AHOJTE

2019 8

Časopis **Na Ceste** pokračuje aj v roku **2019** a začíname zimným číslom.
S novým rokom prichádzajú nové výzvy, a preto prvé číslo venujeme téme „Nový začiatok".
Dúfame, že to bude pre Vás príjemné čítanie plné nových informácií.
Aj v tomto roku budeme radi, ak prispejete do časopisu buď článkom, kresbou alebo niečím iným.
Kedykoľvek nás oslovte, či už na Street-e alebo v Káčku.

Vaši Primáci a Primáčky

Na titulke je obrázok, ktorý kreslila naša kolegyňa Karin. Je to vták - fénix, ktorý sa jej spája s témou konca a následného začiatku, keď sa nám zdá, že sme na konci so silami tak dokážeme "vstať z popola" a znova sa "narodiť".

OBSAH

Svojpomocný detox 4
Nie je hanba byť závislý 6
Exekučná amnestia 9
Novinka - psychologické poradenstvo 11
Nová posila 12
Reštart 13
Báseň od Tigra 15
Príležitosť na zmenu 17
Slovinsko - Slovensko 18
Špeciálna mašinka 19
Valentín 20
Liečenie 21
Zázračný liek na heroín 22
Vtipy 25

Prima

Svojpomocný DETOX

Uvažuješ nad detoxom? Možností máš viacero, no teraz sa zameriame na „detox doma".

Na začiatok je dôležité povedať, že domáci detox je nebezpečný, ak:

- si tehotná (môže ohroziť život tvojho dieťatka),
- máš epilepsiu,
- máš iné vážne zdravotné problémy.

Je vhodné, ak máš počas detoxu pokojné miesto (izbu) pre seba. Rovnako nápomocné je informovanie osoby, ktorej dôveruješ a ktorá neužíva drogy, aby ti v prípade potreby vedela pomôcť (napr. nakúpiť jedlo, alebo v kríze zavolať pomoc).

1. príprava

- **postupne znižuj dávky** (pri nižšej dávke sa ľahšie prestáva),
- **obmedz aplikáciu do žily** – nahraď šnupaním, fajčením, či kapsulami (*alobal, kapsule a **po novom** ti vieme poskytnúť **aj šnupátko**),
- **naplánuj si, čo budeš robiť po detoxe** – hľadať si prácu, riešiť dlhy, vyhýbať sa bývalým známym, hľadať si bývanie a pod...

príprava

2. fáza detoxikácie

(4 dni až týždeň, u niekoho dlhšie)

Na čo sa pripraviť ?

- **Heroín** – nepokoj, nevoľnosť, kŕče, zvracanie, nádcha, bolesti svalov
- **Pervitín** – únava, nepokoj, napätie
- **Celkovo pomáha režim ako pri chrípke** – pokoj, posteľ, tekutiny (nie alkohol, ale čaj – medovka, kamilky, bylinná zmes „na nervy", voda, minerálka), vitamín C, ľahké jedlo.

3. fáza abstinencie

- **Vyhýbaj sa starým známym**, vymaž si kontakty z telefónu, facebooku
- **Tráv čas s ľuďmi, čo neberú**
- **Šport** – posilka, beh, bicykel, ...
- **Zaveď si režim** – napr. práca, brigáda

Tipy:

Anonymní narkomani - ich stretnutia ti môžu pomôcť rozhodnúť sa pre abstinenciu, či vytrvať v nej (*kontakt ti vieme dať v Káčku aj v aute)

Pýtaj sa ☺ **Veľa ti vieme povedať aj my a odbornejšie ti poradia Andrej (zdravotník) a Aďka (lekárka)**

Monika

NIE JE HANBA BYŤ ZÁVISLÝ

Ahojte, chcela by som v tomto čísle sprostredkovať príbeh odvážnej a neoblomnej L. Prajem príjemné čítanie, Kika

Pervitín som prvý raz vyskúšala ako 23 ročná. Bola som zamilovaná do chalana, ktorý bral a ja som sa veľmi chcela dostať na jeho vlnu. Najprv bolo všetko krásne a úžasné... milovali sme sa, veľa sme sa rozprávali, začala som tvoriť a bolo to bezproblémové. On bral už 12 rokov, ale nie injekčne. Netrvalo dlho a dostala som sa na rovnakú latku, brala rovnaké množstvá a tak. Po čase začali také tie klasické problémy ako neschopnosť chodiť do práce a nevedieť ráno vstať. Hovorili sme si, že budeme fetovať len cez víkend. Potom som bola ja tá, ktorá prišla a povedala, že si dáme aj v Stredu. Takto to išlo asi 2 roky. Po 2 rokoch som bola v takej kríze, že som povedala, že si začnem asi šľahať. Šľahali sme chvíľu obaja. Ja som v tom nepokračovala, on áno. O ďalšieho pol roka som sa pridala.

Spoznala som v tom období veľa nových ľudí, bola som závislá od drog a od gamblingu. Vyberala som kontajnery, našla som lieky v kontajneroch a hádzala som do seba jednu drogu cez druhú a proste stále mi bolo málo. Vyskúšala som aj veľmi rizikové drogy ako je fentanyl. Tým som sa predávkovala, keď som ho mala druhý krát a skoro som zomrela – museli mi vyberať inzulínku zo žily. Týždeň mi bolo zle a fentanylu som sa už radšej vyhýbala.

Najviac som brala pervitín. Denne som si šľahala, keď to bolo v mojich možnostiach aj 5x po 2 – 2,5 dielu.

Nášlap sa mi stále skracoval. Zničila som byt. Zničila som aj seba – teda najmä psychicky. Takto som to ťahala a stále som nechcela prestať.

Už som nemala bežných kamarátov a bežný život. Neverila som, že bežný život existuje. Keď som prechádzala okolo ľudí sediacich vonku na káve, tak som si myslela, že to len hrajú. Proste, že nemôže ísť niekto s niekým len tak von za nejakým normálnym účelom. V mojom vzťahu boli stále hádky. Napríklad že kto je viac prepálený. Nikto si nechcel priznať chybu a bol to taký kolotoč že: ísť spať, keď začali chodiť prvé ranné električky nadopovaní nejakými benzákmi, aby človek vôbec zaspal. Zobudiť sa, zháňať peniaze na fet, sfetovať sa, ísť do herne, vyberať kontajnery. Vyberali sme kontajnery v potravinách, aby bolo čo jesť. Stále dokola ten istý cyklus.

Raz dostal ex toxickú psychózu a strašne ma zbil. Zlomil mi ruku aj nohu. Dokázala som urobiť to, že som zavolala známej a poprosila ju, aby zavolala políciu. To bol moment, kedy som si uvedomovala, že ak zavolám, tak je so všetkým koniec. Nezavolám a budem naďalej v tom opojení. Aj napriek zlomenej ruke a nohe som sa strašne toho momentu bála. Bála som sa, že sa odrežem od toho jediného, čo ma držalo pri živote a to bol ten pervitín. Vybehla som von v župane bez ničoho, prišli policajti a sanitka, potom nasledovalo vyšetrovanie a tak.

Vrátila som sa domov a ešte som nejaký čas brala. Stala sa však jedna vec – umrelo mi domáce zvieratko, ktoré som milovala. Vtedy mi preplo a skončila som na psychiatrií po dvojnásobnom pokuse o samovraždu.

Na psychiatriu som šla do Veľkého Záluzia, kde ma ani nemohli dať k závislým kvôli zlému psychickému stavu. V Záluží mi bolo úžasne, pomohli mi tam a mám odtiaľ dobré spomienky. Každému, kto je závislý a pýta sa ma, ako som to zvládla to odporúčam. Keď som odchádzala z bytu, tak bol úplne zdevastovaný - plný odpadu z kontajnerov, pomaľované steny, zničená podlaha, všade boli inzulínky a pospaľované lyžičky. A tu som bola zrazu v čistom. Ešte počas pobytu na psychiatrií som si hovorila, že budem brať drogy..že to budem mať pod kontrolou.. že si dám 2x do mesica a bude mi fajn.

Na Vianoce som šla domov za rodinou len s jedným kufrom, lebo všetko ostatné som vyhodila. Nemala som nič. Ten hnev, ktorý na mňa rodina mala už prešiel. Neodsudzovali ma. Ležala som tam na posteli, premýšľala a rozhodla som sa, že prestanem. Šla som dobrovoľne do Pezinka, chcela som absolvovať aj takú tú bežnú liečbu. Nepáčilo sa mi tam moc. Zdalo sa mi, že je to veľa o drezúre a málo o terapii. A ja som človek, ktorý má rád tú terapiu. Rada sa s ľuďmi zhováram a rozprávam. Po mesiaci som odtiaľ odišla, ale mala som ťažké stavy. Nevedela som vychádzať z bytu, nevedela som sa socializovať, mala som strach z ľudí a zo všetkého.

POKRAČOVANIE V ĎALŠOM ČÍSLE

Kika

EXEKUČNÁ AMNESTIA

Pri exekúciách, ktoré sa začali **po 1. apríli 2017** platí, že ak sa nepodarí vymôcť dlh **do 5 rokov od začatia exekúcie, exekútor ju automaticky zastaví.**

Staršie exekúcie, ktoré boli začaté **pred 1. aprílom 2017** však prebiehajú niekoľko rokov alebo dokonca niekoľko desaťročí, aj keď sa od dlžníka nedarí nič vymôcť. Takéto exekúcie totiž v súčasnosti nie sú automaticky zastavované.

Pre dlžníkov, ktorí majú takéto staré exekúcie však **svitá nová nádej** - koncom októbra 2018 predložilo Ministerstvo spravodlivosti SR **návrh zákona o ukončení niektorých exekúcií**. Jedným z jeho cieľov je **pomôcť občanom, ktorí sa najmä v dôsledku exekúcií ocitli v dlhovej pasci** a majú na krku **staré exekúcie**, ktoré nedokážu splácať.

Čo by sa zmenilo, ak by bol návrh zákona o ukončení niektorých exekúcií schválený?

- Staré exekúcie (začaté pred 1. aprílom 2017) by boli **automaticky zastavené** - ak exekúcia trvá **dlhšie ako 5 rokov** a dlžník je **nemajetný**.
- **Výnimky** - niektoré exekúcie by neboli zastavené a stále by prebiehali (napr. dlh na výživnom, stará exekúcia, v ktorej bolo za posledných 18 mesiacov vymožených aspoň 15€,...).
- Ak sa exekúcia zastaví, veriteľ (osoba, ktorá dlžníkovi požičala peniaze) by mal stále možnosť podať opätovný návrh na vykonanie exekúcie.

V súčasnosti sa návrh zákona o ukončení niektorých exekúcií stále vyhodnocuje, exekučná amnestia teda zatiaľ nebola schválená. Ak bude návrh zákona schválený, budeme ťa informovať.

Ak máš v súčasnosti viacero exekúcií, ktoré nedokážeš splácať, môžeš požiadať aj o tzv. **osobný bankrot**. Viac informácií ti môžeme v prípade záujmu poskytnúť v našom Kčku, alebo na streete.

Mirka - právnička

NOVINKA

Na známosť sa všetkým dáva, mimoriadne dobrá správa!!!

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVO V KÁČKU

Čo je to psychologické poradenstvo v Káčku a ako prebieha?

- stretnutie a rozhovor so psychológom z nášho Prima tímu
- trvá 1 hodinu
- uskutočňuje sa vo vopred stanovom dni a čase podľa spoločnej dohody
- pravidelné jedenkrát do týždňa
- všetko čo sa na psychologickom stretnutí povie je dôverné a ostáva v „miestnosti"

Kedy sa zaujímať o psychologické poradenstvo?

- ak ti tvoje ťažkosti „prerastajú cez hlavu", cítiš sa bezmocný, nevieš čo skôr a rád by si svoju situáciu riešil
- ak ti vyhovuje hovoriť o svojich ťažkostiach skôr medzi 4 očami (na stretnutí budeš len ty a Prima psychológ)

Čo mám urobiť, ak chcem chodiť na pravidelné psychologické stretnutia?

- ak by si mal záujem o pravidelné stretnutia s naším Prima psychológom, oslov hocikoho z nás priamo na službe v Káčku či na streete.
- alebo zavolaj priamo Prima psychológovi a dohodnete sa

Zuzka

NOVÁ POSILA

Ahojte klienti,

chcel by som sa predstaviť. Volám sa Marcel. Som novou posilou v PRIME ako psychológ a streetworker. Študoval som sociálnu prácu a psychológiu. V Prime robím psychologické poradenstvo, ktoré je určené pre kohokoľvek z vás, kto bude mať záujem. Psychologické poradenstvo je ANONYMNÉ a všetko čo si povieme je DÔVERNÉ. V rámci psychologického poradenstva sa môžeme rozprávať o rôznych témach, ktoré vás trápia alebo zaujímajú. V procese poradenstva sa môžeme zamerať aj na objasnenie dôvodov, prečo vznikajú rôznorodé životné ťažkosti. V rámci psychologického poradenstva je možnosť vyskúšať si aj nácvik situácií, s ktorými sa stretávate počas dňa a v ktorých sa necítite pohodlne (napríklad: nácvik pre pohovor u zamestnávateľa, zvládanie záťažových situácií a iné).

Ak vás ponuka služieb oslovila a mali by ste záujem sa stretnúť, neváhajte ma kontaktovať osobne alebo prostredníctvom mojich kolegov.

Taktiež ma môžete zastihnúť na emaile:
sedalik.primaoz@gmail.com alebo pondelok až piatok na telefónom čísle:
0948 764 088.

Teším sa na vás a na našu spoluprácu.

MARCEL

REŠTART

10 malých krokov k lepšiemu zdraviu

NOVÝ ROK PREDSTAVUJE NOVÝ ZAČIATOK. AJ PRETO SI MNOHÍ Z NÁS DÁVAJÚ NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA V OČAKÁVANÍ NÁDEJI NA ZMENU. ŽELÁME SI ZDRAVIE, ŠŤASTIE, LÁSKU, MOŽNO ZBAVIŤ SA ZÁVISLOSTI, ZMENIŤ SA ALEBO ASPOŇ SPRAVIŤ SVOJ ŽIVOT O ČOSI LEPŠÍM. VÔBEC NEVADÍ ŽE OD 1. JANUÁRA UBEHLO NIEKOĽKO TÝŽDŇOV.

NA ROZHODNUTIE NIEČO VO SVOJOM ŽIVOTE ZMENIŤ JE VHODNÝ AKÝKOĽVEK DEŇ V ROKU. NEMUSIA TO BYŤ VEĽKÉ A ZÁSADNÉ ROZHODNUTIA. VYSKÚŠAJ SI NASTAVIŤ PLÁN ZMENY Z NIEKOĽKÝCH MALÝCH KROKOV KTORÉ POVEDÚ K DOSIAHNUTEĽNÉMU CIEĽU.

REŠTART

TU TI PONÚKAME NIEKOĽKO TIPOV:

1 **Poupratuj si okolo seba.** Aj v ťažkých podmienkach môžeš mať okolo seba prostredie, kde sú veci uložené na svojom mieste a kde je čisto.

2 **Uvar si vlastné jedlo.** Ak si väčšinou na suchej strave, aj teplá „Vifonka" či iná sáčková polievka za 30 centov bude vítanou zmenou pre tvoj žalúdok. Ideálne skús nahradiť polotovary za ozajstnú zeleninu a uvariť si domácu polievku.

3 **Zasaď a staraj sa o svoju rastlinku.** Môže to byť kvet alebo rajčiny, či fazuľa.

4 **Daj si spraviť test.** Sme diskrétni, čo si povieš s našimi zdravotníkmi zostane len medzi vami. Test na HIV, Syfilis či iné ochorenie ti radi spravíme a v prípade, že by to bolo potrebné, sprostredkujeme lekára.

5 **Absolvuj PRIMA prehliadku.** Viac info v článku v tomto čísle.

6 **Začni si čistiť zuby.**

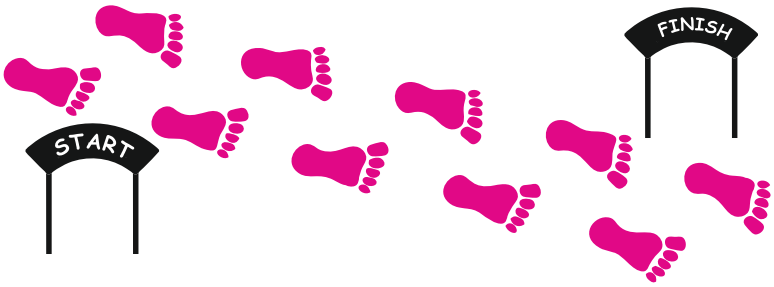
7 **Dopraj si spánok.** Nedostatok spánku ťa odstaví fyzicky aj psychicky.

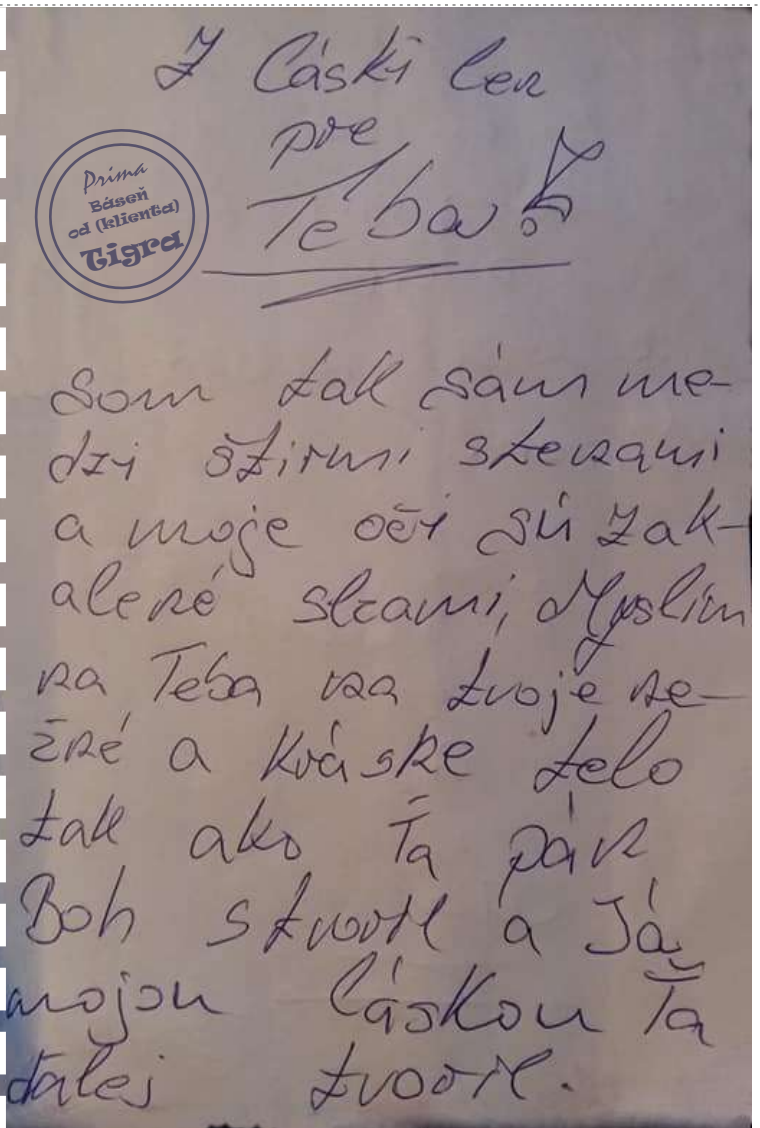
8 **Nájdi si čas a čítaj.** Knihu, noviny, alebo náš časopis.

9 **Každý deň sa s niekým porozprávaj.** S kamarátmi, rodinou, s nami.

10 **Umývaj si ruky.** Využi príležitosť všade, kde je dostupné umývadlo a tečúca voda.

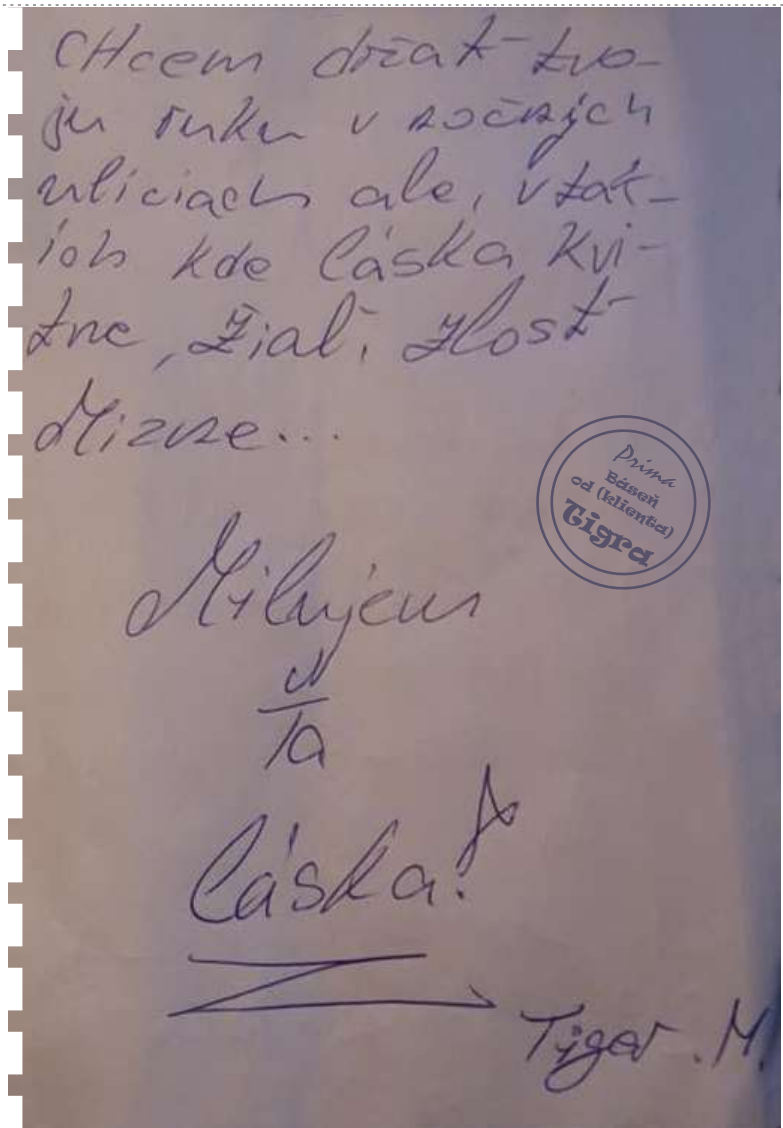
ANDREJ - ZDRAVOŤÁK





Z Láski len
pre
Teba

Som tak sám medzi štirmi stenami
a moje oči sú zakalené slzami, myslím
na Teba za tvoje nežné a krásne telo
tak ako Ťa pán Boh stvoril a Ja
mojou láskou Ťa
ďalej tvorím.



Chcem držať tvoju ruku v ročných uliciach ale, v takých kde láska kvitne, žiaľ, hlosť mizne...

Milujem
ú
ťa
láska!

Tiger. M.

Príležitosť na zmenu

Máme tu nový rok a s ním nové začiatky. Čo tak príležitosť na zmenu ?

Príležitosť na zmenu je novým projektom OZ Prima, ktorý funguje od septembra 2018 a niektorí z vás jeho výhody využívajú alebo využili iba jednorazovo.

O čom Príležitosť na zmenu je? Je to projekt, ktorý vám môže pomôcť naštartovať veci vo vašom živote. Veci, ktoré ste dlho neriešili lebo ste buď nechceli, nemohli, alebo ste nevedeli, ako na to. Vďaka projektu Vám môžeme pomôcť s vybavením dokladov (občiansky, zdravotná kartička, rodný list) a s vybavením splátkových kalendárov (dlhy na zdravotnom poistení, exekúcie). Môžeme vám pomôcť vybaviť lekára, stretnutie s právnikom, odísť s vami na úrady, políciu, do zdravotnej či sociálnej poisťovne, pomôcť vybaviť dávky (nemocenské, v hmotnej núdzi, dôchodok). Okrem tohto vám skúsime pomôcť s nájdením práce, pripravíme vás na pracovný pohovor, naučíme vás písať životopis.

Ak by to stále bolo málo, máme pre vás ďalšiu novinku - vďaka projektu Príležitosť na zmenu máme v tíme **MARCELA**, nášho nového psychológa, s ktorým môžete hodiť reč o čom len potrebujete.

V teréne aj v Kontaktnom centre si vypýtajte telefónne číslo na naše sociálne pracovníčky (Kika, Mirka, Monika), ktoré vás môžu celým procesom sprevádzať, vysvetlia vám postupnosť krokov, odídu s vami osobne na políciu, úrady, k lekárom.

Okrem iného, ako malý bonus, každý zúčastnený, ktorý je zapojený do projektu = aktívne pracuje na riešení niečoho, čo potrebuje (krátkodobo aj dlhodobo) - dostane počas svojej účasti na projekte potravinový balíček 2x za mesiac.

Priatelia je tu fakt super šanca niečo zmeniť a možno začať niečo nanovo, tak sa ju nebojte využiť! Sme tu pre vás.

Sabína

Slovinsko - Slovensko

Pochádzam zo Slovinska, kde som pracovala s ľuďmi so závislosťou. Rada by som sa podelila so svojimi poznatkami.

Všimla som si pár rozdielov medzi harm reduction službami tu a v Slovinsku, no videla som hlavne podobnosti. Všimla som si aj, že existuje veľa predsudkov voči určitým skupinám ľudí aj tu, aj v Slovisku. Na Slovensku je najviac vystavovaná predsudkom rómska komunita, zatiaľ čo u nás sú vystavovaní predsudkom ľudia z Bosny a z iných krajín bývalej Juhoslávie. Dôsledkom sú negatívne postoje voči tým, ktorí do týchto skupín patria. Kvôli tomu si niektorí ľudia o sebe myslia, že sú bezcenní, majú odpor až nenávisť k sebe samým a strácajú motiváciu, ktorá je kľúčová k tomu, aby vykonali životné zmeny.

Naši klienti so mnou zdielali svoje životné príbehy. Mnohé z nich boli veľmi ťažké, smutné, bolestné a priviedli ich ku každodennému užívaniu drog. Títo klienti mi však tiež ukázali, že je možné posunúť svoju životnú cestu viac pozitívnym smerom. Zmeny nie sú ľahké, no sú možné.

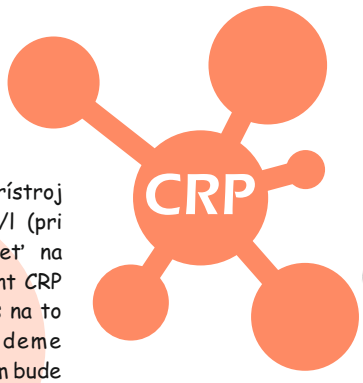
Najdôležitejšou súčasťou sú malé zlepšenia v každodennom živote a hrdosť na seba za malé zmeny, ktoré ste už urobili. Klieti, ktorí zmenili svoj život boli tí, ktorí prijali svoju minulosť a uvedomili si, že budúcnosť je v ich rukách. Že hlavne oni môžu zmeniť svoj život k lepšiemu. Sústredili sa na aktuálnu situáciu a robili zmeny podľa ich aktuálnej potreby.

Brina

CRP MAŠINKA

Máme tu nový rok a s ním aj jednu novinku. Od januára 2019 k nám do tímu pribudol nový člen v podobe špeciálneho prístroja, ktorý nám bude pomáhať v ošetrovni. Prístroj je malý, skladný, fešný (treba prísť pozrieť) a má kapacitu vyšetriť z krvi rôzne parametre. Napríklad z kapilárnej krvi (krv z prsta, tak ako to bolo pri testovaní na HEP, Syf...) nám umožní vyšetriť hladinu CRP už do 3-5 min.

NOVÝ ČLEN ZDRAVOTNÍCKEHO TÍMU



CRP je proteín akútnej fázy zápalu, ktorý nám hovorí o potrebe ATB terapie. Jeho prirodzená hladina u človeka bez zápalu a nekrózy dosahuje hodnoty 1,0 – 8,0 mg/l, horná hranica stanovená nie je. Náš prístroj bude merať po hladinu 200mg/l (pri tejto hodnote už treba myslieť na hospitalizáciu). Ak by mal pacient CRP vyššie ako 200mg/l, prístroj nás na to upozorní. Hladinu CRP budeme vyšetrovať v Káčku vždy, keď tam bude zdravotník (ja alebo Andrej). Veľkou výhodou tohto prístroja je, že výsledok vieme aj vytlačiť. Toto môže uľahčiť situáciu s nasledovným ošetrením napr. na pohotovosti, obzvlášť ak nebudete mať kartičku poistenca. Dúfame, že tento výsledok bude slúžiť ako informácia pre zdravotný personál, ktorá im napovie, že ste naozaj chorý a potrebujete neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Ak sa prístroj osvedčí a bude to možné, budeme sa snažiť doplniť aj možnosti vyšetrenia ďalších parametrov napr. hormónov štítnej žľazy, PSA – onkomarker pre vyšetrenie prostaty, NTproBNP – faktor zlyhávania srdca, HCG - tehotenstvo a ďalšie. Tešíme sa na vašu najbližšiu návštevu a spätnú väzbu na novú zdravoťácku službu.

So želaním všetkého dobrého v celom novom roku vaši zdravoťáci.

Aďka zdravoťáčka

VALENTÍN

Neviem ako vy, ale na mňa sviatok sv. Valentína pôsobí až priveľmi komerčne. Obchodný ťah, kedy sa v obchodoch predávajú produkty z veľkej časti v tvare srdiečka. Lákajú nás, aby sme si vyznávali lásku. No nemáme ľuďom, ktorých máme radi, vyznávať a prejavovať lásku po celý rok?

Kto to bol sv. Valentín?

Názory historikov sú rôzne. Hovorí sa, že išlo o rímskeho kňaza v III. storočí. Legenda vraví, že žil za panovania Claudiusa Gothicusa, ktorý bol počas svojej krátkej vlády (268-270) zapojený v mnohých krvavých vojenských kampaniach. V roku 268, pod zámienkou že potrebuje mužov do bojov, zakázal manželstvá. Mladí ľudia však aj naďalej vďaka kňazovi Valentínovi dostávali požehnanie.

Ďalší bol biskup v meste Terni. Stal sa známym vďaka svojej srdečnosti, zhovievavosti a láske, ktorú prechovával k ostatným. Rovnako ho preslávili aj zázraky, ktoré robil. Jedným z nich bolo tiež uzdravenie dlhoročne chorého syna istého rímskeho rečníka. Valentín na jeho požiadanie pricestoval do Ríma a chlapca uzdravil. Neskôr, za čias cisára Aureliána, Valentína uväznili a následne sťali. Poprava sa odohrala 14. februára roku 273. Treba podotknúť, že zachované životopisy neobsahujú žiadne historicky spoľahlivé správy a nie je taktiež doklad o tom, že to bol biskup alebo mučeník.

V každom štáte oslavujú sviatok Valentína inak. A ako práve v Taliansku? Oslavujú ho darčekom Baci Perugina, čo sú srdiečkové orieškové bonbóny a súčasťou býva aj večera a kvety. Prejavy lásky nie sú len o darčekoch. Častokrát úprimne povedané vyznanie znamená omnoho viac.

Lenka

LIEČENIE

Veľa ľudí vníma nový rok, ako nový začiatok. Ľudia si v týchto dňoch dávajú rôzne predsavzatia, snažia sa zbaviť svojich zlozvykov, napravajú vzťahy - snažia sa zmeniť svoj život k lepšiemu. Nástup na liečenie je tiež nový začiatok. Je to náročné obdobie, ale je to tiež spôsob, ako zmeniť svoj život k lepšiemu. Je dobré, ak sa na krízu pripravíš ešte predtým než začne.

Tu je pár tipov na boj s krízou:

- **daj si** pozor na prezlečenú závislosť- keď začneš abstinovať, závislosť sa často prezlečie za nevinné myšlienky: „Keď si dáš iba jeden krát, tak sa ti nič nestane." Takéto myšlienky radšej zastav hneď na začiatku. Ľahko ti totiž môžu pomôcť vrátiť sa k drogám.
- **abstinuj** práve dnes - niekto si povie: „Neviem si predstaviť, že by som bol bez drogy po celý zvyšok svojho života!" Nepredstavuj si koľko rokov by si bez drogy musel vydržať.

Sústreď sa na to, aby si bez drogy vydržal dnes. Ďalší deň abstinuj tak isto - dnes. Deň sa pripojí ku dňu a budú z toho týždne, mesiace, roky.

- **pripomínaj** si výhody abstinencie a nevýhody užívania drog.
- **rozprávaj** sa o tom s niekým, kto ťa podporí a pomôže ti - môže to byť rodina, dobrý priateľ či psychológ.
- **prejde to** - kríza môže trvať dlho aj krátko. Pamätaj si však. Vždy má svoj koniec.
- **tým**, že začneš abstinovať nezmiznú všetky tvoje problémy- dokážeš ich ale lepšie riešiť.
- **môže** sa ti stať, že sa ti nepodarí vydržať a znova sa vrátiš k drogám.

Nevzdávaj sa. Vždy môžeš začať odznova.

Dominika

Zázračný liek na heroín?

DNES TI PRINÁŠAM V KOCKE JEDNU Z MOŽNOSTÍ, AKO SEKNÚŤ S UŽÍVANÍM HEROÍNU.

SUBSTITUČNÁ LIEČBA - ČO TO JE?

Ide o spôsob liečby, kedy je droga (v tvojom prípade heroín) nahradená inou látkou s podobnými účinkami, ktorá zníži riziká spojené s užívaním. Ide pritom o rozdielnu aplikáciu, ktorá nahrádza injekčné podanie drogy za menej škodlivé (tablety, nápoje). Cieľom tejto liečby je postupné znižovanie dávok náhradnej látky v spolupráci s odborníkmi až na nulu, teda do momentu, kedy ju nebudeš potrebovať vôbec.

VÝHODY TEJTO FORMY LIEČBY:

- zdravotne rizikové užívanie do žíl vymeníš za bezpečnú formu užívania náhradnej látky vo forme tabletiek alebo sirupu (teda užívaš cez ústa), vyhneš sa tak rôznym poškodeniam žíl, a najmä prenosu život ohrozujúcich ochorení (Hepka, HIV) do svojho tela;
- vyhneš sa možnosti predávkovania, keďže ti odborníci nastavia dávku čistej látky podľa tvojich aktuálnych potrieb – vieš čo a koľko toho užiješ;
- táto forma liečby je udržiavacia - znamená to, že ju môžeš využívať dovtedy, kým sa ti úplne nepodarí prestať aj s užívaním samotnej náhradnej látky;
- účinky náhradnej látky sú miernejšie, a tým pádom menej badateľné pre väčšinovú spoločnosť;
- nie je nutné, aby si absolvoval časovo náročnú pobytovú formu liečby;
- popri tejto forme liečby ti odborníci poskytnú aj podporné terapeutické vedenie formou ambulantných stretnutí;
- nemusíš „robiť peniaze/zháňať", znižuje sa riziko, že sa dostaneš „do kriminálu" (a to aj v súvislosti s prechovávaním nelegálnej drogy) - náhradnú látku ti vydajú na predpis, vyjde ťa oveľa lacnejšie a je legálna;
- táto forma liečby je vhodná aj pre tehotné ženy (v porovnaní s užívaním heroínu nemá na plod také nežiaduce dopady, uprednostňuje sa samozrejme forma liečby bez užívania náhradnej látky).

RIZIKÁ SPOJENÉ S LIEČBOU:

- náhradnú látku za drogu je potrebné si pravidelne (často denne) vyzdvihovať, čo môže byť isté časové obmedzenie;
- zneužitie náhradnej látky (napr. užívanie vo vyššom, ako predpísanom množstve alebo jej kombinácia s heroínom) môže mať na teba podobné negatívne účinky, ako heroín, s ktorým chceš seknúť,
- kombinácia rôznych drog s náhradnou látkou môže mať nebezpečné účinky, s ktorými nemáš skúsenosť;
- zneužívanie náhradnej látky alebo jej kombinácia s inými drogami ťa môže na istý čas vyradiť z možnosti riešiť si svoju závislosť týmto spôsobom – pracovníci ti ako dôsledok porušenia liečby môžu odopriet jej poskytnutie.

INFOŠKY O NÁHRADNEJ LÁTKE

Substitučná liečba Metadonom na Slovensku je v súčasnosti najrozšírenejšia, napr. v roku 2016 sa týmto spôsobom liečilo takmer 70% zo 642 registrovaných klientov (v cca 30% prípadov išlo o liečbu Buprenorfínom).

Metadon – syntetická náhradná látka, ktorá má podobné účinky ako opiáty (heroín), má dlhotrvajúci účinok. Ide o tzv. agonistu – teda látku, ktorá užitím ovplyvní časť mozgu, ktorá reaguje aj na užitie heroínu – nadobudneš podobný dojem, ako pri užití heroínu. Metadon nie je tzv. antagonista – jeho užitie neblokuje možnosť užiť heroín, kombináciou týchto látok sa však vystavuješ riziku. 2

Buprenorfín (Subutex, Suboxone) – syntetická náhradná látka, ktorá má v porovnaní s metadonom dlhotrvajúcejší účinok, táto látka je agonistom – ovplyvní časť mozgu tak, že nadobudneš podobný pocit ako po užití heroínu, no zároveň je čiastočný antagonista – čiastočne blokuje možnosť užiť heroín – po skombinovaní s heroínom sa u teba prejavia predovšetkým negatívne účinky.

Rišo

POKRAČOVANIE V ĎALŠOM ČÍSLE

VTIPY

Polovičný vtip:
- Vieš aký je rozdiel medzi kohútom?

Chlapec dvorí slečne:
- Slečna, aká ste krásna, akú máte fantastickú postavu, určite málo jete!
- Nie, veľa seriem...

Námorník odchádza od prístavnej prostitútky, a tá mu hovorí:
- Práve som ťa nakazila tým najsilnejším hongkongským syfilisom!
- Veď sa ešte ukáže, čí syfilis bol silnejší!

Žiadne hovno nie je dokonalé, každé má svoje muchy!

- Mami, môžem nosiť podprsenku, keď už mám 15 rokov?
- Nie, Jožko...

Stáli tam on, ona a jemu...

Starší chlapec volá svojmu dievčaťu:
- Príď dnes večer ku mne.
- Nemôžem, idem s našimi do kostola.
- Ale, vyser sa na kostol!
- A čo som holub?

Viete prečo prišli na koncert Mariky Gombitovej kukláči?
Pretože sa hovorilo, že má pri sebe kolesá...
A viete prečo ju nezobrali?
Lebo už vraj sedí...

ČASY ODYSEUS

OZ ODYSEUS- PROGRAM CHRÁŇ SA SÁM

HĽADAJ: BIELY VAN PEUGOT BOXER, MODRÝ OPEL ASTRA

STREDA: 11:00 h - 13:00 h SLOVNAFTSKÁ ULICA (na dodávke)
20:00 h - 21.30 h TRNAVSKÉ MÝTO - pešia služba (priamo na schodoch do tržnice)

NEDEĽA: 20:30 h - 21:30 h PANÓNSKA CESTA (na bočnej ceste pri AAA auto)
22:00 h - 23.30 h TRNAVSKÉ MÝTO (parkovisko)

KONTAKT NA SOCIÁLNU PRACOVNÍČKU NIKU PRE KLIENTOV:
tel.: 0904 655 146

CENTRUM K2-KONTAKT S KOMUNITOU - STAVBÁRSKA, PENTAGON

PONDELOK: 12:30 h - 15:30 h
ŠTVRTOK: 12:30 h - 15:30 h

KONTAKT NA SOCIÁLNU PRACOVNÍČKU SAŠKU PRE KLIENTOV:
tel.: 0948 721 025

Časopis Na Ceste je určený klientom/kám a pracovníkom/čkám terénnych programov a kontaktných centier.

Za finančnú podporu ďakujeme:

Mestskej časti Bratislava - Staré mesto, Bratislavskému samosprávnemu kraju, Nadácii pre deti Slovenska, Ministerstvu vnútra, Ministerstvu zdravotníctva, Implementačnej agentúre Ministerstva práce sociálnych vecí a rodiny a iným.

Za podporu ďakujeme:

firme Soitron ¤ firme Bioskop ¤ Fundación Secretariado General Gitano v Madride ¤ Združeniu Storm ¤ OZ Kon – Tiki ¤ OZ Proti prúdu ¤ OZ Road ¤ Záchrannej službe MUDr. Balka ¤ Magistrátu Hlavného mesta SR Bratislava ¤ SKOI ¤ EAPN ¤ Národnému osvetovému centru v Bratislave ¤ Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety ¤ Národnému referenčnému centru pre HIV a AIDS ¤ BordernetWork ¤ Portál edekontaminace.cz.

Časopis vyšiel v náklade 100 kusov.
Časopis neprešiel jazykovou úpravou a je nepredajný.

ČASY a MIESTA KDE SI MÔŽEŠ VYMENIŤ IHLY

STREETWORK

Výmena priamo na ulici, zdravoťáci, právnička
V teréne nás spoznáš podľa AUTA - zlatý Fiat Scudo s logom pavučiny a nápisom Prima

PONDELOK a ŠTVRTOK:

SLOVNAFT:
17:00 h - 18:40 h - Slovnaft parkovisko

PANÓNSKA:
19:00 h - 19:30 h - krúžime s autom po ulici Panónska
19:30 h - 20:00 h - stojíme pri predajni Fiat za nadjazdom

SOBOTA:

SLOVNAFT:
14:00 h - 15:40 h - Slovnaft parkovisko

PANÓNSKA:
16:00 h - 16:30 h - krúžime s autom po ulici Panónska
16:30 h - 17:00 h - pri predajni Fiat za nadjazdom

POTREBUJEŠ RADU ?

Náš telefón: + 421 **948 352 330**
+ 421 **948 620 251**
Každý pracovný deň:
10:00 h – 17:00 h
(stačí prezvoniť, zavoláme ti späť)

KONTAKTNÉ CENTRUM - KÁČKO:

Výmena, káva, čaj, internet
Káčko spoznáš podľa červeného svetla nad dverami

UTOROK a PIATOK:
Kde: **Kopčianska 88**
Kedy: **17:00 h - 20:00 h**

Denné centrum DOMEC

Výmena

PONDELOK:
Kde: **Mýtna 33**
Kedy: **10:00 h - 12:00 h**

Kód klienta	//////////////////	//////////////////
	K-čko	**STREET**
Tvoje číslo		