STORM lk

jeseň 2025

Združenie STORM

Čaute,

opäť držíte v rukách občasník STORMíka.
Môžete si v ňom nájsť viaceré aktuálne info - o zmenách v právnych veciach, cez skúsenosti s SBS kurzom, či psychologické okienko o depresiách, schizofréniách a pod. Vždy sa snažíme reagovať na to, čím žijete. Ale budeme radi, ak nám v tom trošku pomôžete a dáte nám vedieť, čo vás zaujíma, čo by ste si chceli prečítať.
V Nitre a Seredi v teréne sa nám sem tam stáva, že niektoré terény rušíme kvôli nedostatku personálu. Preto sa pokojne dajte do našej skupiny Výmena Združenie STORM na Facebooku, aby ste boli aktuálne vždy v obraze.
V ZÓNE pokračujeme - len pribudol Sašo a odbudol Dominik, ktorého môžete stretnúť už len v Trnave.
A Trnava stále fičí bez zmien.

A ako vždy - sme tu pre vás, keby ste potrebovali pokecať, pozdieľať alebo poradiť.

Andrea

Ahojte,

dnes vám ponúkame priestor na inšpiráciu a odhodlanie skúsiť niečo vo svojom živote posunúť. A verím, že k lepšiemu. V ZÓNE, ako isto viete, je možnosť zatelefonovať si do práce, pogoogliť inzeráty, vypísať lajstrá, čo potrebuje úrad a pod. Sme tu, aby sme vám v tom mohli byť nápomocní a podporní. Takže, keď budete chcieť, pokojne príďte :) Nasledujúce riadky môžu byť pre vás takým povzbudením, že sa to dá. Napríklad si aj po rokoch zvýšiť kvalifikáciu a prihlásiť sa na kurz súkromnej bezpečnosť služby (SBS), tak ako to spravila naša klientka zo Serede. Ako to prebiehalo, čo všetko pre to spravila a čo ju čaká pri testoch? Nech sa páči, prečítajte si. A my jej držíme palce a verím, že kurz úspešne dokončí.

A (Andrejka): **Skús povedať v skratke čo všetko si musela spraviť aby si si vybavila kurz SBS ?**

K (Klientka): Musela som ísť na úrad práce do Galanty, kde mi pani z úradu poradila, že mám nárok na kurzy, ktoré prepláca Úrad práce.

A: Čiže rekvalifikačný kurz ?

K: Áno spojila som sa osobne s pani Mižárovou a vyhľadala som si v Nitre SBS kurz s pomocou Andrejky zo STORMu. Išla som osobne sa zoznámiť s pánom Kopčekom, ktorý mi povedal aké papiere mám doniesť z Úradu práce. Išla som na termín 7.7 10 jednalo sa o 10 dňový kurz. Vykonala som ho úspešne. Zaniesla som papiere naspať do Galanty, aby kurz preplatili pánovi Kopčekovi. A teraz čakám na prihlášku kedy budem mať záverečné skúšky malo by to byť koncom augusta začiatkom septembra.

A: Skús povedať viac o tom kurze čo všetko si musela spraviť kedy si musela prísť ?

K: Ráno na 08:00 som tam musela byť. Čiže o 05:50 som utekala na autobus zo Serede. Pred ôsmou som tam bola a už som len čakala na ostatných. Môžem povedať pán Kopček je skvelý pán, dával nám aj skúšobné testy, aby sme vedeli čo a ako. Je to drina , keď sa s tým človek nikdy nestretol tak pre toho je to drina, ale ten človek ktorý už má SBS kartu a prišiel si po nové znalosti tak pre neho to je ľahké.

A: Aké podmienky si musela splniť, aby ťa do toho rekvalifikačného kurzu zapojili ?

K: Musela som mať register trestov čistý a ostatné nič.

A: A musela si byť evidovaná na Úrade práce ?

K: No keď som chcela, aby mi to Úrad práce preplatil tak áno. A aby som bola držiteľka občianskeho preukazu.

A: A komunikácia s úradníkmi bola v poriadku ?

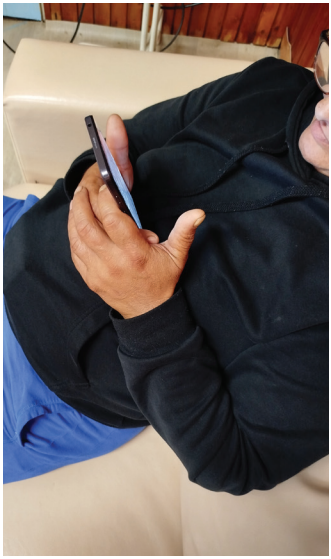
K: V pohodičke dalo sa. Vychádzali v ústrety.

A: A keby si chcela niečo odkázať nejaké povzbudenie tým ktorý to budú čítať v rámci časopisu ?

K: Hlavne by som chcela popriať zdravie a šťastie pánovi Kopčekovi. Ozaj je kvalitný dá sa na neho spoľahnúť a vie aj naučiť ľudí.

A: A ten test sa bude skladať z čoho ?

K: Zo 40 otázok. Musím dosiahnuť 80% a najmenej 64%, aby som prešla. Takže mám čo robiť, ale pani Andrejka ma bude doučovať.



A: To asi ťažko, ale môžem ťa skúšať potom ... Ešte mi napadla otázka že ako si nachádzaš priestor na učenie sa ?

K: Tak musím sa pripojiť na wifinu buď tu u vás v ZÓNE, alebo u Miloša, ktorý vybavuje roboty tak aj tam sa dá.

A: A koľko nad tým trávíš času ? Hodinku dve ?

K: Tak niekedy aj štyri hodiny. Čím si to viacej tlačím do hlavy tak tým som viacej hlúpejšia. :)

A: Máš obavy z toho testu a je možnosť si to prípadne opraviť ?

K: Mám obavy je tam možná oprava. Teraz zaplatím 25 eurový kolok a teraz zaplatím zase za ten preukaz. A keď neprejdem tak znova 25 euro.

A: A tých 25 euro ti Úrad práce nepreplláca ?

K: Nie to si musím sama

A: Čiže tých 50 euro ťa to stálo a koľko stojí kurz ?

K: 202 euro plus tých 50 euro a cestovné.

A: Spomínala si že ľudia, ktorí nechcú chodiť do Nitry tak ten kurz môžu spraviť online ?

K: Áno môžu ho spraviť online ale musí byť prihlásený na tú skúšku. Pán Kopček to potom prepojí. Prvýkrát tam musíme byť všetci a aj na záver pri tom schválení

A: A aj test musíš spraviť osobne ?

K: Áno bude tam aj pani z Ministerstva vnútra.

A: Aké možnosti v rámci roboty ti to ponúka ?

K: Môžem robiť aj detektíva pretože budem držiteľom tohto preukazu alebo môžem robiť SBSkárku.

A: A ty by si čo chcela robiť ?

K: Policajtku a ak mám pravdu povedať ďaleko od policajtky by som nemala. Zahľadené tresty by neprekážalo. Len tam zase tie cviky výcviky to je ťažké.

A: A s týmto kurzom by si čo chcela robiť ?

K: Tak budem robiť SBSkárku

A: V obchode alebo tak ?

K: Tak to je jedno niekde nablízku. Ale môžem povedať že ja som vytrvalý človek v mojej prítomnosti by nikto nič neukradol. To nehrozí. Ja nekradnem po obchodoch ani som nekradla a v mojej prítomnosti by si to nedovolil hádam nikto lebo keby si dovolil tak koniec.

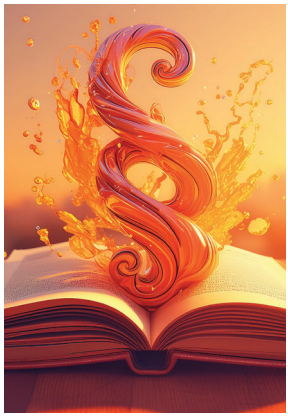
A: A aký má cca plat taký SBSkár ?

K: To nemám šajnu, teraz čo som sa bola pýtať včera do Amazonu tak tam ponúkali 5,60 – 5,70 ale to je v hrubom na hodinu a 12ky. Je tam aj stravná karta a príspevok na bývanie. Tak uvidím, čo mi ponúknu. Bola by som rada keby bol príspevok na bývanie väčší. Ale čo som počúvala tak SBSkárom ponúkajú aj bývanie.

A: Super tak ja ti budem držať palce a ďakujem za rozhovor.

K. Ďakujem aj ja.

BOLI "DROGOVÉ ZÁKONY" PÍSANÉ PO VPLYVOM...



Trestný zákon je napísaný veľmi zmätene, a ponúka množstvo interpretácií a alternatívnych výkladov. Dôvodová správa hovorila o cieli netrestať užívateľov, ale v konečnom dôsledku sú trestaní všetci aj za množstvo o hmotnosti špiny za nechtami, a tak sa stále stretneme s trestaním za vyškrabané fajky, či vyškrabané nádoby na prípravu drog pred užitím. Lebo zákon je neodborný a nejednoznačný.

DEFINÍCIE MNOŽSTVA A ICH NEJASNOSTI

Zákon definuje množstvá látky alebo rastlín či húb označením ako nepatrné množstvo, malé množstvo, väčšie množstvo, značné množstvo, veľké množstvo a mimoriadne veľké množstvo. To, kam zadržané množstvo z definície patrí, určuje tabuľka ktorá váhovo definiuje nepatrné množstvo drogy, účinnej látky. Malé množstvo je päťnásobok nepatrného množstva pri čistej substancii. Pri rastlinnom materiály, napríklad hubách s obsahom psylocibinu je to inak. Tam sa rátajú dva a pol násobky nepatrného množstva.

Od množstva sa odvíja výška a druh trestu, ktorý môže byť udelený. Už **nepatrné množstvo** je trestné a môže sa trestať odňatím slobody **na jeden rok, ale len pri "tráve", pri ostatných drogách je to až na dva roky.** Tento trest však neplatí **ak bol obvinený už trestaný** za prechovánie v posledných dvoch rokoch, V tom prípade mu hrozí **trest jeden až šesť rokov,** čo je trest aj za prechovávanie väčšieho množstva. Pre každý druh drogy, či účinnej látky, je toto množstvo definované inak. Na konci článku je tabuľka, ktorá nepatrné množstvo definuje.
Ak teda 0 až 2 gramy konopy je nepatrné množstvo, tak 10 gramov je horná hranica malého množstva, päťdesiat gramov je horná hranica väčšieho množstva...atď.

Pozor, nie je určená spodná hranica minimálneho netrestného množstva. Nepatrné množstvo je 0 až 2 gramy. Teda 0,1 až dva gramy? Alebo 0,000001 až 2 gramy? Existujú dávnejšie judikáty najvyššieho súdu ku tomuto problému, ale ako ukazuje prax, sudcovia na okresoch a krajoch to ignorujú, rovnako ako tvorcovia zákona. Vďaka tomu viete za dva špinavé sáčky skončiť aj na šesť rokov v base.

NEPATRNÉ MNOŽSTVO NEMUSÍ BYŤ NEPATRNÉ MNOŽSTVO

Zákon určuje, aké **množstvo** drogy sa považuje za "nepatrné". Problém je v tom, že neberie ohľad len na váhu, ale aj na **koncentráciu** účinnej látky v droge.

Ak máte 2 gramy marihuany, s obsahom nad desať percent , môže sa to už považovať za väčšie množstvo, a nie za nepatrné. Pri pervitíne alebo heroíne platí to isté – ak je droga príliš "čistá", teda má vysokú koncentráciu, aj malé množstvo, **vo vzťahu ku váhe**, môže byť podľa zákona považované za závažnejší trestný čin, **vo vzťahu ku množstvu účinnej látky**.

Hlavný problém je, že kupujúci nevie, akú koncentráciu má droga, ktorú si kúpi. A preto nevie, či má naozaj len "nepatrné množstvo" a **nemôže predvídať, aký trest mu hrozí.** Predvídateľnosť trestu, je však základné občiansko právo. Z tohto pohľadu je toto právo porušené, a zákon je pre ľudí veľmi mätúci.

Ak je prechovávaných **viacero druhov drog v nepatrnom množstve**, nejedná sa už o nepatrné, ale **automaticky malé množstvo**, ktoré je trestané odňatím slobody na 6 mesiacov až tri roky. Čiže stačí ak budete mať pri sebe špinavý sáčok od pervitínu a "trávy" a už ste vnímaný ako držiteľ malého množstva, i keď nemáte reálne požiteľnú drogu. **Pri držaní viacero druhov drog** sa množstvá jednotlivých drog prepočítavajú **percentuálne vo vzťahu k definovaným nepatrným a následným množstvám.** Ten proces je vcelku krkolomný, a nebudeme ho hlbšie analyzovať.

Síce nemusíte predávať drogy, ale budete súdený ako dealer. **Držanie väčšieho množstva** drog je možné súdiť ako držbu nelegálnych látok. **Ak je však toto množstvo presiahnuté, automaticky spadá trestný čin pod obchodovanie s drogami**, i keď toto obchodovanie nebolo dokázané, čo prináša samozrejme vyššie trestné sadzby.

Druh omamnej látky alebo psychotropnej látky	*Účinná látka*	*Nepatrné množstvo*	*Množstvo účinnej látky vo forme voľnej bázy*
Rastliny rodu Cannabis (konopa) – sušina, marihuana	*tetrahydrokanabinoly, všetky izoméry delta hor. index 6a(10a), delta hor. index 6a(7), delta hor. index 7, delta hor. index 8, delta hor. index 10, delta hor. index 9(11) a ich stereochemické varianty (THC)*	*2 g*	*200 mg*
Živica z rastlín rodu Cannabis (konopa), hašiš	*tetrahydrokanabinoly, všetky izoméry delta hor. index 6a(10a), delta hor. index 6a(7), delta hor. index 7, delta hor. index 8, delta hor. index 10, delta hor. index 9(11) a ich stereochemické varianty (THC)*	*2 g*	*200 mg*
Metamfetamín, pervitín	*N-metyl-(1-fenylpropán-2-yl)amín*	*0,2 g*	*140 mg*
Heroín	*(N-metyl-4, 5-epoxy-7, 8-didehydromorfinán-3, 6-diyl)diacetát*	*0,5 g*	*70 mg*
Kokaín	*metylester benzoylekgonínu*	*0,3 g*	*100 mg*
Amfetamín	*(<)-(1-fenylpropán-2-yl)amín*	*0,2 g*	*140 mg*
Fentanyl	*N-fenyl-N-(1-fenetyl-4-piperidyl)propánamid*	*0,5 g*	*3 mg*
meta- Chlórfenylpiperazín, mCPP	*1- (3-chlórfenyl) piperazín*	*0,8 g alebo 3 tablety*	*150 mg*
3, 4- Metyléndioxymetamfetamín MDMA	*N-metyl-1-(3, 4-metyléndioxyfenyl)propán-2-amín*	*0,8 g alebo 3 tablety*	*300 mg*
Tenamfetamín, MDA	*1-(3, 4-metyléndioxyfenyl)propán-2-amín*	*0,8 g alebo 3 tablety*	*300 mg*
N-Etyl MDA, MDEA	*N-etyl-1-(3, 4-metyléndioxyfenyl)propán-2-amín*	*0,8 g alebo 3 tablety*	*300 mg*
Huby s obsahom psilocybínu a psilocínu – sušina	*3-[2-(dimetylamino)etyl]-1H-indol-4-yl(dihydrogénfosfát) a 3-[2-(dimetylamino)etyl]-1H-indol-4-ol*	*10 g*	*100 mg*
(+)-Lysergid, LSD, LSD-25	*(+)-N, N-dietyllysergamid*	*3 papieriky alebo 3 tobolky napustené účinnou látkou (trip)*	*0,5 mg*

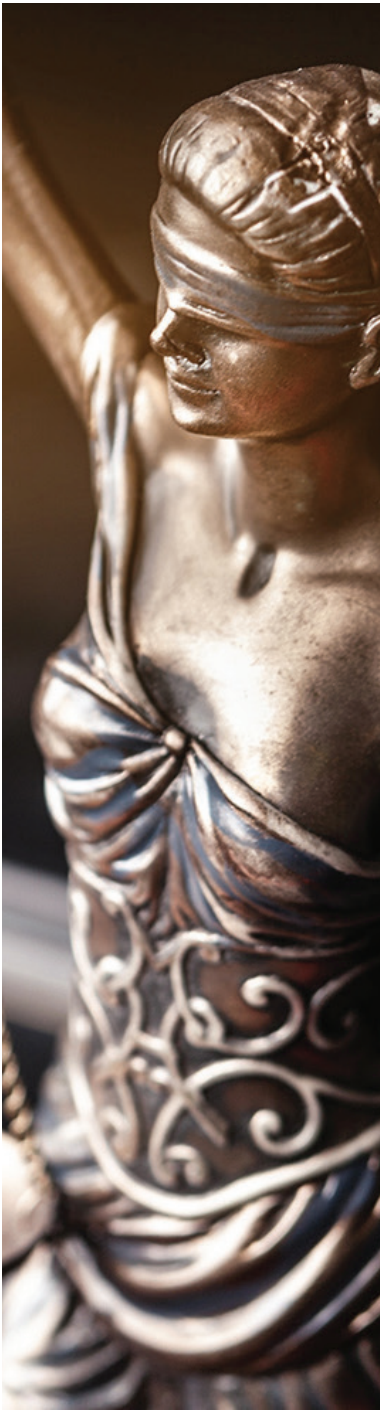
PREHĽAD TRESTNÝCH SADZIEB

Aké sú výšky trestov? V zjednodušení je to takto.
Nepatrné množstvo: pri kope sa môže jednať o priestupok, alebo rok väzenia, dva roky pri ostatných látkach. Malé množstvo: hrozí šesť mesiacov, až tri roky. **Väčšie množstvo:** jeden až šesť rokov. **Značné množstvo:** tri až desať rokov. **Veľké množstvo:** desať do pätnásť rokov. **Mimoriadne veľké množstvo:** dvadsať až dvadsaťpäť rokov, alebo dokonca **doživotie.**

To je v skratke ku trestom za drogovú trestnú činnosť. Možno konštatovať, že zákon je neodborný, zmätočný a tendenčný so zameraním trestať za každých okolností. Nerešpektuje realitu a odborný pohľad na problematiku drog a závislosti. Zákon naďalej podporuje mafiu a jej peniaze, peniaze ktoré následne korumpujú spoločnosť, podporujú terorizmus a obchod s ľuďmi.

PRAKTICKÁ RADA

Preto je na mieste povedať, ako to v prípade stretu s políciou neskomplikovať. Nebuďte proaktívny, nevydávajte nič dobrovoľne na základe výzvy polície. Váš trest to určite nezmenší, skôr naopak. Klamanie pred súdom nie je priťažujúca skutočnosť. Neudajte sa sami, radšej mlčte. Nechajte políciu konať čo uzná za vhodné a možno budete mať to šťastie, že zákrok bude vyhodnotený ako protiprávny. Zamestnanci polície majú totiž veľmi nízke povedomie o zákonoch. Nevypovedajte bez predošlej konzultácie svojich zámerov s právnikom. Neverte rečiam o tom, že ak budete ústretový a spolupracovať, získate tým lepšiu pozíciu, je to strašenie, psychologická hra, a polícia nemá žiadny vplyv na to, aký trest vám navrhne prokurátor. Je jasné, že polícia pri zadržaní bude na vás tlačiť, ale vydržte to, nevyjadrujte sa, nevysvetľujte, lebo tým si môžete len prihoršiť, nechajte to na právnika.



PSYCHICKÉ ZDRAVIE A JEHO VPLYV NA NÁS:
Kedy je čas hľadať pomoc?

Toxické psychózy sú psychotické poruchy vyvolané psychoaktívnymi látkami a môžu viesť k rôznym psychotickým príznakom, ako sú halucinácie, bludy, dezorientácia a zmeny nálady. Sú tiež spojené s významným rizikom neskoršieho prechodu do schizofrénie.

Pri depresii býva narušený spánok a znížená schopnosť radovať sa a chuť do jedla a prítomná častá je únava aj po ľahkej aktivite.
Pri schizofrénii sú narušené exekutívne funkcie, pamäť a plánovanie, prítomné sú bludy a halucinácie a človek prežíva sociálny nezáujem a stiahnutie.
Bipolárna porucha spôsobuje veľké výkyvy nálad medzi veľmi veselými a energickými obdobiami - človek je veľmi veselý, má veľa energie, rozpráva rýchlo, môže byť nepokojný, riskovať, niekedy strácať kontakt s realitou (mánia) a smutnými, unavenými obdobiami – človek je smutný, unavený, nemá chuť na veci, ktoré mal rád, môže mať problémy so spánkom a sústredením, niekedy má samovražedné myšlienky (depresia).
Schizofrénia je spojená so zvýšenou chorobnosťou a horšími výsledkami liečby. Dokonca aj mierne užívanie návykových látok môže zhoršiť psychotické príznaky. Najzávažnejšou komplikáciou liečby zneužívania návykových látok je užívanie stimulantov - metamfetamínu, ktorý bežne sám o sebe spôsobuje psychotické príznaky. Dlhodobé a intenzívne užívanie stimulantov oddaľuje zotavenie a zhoršuje prognózu toxických psychóz. Takže pozor najmä na pervitín!

Aké sú dôsledky?
- užívanie drog zvyšuje riziko vzniku psychotických symptómov a negatívne ovplyvňuje aj priebeh choroby
- tiež zhoršuje už prítomné psychotické symptómy (hlasy, alebo divné myšlienky)
- môže viesť k častejším relapsom (návrat príznakov)
- zvýšené riziko samovražedných myšlienok
- zvýšené riziko agresivity
- zvýšené riziko iných zdravotných komplikácií

môže viesť k zvýšenej kriminalite

Liečba si vyžaduje dobrú spoluprácu medzi pacientom, adiktológom a psychiatrom. Dôležitá je účinná medikácia na stabilizáciu ochorenia, ako aj dobré sociálne ukotvenie pacienta. Najdôležitejšia je však motivácia, túžba po životnej zmene a uzdraviť sa

Ak by ste cítili, že potrebujete pomôcť vy alebo to chcete riešiť pre blízkeho – pokojne sa na nás obráťte v teréne i v ZÓNE.

HARM REDUCTION

HARM REDUCTION

Na začiatok si asi zopakujme mantru, ktorá patrí k racionálnemu prístupu k drogovej problematike. Najlepšie je neužívať. Svet však nie je dokonalý a ľudia už vôbec nie, takže látky meniace vedomie ľudia užívajú a mnohokrát sa dostanú do bludného kruhu komplikácií, návykov až závislosti. Napriek tomu, že takmer celý svet už sedemdesiat rokov vedie "vojnu" proti drogám (tak budem všeobecne látky meniace vedomie v texte nazývať), drog je stále viac a ich užívanie neoslabuje. Dôvodom bude aj to, že ľuďom je to tak nejak prirodzené. Keď nevieme presvedčiť ľudí, aby neriskovali, vieme nájsť aspoň spôsoby, ako znížiť riziká, ktoré experimentovanie so zmenou vedomia pomocou látok prináša, a to je HARM REDUCTION.
Drogy prinášajú pre život človeka riziká sociálne, právne a zdravotné, a práve tými poslednými sa budem venovať v tomto krátkom texte.

NEŽIADÚCE PRÍMESY

Jedným najväčších rizík je znečistenie drog samotných. Ku nej prichádza už pri samotnej výrobe, alebo počas distribúcie, kedy predajcovia "sekajú" drogy za vidinou vyššieho zisku. Práve tieto prímesi, nie drogy samotné, stoja za mnohými zdravotnými problémami užívateľov, a niektoré zdroje uvádzajú, že práve táto "variabilná" kvalita prináša viac zdravotných rizík, ako samotné drogy.

Poškodzovanie ciev, pečene, obličiek, pľúc, a mnoho iných komplikácií majú na svedomí nečistoty ktoré sa v drogách nachádzajú.
Ako sa tomu vyvarovať? Otestovať si drogy! Existujú štáty, kde je takáto služba poskytovaná verejne a legálne. Na Slovensku je takáto služba trestná, preto sa užívateľ musí spoliehať na seba, a zadovážiť si voľne dostupné sety na testovanie kvality drog. Sú to síce náklady navyše, ale je to investícia, ktorá znižuje riziká vyplývajúce z neregulovaného trhu. Testy je možné zakúpiť napríklad tu: https://protestkit.eu/. Zakúpiť ich bude možné aj prácou, v rámci nášho programu 3P v #programZÓNA.

MNOŽSTVO A KONCENTRÁCIA

Čierny trh prináša i ďalšie riziko, a ním je možnosť predávkovania, ktoré môže mať formu nepríjemných duševných a fyzických pocitov, poškodenia zdravia, v najhoršom prípade i smrť. Drogy obsahujú rôzne koncentrácie aktívnych látkov, a od predajcu na čiernom trhu sa túto informáciu nedozviete. Preto je dobré ak experimentátor, ale i pravidelný užívateľ, pri zmene dodávateľa, alebo zdroja drog, užije na skúšku prvý krát menšie množstvo, aby sa vyhol predávkovaniu. Nie každý heroin, tráva či pervitin sú rovnaké. Preto je pri uplatňovaní harm reduction prístupu vhodné držať sa príslovia "Menej, je niekedy viac."

SPÔSOB UŽÍVANIA

To akým spôsobom užívateľ užíva drogy, tiež určuje aká je rizikovosť užívania. Najmenšie riziko prináša aplikovanie drog inhaláciou, fajčením. Neznamená to, že je to "zdravá" alternativa, ale prináša menej vedľajších nežiadúcich efektov ako užívanie formou jedenia, šňupania, aplikáciou na sliznice, či injekčného užívania. Výhodou je i rýchly nástup účinkov, vďaka čomu užívateľ dokáže korigovať množstvo.

POZNANÍM RIZÍK, DOKÁŽEŠ
MINIMALIZOVAŤ MNOHO NEGATÍV UŽÍVANIA

KEĎ SA DROGY UŽÍVAJÚ ORÁLNE, účinné látky musia najprv prejsť cez tráviaci systém, čo predstavuje významnú záťaž pre viaceré vnútorné orgány. Ohrozená je pečeň a obličky, ktoré môžu zlyhať, žalúdok a črevá sa mozu zapáliť, a spustiť problémy s podvýživou. Napríklad, pri užívaní extázy (MDMA) dochádza k narušeniu hospodárenia s vodou a elektrolytmi, čo môže viesť k akútnemu zlyhaniu obličiek, preto je potrebné v prípade užitia "extázy" kontrolovať svoj príjem tekutín. V prípade orálneho užívania sa zvyšuje riziko predávkovania, pretože nástup účinku je pomalší, a keďže účinok nenastúpi v priebehu desiatok minút, užívateľ má tendenciu skonzumovať viac. Preto treba mať na zreteli že pri orálnom užívaní je nástup účinkov od dvadsať minút až po jednu hodinu.

ŠNUPANIE síce na prvý pohľad pôsobí menej poškodzujúco, ale prináša so sebou značné riziká. Látky sa priamo dostávajú do krvného obehu cez sliznicu nosa. Opakované šnupanie môže viesť k vážnemu poškodeniu nosovej prepážky a dutín, pričom často dochádza ku krvácaniu, chronickým zápalom a perforácii prepážky. Navyše, hrozí riziko poškodenia čuchových a chuťových buniek, čo môže mať za následok ich trvalú stratu.

Harm Reduction pri šnupaní: Používajte vlastnú pomôcku: Nikdy nezdieľajte bankovky, slamky alebo iné nástroje na šnupanie, aby ste predišli prenosu infekcií, ako je napríklad hepatitída C. Použite čisté materiály: Namiesto bankoviek, ktoré prejdú rukami mnohých ľudí, použite radšej čistý zvinutý papier alebo špeciálne šnupacie pomôcky. Striedajte nosné dierky: Pravidelné striedanie dierok pomáha znížiť lokálne poškodenie sliznice. Nosovú dierku vyčistite: Po užití si nos prepláchnite vlažnou vodou, aby ste odstránili zvyšky látok a udržali sliznicu zdravú.

INJEKČNÉ UŽÍVANIE predstavuje jednu z najrizikovejších foriem užívania. Látky sú podávané priamo do žilového systému, čo má za následok extrémne rýchly nástup účinku. Závažné nebezpečenstvá plynú z poškodenia žíl a zavedenia infekcií priamo do krvného obehu. Používanie nesterilných ihiel a striekačiek, ako aj zdieľanie si injekčného materiálu, výrazne zvyšuje riziko prenosu krvných chorôb, ako je HIV/AIDS a žltačka (hepatitída typu B

NEZABÚDAJ JESŤ A PIŤ

Takáto pripomienka znie až absurdne, no nedávno sme si vypočuli veľmi smutný príbeh o užívateľovi pervitínu, ktorý niekoľko dní nepil a nejedol, čo mu spôsobilo vážne poškodenie čriev a musí žiť s vývodmi. Amfetamín blokuje receptory pocitu hladu, smädu a únavy, čiže telo sa samo nepripomenie, je treba mať plán..

a C). Okrem toho hrozí vznik abscesov, zápalu žíl (flebitída) alebo celkovej otravy krvi (sepsa), čo môže mať fatálne následky.

Dávkovanie a riziká. Ak už sa rozhodnete pre injekčné užívanie, neexistuje bezpečné dávkovanie, ale je dôležité dodržiavať niekoľko pravidiel: Začnite s veľmi malou dávkou. Injekčná aplikácia účinkuje okamžite, takže nie je potrebné čakať dlho na účinok. Nikdy neberte látku sami. Majte pri sebe niekoho, kto vie, čo robiť v prípade núdze. Nekombinujte Suboxone s inými látkami, najmä s inými sedatívami (benzodiazepíny, alkohol) alebo opioidmi. Ich kombinácia výrazne zvyšuje riziko smrteľného predávkovania.

Harm Reduction pri injekčnom užívaní:

Najväčšie nebezpečenstvo je v špinavých ihlách, striekačkách a špíne celkovo. Ako na to bezpečne, aby si si neublížil

Vždy si zober čistú ihlu a striekačku. Nikdy nepoužívaj ihlu, ktorú si už ty alebo niekto iný použil. Aj keď ju opláchneš, môže na nej zostať krv alebo choroboplodné zárodky. Zdieľanie ihiel je úplne najhoršia vec, akú môžeš urobiť. Takto sa prenášajú choroby ako HIV alebo žltačka. Na riedenie použi sterilnú vodu. Najlepšia je voda, ktorá sa predáva v lekárni ako sterilná voda na injekcie. Nepoužívaj vodu z vodovodu, zo záchoda, z kaluže ani svoje sliny. Môžu byť špinavé a spôsobiť infekciu. Aj originálna injekčná voda môže byť problém ak je už dlhodobo otvorená, preto je vhodné použiť novú.

Používaj čistú lyžičku a filter. Špina, ktorá sa tam nazbiera, môže upchať tvoje žily a spôsobiť zápal. Používaj preto vždy čistú lyžičku a filter, aby sa do roztoku nedostala špina.

Pred vpichom si miesto očisti. Vždy, keď si ideš pichnúť, očisti si kožu tampónom s alkoholom. Zbavíš sa tak baktérií na koži, ktoré by sa s ihlou dostali do tvojej krvi.

Miesta na pichanie striedaj. Ak si pichás stále na rovnaké miesto, poškodíš si žily. Meniť miesto vpichu ti pomôže udržať žily v lepšom stave. Vyhni sa miestam, kde sú dôležité žily, ako napríklad krk alebo slabiny.

Bezpečne zlikviduj použité veci. Ihly a striekačky, ktoré už nepotrebuješ, daj do pevného obalu, napríklad do fľaše. Nikdy ich nevyhadzuj do bežného koša, aby sa o ne nezranili smetiari alebo iní ľudia.

Vieš, kde zohnať čisté veci? Využi naše výmenné programy v Nitre, Trnave a Seredi. Časy a miesta služby nájdeš zadnej strane obálky STORMíku.

Čo ak niečo nie je v poriadku?

Ak máš opuchnutú ruku, horúčku alebo sa cítiš zle, choď k lekárovi. Neváhajte, lebo infekcie sa šíria veľmi rýchlo a môžu ti ohroziť život. Zdravie máš len jedno.

VĎAČNÁ ANKETA

Rozhodli sme sa ozvláštniť terén malou anketou a pýtali sme sa klientov, za čo sú vďační za dnešný deň alebo za posledné dni. Pre niektorých klientov to bola náročnejšia otázka, pretože sa nad tým nikdy nezamysleli, klientovi 262N bolo náročné odpovedať, pretože sa nad tým nikdy nezamyslel, potom sa s malou pomocou dopracoval k odpovedi a povedal, že je vďačný za teplo domova. Klient 112N odpovedal, že je vďačný za svoju rodinu a za zdravie.

Z klienta 138N sme mali dojem, že sa mu otázka o vďačnosti páčila, povedal nám, že je vďačný za svoju prácu, že ju stále má a vďaka nej má jedlo a bývanie, nechápe ako niektorí mladí nechcú pracovať a len klamú a kradnú. Klient 278N otázke nepochopil. Niektorí klienti nechceli odpovedať na otázku, niektorí klienti však nad otázkou pouvažovali, čo mohlo byť pre nich prínosné, pretože uvedomenie si toho za čo sme vďační vie prispieť k lepšiemu psychickému prežívaniu a pohode.

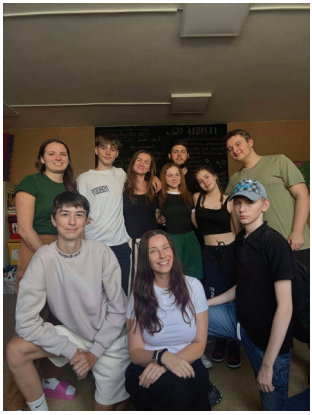
Viac klientov nám do ankety neprispelo, len týchto zopár, asi sa kódy nebudú uvádzať,ale pre istotu som ich nechala.

Monika

Vďačnosť a jej vplyv na zdravie sú predmetom rozsiahlych vedeckých výskumov, ktoré prinášajú preukázateľné výsledky v rôznych oblastiach.Tu sú niektoré z hlavných zistení, ktoré výskum potvrdil: Duševné zdravie: Ľudia, ktorí si pravidelne cvičia vďačnosť (napr. vedením denníka vďačnosti), vykazujú nižšie úrovne depresie a úzkosti. Vďačnosť im pomáha lepšie sa vyrovnať so stresom a traumou a celkovo zvyšuje pocit životnej spokojnosti. Fyzické zdravie: Vďačnosť má prekvapivo pozitívny vplyv aj na fyzickú stránku. Štúdie naznačujú, že ľudia, ktorí pociťujú vďačnosť, majú nižší krvný tlak, lepší spánok a silnejší imunitný systém. Dokonca sa ukázalo, že vďačnosť môže viesť k zdravším stravovacím návykom a k väčšej ochote cvičiť. Medziľudské vzťahy: Vďačnosť posilňuje sociálne väzby. Keď pociťujeme a vyjadrujeme vďačnosť, zvyšuje to našu ochotu pomáhať iným a prehlbuje to pocit súcitu. Vďačnosť tak funguje ako "sociálne lepidlo", ktoré zlepšuje a udržiava zdravé vzťahy.

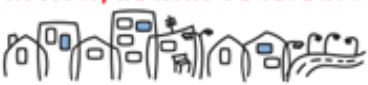
Tieto zistenia poukazujú na to, že vďačnosť nie je len príjemný pocit, ale aktívna prax, ktorá môže zásadne prispieť k nášmu celkovému blahu.

ZO ŽIVOTA STORM-U - FOTOREPORT



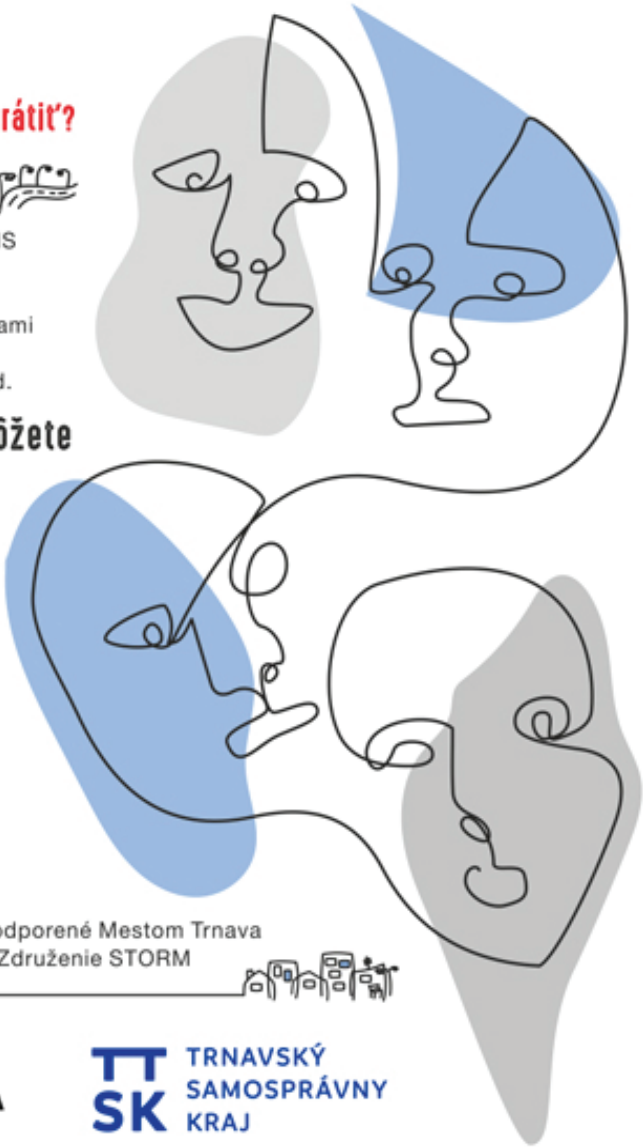
DROGY, EXPERIMENTOVANIE, PROBLÉMY, ZÁVISLOSŤ

**Potrebujete poradiť,
porozprávať sa?
Neviete, na koho sa obrátiť?**



Zavolajte alebo pošlite SMS
na **0915 908 814**
a zadarmo si dohodnite
stretnutie s našimi poradcami
v témach užívania drog,
liečby, resocializácie a pod.

**Kontaktovať nás môžete
od 8:00 do 17:00.**



Združenie
STORM

www.zdruzeniestorm.sk
FB: Združenie STORM
info@zdruzeniestorm.sk

Mobilné poradenstvo je podporené Mestom Trnava
a odbornosť zabezpečuje Združenie STORM

Mesto
TRNAVA

TTSK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

Združenie STORM

KROK VPRED NITRA

(terénna služba, auto, pešo)
PONDELOK, ŠTVRTOK od 18:00 - 20:00
Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred@zdruzeniestorm.sk

KROK VPRED SEREĎ

(terénna služba, auto)
PIATOK
17:00 - 20:00 Bratislavská cesta oproti Slovnaftke
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred@zdruzeniestorm.sk

KROK VPRED

KROK VPRED TRNAVA

(terénna služba, pešo)
Streda - 18:15 - 20:15
Promenáda - začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok - 18:45 - 20:45
na telefóne, prídeme na dohodnuté miesto.
V čase služby terénny mobil 0910 601 202.

ZÓNA

ZÓNA (kontaktné centrum)

Ivana Krasku 2464/38, Sereď
Pondelok až streda 09:00 - 14:00
individuálne poradenstvo po dohode
V čase pracovných dní: 0917 816 654
info aj na zona@zdruzeniestorm.sk