



Energia usa ^{só} a tua!

COM QUEM CONSOMES?

Por vezes, consumir sozinho pode ser um risco – se acontecer algo indesejado não terás ajuda. Se não conheces as pessoas que estão contigo podes não controlar os acontecimentos no caso de ser pr ajuda. Por vezes, o grupo com que estás pode pressionar-te para que consumas. Por vezes, se as pessoas com quem estás sabem o que tomaste, poderão ajudar no caso de as coisas correrem mal.

QUANDO E ONDE CONSOMES?

Em casa, na rua, num bar, discoteca, etc...

Os efeitos que procuras são diferentes conforme o contexto de consumo, tal como os riscos que corres. Evita consumir em lugares sórdidos, hostis, desagradáveis – o ambiente influencia os efeitos de qualquer substância. Tem atenção à frequência dos consumos – todos os fins-de-semana é diferente de fazê-lo de vez em quando.

COMO CONSOMES?

A forma de consumir pode aumentar os riscos – é melhor que saibas o que estás a tomar. Misturar substâncias aumenta os riscos, por potenciar os efeitos ou por ter efeitos contrários – em caso de problemas é mais difícil resolver a situação. Não consumas doses maiores do que aquelas a que estás habituado.

E QUANDO AS COISAS CORREM MAL?

Por vezes há efeitos inesperados como pânico, ansiedade descontrolada, confusão – pode ser um efeito da substância que tomaste: o melhor é esperares que os efeitos se atenuem, tenta ficar num local calmo e onde te sintas bem. Não hesites em pedir ajuda às pessoas que estão contigo ou liga para o 112. Se as coisas se descontrolarem ou houver risco de overdose pede ajuda.




PostalFree
www.postalfree.net
Tel: +351 213 244 303

Energia usa ^{Só} a tua!

1414 LINHA VIDA
SOS DROGA
GRÁTIS

2ª a 6ª (10-20h) ou linha.vida.lx@idt.min-saude.pt

Ouvimos, Informamos, Apoiamos

tu, alinhas?
www.tu-alinhas.pt

I.D.T.
Instituto de Drogas e de Toxicodependências
www.idt.pt

