLDÖN JÁRNI...**

Pedig lehet, hogy jobban tenné. Ha úgy döntöttél, hogy józan maradsz, mert haza akarsz vezetni a buliból, indulás előtt akkor is szánj időt a „lecsendesedésre”, mert ha maximális pörgésben ülsz a volán mögé, rosszabbak lehetnek a járművezetői készségeid.

Ha úgy döntesz, hogy inkább a sétát választod, soha ne menj egyedül! Ha mégis így tennél, lehetőség szerint használj hazakísérős app-ot, vagy hívd fel az egyik barátodat, és beszéljess vele, amíg haza nem érsz!

#### **4. A VIGYÁZÓ(K)**

Telefonod gyorshívójában állíts be egy számodra fontos 18 éven felüli személyt – legyen az családtag vagy barát –, aki tud meglévő betegségeidről, illetve azokról a gyógyszerekről, amiket esetleg rendszeresen szedned kell.

Azon baráti társaságon belül, akikkel együtt jártok szórakozni, legyen meg egymás szüleinek vagy fontos kontaktszemélyének az elérhetősége, arra az esetre, ha bárkivel történne valami, tudjatok tőle segítséget kérni, vagy lehessen az illetőt értesíteni.

#### **5. FIGYELJ ODA MÁSOKRA!**

Felelősséggel tartozol barátaidért, partizó ismerőseidért, hiszen mindannyian egy zenei szcénához tartoztok. Ha valamely ismerősöd túl sok szert fogyasztott, semmiképp se hagyd magára! Ha valakin azt látod, hogy fáradt vagy rosszul van, és nem elég neki a friss levegő vagy a víz-szőlőcukor kombó, hogy jobban legyen, hívd a Bulisegély Szolgálat munkatársait! Ha az illető nincs magánál, pulzusa/légzése felületes, akkor ne késlekedj mentőt hívni! A mentőorvosnak jogszabály szerint titoktartási kötelezettsége van!

***A mentők hívószáma: 104.***

*"SZERETNÉNK ÁTADNI A BIZTONSÁGOS SZÓRA-  
KOZÁS SZEMLÉLETÉT. SEGÍTENI ABBAN, HOGY  
MEGISMERD SAJÁT HATÁRAIDAT ÉS SEGÍTENI  
ABBAN IS, HOGY HOGYAN ÉLHETSZ OKOSAN A  
PILLANAT ADTA LEHETŐSÉGEKKEL!"*



*[www.facebook.com/INDIT-Közalapítvány-  
Bulisegély-Szolgálat](https://www.facebook.com/INDIT-Közalapítvány-Bulisegély-Szolgálat)*

*„A kiadvány megjelenését támogatta az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézete a KAB-FF-15-22043 azonosítószámú projekt keretén belül.”*



