

Co dělat, když...

V případě rozhodnutí užít syntetickou látku na party je vhodné řídit se alespoň základními pravidly, které mohou snížit riziko psychických či fyzických následků.

1. Doplnovat tekutiny a minerály

Doporučené množství je půl litru nealkoholické tekutiny za každou hodinu tance. Nejlépe pak pití minerálek či ovocných šťáv.

2. Odpočívat

Největším akutním rizikem po užití syntetických (uměle vyrobených) psychoaktivních látek je tělesné přehřátí. Nezapomínejte sledovat svou teplotu (zda nedochází k pocení více než obvykle, zda vám není příliš horko) a dopřát si trochu odpočinku po každém delším tanci.

3. Zůstat s přáteli

Bude-li někomu špatně, mohou mu přátelé poskytnout pomoc nebo zajistit zdravotnickou péči.

4. Nekombinovat ilegální psychoaktivní látky s alkoholem

Mixování nelegálních látek s alkoholem může způsobit nepředpokládané a často negativní účinky. Konzumace většího

množství alkoholu po požití syntetických drog zvyšuje riziko přehřátí a nadměrné ztráty tekutin (dehydratace). Zejména je důležité nemixovat GHB ani GABA s alkoholem. Jedná se o kombinaci ohrožující život.

5. Nekombinovat ilegální psychoaktivní látky ani tablety extáze navzájem

Různé syntetické drogy a druhy pilulek mohou obsahovat různé látky, jejichž kombinace může být životu nebezpečná.

6. Nezvyšovat dávku

Jedna tableta extáze často obsahuje dostatek účinných látek pro jednu noc. Zvyšováním požitého množství se nezvyšuje míra žádoucích účinků, ale většinou pouze míra rizika vzniku účinků nežádoucích. Když požitá substance nezačne působit jako obvykle, může to znamenat, že neobsahuje žádnou účinnou látku. Stejně tak to ale může znamenat, že obsahuje zvláště nebezpečnou syntetickou drogu (např. PMA), která účinkuje s odstupem až čtyři hodiny po požití a může mít fatální účinky i v dávce obsažené v jedné pilulce. Požitím každé další tablety se podstatně zvyšuje možnost předávkování, které může vést až k úmrtí.

7. Připravit se a vyhnout se eventuálnímu bad tripu

Bad trip, tedy extrémně nepříjemný zážitek po požití psychotropní látky, začíná ve chvíli, kdy se příjemný pocit vyvolaný psychoaktivní látkou změní v opak, až v děsivou paranoidní úzkost. Tento stav může vyvolat téměř každá droga; nejčastěji se vyskytuje po požití drog halucinogenních, které silně ovlivňují vnímání a myšlení (LSD, lysohlávky, ketamin atd.), ale může se objevit i po užití amfetaminů, kokainu, marihuany, extáze nebo i alkoholu. Bad trip nevzniká bezdůvodně. Většinou je vyvolán v důsledku jedné či několika následujících příčin:

- špatná nálada nebo rozčilení před požitím psychoaktivní látky
- nástup či průběh působení užití látky na stresujícím nebo neznámém místě
- snaha bránit se účinku psychoaktivní látky
- problémy mezi konzumentem drogy a lidmi v jeho okolí
- požití většího množství drogy než obvykle (předávkování)
- znovuvyvolání tíživých myšlenek nebo vzpomínek

Osoby, které se při výletu se „změněným vědomím“ vydaly špatným směrem, se mohou jevit nespolečensky,

mohou být uzavřené samy do sebe, být nezvykle tiché nebo naopak vyděšené a rozčilené, mít pocit, že se zbláznily, že ztrácejí kontrolu či „umírají“. Bad trip není smrtelný, ale je zde riziko, že si během něj postižený jedinec ublíží. Může se také objevit dušnost nebo panický záchvat.

Jak bad trip zastavit či alespoň zmírnit?

- Nezůstávat osamocené, svěřovat se se svými pocity přátelům, nejlépe těm, kteří mají s podobnými stavy zkušenosti nebo k nimž máte důvěru, a požádat je, aby s vámi zůstali do doby, kdy účinek drogy ustoupí.
- Změnit něco v daném prostředí nebo o to někoho požádat, např. změnit hudbu, nejlépe na nějakou známou a oblíbenou, přejít do jiné, klidnější místnosti apod.
- Strach je často posilován napětím. To je možné snížit relaxací při soustředěném počítání nádechů a výdechů.

Co dělat, když se vydá „špatným směrem“ někdo jiný?

- Nenechávat ho samotného, dokud nevystřízliví. Počítat s tím, že pomoc a podporu bude možná potřebovat po několik dalších hodin.

– Jednat s ním velice pozorně a klidně. Je dobré povzbudit jej, ať se nad aktuální pocity povznese a ví, že v tom není sám.

– Uklidnit ho. Sdělit a dát mu najevo, že tento stav způsobila jen použitá psychotropní látka, že nejspíše s odeznáním účinku dané látky tento stav skončí a vše bude opět v pořádku. Jedinec v tomto stavu má často zkreslené vnímání času a může mít proto pocit, že zmatenost a úzkost trvá věčně. Sdělte mu, kolik je hodin a kdy se bude cítit lépe.

– Nenechávat ho o samotě, ale také jej nevodit mezi velký počet lidí!

8. Všimnout si varovných příznaků

Pokud pozorujete na sobě nebo na svých přátelích některý z následujících příznaků, vyhledejte bez ohledu na požití psychoaktivní látky okamžitě a bez obav zdravotnickou pomoc!

– dezorientace nebo obhluzenost: postižený není schopen říct, kde je, kdo je či jaký je den

– intenzivní ospalost: neodpovídá na výzvy jako „Otevři oči!!!“

– dušnost nebo ztížené dýchání

– pocit neobvykle vysoké teploty i přes snahu ochladit se či během pobytu na chladném místě

– kolaps, zhroucení či bezvědomí.

Při nálezu jedince ležícího bez pohybu je žádoucí následující postup:

a) Zjistit stav vědomí. Při komunikaci s jedincem, který užil drogu, je vhodné mluvit klidným nevzrušeným hlasem, pomalejší řečí a přátelsky. V případě vážnější poruchy vědomí (projevy: dezorientace v čase, místě nebo osobě, snížená bdělost) je důležité rychle přivolat záchrannou službu.

V případě bezvědomí

b) Zkontrolovat a zajistit základní životní funkce (dýchání, tep).

c) Poté uložit jedince do stabilizované polohy (rozhodně nepoužívat fyzické násilí, nesmýkat s dotýčným ani ho nepřemisťovat táhnutím za libovolnou část těla).

d) Přivolat záchrannou službu.

e) Pokusit se zjistit, zda jedinec užil drogu – zeptat se, zda dotýčného z okolí někdo zná či ho viděl nějakou drogu užít. V případě kladné odpovědi je důležité zjistit, o jakou drogu šlo, v jakém množství a jakým způsobem byla užita. Je vhodné pokusit se zajistit vzorek drogy (stačí kousek tablety, 1 ml roztoku, vzorek prášku apod.).

f) Nenechat jedince bez dozoru až do předání záchranné službě.