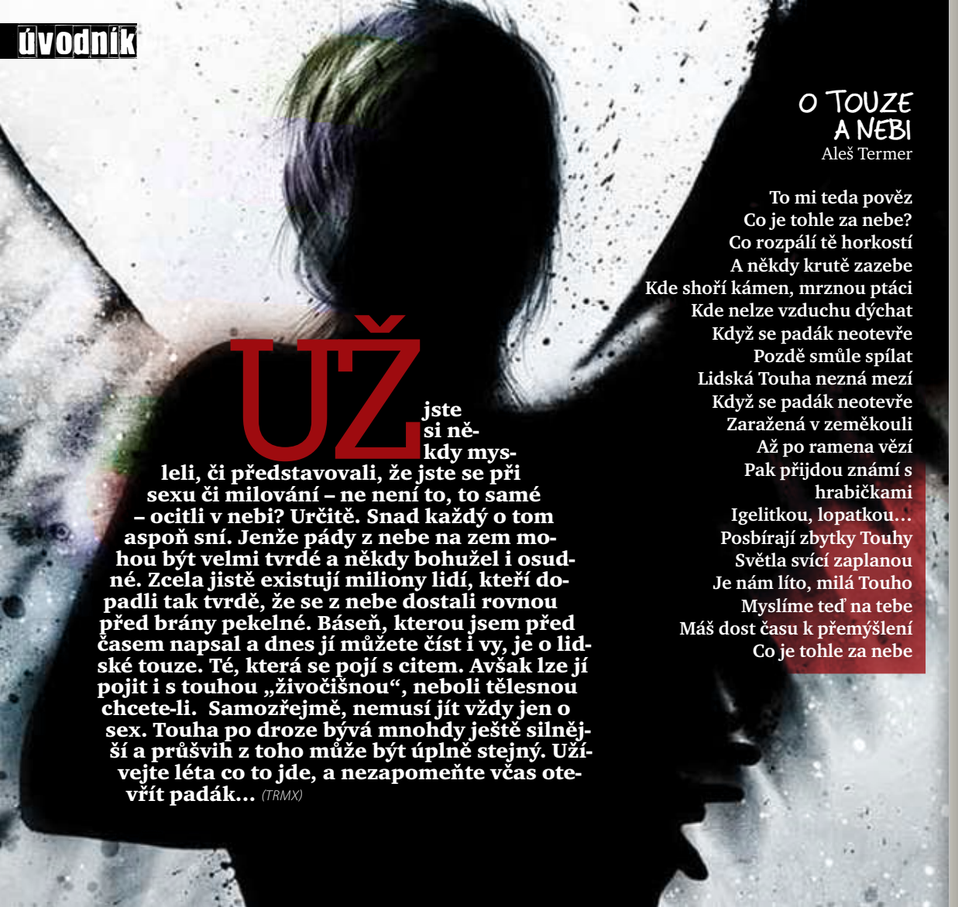
ČASOPIS PRO PRACOVNÍKY A KLIENTY TERÉNNÍCH PROGRAMŮ A KONTAKTNÍCH CENTER

LÉTO 2010

SANANIM

dekontaminace



O TOUZE A NEBI

Aleš Termer

UŽ jste si někdy mysleli, či představovali, že jste se při sexu či milování – ne není to, to samé – ocitli v nebi? Určitě. Snad každý o tom aspoň sní. Jenže pády z nebe na zem mohou být velmi tvrdé a někdy bohužel i osudné. Zcela jistě existují miliony lidí, kteří dopadli tak tvrdě, že se z nebe dostali rovnou před brány pekelné. Báseň, kterou jsem před časem napsal a dnes jí můžete číst i vy, je o lidské touze. Té, která se pojí s citem. Avšak lze jí pojit i s touhou „živočišnou“, neboli tělesnou chcete-li. Samozřejmě, nemusí jít vždy jen o sex. Touha po droze bývá mnohdy ještě silnější a průšvih z toho může být úplně stejný. Užívejte léta co to jde, a nezapomeňte včas otevřít padák... *(TRMX)*

To mi teda pověz
Co je tohle za nebe?
Co rozpálí tě horkostí
A někdy krutě zazebe
Kde shoří kámen, mrznou ptáci
Kde nelze vzduchu dýchat
Když se padák neotevře
Pozdě smůle spílat
Lidská Touha nezná mezí
Když se padák neotevře
Zaražená v zeměkouli
Až po ramena vězí
Pak přijdou známí s hrabičkami
Igelitkou, lopatkou...
Posbírají zbytky Touhy
Světla svící zaplanou
Je nám líto, milá Touho
Myslíme teď na tebe
Máš dost času k přemýšlení
Co je tohle za nebe

SANANIM

REDAKCE:
ALEŠ TERMER (TRMX) - šéfredaktor
ALEŠ HERZOG (ALA) - redaktor
BLANKA PETROŠOVÁ (BLKO) - redaktorka, korektorka
KÁČA ČERNOHORSKÁ (KACHENA) - redaktorka
HANA LAURENTOVÁ (HANA) redaktorka
FILIP ŠKUTA - redaktor
GRAFIKA
www.xichtu.com
NÁKLAD
5000 KS

Poděkování patří všem, kteří se na přípravě tohoto čísla Dekontaminace podíleli

FINANČNĚ PODPOŘENO RADOU VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY A GRANTEM FIRMY JOHNSON AND JOHNSON“

Johnson&Johnson

HISTORIE opiátů

Botanicky pocházejí z máku. Nejvýznamnějšími zástupci jsou opium, morfin, heroin, kodein.Pocházejí hlavně z balkánských zemí (Turecko, Bulharsko), ze zemí Blízkého a Středního východu (Persie, Libanon, Afghánistán), z Dálného východu (Indie, Pákistán, Čína), ze zemí zlatého trojúhelníku (Barma, Laos a Thajsko) a dále z Mexika a Kolumbie.

První doklady o pěstování máku pro jeho narkotické účinky jsou staré 6000 let a pocházejí z říše Sumerů, kteří mák nazývali „rostlinou radosti”. Odtud přešla znalost do Egypta, kde patrně bylo opium využíváno kněžími ke kultovním obřadům v rámci dávných mystérií, podobně jako používali hašiš. Ve starém Řecku lékaři využívali omamných účinků drogy k léčení, jak o tom referuje Theophrastos von Eresos cca 3.-4. stol. př.n.l. Právě Řekové dali makové šťávě název opium a získávaný elixír se tak postupně stal proslulým. Makovice se stala symbolem boha spánku Morphea a boha smrti Thanata. Homérští hrdinové znali kouzelný nápoj dodávající odvahu a nazývali jej Nepenthes. Dobytím Řecka Římany se nápoj dostal více na Západ. V 6. a 7. století Arabové při svých válečných taženích donesli opium až do Persie, Indie a Číny. Podobně jako hašiš nebyla tato droga Mohamedem zapovězena (na rozdíl od alkoholu). Významný středověký lékař Paracelsus používal ke svému léčení tinktury, které obsahovaly opiáty a nazýval je Laudanum a Arkanum.

V Číně, kde se opium masově rozšířilo, bylo nejdříve konzumováno, teprve později kouřeno. Význam mělo i svým účinkem potlačení hladu v dobách hladomorů a katastrof. Podobně jako v arabských zemích se i v Číně rozvinuly rituály kolem kouření a požívání opia.

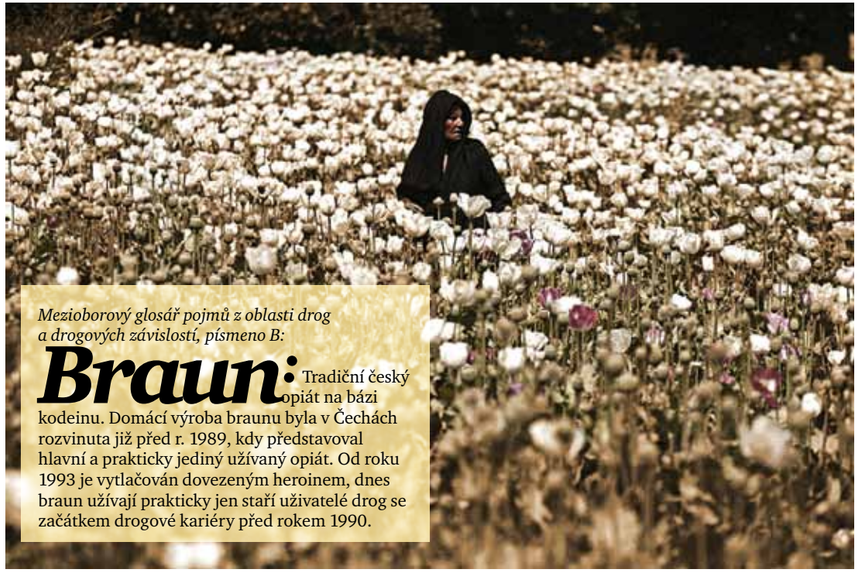
Kvůli opiu se v letech 1839 - 1842 vedla v Číně válka. V 19. století se opium rozšířilo do Evropy a požívalo se hojně zejména ve velkých městech a v přístavech. Mezi umělce, kteří se oddávali opiu, patří Baudelaire, Poe, Balzac, později pak Picasso, Cocteau, Borroughs, - ten vášeň k opiu ztvárnil v románu Junkie.
Požadavky na kontrolu nad opiem jsou formulovány od r. 1909 (Hongkong). Po I. světové válce se rozšířil hlavně heroin a zatlačil do pozadí morfin i kokain.

Methadon byl používán ve válečné chirurgii jako anestetikum. V r. 1960 Vincent Dole a Marie Nyswander navrhli systém léčby závislých na heroinu s využitím methadonu. Jako model jim sloužila udržovací léčba insulinem u Diabetes mellitus (cukrovky). Tak se zrodila methadonová udržovací (substituční) terapie.

MUDR. STANISLAV KUDRLE

OPIÁTY V ČR

Od Braunu k Subutexu



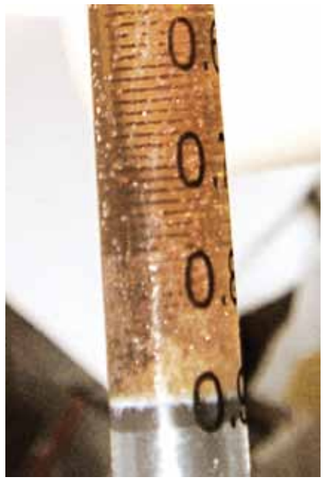
Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí, písmeno B:

Braun: Tradiční český opiát na bázi kodeinu. Domácí výroba braunu byla v Čechách rozvinuta již před r. 1989, kdy představoval hlavní a prakticky jediný užívaný opiát. Od roku 1993 je vytlačován dovezeným heroinem, dnes braun užívají prakticky jen staří uživatelé drog se začátkem drogové kariéry před rokem 1990.

VLASTNĚ UŽ TO ZAČALO DÁVNO KDYSI. ALE MYSLÍM, ŽE NEMÁ CENU PSÁT O MAKOVÝCH ČAJÍČCÍCH NA SPANÍ OD NAŠICH BABIČEK.

Takže jak to tedy bylo? Zneužívání opiátů se u nás v republice začalo rozšiřovat až ke konci 20. století. Do té doby sice ke zneužívání docházelo, ale v celkem malé míře. Hlavně u lidí, kteří měli blízko "ke zdroji". Což tedy znamenalo "mít někoho v nemocnici či lékárně". Klasický černý trh s opiáty rozuměj heroinem, tak jak ho známe dnes, prakticky neexistoval. Dalo se dostat prakticky pouze k morfinovým injekcím, či tabletám, i jiným lékům obsahující opiáty. Před tím, než se u nás natrvalo uchytil heroin, byl u narkomanů v oblibě Alnagon, ze kterého se získávala směs derivátů kodeinu (dikodyd a dihydrokodeinon), takzvaný braun. Braun - (z němčiny "hnědý"), podle barvy získané tekutiny.

Heroin k nám začal proudit ve velkém množství zhruba od poloviny 90. let 20. století, společně s marihuanou a hašišem. Tyto drogy v té době šlo koupit zejména u dealerů arabského původu. Od roku 1997 nastal však velký nárůst užívání heroinu zejména u lidí do té doby si aplikující pervitin.



Heroin v Česku byl dříve téměř vždy hnědý (méně kvalitní), ale relativně silný. Pokud se objevil bílý (velmi kvalitní) heroin, hodně lidí umřelo. V roce 2000 to bylo 53 lidí, v roce 2001 umřelo na předávkování 56 lidí. Poslední větší výskyt bílého heroinu byl právě v těchto letech. Od té doby se objevuje poměrně vzácně. Aspoň podle toho co se dozvídáme od klientů i od jinud. Dnes lze sehnat téměř výhradně hnědý heroin s kolísavou kvalitou. U pouličních dealerů je kvalita heroinu obvykle velmi nízká. Což je způsobeno různým "dořeďováním".

Zásadní změna na "opiátovém trhu" je však sledovatelná zhruba od let 2002 - 2004 kdy se začíná ve větší míře zneužívat nový substituční preparát Subutex obsahující aktivní látku buprenorfin. Původní myšlenka zpřístupnění legální substituce většímu množství opiátových uživatelů vzala rychle za své, když se začalo ve velkém "obchodovat" s recepty na Subutex. Reakce úřadů na sebe nenechala dlouho čekat a od roku 2004 se Subutex předepisuje už pouze na tzv. opiátové recepty (recept s modrým pruhem). Nicméně i s těmito recepty se stále obchoduje. Subutex vyjde oproti heroinu levněji. Díky tomu užívání Subutexu částečně nahradilo užívání heroinu. Příchod Subutexu na černý trh s drogami však přinesl s sebou několik změn. Jednou obrovskou, a tou byl rapidní pokles předávkovaných opiáty. Což je na jednu stranu "klika", ale vzhledem k tomu, že si většina uživatelů neumí Subutex pořádně upravit k nitrožilní aplikaci důsledným filtrováním subutexové tablety, nastávají jiné závažné problémy. Objevují se daleko více úmrtí na druhotné komplikace: embolie, abscesy na vnitřních orgánech, endokarditidy...

TRMX

SUBOXONE

je od 1. února 2010

ČÁSTEČNĚ HRAZEN ZE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

Dne 1. února 2010 nabylo platnosti rozhodnutí Státního ústavu pro kontrolu léčiv, na jehož základě bude Suboxone 8mg částečně hrazen ze zdravotního pojištění a to ve výši 629,72 Kč.

Pacient sám bude tedy platit maximálně 231 Kč + poplatek 30 Kč.

Aby byl Suboxone hrazen ze zdravotního pojištění, musí jej předepsat psychiatr nebo lékař s odborností „návykové nemoci" v rámci substituční léčby závislosti na opiátech.

Je to vůbec poprvé v historii ČR, kdy je přípravek pro substituční léčbu závislosti na opiátech hrazen ze zdravotního pojištění. Částečně hrazená léčba Suboxone je určena pro dospělé a dospívající nad 15 let, kteří souhlasili s léčbou závislosti. Léčba se nehradí při nespolupráci pacienta, za kterou se považuje například to, že pacient nedochází na předem naplánované návštěvy.

Další podmínkou je, že léčba probíhá ve specializovaných (vybraných) zdravotnických zařízeních.

Pro pacienty znamená toto opatření výrazné snížení nákladů na nákup léku. Při denní dávce Suboxone 8mg vydal pacient doposud za měsíční terapii cca 4 tisíce Kč; nově od prvního února to bude cca 1 tisíc Kč.

PŘEVZATO Z DROGY-INFO.CZ

PLÍSNĚ & MASTI

CALCIUM PANTHOTENICUM (KALCIOVKA)

cena cca 40,-

O co jde: podpora obnovy poraněné kůže, nebo sliznice a růstu nově tvořené tkáně

Na co: podpora hojení malých poranění, drobných popálenin, chronických bércových vředů
- dohojení zjizvené kůže po abscesu

Jak: 1-2 x denně na postižené místo
BEZ PŘEDPISU

BOROVÁ MAST

cena cca 30,-

Na co: na drobná mechanická poranění, k ochraně namáhané pokožky

Jak: v tenké vrstvě 1x denně, krýt obvazem
BEZ PŘEDPISU

SALOXYL

O co jde: mast působí protizánětlivě a desinfekčně, mírní bolest a svědění v místě zánětu, napomáhá odlučování strupů, odumřelé tkáně

Na co: k místní léčbě infekčních a hnisavých onemocnění, infikovaných plísňových onemocnění

Kdy nepoužívat: při akutním zánětu kůže, při akutním ekzému

Kde nepoužívat: na sliznice a do očí

Jak: v tenké vrstvě 2-3x denně, je možné krýt obvazem
Saloxyl se nesnáší s řadou látek, účinné látky masti mohou zvýšit účinek některých jiných kožních léků , *NEPOUŽÍVEJTE zároveň s Heparoidem !*

cena cca 30,-

Nedojde-li u infekčních nebo hnisavých onemocněních k ústupu obtíží během 3 dnů léčby Saloxylem, obraťte se na lékaře.
BEZ PŘEDPISU

DERMAZULEN

O co jde: mast působí hojivě, protizánětlivě a mírně desinfekčně

Na co: na infekce nezávažných povrchových poranění kůže jako jsou oděrky a drobná poranění, k promaštění suché pokožky
Kdy nepoužívat: při přecitlivělosti na heřmánkový olej

Jak: 1-2x denně na postižené místo, je možné krýt obvazem
BEZ PŘEDPISU

cena cca 60,-

DERMO-CHLOROPHYL SPREJ

O co jde: přípravek má příznivý vliv na regeneraci pokožky, podporuje hojení, v místě aplikace vytváří nepříznivé prostředí pro růst bakterií a redukuje jejich počet

Na co: na drobná poranění

cena cca 30,-

Jak:
apliko-
vat na postižené místo 1x denně, nastříkaný zelený film nechat zaschnout
BEZ PŘEDPISU

A BONUS: Pár triků, jak udržet nohy i boty v udržitelném stavu i vůni :o)
Zároveň s „novými" botami si pořiďte vyměnitelné vložky do bot, stojí pár korun a po čase je vyhoďte a koupíte nové, vnitřek boty tak zůstane stále čistý a voňavý
noste ponožky, nechoďte v pevných neprodyšných botách naboso
alespoň na pár hodin boty každý den sunde-jte a nechte boty i nohy větrat
o pravidelné hygieně se mi sem ani nechce psát... to je snad samozřejmost

A POKUD UŽ MÁTE PLÍSEŇ NA NOHÁCH?

Ta se projevuje nejčastěji začervenáním, popraskáním a pálením mezi prsty na nohou, nebo na chodidlech, mohou se objevit puchýřky, mírný otok nebo mokvající vřídky, plíseň se může objevit i na nehtech, ty nejčastěji žloutnou a „krabatí" se.

Co s tím: v lékárně si pořiďte krém Lamisil, nebo levnější Canesten

LAMISIL

O co jde: je to antimykotikum a usmrcuje houby, které způsobují mykózu nohou

Jak na to: na OMYTOU A OSUŠENOU nohu naneste tenkou vrstvu krému 1x denně po dobu jednoho týdne. Pokud je mykóza na chodidlech, aplikujte krém 2x denně po dobu 2 týdnů.
- pokuste se používat přípravek každý den ve stejném čase
- ke zlepšení léčby přispívá pravidelné čištění a umývaní postiženého místa
- neškrábejte si postižené místo
- po (i před) aplikaci krému si pečlivě umyjte ruce
- po vstřebání krému si oblečte čisté ponožky
- svůj ručník, ponožky, ani boty nikomu nepůjčujte, onemocnění se tím může přenášet dál.

cena cca 130,-

BEZ PŘEDPISU

CANESTEN

(krém, roztok, pudr)

O co jde: o širokospektré antimykotikum, působí proti řadě choroboplodných houbovitých mikroorganismů, včetně kvasinek a plísní, působí i na některé druhy baktérií

Jak : 2-3x denně na omytá a osušená postižená místa, minimálně po dobu 2 týdnů
BEZ PŘEDPISU

cena cca 80,-

PEDIK

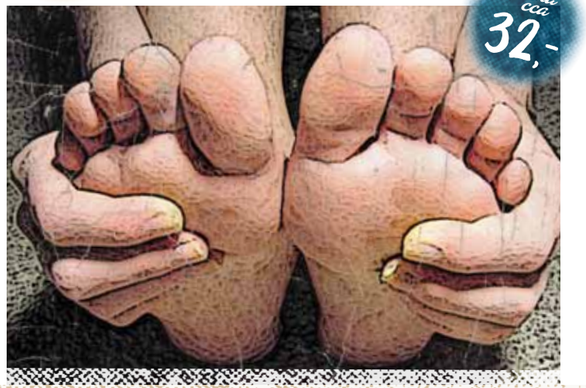
zásyp s antimikrobiálním účinkem. Nejlevnější varianta , prevence zarudnutí, popraskání kůže, plíseň, apod.

O co jde: klasický přípravek k ošetření nadměrně se potících nohou. Zklidňuje a vysušuje podrážděnou pokožku, napomáhá její regeneraci. Obsahuje látku s antimikrobiálním účinkem, která nenarušuje přirozenou ochrannou bariéru kůže.

Jak: po umytí a osušení nohou
BEZ PŘEDPISU

KACHENA

cena cca 32,-



STAR TREK

účinkují: kapitán Ála Zog, komandér Termix, nadporučík Blko, hlavní lékařka Kachena, navigátor Pilif a lodní poradkyně Hana

LODNÍ DENÍK, HVĚZDNÉ DATUM 2110.

Enterprise je stále na orbitě planety Orchan, která představuje jedinou planetu v celém alfa kvadrantu, kde žijí Lidé a Klingoni pospolu, v integrované společnosti.

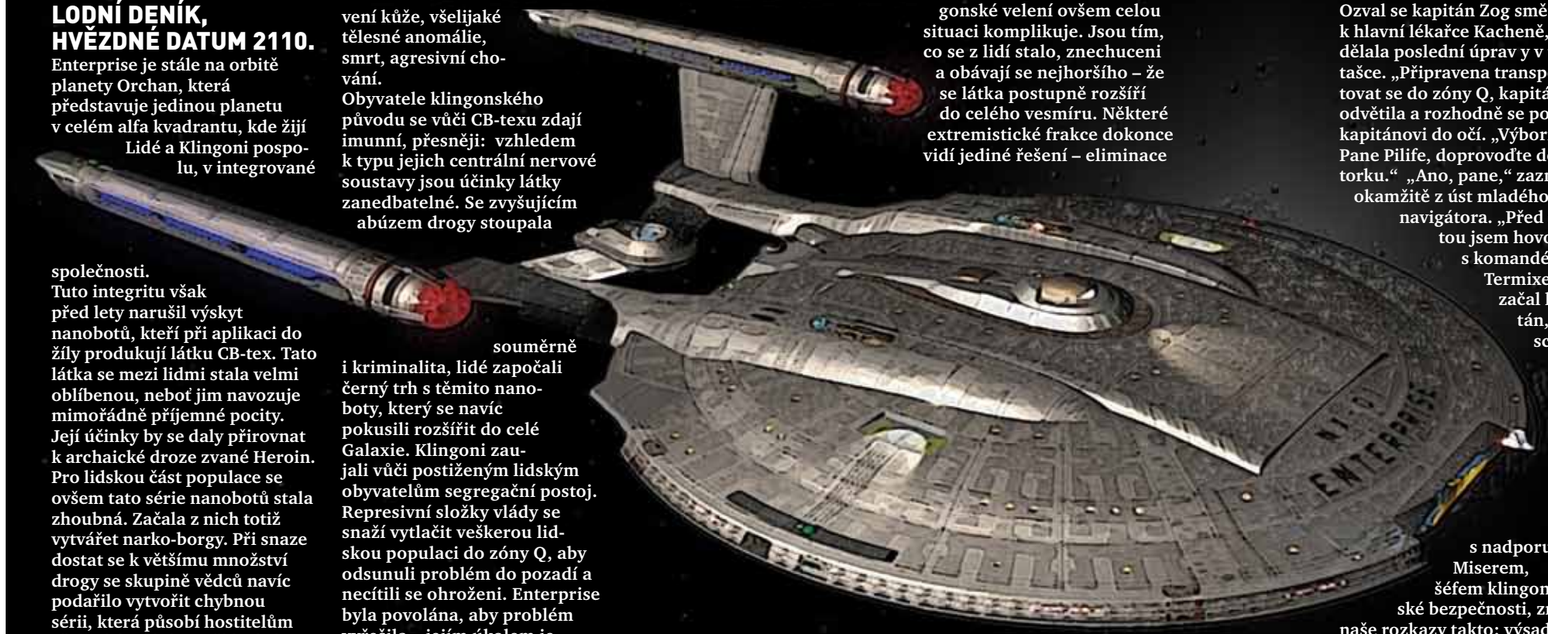
Tuto integritu však před lety narušil výskyt nanobotů, kteří při aplikaci do žíly produkují látku CB-tex. Tato látka se mezi lidmi stala velmi oblíbenou, neboť jim navozuje mimořádně příjemné pocity. Její účinky by se daly přirovnat k archaické droze zvané Heroin. Pro lidskou část populace se ovšem tato série nanobotů stala zhoubná. Začala z nich totiž vytvářet narko-borgy. Při snaze dostat se k většímu množství drogy se skupině vědců navíc podařilo vytvořit chybnou sérii, která působí hostitelům všelijaké neduhy - ošklivé zbarvení kůže, všelijaké tělesné anomálie, smrt, agresivní chování.

Obyvatele klingonského původu se vůči CB-texu zdají imunní, přesněji: vzhledem k typu jejich centrální nervové soustavy jsou účinky látky zanedbatelné. Se zvyšujícím abúzem drogy stoupala souměrně i kriminalita, lidé započali černý trh s těmito nanoboty, který se navíc pokusili rozšířit do celé Galaxie. Klingoni zaujali vůči postiženým lidským obyvatelům segregační postoj. Represivní složky vlády se snaží vytlačit veškerou lidskou populaci do zóny Q, aby odsunuli problém do pozadí a necítili se ohroženi. Enterprise byla povolána, aby problém vyřešila – jejím úkolem je vyhledat a opravit narko-borgy tak, aby z nich byli zase fungující lidé. Její vědecký tým se zase má pokusit najít na CB-tex protilátku. Klingonské velení ovšem celou situaci komplikuje. Jsou tím, co se z lidí stalo, znechuceni a obávají se nejhoršího – že se látka postupně rozšíří do celého vesmíru. Některé extremistické frakce dokonce vidí jediné řešení – eliminace všech lidí na planetě. Pravý čas na to, aby hvězdná flotila zakročila.

„Jak jste na tom doktorko?“ Ozval se kapitán Zog směrem k hlavní lékařce Kacheně, když dělala poslední úpravy v terénní tašce. „Připravena transportovat se do zóny Q, kapitáne,“ odvětila a rozhodně se podívala kapitánovi do očí. „Výborně. Pane Pilife, doprovoďte doktorku.“ „Ano, pane,“ zaznělo okamžitě z úst mladého navigátora. „Před minutou jsem hovořil s komandérem Termixem,“ začal kapitán, „po schůzce s nadporučíkem Miserem, šéfem klingonské bezpečnosti, zní naše rozkazy takto: výsadek má dovoleno pohybovat se volně po celé planetě. Všechny hlídky o nás vědí a neměl by s tím být tedy problém. Je ovšem možné, že budeme kontrolováni. Noste s sebou proto vždy svoji identifikační kartu! Fázery nastavte na omračování.“ „Doufejme, že je nebudeme muset potřebovat,“ odfrkl si navigátor Pilif. Kapitán nasadil starostlivý výraz. „Chápu vás, pane Pilife, ale je pravděpodobné, že se tomu nevyhnete. Klingonská frakce bojující za vyhlazení lidí se stává silnější, soudobě nevíme, do jaké míry je ozbrojená. Nadporučík Miser je srozuměn s tím, že výsadek se v případě napadení bude adekvátně bránit. Doktorko, jak jste na tom s narko-borgy? Jací jsou?“ „Jsou to pořád ještě lidé, kapitáne. Mají sice jiný vzhled, jinak se vyjadřují… Pořád ale cítí jako lidé. Jsou ovšem totálně v zajetí té látky. Navíc je zneužívání CB-texu baví. Je těžké přestat s něčím, co vás baví a co navíc potřebujete, abyste přežil další dny,“ odpověděla doktorka kvalifikovaně. „A co myslíte,“ táže se kapitán, „mají naději, přestanou s tím? Stanou se z nich ti lidé, kteří bývali?“

A CO MYSLÍTE VY, MILÍ ČTENÁŘI?

-HANA-



RADÍ SLEČNA JUDRA

???Je trestné, když někoho nastřelím? V případě, že si bude chtít dát jehlou, ale nebude to umět, můžu mu pomoct a nastřelit ho sám?

Když si drogu aplikujete sám sobě, neprovádíte nic nelegálního. Když byste však chtěl pomoci aplikovat drogu druhé osobě, je toto jednání dle platného právního řádu považováno za šíření toxikomanie, v tomto konkrétním případě jako podporování při zneužití návykové látky. Váš kamarád vám může sice poděkovat, ale trestní zákoník tuto „pomoc“ odměňuje až třemi lety ve vězení. Takže pozor na to.

Mák SETÝ

Podle užitkových vlastností rozeznáváme dva typy máku setého, a to olejny a opiový. Mák olejny se u nás pěstuje za účelem výroby stolního oleje, případně se z něj lisováním za tepla získává polovysychavý olej, používaný k výrobě laků, fermeží, barev a mýdla. Mák opiový se využívá především ve farmakologii. Základní surovinou je opium, z něhož se podařilo v roce 1803 německému lékárníkovi Sertiirnerovi izolovat v krystalickém stavu dominantní složku opia - morfin (z něj se později ve 20. století podařilo vyrobit jeho nej-známější derivát - heroin). Kromě morfinu obsahuje opium také kodein. Jde o látky spadající do kategorie opiátů, tedy látky, které tlumí bolest (a vyvolávají závislost). Podle historických zdrojů je kolébkou máku země dvou řek - Mezopotámie. Vlastnosti makové šťávy byly známy již 6000 let před začátkem našeho letopočtu. Její omamné účinky znali i první egyptští lékaři, kteří předepisovali opium jako prostředek proti různým nesnázím - od nespavosti až po menstruační potíže. Jedni jeho účinek vychvalovali, jiní naopak upozorňovali na jeho nebezpečné vlastnosti. Po mnoho století bylo opium pojídáno a popíjeno. S rozšířením tabáku v 16. a 17. století se vyvíjely techniky kouření opia, tento způsob užívání se rozmohl zejména v Číně. Ani Střední Evropa se této droze neubránila. V polovině 19. století zde počet závislých kuřáků stoupl na 15 miliónů.

ÚČINKY A RIZIKA

Jak již bylo řečeno, opium obsahuje účinné látky spadající do kategorie opiátů, z toho můžeme odvodit účinky i případná rizika užívání. Při požívání opia dochází ke změně vědomí a ke ztrátě pocitu bolesti, a to tělesné i duševní, snižuje se dechová frekvence, dochází ke zúžení zornic. Většinou jde o stav mírné a klidné extáze trvající několik hodin, na jejímž konci přichází spánek. Po probuzení se dostavují nepříjemné pocity provázející vystřízlivění. Negativem užívání opia je: snadný a rychlý vznik fyzické i psychické závislosti, rychlé klesání tolerance (potřeba zvyšovat denní dávky za účelem dosažení stejných účinků), riziko předávkování a po vysazení abstinenční syndrom.
Abstinenční příznaky jsou velmi nepříjemné a projevují se podrážděností, depresemi, úzkostí, neklidem, průjmy, zvracením i poruchami krevního oběhu. Předávkování opiáty se projevuje stavem netečnosti až komatem, klesající teplotou těla, zornička jsou stažené na minimum (“špendlíkové hlavičky”), dýchání je zpomalené, tep nepravidelný. Někdy má zpomalení dechu za následek anoxe-mii (nedostatek kyslíku v krvi), v této fázi se zornička prudce rozšiřují a následuje smrt udušením.
for

OPIUM je gumová hmota ze zaschlé šťávy z nezralých makovic především bílé odrůdy máku (papaver somniferum album), má šedohnědou až temně hnědou barvu, hořkou chuť a omamnou vůni. Na 1 gram opia je třeba šťávy přibližně ze 100 nezralých makovic. Sebrané opium se pak upravuje do brikt nebo bochníků o hmotnosti 0,5-1,5kg a takto přichází na trh.

...O BRANÍ DROG V PŘÍRODĚ:

ZEPTALI JSME SE VÁS:

Rady NA POLE:

- Hodně pít a aspoň trochu jíst
- Přijet na pvole, stanovit si den, kdy odjedeš a pak odjet, nezaseknout se na 14 dní
- Z vlčích máků to nejde.... :-)

Co vzít S SEBOU NA POLE:

aspoň 2 litry vody + zajistit si její pravidelný přísun (nezapomínejte pít) + jídlo nabitej mobil kvůli volání záchranky + dobíječka (a vychytat si místo, třeba hospodu, kde ti nechaj telefon dobít) filtry nebo vata, nůž na koberec, žiletka nebo nůž na nařezávání makovic, kyselinu askorbovou nebo ocet, konzelíny velká stříkačka na sběr, nebo sklo (horší varianta) nebo fáče (ještě horší varianta) naběračka nebo jiná nádoba na var, svíčka nebo kahan, světlo (baterku) na noční sběr, prý to večer teče líp prezervativy, toaletní papír, acylpyrin na zimnici, projímadlo (např. gutalax) na zácpu opalovací krém (když začne svítit, jsi spálenej natotata) A redakce Dekontaminace radí přibalit toto číslo s informacemi, které se mohou hodit nejen na poli.

CO TI HROZÍ:

- závislost s hrozně nepříjemným absťákem na konci sezóny
- strašná zácpa, ze který je Ti blbě
- nasraní zemědělci
- dost nasraní venkovští policajti, kteří si Vás podaj a zchladěj si žáhu...

VÁŠ NÁZOR:

Opium pohledem PRAKTIKA

ASI JEN VELMI STĚŽÍ BYCHOM V NAŠEM OKOLÍ HLEDALI NĚKOHO, KDO SE NERADUJE Z FAKTU, ŽE LETOŠNÍ HODNĚ TUHÁ A NA PRAŽSKÉ POMĚRY NEZVYKLE DLOUHÁ ZIMA JE KONEČNĚ ZA NÁMI A O SLOVO SE OPĚT HLÁSÍ JARO. OPĚT BLÍŽÍ SEZÓNA MÁKU SETÉHO, COŽ - JAK JISTĚ VÍTE - JE ROSTLINA, ZE KTERÉ SE DÁ, MIMO MÁKU DO BUCHET NEBO ZÁVINŮ, ZÍSKÁVAT TAKÉ OPIUM. KROMĚ VYUŽITÍ VE FARMACII JE OPIUM MOŽNÉ POMĚRNĚ SNADNOU PROCEDUROU UPRAVIT DO TAKOVÉ FORMY, KTEROU LZE UŽÍVAT JAKO DROGU.

Aby projevy abstinenčního syndromu během sezóny máků i po jejím skončení byly tím jediným čím se na našem zdraví opium podepíše, připomeňme si rizika, která jsou s braním opia spojena a také si ve vzpomínkách osvěžit, jak a čím je možné těmto rizikům předcházet.

Lze říci, že se rok co rok opakuje tentýž příběh - s příchodem jara se řada z nás začne na svých cestách po periferiích Prahy, ale i v místech poněkud vzdálenějších, netrpělivě rozhlížet a spekulovat o tom, kde by asi tak mohlo letos makové pole být. Mák totiž má tu nevýhodu (z našeho pohledu je to nepochybně výhoda), že se ve fázi růstu, kdy kvete, prozradí na dálku viditelnými jasně bělostnými květy. Pak je už otázkou času, než se zpráva o objeveném lánu roznese. V těchto případech totiž "tam-tamy" fungují většinou závratně rychle, takže dříve či později se na zmíněném poli začnete navzájem potkávat s mnoha známými, ať už z drogové scény obecně či z loňských "máků". Řadě z nás učarovalo opium (nebo jeho poměrně snadná dostupnost ?) do té míry, že možnost lenošení např. na plovárně vyměníte za kempování přímo na makovém poli nebo v jeho bezprostřední blízkosti, což s sebou **přináší různá rizika. Vyjmenujme si alespoň ta největší z nich:**

1) Opiem je možné se předávkovat právě tak dobře, jako např. heroinem nebo braunem. Mějme to na paměti a zejména, když nemáte dostatek zkušeností, **nešlehejte si někde o samotě v ústraní.**

2) Zdravotní riziko předávkování není zdaleka jediné. **Můžete se např. setkat s někým, kdo je na některou složku, obsaženou v opiu, alergický.** Objeví li se alergická reakce po aplikaci, je nejlepší zavolat lékařskou pomoc, neboť není-li poskytnuta odborná první pomoc, **může se postižený např. udusit!**

3) Při lehčím předávkování se zpravidla dostaví **nevolnost a zvracení,** ale při silnějším předávkování je to mnohem složitější a proto je též namístě odborně poskytnutá první pomoc. Pamatujte na to, že **je lepší vzniklou situaci vysvětlit nežli mít na svědomí něčí smrt!!!**

4) Nezapomínejme, že na makovém poli jsme nezvanými hosty, neboť mák tam někdo vysadil s jednoznačným úmyslem jej také sklidit, takže byschom si měli počínat tak, **aby po nás škoda, kterou pěstitelům bezesporu působíte, byla co nejmenší.**

5) Je otázkou času, než si zvýšeného pohybu okolo máku, resp. tábořících lidiček, někdo všimne a většinou pole začne dříve či později sledovat také obecní i státní policie. Pamatujme, že **máme-li okolo sebe nepořádek,** odpadky, válí se okolo vás "buchny" a podobně, je to nejenom naše vizitka, ale také **to může normální lidičky (a policisty obzvlášť!) pěkně vytočit,** což se projeví v jejich jednání a celkovém přístupu k vám.

6) Když nemáte jasno v tom, jak si "našleh" připravit, není ostuda se zeptat někoho zkušenějšího. Dejte pozor na to, že ze stejného množství "mléka" z makovic je možné vyrobit slabou dávku právě tak jako **dávku, která by vás mohla i zabít!** Vše záleží na způsobu a důslednosti přípravy. **Samotná intenzita zabarvení - i když dost napoví - není sama o sobě měřítkem derivace (síly) roztoku.**

7) Hlavní sezóna "makovic" je spojena s letními vedry, což znamená **např. rizika úpalu,** spálené kůže od slunce, kousnutí klíštětem, štípnutí vosou nebo včelou, uštknutí hadem, všemožné indispozice (např., srdeční slabost) z horka nebo z dehydratace a podobně,.

8) Léto, to nejsou jenom vedra a sluníčko, ale může se taky pěkně ochladit a nebo pár dní "lejt jako z konve" - **myslete na to, když chcete být na pole déle, při baleni věcí, které si berete s sebou.** Kromě věcí, bez kterých si nepřipravíte "našleh", je dobré vzít si s sebou náhradní prádlo a šaty i pro chladnější dny, svítilnu a náhradní baterie do ní, deku nebo spacák, dostatek nápojů, ale také jídlo, krém, repelent proti hmyzu, pokrývku hlavy, nabitý mobil, alespoň improvizovanou lékárničku, doklady a průkaz pojištěnce, základní hygienické potřeby a pokud možno též trochu peněz pro řešení nenadálých situací.

9) Chovejte se k sobě navzájem i k ostatním lidem ohleduplně a nesobecky, neváhejte pomoci druhým v nouzi, protože nevíte, jestli se ve svízelné situaci příště neocitnete třeba zrovna vy.

10) Nezanechte po sobě na poli spoušť, protože napřesrok

bude opět někde makové pole a fakt, že relativně zanedbatelné škody na úrodě máku, které uspokojováním vašich zájmů pěstitelům způsobíte, prozatím jsou pěstiteli i policií tolerovány, se může snadno změnit, **což by vám příští makovou sezónu mohlo velice znepříjemnit.**

11) Na závěr možná není od věci připomenout si, že tolerance na opiu stoupá relativně rychle, ale zásadně jenom tak rychle, jak to sami dopustíte, totiž, kolik a jak často si "dopřáváte". Pak pole skládí, časem vám dojdou i nasbírané makovičky na čaj a závislost na opiu je svou intenzitou srovnatelná s heroinem. Ne každý se rozhodne řešit to třeba methadonovou substitucí a také se na léčbu "meťákem" má šanci dostat jen hrstka z vás, **takže úměrně tomu, jak hluboko do závislosti spadnete, tak rychle se s vámi posléze kolotoč se sháněním jiných drog nebo s léčením závislosti na opiu roztočí!** Každý z vás si tedy musí přehodnotit, jestli mu holdování snadno dostupnému opiu skutečně stojí za to....

PAVEL, DROGOVÁ KARIÉRA: 25 LET

KOŇSKÁ DÁVKA

SCÉNÁŘ ➡ MORAN ⬅ OBRÁZKY

HEROIN

HEROIN (DIACETYLMORFIN) JE ASI ŠESTKRÁT SILNĚJŠÍ NEŽ MORFIN A PATŘÍ MEZI JEHO POLOSYNTETICKÉ DERIVÁTY. VĚTŠINOU SE JEDNÁ O HNĚDÝ PRÁŠEK HOŘKÉ CHUTI A OMAMNÉ VŮNĚ. NA NAŠÍ DROGOVÉ SCÉNĚ PATŘÍ VZHLEDEM K NEDOBRÉ KVALITĚ (TÍM MIMOCHODEM I RELATIVNĚ VYSOKÉ CENĚ) MEZI NEJRISKANTNĚJŠÍ DROGY. PŘEDÁVKOVÁNÍ HEROINEM JE POMĚRNĚ SNADNÉ, LECKDY SMRTELNÉ, A TO I DÍKY ZMÍNĚNÉ NESTABILNÍ KVALITĚ. HEROIN SE INHALUJE Z ALOBALU, KOUŘÍ SPOLU S TABÁKEM, BÝVÁ TAKÉ ŠŇUPÁN. NEJČASTĚJI SE APLIKUJE INJEKČNĚ.

ÚČINKY DROGY NA ORGANISMUS

CENTRÁLNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA - potlačení bolesti, útlum dýchacího centra, euforie. Dále heroin (opiáty) tlumí centrum pro kašel a současně dráždí ke zvracení, čímž vzniká riziko velmi nebezpečného zánětu plic z vdechnutí žaludečního obsahu. Vyvolává stažení zornic - panenek.

DÝCHÁNÍ - ve vyšších dávkách opiáty zpomalují dechovou frekvenci a snižují dechový objem, což ve spojení se snížením pohyblivosti řasinkového epitelu, který má za úkol čistit dýchací cesty, může mít za následek časté zápaly plic.

KREVNÍ OBĚH - při vyšších dávkách při nedostatku kyslíku následkem útlumu dýchacího centra dochází k ochabování srdce a klesá krevní tlak.

TRÁVICÍ TRAKT - zvýšení napětí hladkého svalstva a otupení kálecího reflexu, zpomalení průchodu obsahu střev a zvýšené vstřebávání vody má za následek zahuštění střevního obsahu a tím těžkou zácpu.

MOČOPOHLAVNÍ SYSTÉM - dochází ke snížení produkce moči, dále také k vzestupu napětí dělohy a k snížení pohyblivosti řasinkového epitelu ve vejcovodech a tím k neschopnosti otěhotnět.

ÚČINKY NA PSYCHIKU

Při chronickém užívání heroinu je nejvíce zasažena oblast charakterových vlastností (intelekt bývá nepostižen), dochází k degradaci osobnosti. Závislý je líný, bez vůle, ztrácí libido a potenci, může být depresivní, při usínání se dostavují děsivé halucinace. Při intoxikaci vyvolávají opiáty euforii, která více než jiné účinky podléhá toleranci. Tedy čím je váš organismus na opiát zvyklejší (tolerance je k opiátům vyšší), tím je euforie po užití opiátu-heroinu slabší. Opiáty však mohou také vyvolat dysforii (špatnou náladu, rozladu), a to hlavně u žen. Ta bývá spojena s nevolností a zvracením. Závislý je chorobně prolhaný, nedůvěřivý, ztrácí osobnost, vůli a původní sociální kontakty, svým chováním ztrácí i nejlepší přátele a uchyluje se do společnosti stejně postižených, která je však jen "pseudo" přátelská.

NEJČASTĚJŠÍ POŠKOZENÍ

TĚLESNÁ: Prakticky trvalé zácpy a nezdravá životospráva vedou k celkovému vyčerpání organismu. Často dochází k infekcím, které souvisejí s oslabením imunitního systému a nesterilní injekční aplikací drogy. Uživatel heroinu ztrácí potenci.

PSYCHICKÁ: Nespavost, únava, podrážděnost se střídají s apatií. Pravidelnými průvodními znaky užívání heroinu jsou deprese a děsivé halucinace při usínání.

RIZIKA

Nejzásadnějšími riziky užívání heroinu, a opiátů vůbec, jsou předávkování a závislost.

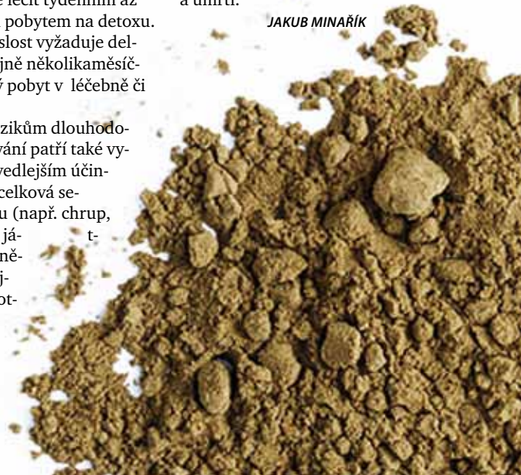
Prvními příznaky předávkování jsou nevolnost, hučení v uších, pocit tepla v obličeji, svědění, povrchní dýchání, stažení panenek. K předávkování může poměrně snadno dojít, pokud projdete detoxikací (nebo se i sami odabstinujete) a poklesne vám tolerance (váš organismus heroinu, opiátům odvyknete). Prakticky to znamená, že pokud jste před detoxem bez obtíží zvládali např. jeden gram heroinu, po detoxikaci, pokud si aplikujete toto množství, pravděpodobně zemřete. Právě proto musíte začít znovu s nižšími dávkami!

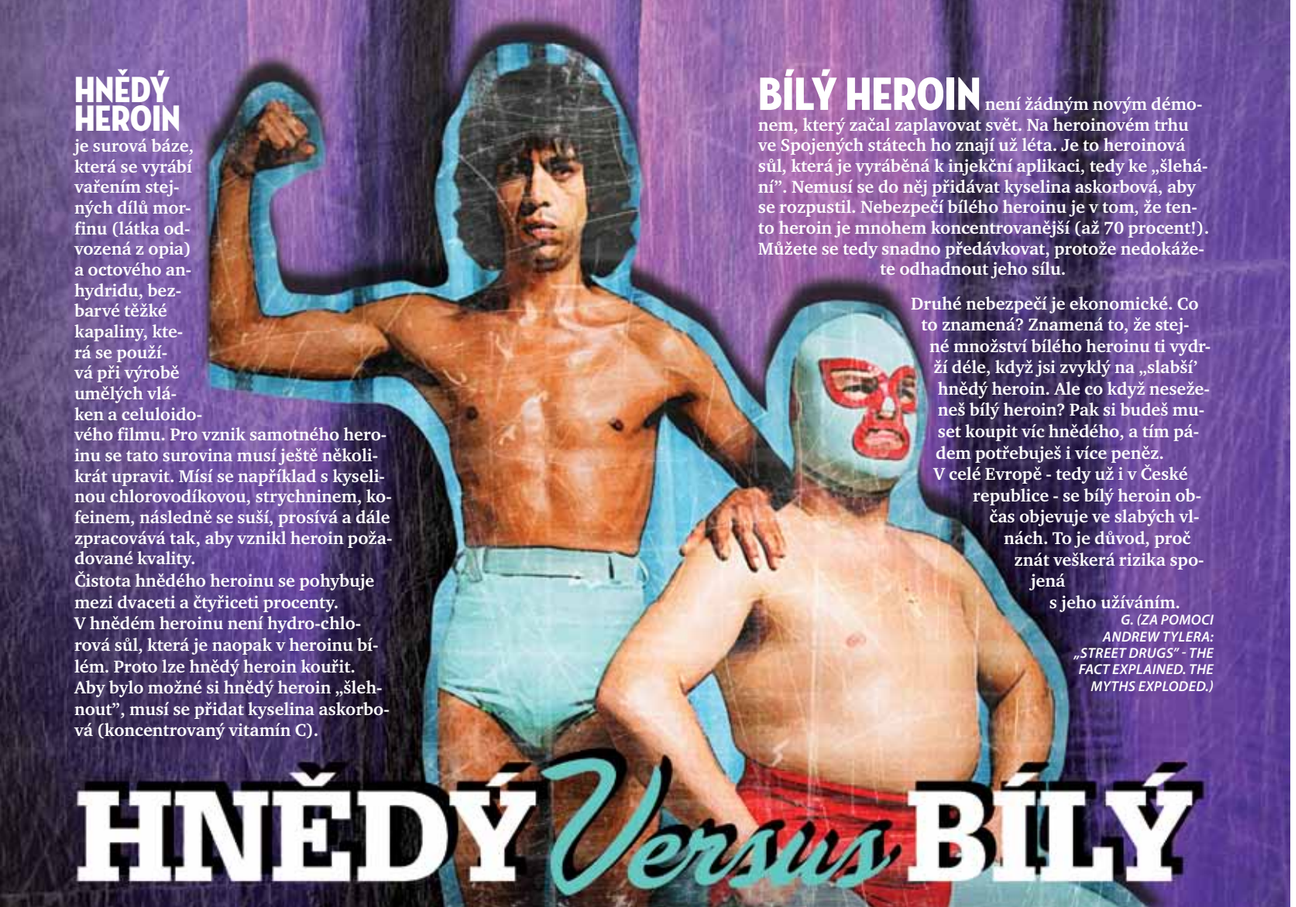
Závislost na heroinu vzniká poměrně rychle, již zhruba po několika týdnech pravidelného užívání. Má složku fyzickou a psychickou. Fyzická závislost se projevuje abstinenčním syndromem (viz. níže), který lze léčit týdenním až dvoutýdenním pobytem na detoxu. Psychická závislost vyžaduje delší léčbu, obyčejně několikaměsíční terapeutický pobyt v léčebně či komunitě.

Kdalším rizikům dlouhodobého užívání patří také vyhubnutí kvůli vedlejším účinkům opiátů, a celková sešlost organismu (např. chrup, kůže, žaludek, já- t- ra apod.) ovlivněná ne právě nejzdravějším životním stylem závislých. Při rizikovém chování spojeném s injekční aplikací drogy se můžete nakazit hepatitidou (žloutenkou) nebo HIV infekcí.

Abstinenční syndrom (absťák) vzniká do deset hodin po poslední aplikaci heroinu, nejdéle však druhý třetí den. Jeho intenzita závisí na užívané dávce. V lehčích případech se projevuje především bolestí břicha, průjmy, neklidem a nespavostí. V těžších případech je reakce bouřlivá - pocení, zvýšení teploty, slzení, pokles krevního tlaku, úporná nespavost, poruchy řeči, třesy, nechutenství a dehydratace. Může dojít i ke kolapsu a úmrtí.

JAKUB MINAŘÍK





HNĚDÝ Versus BÍLÝ

HNĚDÝ HEROIN

je surová báze, která se vyrábí vařením stejných dílů morfinu (látka odvozená z opia) a octového anhydridu, bezbarvé těžké kapaliny, která se používá při výrobě umělých vláken a celuloidového filmu. Pro vznik samotného heroinu se tato surovina musí ještě několikrát upravit. Mísí se například s kyselinou chlorovodíkovou, strychninem, kofeinem, následně se suší, prosívá a dále zpracovává tak, aby vznikl heroin požadované kvality.
Čistota hnědého heroinu se pohybuje mezi dvaceti a čtyřiceti procenty.
V hnědém heroinu není hydro-chlorová sůl, která je naopak v heroinu bílém. Proto lze hnědý heroin kouřit.
Aby bylo možné si hnědý heroin „šlehnout", musí se přidat kyselina askorbová (koncentrovaný vitamín C).

BÍLÝ HEROIN

není žádným novým démonem, který začal zaplavovat svět. Na heroinovém trhu ve Spojených státech ho znají už léta. Je to heroinová sůl, která je vyráběná k injekční aplikaci, tedy ke „šlehání". Nemusí se do něj přidávat kyselina askorbová, aby se rozpustil. Nebezpečí bílého heroinu je v tom, že tento heroin je mnohem koncentrovanější (až 70 procent!). Můžete se tedy snadno předávkovat, protože nedokážete odhadnout jeho sílu.

Druhé nebezpečí je ekonomické. Co to znamená? Znamená to, že stejné množství bílého heroinu ti vydrží déle, když jsi zvyklý na „slabší" hnědý heroin. Ale co když neseženeš bílý heroin? Pak si budeš muset koupit víc hnědého, a tím pádem potřebuješ i více peněz.
V celé Evropě - tedy už i v České republice - se bílý heroin občas objevuje ve slabých vlnách. To je důvod, proč znát veškerá rizika spojená s jeho užíváním.

G. (ZA POMOCI ANDREW TYLERA: „STREET DRUGS" - THE FACT EXPLAINED. THE MYTHS EXPLODED.)

Vídám vaše "nádobíčko" již léta. Co mě ale neustále udivuje - i když vlastně už ani tolik ne - jsou "ohořelé" lžíce, občas ještě s přischlým škraloupem z heráku, na tom přilepený filtr a bůhví co ještě: bordel a drobky z batohu, chlupy ze svetru apod.. Samozřejmě není to jen o heráku. Subáčové i perníkové lžíce vypadají dost podobně, jen nejsou špinavé od sazí.

DARK SIDE OF THE SPOON

Každý den, nejlépe několikrát, svojí lžíci (rozdělávačku) umyjte jarem a tekoucí vodou, a pak ji dejte do hrnce s vodou a deset dvacet minut ji nechte přejít varem. Čím déle, tím lépe. Papiňák je na to úplně nejlepší. Tímhle se zbavíte nejen bakterií a toxinů ale i případných virů.

Občas se vás ptám, jestli byste s takovou lžící jedli jogurt. Obvykle se setkám s opravdu opovržlivým pohledem a větou: "Si myslíš, že jsem nějaký prase?". Upřímně? Nejsem takové myšlence dalek. Do pusy byste tu lžíci nestrčili, ale do styku s krví ve vaší žíle přijít může. Je to ještě větší prasárna, než tu lžíci olíznout.
To pak můžete používat čisté (ostré) jehly, konzilíny před vpichem, dodržovat veškeré myslitelné zásady bezpečné aplikace a stejně budete mít problémy s infekcemi, či otravami. Na lžíci si totiž chováte stáda bakterií jak někde na ranči či v zoo, krmíte je krví a vodou, a bakterie papají, papají a taky kakají a kakají. Produkty (výkaly) těch bakterií jsou také dost toxické (často to bývá například botulotoxin), tudíž si je při aplikaci střelíte do žíly. A i přesto, že máte naprosto dokonale přefiltrovaný nášleh je vám zle. Dále si takto pomalu připravujete živnou půdu pro chorobu, které se říká endokarditida. To je zánět endokardu - vnitřní tkáně srdce, srdečních chlopní.

Někteří z vás se mi snaží namluvit, že přeci, když si tu lžíci opálím, nebo vytřu konzilínem, tak si jí vysterilizuju. Omyl. Možná tím zabijete bakterie, ale nezbavíte se těch toxických látek, které za celý den, možná i týden, měsíc, co já vím, na lžíci nastřádají. Toxické látky mimo jiné vzniknou i při tom když se ty bakterie rozkládají a opět zůstanou na lžíci. Opálení nepomůže, konzilín nepomůže. Jediné co zabere, je důkladné vyčištění a sterilizace.

Rozdělávačku vždy uchovávejte v pytlíku se zipem. Po sterilizaci použijte nový nepoužitý pytlík. Rozdělávačku nepoužívejte víckrát za sebou, aniž byste jí před tím pořádně neumyli, nejlépe sterilizovali. I když by vám bylo líto toho zbytku drogy, ten absces, flegmóna či jiné komplikace za to nestojí.

TRMX

DOMÁCÍ DETOX

ZÁVISLOST NA HEROINU JE JAKO NIKDY NEKONČÍCÍ HONIČKA. SHÁNĚNÍ PENĚZ, SHÁNĚNÍ DROG, UŽITÍ DROGY, ZAČÍNAJÍCÍ ABSŤÁK - A KAŽDÝ DEN ZNOVA A ZNOVA TO SAMÉ. VYSTOUPIT Z TOHOTO KOLOBĚHU JE ALE ČASTO MNOHEM TĚŽŠÍ, NEŽ V NĚM ŽÍT. ROZHODNETE-LI SE K TOMUTO KROKU, MÁTE ŠANCI S HEROINOVOU ZÁVISLOSTÍ SKONCOVAT. CHCE TO VHODNÝ ROZVRH A PODPORU. TAKY JE POTŘEBA, ABYSTE SE PŘIPRAVILI NA TO, CO PŘIJDE AŽ ZAČNETE ABSTINOVAT.

Tento článek vám může pomoci bezpečně vyskočit z heroinu doma. Proces odabstinování prostřednictvím domácího detoxu má čtyři fáze: **1)NAPLÁNOVÁNÍ - 2)SNIŽOVÁNÍ 3)DETOXIKACE - 4)ABSTINENCE A JEJÍ UDRŽENÍ.**

NAPLÁNOVÁNÍ

Stanovte si, jakým tempem budete dávky heroinu snižovat a den, kdy ho vysadíte úplně, kde a s kým strávíte samotný detox. Také je důležité naplánovat si co budete dělat po vysazení, tj. jakým způsobem budete abstinenci udržovat. Pak si promluvte s těmi, jimž důvěřujete - vaší rodinou, partnerem, přáteli, kteří nejedou v drogách - vysvětlete jim, co se s vámi bude v následujících dnech (popř. týdnech) dít a požádejte je o podporu. Vašim přátelům z řad uživatelů se sice může zdát skvělé, že chcete ven z braní, pomoci vám ale nemohou. Nejlepší je držet se od drogového koloběhu (a od všeho co s tím souvisí) co nejdál. Starejte se (jak jen to půjde) o jiné věci. Travte svůj čas s lidmi, co neberou. Bavte se s nimi o tématech, které se netočí kolem heroinu. A co jiného se dá - krom pachtění se po drogách - dělat? Přehodnoťte svůj život. Pracujete-li, proč nezačít budovat kariéru? Nepracujete-li, proč si nesehnat job? Proč nezúročit vaše schopnosti, vaši kvalifikaci? A jak že se dá sehnat nějaká ta koruna? Ještě jste se o to (legálně) nepokoušeli? Zajděte na úřad práce nebo do některé z mnoha agentur zprostředkovávající práci. Přihlaste se do kurzů, které nabízejí úřady práce, nebo, máte-li peníze, zaplaťte si nějaký jiný kurs. Nabídka je u nás poměrně široká. Taky se dá použít internet. A rozhodně nezapomeňte dělat něco se svým tělem, je třeba ho zaměstnat, cvičte, běhejte. A jak při tom všem vydržet a neztratit pevnou vůli? Pusťte se do svých plánů, hned jak přestanete brát heroin. Můžete se také obrátit na zařízení, kde vás mohou pomoci – třeba na doléčovací centra nebo jiná ambulantní zařízení pro uživatele drog.

SNIŽOVÁNÍ

Než začnete se samotným detoxem, měli byste určitě zkusit dostat svoji dávku na minimum. To vám pomůže snížit intenzitu následných abstinenčních stavů. Berete-li heroin do žíly, pokuste se co možná nejvíce omezit tento způsob aplikace. V zásobě máte ještě kouření anebo (nejméně rizikové) šňupání. Šňupání sice není taková jízda jako šlehání, ale heroin tak účinkuje déle a oddaluje tak čas absťáku. Kolik jste dosud brali heroinu? Pokuste se spočítat si, jakou nejmenší dávku teď ustojíte. A tu začněte snižovat. Když si na sníženou dávku zvyknete, přejděte na dávku nižší. Budete-li takto dále postupovat, zvládnete to. Kdy braní zastavíte úplně je na vás, ale jisté je, že čím déle to budete odkládat, tím horší to potom bude. Takže jste-li rozhodnuti, už to neodkládejte. Stanovený termín dodržte.

TĚHOTNÉ, POZOR! POKUD ČEKÁTE DÍTĚ A UŽÍVÁTE HEROIN, MUSÍTE VYHLEDAT LÉKAŘSKOU PÉČI. DOMÁCÍM DETOXEM BEZ LÉKAŘSKÉHO DOHLEDU BYSTE RISKOVALI ŽIVOT DÍTĚTE I VÁŠ.

SAMOTNÁ DETOXIKACE

KDE, JAK A S KÝM?

Po úplném vysazení heroinu trvá detoxikace organismu obvykle kolem čtyř dnů, může se ale až o deset dnů prodloužit. Radši tedy počítejte s horší variantou a připravte se na několikadenní peklo. Volba prostředí detoxu je velmi důležitá. Nezkoušejte to sami. Hlavně během kritických prvních čtyř dnů byste měli mít někoho po ruce. Běžte domů k rodině, je-li to možné. Každopádně, ať to bude kdokoli, jedno je nezbytné - váš blízký by měl o vámi podnikaném detoxu vše vědět. Vybrat si někoho, kdo bude těžce snášet pohled na vaši detoxikaci, může být dost stresující. Vyskočení z heroinu není životu nebezpečný podnik, vysvětlete svým blízkým, že nebudete umírat (že - krom detoxikace vašeho organismu - se nic podstatného neděje), že jen vaše emoce budou pravděpodobně šílet. Popište jim, co všechno detox obnáší a ověřte si, jestli jsou na to opravdu připraveni.

TĚLESNÁ REAKCE

Vyskočení z heroinové závislosti je často srovnáváno s náhlým onemocněním chřipkou a proto se doporučuje reagovat na něj obdobným způsobem. Tedy pohodlnou postelí, vyhřátým, ale větraným pokojem, koupelnou po ruce, zásobou tekutin (ovocné pití, vodu, čaj, samozřejmě, že ne alkohol) a lehkým jídlem, když máte hlad. Dobrá společnost, knihy, hry, televize, rádio a hudba vám pomohou zaměstnat mysl a pozvednout náladu. Zbavte se čísel na všechny dealery a úplně nejlepší bude, zbavíte-li se telefonu vůbec. Detoxikace obvykle (samozřejmě v závislosti na míře vašeho braní) začíná během dvaceti čtyř hodin po poslední dávce. Tělesné projevy provázející detox jsou - neklid, nevolnost, bolesti hlavy, žaludeční křeče, třes, chvění, pocení, bolesti kloubů a rýma. Všechny tyto stavy nastoupí během prvních dnů ve velmi intenzivní formě a provázet je navíc mohou zvracení, průjem a zimnice. Přestože to vypadá hrozně a nepříjemně (a ono to i hrozné a nepříjemné je), znovu je třeba zopakovat, že detox z heroinu (i s jeho projevy) není životu nebezpečný. A výsledek za to přeci stojí.

CO S TÍM?

Rýmy se zbavíte utřením nosu, od bolesti pomůže Aspirin a s průjmem si poradí třeba Imodium. Na usnutí a dobré spaní můžete brát k tomu vyhrazené prášky. S tabletami to ale určitě nepřehánějte, detox vám to může taky pěkně prodloužit. Snažte se je používat jen na zmírnění nejnepříjemnějších projevů detoxu. A než s prášky vůbec začnete, zkuste si dát horkou vanu s pár kapkami levandulového oleje, třeba vaše tělo a mysl uklidní bez pilulek. Nepříjemných tělesných projevů se také můžete zbavit pomocí heřmánkového čaje, masáží, aromaterapie či akupunktury. Porozhlédněte se ve svém okolí po obchodech podporujících zdravý životní styl a informujte se o možnostech.

PSYCHICKÁ REAKCE

Psychické projevy detoxu mohou trvat o něco déle a člověk je z nich často mnohem bezradnější než z tělesných. Úzkosti, deprese, noční můry, přerušovaný spánek, chutě na drogy - to vše naběhne společně s tělesnými symptomy. Tyto pocity bývají natolik intenzivní, že pro mnoho lidí je velmi obtížné vše ustát. Možná i vy budete na pochybách a právě v těchto okamžicích se naplno a s důvěrou můžete opřít o své blízké. Ti vám teď poslouží jako pevná opora a pomohou vám zmírnit deprese a udržet se na cestě k abstinenci.

ABSTINENCE A JEJÍ UDRŽENÍ

Přestože už máte tělesný detox z krku, ještě stále můžete vzpomínat na staré časy a mít chuť na heroin. Tyto pocity můžete prožívat ještě dosti dlouho a můžou být i důvodem k tomu, že to vzdáte a k drogám se zase vrátíte. Je proto velmi důležité, pokud to jde, vyhýbat se věcem, lidem, situacím a místům spojeným s drogami.

Co s pokušením?

Samozřejmě se stane, že potkáte lidi, co berou, že narazíte na věci spojené s fetem, nebo že vám někdo dokonce drogu nabídne. Připravte se na takové situace, budete je muset ustát. Srovnejte si v hlavě všechny důvody pro abstinenci tak, abyste je vždy měli po ruce.

Vzpomeňte si, co, jak a proč jste si na začátku naplánovali.

Mějte vždy na mysli čím vším jste prošli a čeho už jste dosáhli.

Všem svůdcům řekněte „díky, nechci" a jděte dál. Jistěže to nebude jednoduché, ale čím déle budete abstinenci udržovat, tím budete v těchto okamžicích sebejistější a silnější. Časem jde totiž všechno. Chce to jen trpělivost a pevnou vůli. Místům a starým přátelům spojeným s drogami se, jak to půjde, vyhýbejte.

A pokud to nezvládnete?

Dáte-li si zase drogu, selžete-li, nezoufejte, ještě to není konec světa. To jak je a bude situace vážná je jenom na vás. Netřeba se po jednom selhání znovu rozjet, v braní pokud možno nepokračujte. Ne každému se povede přestat hned napoprvé, ale každý určitě má na to jednou přestat. Takže všechno zase pěkně od začátku, však ono to jednou vyjde...

Pozor! Vaše tolerance na heroin začne od prvního okamžiku detoxu klesat. Pokud se rozhodnete k droze opět vrátit, začněte na co nejnižší dávce. I dávka, která pro vás byla - když jste brali - malá, vás teď může zabít. Zvláště berete-li heroin nitrožilně, případně ho kombinujete s alkoholem, anxiolytiky (diazepam, neurol, rivotril atd.), prášky na spaní (rohypnol, stilnox atd.) nebo metadonem.

FATU
(PODLE HOME DETOX NA WWW.HIT.ORG.UK)

TAKŽE NEZAPOMEŇTE!

- Řekněte svým nejbližším, k čemu jste se rozhodli.
- Povězte jim o všech věcech s detoxem spojených.
- Naplánujte si, jakým způsobem budete z braní vyskakovat.
- Travte co nejvíce času s lidmi, kteří neberou.
- Stanovte si datum, kdy začnete drogu snižovat.
- Stanovte si datum, kdy drogu přestanete brát.
- Začněte snižovat dávky heroinu.
- Berte co nejmenší (resp. nejpotřebnější) denní dávky.
- Od této minimální dávky se vydejte k dávkám nižším.
- Nekupujte si víc než tyto mimální dávky.
- Zkuste bezpečnější způsoby užívání (šňupání, kouření).
- Detox vašeho organizmu z heroinu, resp. jeho nejtěžší fáze, trvá kolem čtyř dnů.
- Je to jako chřipka, kurýrujte se podobně.
- Spolehněte se na podporu blízkých, udělejte si co největší pohodlí a začněte se věnovat sami sobě.
- Chutě vás budou ještě nějaký čas pronásledovat. Připravte se na ně.
- Držte se vašeho počátečního plánu (shánějte si práci atd.).

PŘEDÁVKOVÁNÍ

Zde jsou některá známá jména z hudebního světa. Tito lidé zemřeli na předávkování, mohli možná žít déle, kdyby s nimi byl někdo kdo by jim uměl pomoci: Jimi Hendrix, Janis Joplin, Keith Moon, Jim Morrison, Elvis Presley, Sid Vicious

Jedním z největších rizik užívání opiátů (heroin, braun, kodein, opium) je předávkování. Tedy užití takového množství opiátu, které organismus užívajícího „nezvládne" a které, pokud není postiženému poskytnuta pomoc, vede k smrti. Jedním z účinků opiátů je totiž útlum dýchacího centra, takže při nadměrném užití drogy může dojít k zástavě dechu.

JAK VYPADÁ PŘEDÁVKOVANÝ ČLOVĚK

Předávkovaný člověk ztrácí barvu v obličeji, dělá mu potíže pohybovat se a stát, zpomaluje se rychlost jeho řeči, obtížně artikuluje nebo není vůbec schopen mluvit, usíná „za chůze", bývá mu nevolno, zvrací a ztrácí vědomí. Bezvědomí se může dostavit bezprostředně po užití drogy, ale i nějakou dobu po něm (do hodiny). Předávkovaný sám může zaznamenat hučení v uších, pocit tepla v obličeji, potřebu lehnout si...

CO DĚLAT S PŘEDÁVKOVANÝM

Je-li stále při vědomí: Snažte se ho udržet mluvit, chodit, zhluboka dýchat - zkrátka dělejte vše proto, aby zůstal při smyslech. Můžete mu opláchnout obličej studenou vodou.

Ztratil-li vědomí: Zkuste ho profackovat, chrstněte na něj studenou vodu.

Nemůžete-li postiženého probrat, zavolejte záchranku (155) a zkontrolujte, zda dýchá (např. poslechem u úst, na hrudi) a zda mu bije srdce. Delší zástava dechu se projeví modráním v obličeji, uší a konečků prstů.

Postižený je v bezvědomí, ale dýchá normálně: Zkontrolujte, zda nemá v ústech zvratky a případně mu je vyčistěte (třeba kapesníkem). Položte ho na záda na rovnou podložku, zakloňte mu hlavu a kontrolujte mu dýchání.

Postižený je v bezvědomí a nedýchá normálně (přerušovaně, nepravidelně, slabě) - zástava dechu: Položte ho na záda na rovnou podložku, zakloňte mu hlavu, otevřete mu ústa a vyprázdněte ústní dutinu (zvratky, falešný chrup, povytáhněte jazyk), jednou rukou mu ucpěte nos, druhou podložte zátylek tak, aby ústa byla otevřená. Nejbezpečnější je dýchat přes rouško, stačí ale i igelit s dírkama. Položte svá ústa na jeho a vdechněte postiženého třikrát rychle za sebou. Pokud nezačne dýchat sám, a není zjevné, že mu bije srdce, začněte s masáží srdce. Poměr vdechnutí je 2:30 (tedy 2 vdechy na 30 stlačení hrudníku napjatými pažemi), až do příjezdu sanitky

JAK SNÍŽIT RIZIKO PŘEDÁVKOVÁNÍ

Jedním z nejčastějších příčin předávkování je aplikace neznámé drogy. Nakoupíte-li drogu u jiného dealera než obvykle, může být jiné kvality než ta, kterou pravidelně užíváte. Je-li silnější a vy užijete svou obvyklou dávku, může k předávkování dojít velmi jednoduše.

Dalším důvodem předávkování může být pokles vaší tolerance k droze - tedy přivyknutí na drogu a její množství. Když užíváte určitou drogu delší čas, vaše tělo si na ni zvykne (zvyšuje se vaše tolerance vůči ní), proto pro stejný účinek musíte dávku zvyšovat. A naopak, k poklesu tolerance dochází po delší abstinenci, detoxifikaci, nebo po delší době, kdy jste užívali jinou drogu než opiát. Je-li vaše tolerance vůči dané droze nižší, znamená to, že váš organismus nesnese stejné množství jako před abstinencí, detoxifikaci atd. Nižší dávka než obvykle vám může stačit k předávkování také v případě, že kombinujete více drog, např. opiát a alkohol nebo barbituráty. (Kombinování drog je ostatně nebezpečné i z jiných důvodů.)

Předejít předávkování z uvedených dvou důvodů lze takto: Chystáte-li se užít drogu neznámé kvality nebo užít drogu po delší době, nedělejte to! Pokud musíte, nikdy si nedávejte svou obvyklou dávku, ale nižší. Také si nedávejte celou dávku najednou, vyzkoušejte nejprve jen její část a počkejte na reakci vašeho těla.Vzhledem k tomu, že k předávkování může dojít kdykoli, snažte se nikdy neužívat drogy o samotě!

BLKO

VYSOKÉ RIZIKO

PRUVODCE MÍSTY PRO NÁSTŘEL

NIŽŠÍ RIZIKO

KRK
Na krku je jedna velká žíla. Nikdy si do ní neaplikujte, protože je možné/ riskujete, že vykrvácíte.

PRSTY
Žíly na prstech jsou velmi jemné. Aplikace může být bolestivá a je snadné je poničit. Na prstech jsou také maličké tepny blízko povrchu pokožky, takže dávejte pozor. Před aplikací si sundejte všechny prstýnky, abyste se vyhnuli ztrátě prstu. Používejte půlky nebo normální insulínky.

HRUĎ
Ženy by se měly vyhnout žílám na prsou, protože je zde velmi vysoké riziko infekce.

PENIS
Nikdy si neaplikujte do penisu. Žíly nevezmou jehlu, prasknou a váš penis zčerná a nateče ještě před tím, než se vám vůbec podaří si dát.

TŘÍSLA
Dávat si do třísel je velice nebezpečné. V tříslech se nachází hluboká žíla, která je t přímo vedle hlavní tepny, která zásobuje krví nohu.Je až příliš snadné neminout žílu a dotknout se tepny. Riskujete, že vykrvácíte nebo ztratíte končetinu. Stejně blízko jako je femoral žíla vedle hlavní tepny, je také blízko hlavního nervu („femoral nerve"). Dotknutí se tohoto nervu je extrémně bolestivé a může to vést až k vážnému poškození vaší nohy. Používejte dlouhé jehly.. Čím širší/tlustší jehlu budete mít, tím si způsobíte větší škody. Měňte místa pro aplikaci. Nedávejte si stále do jednoho místa.

CHODIDLA
V chodidlech je hodně malých žilek. Aplikujte pomalu, protože to může být bolestivé. Nezapomeňte si je pořádně umýt, než začnete aplikovat.

RAMENO, VRŠEK PAŽE
Nejvhodnější místo pro aplikaci do svalu. Aplikujte do místa vyznačeného na obrázku.

LOKETNÍ JAMKA
Většina začínajících uživatelů drog aplikuje do loketní jamky, protože je to to nejsnazší místo, kde je možné najít žílu a dát si.

VRŠEK A SPODEK PAŽE
(vrchní a vnitřní strana paže)
Zde se nachází spousta viditelných žil. Střídejte aplikační místa pravidelně, dejte svým žílám šanci se uzdravit.

RUCE
Na spodní straně rukou je mnoho malých žil. Používejte malé buchny a oranžovou jehlu, půlku, nebo normální insulínku.

APLIKACE DO SVALU
Pokud si aplikujete do svalu, ZADEK a STEHNA, nebo ramenní sval jsou na to ta nejlepší místa. Dávejte si do těch míst, jak je to vyznačené na obrázku. Vystřídejte místo pokaždé, co si dáte.

LÝTKA, (zadní strana nohou)
Na lýtkách je hodně žil. Krev do nich teče pomalu, tak aplikujte pomalu. Aplikace do nohou je ale vždy riziková. Dojde k poškození chlopní v žilách a nohy Vám pak otékají, mohou se tvořit bérocé vředy.

lifeline publications

SRDCE
Srdce bije stejnoměrným tempem – měřitelným jako puls – a když tohle přestane dělat, jste (technicky vzato) mrtví. Srdce je vysoce rozvinutá pumpa. Má na starosti zajistit, aby krev obíhala celým vaším tělem – zásobuje kyslíkem a živinami buňky a sbírá zbylé/odpadové produkty, které jsou zpracovány jinými orgány ve vašem těle.

TEPNY
Tepny jsou trubice vedoucí ven ze srdce, jimiž proudí okysličená krev a živiny. Velké tepny míří přímo do tělních orgánů a mají puls. Velké tepny se větví do ještě menších tepen(jsou známé jako kapiláry). Arterioly (malá větev tepny) a kapiláry nemají puls. Tepenná krev má jasně červenou barvu, protože obsahuje hodně kyslíku.
Nikdy si do tepny neaplikujte!
Pokud se vám podaří si napíchnout tepnu, můžete vykrvácet nebo ztratit končetinu. Poznáte to tak, že je jehla tlačena zpátky tlakem krve nebo v případě, že jehlu zatlačíte zpátky, krev se zpění a změní barvu na jasně červenou. Jestli se vám tohle stane, vyndejte stříkačku a palcem si tlačte na postižené místo alespoň 15 minut. Když se vám krvácení nepodaří zastavit, zavolejte sanitku nebo si sežeňte pomoc.

ŽÍLY
Žílami proudí krev zpátky do srdce. Obsahují méně kyslíku, takže je žilní krev temně červené skoro až fialové barvy. Žíly mají řadu chlopní, které brání tomu, aby krev putovala špatným směrem. Krev v žilách je pumpována zpátky do srdce za pomoci svalů, jimiž žíly prochází, takže žíly nemají puls. Žíly vypadají modře a jsou viditelné na povrchu pokožky.

KLÍŠŤATA

JAK S NIMI ZATOČIT

Klíšťata jsou přenašeči závažných infekčních nemocí a také mohou způsobit kožní obtíže. Proto je potřeba sebe i svého psa před těmito parazity chránit. Možnost napadení je u psů podstatně vyšší než u lidí. Je to jednak kvůli tomu, že psi jsou více a blíže v kontaktu s nejrůznějším porostem, jednak se na psí srsti (zvláště u psů dlouhosrstých) snadněji zachytí. Nasátí cizopasníci mohou při masivním napadení dokonce způsobovat ztráty krve a oslabovat svého nedobrovolného hostitele. Působení sekretu slinných žláz klíšťat může vyvolat podráždění kůže. ***Hlavní nebezpečí klíšťat je ale v přenosu infekčních onemocnění, u nás zejména lymské boreliózy. Je ovšem prokázána možnost přenosu až 150 různých infekcí!***

JAK SE CHRÁNIT?

Nejlepším způsobem je samozřejmě prevence, tedy zabránit přisátí nebo způsobit rychlý úhyn parazitů. Nejčastěji používanými prostředky jsou obojky a roztoky v malých pipetách. Výrobci obou produktů garantují ochranu proti klíšťatům po dobu 2 – 5 měsíců a to zhruba v rozmezí za 200 – 500 Kč. Jak obojky, tak pipety v sobě zahrnují také látku hubící blechy.

BEZPEČNÉ ODSTRANĚNÍ

Jak postupovat, když objevím u svého psa klíště? Přisáté klíště v žádném případě nezabíjejte pomocí jakýchkoli mastí, které ho udusí. A ani jej nemačkejte. Může totiž vyvrhnout obsah střev do rány, čímž se zvyšuje pravděpodobnost přenosu nákazy. Nejbezpečnější odstranění je vytočení klíštěte pomocí speciálního háčku nebo karty, případně speciální pinzety. Pokud nemáte nic po ruce, uchopte opatrně klíště mezi prsty, nervěte ho nehty, a točte proti směru hodinových ručiček, dokud se klíště samo nepustí.

HANA- (ČERPÁNO Z ČASOPISU PSÍ KUSY, 5/2010)

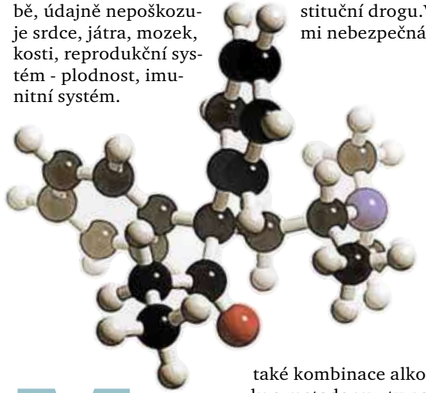
METADON

METADON (CHEMICKY 4,4 DIFENYL-6-DIMETYL, AMINO -3 HEPTANON-HYDROCHLORID) JE SYNTETICKÝ OPIÁT. POPRVÉ BYL VYROBEN BĚHEM DRUHÉ SVĚTOVÉ VÁLKY A PŮVODNĚ SE POUŽÍVAL K TLUMENÍ BOLESTI. POZDĚJI SE ZAČAL UŽÍVAT PŘI LÉČBĚ ZÁVISLOSTI NA OPIÁTECH, NEJPRVE PŘI ZVLÁDÁNÍ ABSTINENČNÍHO SYNDROMU A OD DRUHÉ POLOVINĚ 60. LET SE POUŽÍVÁ K SUBSTITUČNÍ LÉČBĚ

Je přibližně dvakrát silnější než morfin a má dlouhodobější účinek. Obvykle trvá okolo 25 hodin, než hladina metadonu v krvi klesne na poloviční úroveň té, kterou měla 45 minut po požití metadonu. To znamená, že jedna dávka stačí zhruba na celý den, aniž by se objevily abstinenční příznaky. Hlavně pro tuto vlastnost je metadon využíván při substituční léčbě. Ta spočívá v náhradě (substituce = náhrada) ilegálně získávaného opiátu, často „nečisté" drogy s krátkodobým účinkem, látkou (substituční drogou), která má podobné, ale dlouhodobější účinky.

Jde o látku čistou, která je zadarmo nebo za poplatek předepisována lékařem, užívá se perorálně, tedy pije. Jedná se o hořký roztok, který je pro potřeby substitučních programů slazen a často barven, je možné se setkat se zeleným, červeným i žlutým metadonem. Vzhledem k tomu, že je určen k perorálnímu užívání, je nebezpečné užívat ho injekčně.

Metadon je jako každý opiát návykový. Vzhledem k tomu, že ovlivňuje i náladu a emoce, vzniká na něj kromě fyzické závislosti i závislost psychická. Užívání metadonu může způsobit: rauš (méně intenzivní, ale delší než heroin), snížení emocí, špatnou koncentraci, špatný spánek, závratě, pocity horka, pocení, slabou nebo žádnou menstruaci (možnost otěhotnět však zůstává), snížení sexuální apetence, sucho v ústech, únavu, snížené vnímání bolesti, zúžené zorničky, nízký krevní tlak, zácpu, útlum kašlacího reflexu, potíže při močení, svědění, vysokou kazivost zubů. I když je metadon užíván dlouhodobě, údajně nepoškozuje srdce, játra, mozek, kosti, reprodukční systém - plodnost, imunitní systém.



Mezi účinky metadonu také patří blokování těch receptorů v mozku, na které se normálně navazují opiáty. Takže vezmete-li si na metadon heroin nebo jiný opiát, nebudete jeho účinky cítit - tím se velmi zvyšuje riziko předávkování. Není zřejmě náhodou, že účastníci substitučních programů nesmí užívat jinou než substituční drogu.Velmi nebezpečná je také kombinace alkoholu a metadonu - ty navzájem posilují svůj efekt. Vzhledem k tomu, že obě tyto drogy způsobují výrazný útlum, může jejich společné užití způsobit smrt, aniž by byla užita smrtelná dávka.

METADON V ČR

ÚSTÍ NAD LABEM
Masarykova nemocnice - metadonová jednotka
Substituční léčba-metadon
Sociální péče 12A,
Ústí nad Labem, 401 13
telefon: 475 683 133
fax: 477 113 125

KARLOVY VARY
Centrum substituční terapie
Substituční léčba-metadon
Myslbekova 4, Karlovy Vary, 360 01 telefon: 353 230 878, 776 575 741

ČESKÉ BUDĚJOVICE
Jihočeské substituční centrum, o.s. Prevent
Substituční léčba-metadon
Matice školské 17, České Budějovice, 370 05
telefon: 387 730 459

HRADEC KRÁLOVÉ
Psychiatrická klinika FNHK
Substituční léčba-metadon
Sokolská 581, Hradec Králové, 500 05 telefon: 495 832 221

BRNO
DPS Elysium, o.s.
Sdružení Podané ruce
Substituční léčba-metadon
Hapalova 22, Brno, 639 00
telefon: 541 227 704

OLOMOUC
Ambulance AT při Fakultní nemocnici
Substituční léčba-metadon
I. P. Pavlova 12, Olomouc, 775 20 telefon: 588 444 618

OSTRAVA
Psychiatrické oddělení při Fakultní nemocnici s poliklinikou
Substituční léčba-metadon
17. listopadu 1790, Ostrava, 708 52 telefon: 597 373 209

PRAHA 2
Substituční jednotka při odd. pro léčbu závislostí Všeobecné fakultní nemocnice
Substituční léčba-metadon Apolinářská 4, Praha 2, 128 00 telefon: 224 968 216
fax: 224 968 225

PRAHA 1
Centrum metadonové substituce, Drop-In, o.p.s.
Substituční léčba-metadon
Ve smečkách 8, Praha 1, 110 00 telefon: 224 810 197

PRAHA 2
Drop-In, o.p.s., Centrum metadonové substituce II.
Substituční léčba-metadon Španělská 8, Praha 2, 110 00 telefon: 261 219 199

Terénní PROGRAMY

Zajištění výměny injekčního materiálu, zdravotnický materál, základní ošetření, poradenství, krizová intervence, sociální práce, první pomoc. Informace o léčbách, bezpečném užívání drog, bezpečném sexu.

PRAHA - TP SANANIM
Po – Pá 14 – 19 Centrum,
tel. 603 209 948; Út, Pá 14 – 19 Praha 13,
tel. 774 002 235

PRAHA - NO BIOHAZARD,
Po 9.30 – 14.00
St, Čt, So, Ne 15.00 – 19.30
Praha 1, 2, 5, 7, 8; tel. 605 883 994

PRAHA - STREETWORK DROP-IN,
tel.: 731 315 214
Po – Pá 12 – 18 Centrum, Praha 5
Po, Čt 22 – 24 Hlavní nádraží
So, Ne 14 – 16 Centrum

PRAHA - TP ESET – HELP,
tel.: 721 240 191
Po – Pá 13:00 – 18:00 Praha 4

BRNO - TP PODANÉ RUCE,
tel. 776 377 734; Po – Út 13:00 – 19:00,
Pá – So 13:00 – 22:00

ČÁSLAV, ČESKÝ BROD, KOLÍN, KUTNÁ HORA, PEČKY, ZRUČ NAD SÁZAVOU - OS. PROSTOR tel. 777 65 00 30

BAKOV NAD JIZEROU, MLADÁ BOLESLAV, MNICHOVO HRADIŠTĚ, ČELÁKOVICE, BRANDÝS NAD LABEM, BE¬NÁTKY NAD JIZEROU CTP SEMIRAMIS tel.: 728 245 196,

BĚLÁ POD BEZDĚZEM, LYSÁ ND LABEM, SADSKÁ, MILOVICE, MĚLNÍK, PODĚBRADY, MĚSTEC KRÁLOVÉ - CTP SEMIRAMIS, tel. 724 087 925,

HRADEC KRÁLOVÉ A OKOLÍ - TP LAXUS-
tel.: 776 626 309

PARDUBICE, CHRUDIM, PRACHOVICE, SKUTEČ, HLINSKO, PŘELOUČ, CHVALETICE, PROSEČ TP LAXUS O.S..
tel. 774 626 302

NÁCHODSKO- TP LAXUS
tel. 775 626 309

JIČÍNSKO A TRUTNOVSKO- TP LAXUS
tel. 775 565 309

OLOMOUC, ŠTERNBERK, LITOVEL TP PODANÉ RUCE
Olomouc, tel. 776 778 132; Šternberk,
Litovel, tel. 776 778 263

ČESKÉ BUDĚJOVICE, TÝN NAD VLTAVOU JIHOČESKÝ STREETWORK
tel: 723 527 512

TP ÚSTÍ NAD LABEM, O.S. DRUG-OUT KLUB, tel: 723 936 131

místo pro Váš kontakt:

Kontaktní CENTRA

Kontaktní a poradenská práce, výměna sterilního injekčního náčiní, distribuce informací o věcech spojených s užíváním drog, základní zdravotní ošetření, případně hygienický a potravinový servis.

K- CENTRUM SANANIM
Pozor!! KC přestěhováno:
Na Skalce 15, Praha 5
So – Po 13 – 20, Út – Pá 9 – 20
Kontaktní místnost 13 – 18

DROP IN
Karolíny Světlé 18, Praha 1,
Tel.: 222 221 431, Po – Čt 9 – 17:30,
pá 9 – 16

STAGE 5
Mahenova 4, Praha 5, Po – Ne 13 – 18
Výměna So -Út 13 -18 , St- Pá 10 - 18
Fotostudio každé úterý 13 - 17
Tel.: 257 217 871, 605 319 926

K- CENTRUM BRNO
Vídeňská 3, Tel.: 543 246 524
Po–Čt 9–18, Pá 9 – 15

K- CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ
Říčn1252/3A, Tel. 495 513 977
Po-Pá 9-18 (kontaktní místnost 13-18 hod.)

K-CENTRUM PARDUBICE
Češkova 2701, Tel.: 466 265 207
Po-Pá 9-18 (kontaktní místnost 13-18 hod.)

K- CENTRUM CPPT PLZEŇ
Havířská 11, tel. 377 421 374,
731 522 288, Po - Pá 10 - 18
kontaktní místnost Po,St,Pá 12-15 hod

K- CENTRUM KOLÍN
Kutnohorská 17, tel.: 321 71 50 04,
mobil: 777 847 071, Po - Pá 10 - 18

K- CENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM
Velká Hradební 47/13,
Tel.: 475 211 483, 475 210 626,
Po – Ne: 14 – 18

K- CENTRUM OLOMOUC
Sokolská 48,
Tel.: 774 991 625, 585 220 034

K- CENTRUM NYMBURK
Velké Valy 995, Tel.: 325 514 424
Po – Čt 10 – 17, Pá 10– 16

K- CENTRUM MLADÁ BOLESLAV
Ptácká 162, tel.: 326 303 468,
Po,St,Čt, Pá.:10 – 17, Út 12– 17

K– CENTRUM ČESKÉ BUDĚJOVICE
28.října 1312/16, Tel.: 387 201169
Po-Pá 10-18, e 11 – 17
(pouze výměna)