



BEZBEDAN PARTY

DŽEPNI VODIČ ZA
BEZBEDNIJI KLABING



British Embassy
Belgrade



***SKENIRAJ KOD,
UKLJUČI SE!***



Projekat #BezbedanParty se realizuje u okviru programa podrške javnom zagovaranju „Istraži – Osnaži“ koji finansira Vlada Ujedinjenog Kraljevstva, a sprovodi Trag fondacija.

DŽEPNI VODIČ ZA BEZBEDNIJI KLABING

Ovo je vodič za bezbedniji klabing koji će ti pomoći da razumeš rizike, znaš kako da odreaguješ u kriznim situacijama i bezbednije provedeš još jednu zabavnu noć.

U njemu se nalaze informacije o smanjenju štete, psihoaktivnim supstancama, spajkingu, očuvanju sluha, prevenciji toplotnog udara, bezbednom seksu, pravima i obavezama, ali i rizičnom ponašanju.

Na prvim stranama vodiča naći ćeš kratke savete o bezbednosti, a više informacija i korisnih brojeva telefona nalaze se u nastavku!

Svako korišćenje psihoaktivnih supstanci, potencijalno je opasno po tvoj život. Ukoliko odlučiš da ih koristiš, obavezno se informiši o **smanjenju štete** kako bi sprečio/la neželjene efekte i smanjio/la rizike.

Higijena je uvek važna, pogotovo kada vrebaju razni virusi - **alkoholne maramice** mogu biti od koristi!

Nemoj deliti opremu za šmrkanje, niti koristiti **novčanice** kao snifove. **Slamčice** mogu biti oštре i povrediti sluzokožu nosa, povećavajući rizik od infekcija, te je uvek dobro da imaš **čiste papire** pri ruci.

Zujanje u ušima, rizik od uzrujanosti, iziritiranosti i anksioznosti možeš sprečiti **čepićima za uši**.

Uvek je bitno da koristiš **lubrikant i kondom**, čime smanjuješ rizik od krvnih i polnih infekcija, neželjene trudnoće i povreda tokom odnosa.

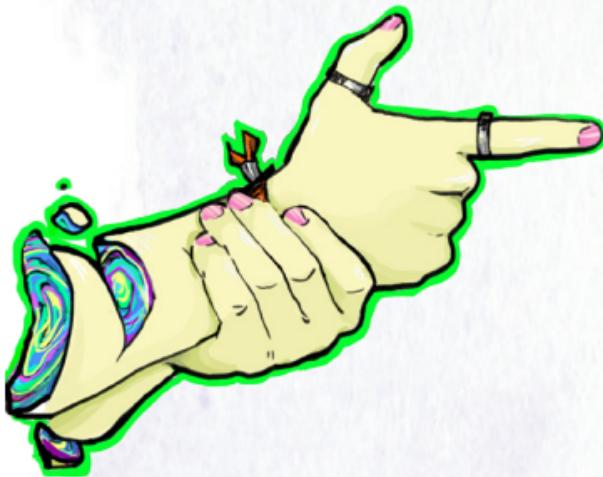
Jasno nam je da ove stvari nisu uvek pri ruci i upravo zato se nalaze u našem party pack-u zahvaljujući Asocijaciji Duga!

Bitno je da **sve seksualno aktivne** osobe znaju svoj **HIV status** - tako štitiš kako svoje, tako i zdravlje svog/svojih partnera. Za dobrovoljno i poverljivo savetovanje i testiranje uvek se možeš obratiti Asocijaciji Duga, Studentskoj poliklinici ili Gradskom zavodu za javno zdravlje Beograd.

Ukoliko odlaziš sa nepoznatom osobom, obavezno obavesti svoje prijatelje gde se i s kim se nalaziš i zapamti - **opravdanje za seksualno nasilje ne postoji!**

Ukoliko nekome pored tebe pozli u toku noći - napravi prostora , omogući im svež vazduh i rashladi, a ukoliko je osoba izgubila svest, postavi je u koma položaj, prati puls i disanje, i pozovi Hitnu pomoć.

RIZIČNO PONAŠANJE



Rizično ponašanje je svaka aktivnost koja te stavlja u rizik od negativnih posledica - bilo da su u pitanju posledice po tvoje zdravlje ili druge socio-ekonomiske okolnosti.

Rizično ponašanje samim tim predstavlja širok spektar aktivnosti - od prelaženja ulice na crveno svetlo, preko dugog izlaganja glasnoj muzici, do upotrebe psihoaktivnih supstanci i nebezbednih seksualnih praksi.

Jedan od razloga zbog kojih su mladi posebno skloni rizičnom ponašanju jeste činjenica da žive u trenutku i da često nisu u stanju da sagledaju dugoročne posledice svojih postupaka.

Bitno je da znaš da posledice može osetiti svako, u bilo kom trenutku, zato je važno da se ponašaš odgovorno prema sebi i drugima, što nikako ne znači da ćeš time smanjiti nivo zabave - samo smanjiti rizike i posledice neodgovorne zabave. Ovo možda zvuči čudno, ili gotovo nemoguće, ali upravo zato su tu **programi smanjenja štete** koji nas uče kako da budemo odgovorni i bezbedniji - više o smanjenju štete ćeš naći u nastavku našeg vodiča, kao i na našem sajtu, a ukoliko imaš bilo kakva pitanja, nedoumice, ili želiš da nam se

pridružiš, slobodno nam se obrati putem mejla
info@regeneracija.org.

Kada govorimo o klabingu, rizično ponašanje uključuje konzumaciju i mešanje psihoaktivnih supstanci, preterivanje sa dozama, neadekvatnu brigu o svom psihičkom i fizičkom zdravlju, ali i nebezbedan seks, kao i različite vrste nasilja.

Zato je bitno da budeš svestan/na ne samo rizika i potencijalnih posledica, već i načina na koji ih možeš umanjiti - važno je da se odmoriš, hidririraš, jedeš, unosiš vitamine i minerale i slušaš svoje telo, i reaguješ na nasilje ukoliko ga vidiš kako pre i tokom, tako i nakon noćnog provoda!

PRAVA I OBAVEZE



Noćni život, iako često zabavan, sa sobom može nositi i određene rizike, zato je bitno da znaš prava i obaveze, kako svoja, tako i državnih organa.

POLICIJA

Susret s policijom se može desiti bilo kad i bilo gde, bitno je da znaš da policija **ima pravo** da te legitimiše, pretrese, postavi ti pitanja u vezi sa konkretnom situacijom, privede te ako nemaš ličnu kartu radi utvrđivanja identiteta, ako remetiš javni red i mir ili poseduješ psihoaktivne supstance.

U obavezi si da policiji pokažeš svoju ličnu kartu ukoliko ti je zatraže i postupaš po zahtevu policije. **Policija je u obavezi** da poštuje zakon, postupa profesionalno, pokaže svoju legitimaciju, obavesti te o delu za koje te terete, kao i o pravu da uzmeš advokata.

Policija **nema pravo** da ti postavlja pitanja koja nemaju veze s datom situacijom, da te vređa ili maltretira, ili da ti ne pokaže svoju legitimaciju. Ukoliko odabereš da koristiš drogu, bitno je da budeš svestan/na zakonskih posledica.

Zakonom su zabranjeni posedovanje, puštanje u promet, proizvodnja, ali i omogućavanje korišćenja psihoaktivnih kontrolisanih supstanci.

HITNA POMOĆ

Ukoliko je nekome pozlilo, u obavezi si da pružiš pomoć i/ili pozoveš službu Hitne pomoći.

Bitno je da ostaneš smiren/a, i nemoj da gubiš vreme, dispečerima pruži sve informacije koje imaš - i najmanji detalj može biti bitan.

Važno je da znaš kako da nekoga postaviš u **koma položaj** ako je izgubio/la svest, pratiš puls i disanje i nikako ga/je ne ostavljaš samog/u.

Svaki lekar, bilo na dužnosti ili ne, **ima obavezu ukazivanja hitne medicinske pomoći**. Za svoj rad zdravstveni radnici preuzimaju stručnu, etičku, kaznenu i materijalnu **odgovornost**.

Nije na odmet ponoviti važne brojeve:

Policija: 192

Vatrogasci: 193

Hitna pomoć: 194

SOS telefoni:

Nacionalna SOS linija za žene žrtve nasilja:

0800-222-003

SOS broj za prijavu nasilja u školama:

0800-200-201

Nacionalna SOS linija za prevenciju suicida:

011 7777-000

SMANJENJE ŠTETE



Smanjenje štete se odnosi na politike, programe i prakse koje imaju za cilj smanjenje negativnih zdravstvenih, društvenih i pravnih posledica upotrebe droga na život ljudi i zajednica.

Smanjenje štete je zasnovano na socijalnoj pravdi i poštovanju ljudskih prava. Fokusira se na pozitivne promene i rad sa ljudima bez osuđivanja, prinude, diskriminacije ili zahteva da prestanu da koriste drogu kao preduslov podrške. Smanjenje štete obuhvata niz zdravstvenih i socijalnih usluga i praksi koje se primenjuju na nedozvoljene i dozvoljene supstance, ali i rizično ponašanje.

U psihoaktivne supstance ubrajamo i legalne i ilegalne - da, i alkohol je psihoaktivna supstanca. Ukoliko odlučiš da koristiš alkohol, bitno je da **ne mešaš pića** i budeš siguran/na da si uneo/la dovoljno vode u svoj organizam. Ne samo da ćeš smanjiti šanse da ti bude loše u toku noći, već možeš sprečiti i ozbiljan mamurluk i bol u glavi sutradan!

Nevezano od toga koju supstancu rešiš da koristiš tokom žurke (ako ijednu), nikada **nemoj mešati** supstance, i uvek **pazi na dozu** - ono što je

drugim ljudima dovoljno, tebi može biti previše.

Supstance se mogu koristiti na razne načine, a ako odlučiš da ih koristiš nazalno, nikako **nemoj koristiti** novčanice za šrmkanje, niti svoju opremu deliti sa drugim ljudima. Sitni kristali mogu iziritirati sluzokožu nosa, čime **rizik od infekcija** može biti veći.

Plastične slamčice mogu biti oštре, te je najbezbednije da sa sobom imaš **čist papir** koji možeš koristiti.

Potrudi se da, ako koristiš nešto - površinu sa koje rešiš da konzumiraš pre toga očistiš alkoholom - **higijena je uvek bitna!**

Gužva i glasna muzika mogu dovesti do osećaja iziritiranosti, uzrujanosti i anksiznosti, te **čepići za uši** mogu biti odlična prevencija, a zaštitće i tvoj sluh od glasne muzike!

Uvek je bitno da koristiš **lubrikant i kondom**, čime smanjuješ rizik od krvnih i polnih infekcija, neželjene trudnoće i povreda tokom odnosa, ovim garantuješ da će i zabava nakon žurke ostati na visokom i bezbednom nivou.

DEPRESORI



Depresori centralnog nervnog sistema su psihohemikalne supstance čije je dejstvo uglavnom umirujuće. U ovu grupu spadaju alkohol, GHB, opioidi i opioidni lekovi, kao i ketamin.

KOJI SU EFEKTI DEPRESORA?

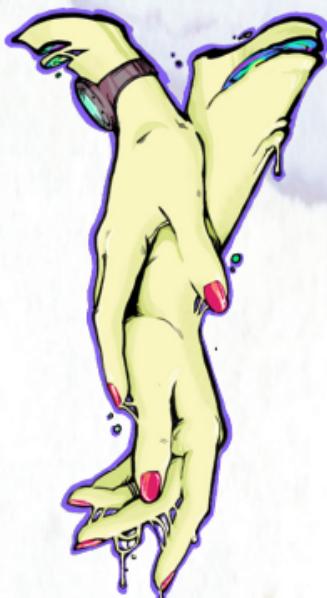
Dejstvo depresora je uglavnom umirujuće, a u zavisnosti od doze i tvojih predispozicija depresori mogu izazvati i euforiju, ali i agresivnost.

RIZICI I SMANJENJE ŠTETE

Depresori sa sobom nose veliki **rizik od zavisnosti**. Efekti određenih depresora su upravo i rizici - usporavaju vreme reagovanja, mogu dovesti do izmenjenog sećanja ili potpunog gubitka sećanja, mogu izazvati dubok i dug san, kao i vrtoglavicu, dezorijentisanost, agresiju, smanjenje motornih sposobnosti, mučninu i povraćanje, plitko disanje i nizak krvni pritisak.

Ukoliko si pod uticajem depresora, izbegavaj radnje koje zahtevaju punu koncentraciju i brzinu reagovanja (kao na primer vožnja), i nikako nemoj mešati depresore - ovo može biti opasno po tvoje zdravlje, ali i život.

STIMULANSI



:

Stimulansi centralnog nervnog sistema stimulišu naš mozak i telo. Oni uključuju amfetamin (spid), kristal met, MDMA i ekstazi, kokain, mefedron i mnoge druge katinone - soli za kupanje. Dolaze u obliku praha, kristala ili tableta, a najčešće se konzumiraju nazalno ili oralno.

KOJI SU EFEKTI STIMULANSA?

Efekti stimulansa uključuju euforiju, pojačan libido i samopouzdanje, dizinhibiciju, održavaju budnim, daju snagu i energiju. Mogu povisiti telesnu temperaturu, puls i krvni pritisak, povećati znojenje, i smanjiti apetit - što nas dovodi i do rizika upotrebe stimulansa.

RIZICI I SMANJENJE ŠTETE

Rizici upotrebe stimulansa po **fizičko zdravlje** uključuju glavobolju, tremore, kočenje mišića, povišenu temperaturu koja dovodi do pojačanog znojenja čime se povećava rizik od topotnog udara. Može doći do povraćanja, dezorientacije i zamućenja vida. Takođe, bolovi u mišićima i grudima nisu retka posledica korišćenja.

Kada govorimo o **mentalnom zdravlju** - panika, uzrujanost, paranoja i agresija su mogući. Korišćenje stimulansa može izazvati veoma

negativna osećanja, te je bitno da imaš ovo na umu ukoliko rešiš da ih koristiš, pogotovo ako već imaš poteškoće sa mentalnim zdravljem.

Potencijalnu štetu možeš smanjiti tako što ćeš paziti na dozu, hidrirati se, opremu za korišćenje nećeš deliti sa drugima, kvalitetno ćeš odmoriti, i povećaćeš unos vitamina i minerala.

Dodatne informacije kada je u pitanju smanjenje štete kod specifičnih supstanci koje su kod nas najčešće dostupne možeš naći na našem sajtu, sa kog ih možeš i skinuti - skeniraj QR kod.



PSIHODELICI



Psihodelici su supstance koje pre svega menjaju razmišljanje i posmatranje sveta oko nas. Oni mogu uticati na sva naša čula. Kada govorimo o psihodelicima, najčešće govorimo o LSD-u, psilocibinskim pečurkama i DMT-u, ali tu su i brojne nove psihoaktivne supstance kao što je NBOME.

KOJI SU EFEKTI PSIHODELIKA?

Efekti koji su često prijavljeni su intenzivnije boje, pojačani sluh i miris, sinestezija, bolji osećaj sopstvenog tela, promene u poimanju vremena i prostora, audio-vizuelne halucinacije. Efekti mogu biti brojni, njihov intenzitet zavisi od doze i supstance, ali i tvog raspoloženja kao i okruženja u kom se nalaziš. Sa ovakvim efektima, dolaze i određeni rizici.

RIZICI I SMANJENJE ŠTETE

Kao i sami efekti, rizici zavise od doze i supstance, ali i tvog raspoloženja kao i okruženja u kom se nalaziš, zato je bitno da ukoliko rešiš da koristiš psihodelike, to radiš kada se osećaš dobro, na mestu koje je bezbedno i u prisustvu ljudi koji ti mogu pomoći ako dođe do lošeg tripa. Rizici uključuju pojačan strah, dezorjentisanost, uzrujanost toplotni udar, loš trip i psihotične epizode.

Osobe koje imaju poteškoće sa mentalnim zdravljem, ili istoriju psihoze u porodici, pod većim su rizikom, tako da bi bilo najbezbednije da izbegavaš psihodelike ukoliko spadaš u ovu grupu ljudi.

POTREBNO TI JE VIŠE INFORMACIJA O PSIHOAKTIVNIM SUPSTANCAMA?

Dodatne informacije kada je u pitanju smanjenje štete kod specifičnih supstanci koje su kod nas najčešće dostupne možeš naći na našem sajtu, sa kog ih možeš i skinuti - skeniraj QR kod.



SPAJKING



Spajking ne uključuje samo stavljanje droge u piće, već i povećanje količine alkohola u piću. Spajking je uvek bez znanja osobe koja piće konzumira, te predstavlja vid **nasilja**.

Bitno je da znaš da zbog efekata supstanci koje se koriste, osoba može biti podređenija određenim ponašanjima ili lakša za nagovoriti na određene aktivnosti koje inače ne bi praktikovala.

U ekstremnom slučaju, može doći do gubitka svesti i seksualnog nasilja, ali i smrti. Spajking se **može desiti bilo kome** zato je važno da znaš kako da zaštitiš sebe i druge.

ŠTA RADITI?

Ukoliko je nekome loše, ne ostavljaj ga/je samu, izvedi ga/je na svež vazduh i rashladi ga/je, a ako ostane bez svesti, omogući mu/joj prostora i postavi ga/je u koma položaj, prati vitalne funkcije i pozovi hitnu pomoć.

Ukoliko ti sumnjaš da ti je neko stavio nešto u piće, **odmah obavesti** svoje prijatelje o tome, a ukoliko si sam/a - reci im gde si i obrati se nekome od zaposlenih.

KAKO SE ZAŠTITITI?

Ne ostavljaj svoje piće bez nadzora, a piće prihvati jedino u slučaju da ti ga **osoblje donese ili ga otvori pred tobom**. Iako ovo nije garancija, lakše će se saznati krivac ukoliko do spajkinga dođe.

U zavisnosti od toga u koje je piće sipana supstanca, i koja je supstanca u pitanju, može biti lakše ili teže prepoznati da se nešto nalazi u piću - ukoliko je tebi ili nekome oko tebe loše, **odmah reaguj!**

Svi smo posmatrači - u slučaju da primetiš da se nešto dešava, u obavezi si da reaguješ.

Bitno je da zapamtimo da žrtva **nikada nije kriva**, da ne smemo da je osuđujemo, i da moramo da pružimo adekvatnu podršku žrtvama.

Više o ovome je pisao naš psiholog, a ceo tekst možeš pročitati skeniranjem QR koda sa sledeće strane.



Potrebna ti je podrška?

Javi nam se na mejl podrska@regeneracija.org
Ili telefon: 061 695-12-43

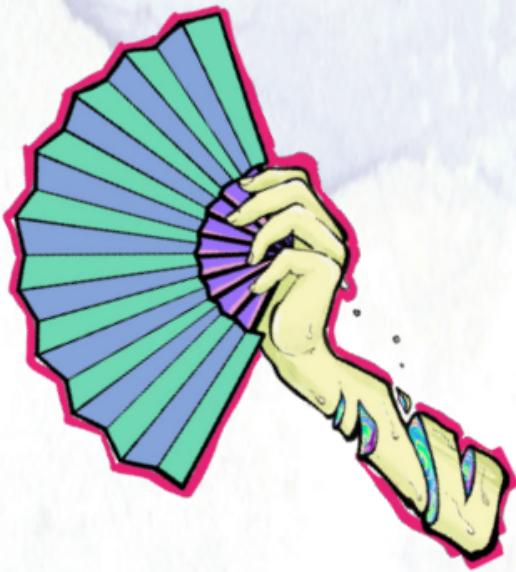
SOS telefoni:

Nacionalna SOS linija za žene žrtve nasilja:
0800-222-003

Autonomni Ženski Centar:
0800-100-007

ASTRA Akcija protiv trgovine ženama:
011 785-0000, 065 3347-817

TOPLITNI UDAR



Toplotni udar nastaje kao rezultat naglog, prekomernog povećanja temperature i nemo-
gućnosti organizma da temperaturu održi u
normalnim granicama. Obično se javlja kada
je povećana vlažnost vazduha jer je otežano
znojenje, dok telesna temperatura stalno ras-
te i doseže vrednost i do četrdeset stepeni.

Do toplotnog udara dolazi iznenadnim kolapsom i padom krvnog pritiska. Ukoliko ovakvo stanje potraje, može doći do trajnih oštećenja i neuroloških poremećaja, pa i kome. Organizam se u ovakvoj situaciji brani sistematskom reakcijom, koja može prouzrokovati stanje šoka.

SIMPTOMI

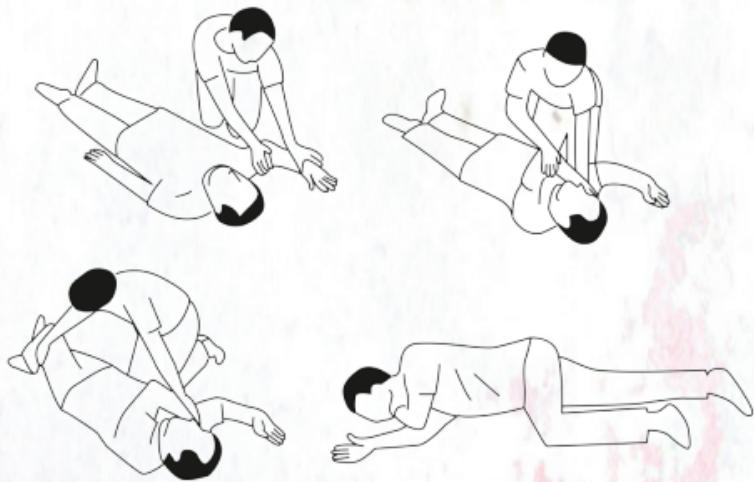
Simptomi toplotnog udara uključuju zujanje u ušima, vrtoglavicu, žeđ, malaksalost, grčeve, slabost, pulsiranje u grudima.

PRVA POMOĆ

Mora se brzo intervenisati i početi sa rashlađivanjem. Osobu skloni u stranu, obezbedi mu/joj vazduh, skini višak odeće i rashladi ga/je hladnom vodom. Jako je bitno nadoknaditi tečnost i minerale. Obavezno pozovi Hitnu pomoć.

KOMA POLOŽAJ

U stanju duboke nesvesti, svi telesni mišići omlitave. U slučaju da onesvešćeni/a leži na leđima, dolazi do spuštanja donje vilice i jezika koji može zatvoriti disajni put. Osobi bez svesti savij nogu u kolenu, ruku sa iste strane stavi na uvo sa suprotne strane lica i osobu u tom položaju okreni na bok, sa glavom zabačenom u nazad. Time se obezbeđuje prohodnost disajnog puta.



BEZBEDAN SEKS



Bezbedan (ili, bolje rečeno - bezbedniji) seks podrazumeva da ste ti i tvoj partner/ka preduzeli korake kako bi se zaštitili od polno prenosivih infekcija i/ili neželjene trudnoće.

Pristanak je veoma bitan, i to je kako tvoje, tako i svačije pravo, i u bilo kom trenutku može(š) povući pristanak.

Sve osobe koje upražnjavaju seks - bilo oralni, analni ili vaginalni, ili su u kontaktu sa tuđim polnim organima/genitalnim tečnostima su u riziku od polno prenosivih infekcija i shodno tome se trebaju zaštiti. Ovo najčešće podrazumeva **korišćenje kondoma** - čak i ukoliko tokom seksa koristiš samo seks igračke.

Tvoja seksualnost, rodni identitet ili bilo koja lična osobina **nemaju veze** sa povećanim rizikom od PPI - već samo tvoje (nebezbedne) seksualne prakse.Ukoliko si seksualno aktivna, bitno je da se **redovno testiraš** na polno prenosive infekcije. Dobrovoljno i poverljivo testiranje na HIV/AIDS, Hepatitise B i C, kao i sifilis možeš besplatno uraditi u Studentskoj poliklinici, Gradskom zavodu za javno zdravlje Beograd, kao i Asocijaciji Duga.

Redovnim testiranjem možeš na vreme da saznaš ukoliko si inficiran/a, i na taj način u kratkom roku započneš terapiju, čuvajući zdravlje. Osim PPI, brojne bakterije i gljivice mogu dovesti do raznih genitalnih infekcija, te je bitno da **održavaš higijenu** na visokom nivou i izbegavaš seks u nehigijenskim uslovima.

Određene vrste seksa sa sobom nose veće rizike, te moraš biti **posebno pažljiv/a** ukoliko praktikuješ analni ili vaginalni seks. Povrede možeš spriječiti upotrebom **lubrikanata** koji će smanjiti trenje i samim tim smanjiti negativne posledice po zdravlje.

KORISNI KONTAKTI

ASOCIJACIJA DUGA

Zakazivanje testiranja i više informacija o testiranju možeš dobiti putem telefona 066 57-94-89, mejla testiranje@asocijacijaduga.org.rs, kao i na sajtu asocijacijaduga.org.rs, Facebooku i Instagramu.

GRADSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE BEOGRAD

Bulevar despota Stefana 54a, 4. sprat, soba 72
Radnim danima 08 - 14 časova

STUDENTSKA POLIKLINIKA

Prote Mateje 29, 3. sprat
Radnim danima 8:30 - 14 časova

OČUVANJE SLUHA



Sigurno ti se desilo da te jutro nakon izlaska dočeka uz dobro poznato i veoma dosadno zujanje u ušima. Ovo je samo jedan od pokazatelja **oštećenja sluha** uzrokovanog preglasnom muzikom.

Muzika u klubovima i na festivalima svakako neće biti tiša, ali odlična vest je da postoji jednostavan način kako da smanjiš rizik - **čepići za uši**. Čepići za uši neće pokvariti tvoj doživljaj, već će samo filtrirati zvuk.

Pravilnim korišćenjem čepića za uši ćeš zaštiti svoj sluh, i uživati u dosta čistijem zvuku, bez dosadnog zujanja u ušima sutradan! Buka, velika količina ljudi, zvukovi koji se mešaju mogu doprineti tome da osetiš nelagodu i uzrujanost, a pogotovo ukoliko si konzumirao/la psihoaktivne supstance. Čepići za uši ti mogu pomoći da do neželjenih osećaja uopšte ne dođe, ili da se bar smiriš ako se anksioznost javi.

Ukoliko si organizator/ka žurki ili vlasnik/ca kluba - bilo bi odlično da čepiće za uši uvek imaš na šanku, time brinući o svojoj publici i zaposlenima!

BITNO JE DA ZNAŠ KAKO DA PRAVILNO KORIŠTIŠ ČEPICE ZA UŠI

1. Čistim i suvim rukama izvadi čepice iz njihove kesice i trljanjem između prstiju oblikuj tanji vrh u špic.



2. Jedom rukom uvo povuci unazad i ubaci čepić u njega - nema potrebe da ovo radiš previše duboko.



3. Nakon par sekundi, čepići će se rašitiri, i bezbedno ostati u ušnom kanalu do kraja večeri, nakon čega ih možeš bezbedno izvaditi.



Naša preporuka je da **uvek** sa sobom nosiš čepice za uši kada izlaziš, a možeš ih naći i u našem party packu!

**VERUJEMO DA
SVAKI PARTY TREBA DA BUDE**



Sada kada znaš kako da budeš bezbedniji/a tokom noćnog života, svoje znanje i ove informacije podeli sa prijateljima i prijateljicama.

Ne zaboravi da se odmoriš, hidririraš, i naspavaš, paziš na sebe i ekipu s kojom si, budeš odgovoran/na i samim tim, bezbedniji/a!

Izradu ovog materijala je finansirala Vlada Ujedinjenog Kraljevstva; izneti stavovi nužno ne odražavaju zvaničnu politiku Vlade Ujedinjenog Kraljevstva.

Implementaciju ovog projekta strateški podržava Kancelarija za borbu protiv droga Vlade Republike Srbije.

