

Party? ... aber SICHER!

Du freust dich schon auf die bevorstehende Party und bist „top-motiviert“? Damit du ausgelassen feiern kannst, beachte einige Hinweise. Denn wer sicher Party feiert, hat mehr davon.



Partystimmung – bist du in der richtigen Stimmung? Alkohol oder Drogen machen schlechte Laune nicht besser.



Partybag – nimm mit: Geld für's Taxi, Wasserflasche, Ohropax, Handy, Ausweis, Schlüssel. Verhütungsmittel sollten im Partybag auch nicht fehlen, z. B. Kondome („safer sex“).



Partypeople – FreundInnen gehören zum Party feiern dazu. Also überleg dir gut, mit wem du wo Party feierst. Es ist wichtig Leute dabei zu haben, auf die man sich verlassen kann. Wenn du dich nicht wohlfühlst, sag ihnen Bescheid und sei unterstützend da, wenn ein(e) FreundIn in Schwierigkeiten gerät.



Partystuff – Alkohol und Drogen können deine Wahrnehmung verändern, deine Reaktionen verlangsamen und dich Gefahren unterschätzen lassen. Wenn du dich trotz gesundheitlicher und strafrechtlicher Risiken für den Konsum entscheidest, vermeide Mischkonsum. Das Mixen von Alkohol und Drogen kann unkalkulierbare Folgen für dich und andere haben.



Partydrinks – Wenn du Alkohol trinkst, dann trink langsam, nicht durcheinander und greif zwischendurch auch mal zu Wasser. Du darfst auch „Nein“ sagen, wenn es dir zuviel wird. Beachte, dass Frauen normalerweise weniger Alkohol vertragen als Männer.



Party-SOS – Wenn jemand zusammenbricht, leiste rasch Erste Hilfe: für frische Luft und Ruhe sorgen, in die stabile Seitenlage bringen, Atmung und Puls kontrollieren. Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen und fehlenden Reflexen immer die Rettung 144 rufen!



Partyshuttle – Lenkst du in berauschtem Zustand ein Fahrzeug, gefährdest du nicht nur dich, sondern auch deine FreundInnen und andere Menschen. Außerdem läufst du Gefahr von der Polizei angehalten zu werden und den Führerschein zu verlieren. Verzichte daher bei Alkoholkonsum auf das Lenken von Fahrzeugen und nimm die Öffis oder ein Taxi.



Am Morgen danach – Idealerweise kannst du dich am nächsten Tag ausruhen. Gönn dir am Tag danach viel frische Luft, ausreichend Flüssigkeit, leichte Speisen (z. B. Gemüse, Obst) und viel Schlaf – dein Körper und deine Psyche werden es dir danken!

Parti?

... ama GÜVENLİ! Parti-ye katılacağın için şimdiden çok seviyorsun ve her halde son derece de isteklisin. Rahatça eğlenebilmen için bazı önerilerdikkate al. Çünkü güvenli bir şekilde kutlayan kişi daha fazla eğlenir.



Partinin havası – Keyfin yerinde mi? Eğer değilse, alkol ya da uyuşturucu keyfini düzeltmez.



Parti çantası – yanına şunları al: Taksi için para, su şişesi, kulak tıkacı, cep telefonu, kimlik, anahtar. Parti çantasında gebelik önleyiciler de bulunmalıdır, örneğin kondom („güvenli seks“).



Partiye katılanlar – Parti arkadaşlarla birlikte kutlanır. Yani kimlerle nerde eğleneceğini iyi düşün. Gerektiğinde güvenebileceğin kişilerin yanında olması çok önemlidir. Kendini iyi hissetmiyorsan, hemen onlara söyle ve bir arkadaşın güçlükle karşılaşır, ona yardımcı ol.



Partystuff – Alkol ve uyuşturucular senin algılarını değiştirebilir, reaksiyonlarını yavaşlatabilir ve tehlikeleri küçümsemene yol açabilirler. Sağlık açısından tehlikeli ve kanunen yasak olmasına rağmen bunları kullanmaya karar verirsen, her durumda birbirine karıştırmaktan kaçın. Alkol ile uyuşturucu karıştırmak senin ve diğer insanlar için önceden tahmin edilemeyecek kötü sonuçlara yol açabilir.



Parti içkileri – Alkollü içki içersen, yavaş iç, birbirine karıştırma ve arada biraz su içmeyi de unutma. Çok geldiğini düşünüyorsan, „hayır“ demekten çekinme. Kadınların normalde erkeklere oranla alkol daha az dayanıklı olduklarını aklından çıkarma.



Parti-SOS – Fenalaşan olursa, hemen ilk yardımda bulun: Temiz hava alabilmesini ve rahatsız edilmemesini sağla, yan yatış pozisyonuna getir; solunumu ve nabzını kontrol et. Kendinden geçmişse, nefes almakta zorluk çekiyorsa ve refleksleri normal değilse, daima 144 numaradan ilk yardım servisini ara!



Parti shuttle – İçkili araç kullanırsan, sadece kendini değil, arkadaşlarını ve diğer insanları da tehlikeye düşürürsün. Ayrıca polis tarafından durdurulma ve ehliyetini kaybetme riskine de girersin. Alkol içersen, araç kullanmaktan vazgeç ve toplu taşıma araçlarına ya da bir taksiye bin.



Partiden sonraki sabah – En ideali partiden sonraki gün dinlenmektir. Ertesi gün bol bol temiz hava al, yeterli miktarda sıvı iç, hafif yiyecekler ye (örneğin sebze, meyve) ve bol bol uyu - ruhun ve bedeninin sana müteşekkir kalacaktır.

Party? ... u svako

doba! Ne možeš da dočekaš sledeći party i super si raspoložen/a? Obrati pažnju na nekoliko stvari koje će ti omogućiti bezbrižan provod. Ko se veseli bezbedno, taj ima više od party-a.



Party-raspoloženje – da li si u pravom raspoloženju? Ako si loše raspoložen/a, alkohol i droge ti neće popraviti raspoloženje.



Party-torbica – Ponesi sa sobom novac za taksi, flašu za vodu, čepiće za uši, mobilni, ispravu i ključeve. U party-torbici ne bi trebalo da nedostaje ni kondom (misli na «siguran seks»).



Party-ekipa – Ko još ide na party bez svoje ekipe? Razmisli, dakle, o tome s kim ideš na koju žurku. Važno je da to budu ljudi na koje se možeš osloniti. Kaži im ako ti je loše, pomoz priateljju/prijateljici u nevolji.



Partystuff – Alkohol i droge mogu dovesti do poremećaja u opažanju, usporiti tvoje reakcije i navesti te da potceniš opasnost. Ako uprkos zakonskoj zabrani i zdravstvenim posledicama odlučiš da piješ alkohol i uzimaš droge, nemoj da mešaš! Miks od alkoholnih pića i opojnih droga može imati nesagledive posledice i za tebe i za ostale.



Party-pića – Ako piješ alkohol, radi to polako, ne mešaj pića i popij povremeno i neku vodu. Ako ti je previše, kaži jednostavno «Ne!». I ne zaboravi da žene obično manje podnose alkohol od muškaraca.



Party-SOS – Ako nekome pozli, brzo mu pruži prvu pomoć: osiguraj dotok svežeg vazduha, potruđi se da obezbediš mir, postavi ga u stabilan položaj na strani i prekontroliši mu disanje i puls. Ako ti je prijatelj u nesvesti, otežano diše ili nema refleksa, obavezno okreni broj Hitne pomoći 144.



Partyshuttle – Ako voziš drogirana/a ili pijana/a, ugrožavaš ne samo sebe već i svoje prijatelje i ostale učesnike u saobraćaju. U slučaju policijske kontrole možeš da izgubiš dozvolu. Zato u takvom slučaju radije odustani od vožnje i vrati se javnim prevozom ili taksijem.



Sledećeg jutra – bi trebalo dobro da se odmoriš. Izađi na svež vazduh, pij što više tečnosti, jedi laku hranu (npr. voće i povrće) i dobro se ispavaj, jer je to tvom telu i tvojoj psihi najpotrebnije.

Information

zu Alkohol, einen Selbsttest zu deinem Konsumverhalten, Infos zu weiteren Themen wie Sexualität, Sport und Ernährung findest du auf der Website www.FeelOK.at



Information zu Alkohol, diversen psychoaktiven Substanzen und allgemeine Tipps zum Thema Gesundheit findest du auf den Websites www.PartyFit.at www.CheckYourDrugs.at

Impressum:
Medieninhaber
und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien GmbH Für den Inhalt verantwortlich: Institut für Suchtprävention Text: Verein Wiener Sozialprojekte ChEck iTI Gestaltung: Bernhard Faiss Druckerei: Reprint Verlags- und Herstellungsort: Wien



ChEck iTI HomeBase
Gumpendorfer Straße 8
1060 Wien
+43 1 585 12 12
www.CheckYourDrugs.at
checkit@wss.or.at

ChEck iTI

SaferPartyGuide