

# GO DĚLAT KDYŽ



## Co dělat, když se rozhodneš užít...

V případě rozhodnutí užít psychoaktivní látku v prostředí taneční a klubové scény je vhodné řídit se alespoň základními pravidly, která mohou snížit možnost negativních psychických či fyzických následků.

### 1. Doplnuj tekutiny a minerály

Doporučené množství je půl litru nealkoholické tekutiny za každou hodinu zvýšené aktivity. Nejlepší varianta jsou minerálky, ovocné šťávy či iontové nápoje. Pozor však na to, že příliš mnoho tekutin způsobí rychlejší vyplavování potřebných látek pro tělo, což může být nebezpečné.

### 2. Odpočívej

Nejčastějším akutním rizikem bývá tělesné přehřátí a vyčerpání. Je důležité dopřát tělu průběžně odpočinek a hlavně vnímat a nepodceňovat varovné signály (teplota, pocení, chvění, poruchy zraku, sluchu či rovnováhy, bolestivé stavy apod.).

### 3. Zůstaň s přáteli

V ideálním případě je vhodné mít nablízku někoho, kdo žádné psychoaktivní látky akutně neužil a kdo může v případě potíží poskytnout nebo přivolat pomoc.

### 4. Nekombinuj mezi sebou různé psychoaktivní látky

Kombinace psychoaktivních látek jsou téměř vždy nepředvídatelné, tedy i potenciálně rizikové. Hrozí různé nepříjemné až život ohrožující stavy, a to jak psychické, tak fyzické (úzkost, panika až badtrip, nevolnost, přehřátí a dehydratace, zátěž srdce a oběhové soustavy, jater a ledvin, dýchací potíže, serotoninový syndrom, útlum organismu až ztráta vědomí). Navíc hraje roli také často neznámý obsah látky včetně příměsí, což riziko ještě zvyšuje.

### 5. Nezvyšuj dávku

Jedna tableta extáze může obsahovat dostatek účinných látek pro jednu noc. Zvyšováním požitého množství se od určité hranice nezvyšuje míra žádoucích účinků, ale většinou pouze riziko nežádoucích účinků a předávkování, které může vést až k úmrtí. Když požitá substance nezačne působit jako obvykle, může to znamenat, že neobsahuje žádnou účinnou látku nebo obsahuje jiné látky, jejichž účinek nastupuje později. Např. PMA, která účinkuje s odstupem až 4 hodin po požití a může mít fatální účinky i v dávce obsažené v jedné tabletě. Proto je bezpečnější užívat menší dávky s dostatečným časovým odstupem. Platí to nejen pro extázi, ale pro většinu psychoaktivních látek.

### 6. Informuj se

Pokud už se rozhodneš užít nějakou psychoaktivní látku, je na místě si o ní zjistit co nejvíce informací (dávkování, účinky, rizika a jiné). Čerpej z důvěryhodných zdrojů, ideálně odborného charakteru.

Při opatřování látky se vyhni neověřeným zdrojům, snižíš tím riziko užití jiné, případně jinak silné látky, než jsi zamýšlel.

### 7. Mysli na další den

Naplánuj si po party dostatek odpočinku. Jít z mejdanu rovnou do práce nebo k rodičům na oběd nemusí být příjemné. K celkové regeneraci pomůže kromě odpočinku také zdravá strava a doplnění vitamínů a minerálů. Dopřej tělu dostatek času na celkovou regeneraci, než vyrazíš na další party. Čím déle, tím lépe.

**Zajímavé odkazy:** [www.extc.cz](http://www.extc.cz), [www.erowid.org](http://www.erowid.org), [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)