



Zadanie dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski



CHEMS
CHEMS

#cojestbrane

CHEMSEX (NAZYWANY TAKŻE PNP - PARTY & PLAY)

odnosi się do seksu po użyciu narkotyków, zwanych też chems. W Polsce najczęściej używa się do niego GHB/GBL (dzi, gebels, gibel, krople, dzina), mefedonu i jego pochodnych (mef, mefka, polak, kryształ, gwiazdny pył) i metamfetaminy (tina, ajs, mef), rzadziej amfetaminy, MDMA, kokainy, ketaminy czy alkoholu.

Używanie chems może sprawiać, że czujesz pewność siebie, przynależność do grupy, odprężenie i pobudzenie. Seks z chems może prowadzić do ryzykownych kontaktów seksualnych, niezależnie od tego czy jest to seks z jedną osobą czy seks grupowy.

Oprócz możliwości uzależnienia się, przyjmowane substancje mogą powodować ograniczoną możliwość oceny sytuacji oraz sprawić, że nie będziesz zdawał sobie sprawy z tego co robisz lub zrobisz. Jeśli zdecydujesz się na ChemSex, chcemy byś wiedział, co zrobić by był on dla ciebie i twoich partnerów tak bezpieczny, jak to tylko możliwe.

**JEŻELI UŻYWASZ CHEMS,
NAJLEPSZĄ METODĄ BY ZADBAĆ
O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST WIEDZA
O TYM, CO PRZYJMUJESZ.**

CO MUSZISZ WIEDZIEĆ O:

GHB/GBL 

#cojestbrane

Jak działa? Potęguje pożądanie, zmniejsza zahamowania i dodaje pewności siebie. Jest często używany podczas ChemSex – jako jedna z niewielu substancji psychoaktywnych umożliwia osiągnięcie i utrzymanie erekcji.

Jakie są zagrożenia? Ponieważ zmniejsza zahamowania i zwiększa pożądanie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zdecydujesz się na seks bez zabezpieczenia i narazisz na zakażenie HIV i infekcjami przenoszonymi drogą płciową (ang. STI). GHB/GBL bardzo łatwo przedawkować – 0,5 ml powyżej zalecanej dawki może spowodować utratę przytomności. Mieszanie go z alkoholem może doprowadzić do zatrzymania oddechu.

Czy uzależnia? Tak – fizycznie i psychicznie. Wielu użytkowników przyjmuje go wiele razy dziennie, by uniknąć nieprzyjemnych i niebezpiecznych objawów odstawienia. Możesz uzależnić się od GHB/GBL nawet po tygodniu regularnego używania.

CO MUSZISZ WIEDZIEĆ O:

MEFEDRON I JEGO POCHODNE



#cojestbrane

Jak działa? Powoduje odczuwanie ekscytacji, przyływ energii i radości. Ponieważ pobudza i pozytywnie nakręca jest często używany podczas ChemSex.

Jakie są zagrożenia? Oprócz niekontrolowanego szczękościsku występują skurcze mięśni, pocenie się, a także zwężenie żył i przyspieszenie akcji serca. Może powodować bardzo nieprzyjemne zejścia, a po kilkudniowym używaniu – psychozy. Ponieważ zmniejsza zahamowania (szczególnie po użyciu z GHB/GBL i metamfetaminą), może zwiększać ryzyko zakażenia HIV i STI.

Czy uzależnia? Tak – psychicznie. Powoduje odczuwanie silnego pragnienia przyjęcia kolejnych dawek.

CO MUSZISZ WIEDZIEĆ O:

METAMFETAMINA

#cojestbrane



Jak działa? Powoduje odczuwanie silnego napięcia seksualnego i skoncentrowanie na seksie. Zmniejsza zahamowania.

Jakie są zagrożenia? Ponieważ zmniejsza zahamowania, może prowadzić do niezabezpieczonego seksu, który może wiązać się z zakażeniem HIV i STI. Inne efekty użycia to bezsenność i psychozy np. słyszenie głosów, które w przypadku regularnego używania mogą się nasilać. Jeżeli przyjmujesz metamfetaminę dożylnie i korzystasz ze wspólnych igieł, możesz wstrzyknąć sobie bezpośrednio do krwi HIV i tzw. żółtaczkę typu C od innej osoby. Odstawienie metamfetaminy skutkuje często krótkotrwałymi psychozami, bezsennością, zmianą nastrojów i depresją.

Czy uzależnia? Tak – powoduje silne uzależnienie psychiczne.

PARTY TIPS

Niezależnie od tego czy używasz chems i alkoholu w saunie, klubie, barze, na seks party czy domówce, istnieją sposoby, abyś robił to bezpieczniej. Nie jest ważne jakich substancji używasz. Po prostu...

#cojestbrane



Znajdź siebie Różne chems działają na ludzi w różny sposób. Masa ciała, bycie najedzonym (lub nie), poziom tolerancji na substancję, stan emocjonalny i przyjmowanie równocześnie innych chems mogą wpływać na to, jak zadziała na ciebie użyta substancja.



Nawodnienie Większość chems odwadnia twoje ciało. Pij wodę lub napoje izotoniczne przed, w trakcie i po ich użyciu. Alkohol i napoje energetyczne, które zawierają kofeinę lub taurynę przyspieszają odwodnienie. Jego objawami są: uczucie gorąca, rumieńce na policzkach, głód i ból głowy. Im bardziej będziesz nawodniony, tym mniej dotkliwe będzie zejście po użyciu chems.

PARTY TIPS



Jedzenie

Stymulanty, takie jak mefedron i jego pochodne, metamfetamina, MDMA i kokaina tłumią apetyt, ale twój organizm nadal potrzebuje pożywienia. Możesz przygotować sobie łatwe do przetknięcia, wysokokaloryczne produkty, które zjesz podczas imprezowania, np. jogurty z wysoką zawartością tłuszczu czy preparaty do żywienia medycznego (dostępne w aptekach). Dzięki nim będziesz mieć mniejsze wahania nastroju podczas zejścia.



Zaczynj od małych dawek

Jeśli próbujesz nowej substancji lub jej nowej partii, najpierw użyj nie więcej niż połowy zwykłej ilości i zobacz, jak na ciebie wpłynie. Każda partia chems może mieć inne działanie i czystość, dlatego rozpocznij od połowy dawki i odczekaj 45 minut. Jeśli nic nie poczujesz lub poczujesz inny efekt niż zazwyczaj, substancja której użyłeś, może nie być tym, co chciałeś kupić.

#cojestbrane

PARTY TIPS



Czujesz się źle? Przedawkowałeś? Napij się wody, odpocznij od zabawy na parkiecie, nie wchodź do sauny i spróbuj się ochłodzić. Jeżeli chce ci się wymiotować – zrób to. Nie przeciwdziałaj złemu samopoczuciu przyjmując więcej chems (np. przy zbytym pobudzeniu mefedronem nie próbuj uspokoić się GHB/GBL).
Może to pogorszyć sytuację.

Jeżeli ty lub inna osoba ma problemy z oddychaniem lub ból w klatce piersiowej, natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe (tel. 112).

To, że jesteś pod wpływem jakiegokolwiek zakazanej substancji

NIE JEST PRZESTĘPSTWEM.

Nie poniesiesz konsekwencji prawnych.

Nielegalne jest posiadanie.

#cojestbrane

PARTY TIPS



Unikaj mieszania Mieszanie chems nigdy nie jest dobrym pomysłem. Mieszanie stymulantów, takich jak: mefedron i jego pochodne, metamfetamina, MDMA, kokaina i napojów energetycznych wpływa na pracę serca i może powodować przegrzanie organizmu. Z kolei łączenie depresantów takich jak: GHB/GBL, ketamina, poppers i leki na erekcję może spowodować nagłe obniżenie ciśnienia krwi, omdlenie i kłopoty z oddechem.

Mieszanie stymulantów, takich jak: mefedron i jego pochodne, metamfetamina, MDMA, kokaina i napojów energetycznych wpływa na pracę serca i może powodować przegrzanie organizmu. Z kolei łączenie depresantów takich jak: GHB/GBL, ketamina, poppers i leki na erekcję może spowodować nagłe obniżenie ciśnienia krwi, omdlenie i kłopoty z oddechem.

Mieszanie stymulantów z depresantami, np. alkoholu z kokainą czy ketaminy i mefedronu powoduje wysyłanie do serca sprzecznych sygnałów i może zaostrzyć objawy przedawkowania.

Jeśli mieszasz, wypróbuj metodę 1:1, na przykład użyj jednej dawki mefedronu i jednej dawki GHB/GBL. Poczekaj 30 min. zanim rozważysz ich ponowne przyjęcie.

#cojestbrane

PARTY TIPS



Dbaj o innych Do większości przypadków przedawkowania chems i związanych z tym nieprzyjemnych sytuacji dochodzi, gdy ludzie używają substancji w samotności. Ty lub ktoś ze znajomych może podjąć się roli „trzeźwego opiekuna”, zwanego też „opiekunem podróży”: to osoba, która jest najbardziej trzeźwa - może mieć oko na wszystkich. Uzgodnijcie, że będziecie trzymać się razem i przez całą noc co pewien czas informować się czy wszystko

jest w porządku. Zadbaj, aby przyjaciele, którzy używali chems nie przebywali sami w kabinach lub nie wracali do domu z osobami, których nie znasz. Jeśli widzisz kogoś, kto stracił przytomność w barze, klubie lub saunie, udziel mu pomocy! Może być w niebezpieczeństwie.



Sex bez zgody Chems i alkohol wpływają na podejmowanie świadomej zgody na seks i bezpieczniejsze praktyki seksualne, część z nich potęguje pożądanie. Jeżeli masz seks z kimś, kto wydaje się być śpiący, oszołomiony lub dziwnie się zachowuje, może nie być świadomy tego co się dzieje, a wasz kontakt odbędzie się wbrew jego woli. Nie uprawiaj seksu z osobami, z którymi nie możesz nawiązać kontaktu.

PARTY TIPS



Znaj swojego diler Porozmawiaj z dilerem o chems, które od niego kupujesz. Zapytaj o reakcje innych ludzi na sprzedawane substancje, doświadczenia po ich użyciu oraz ilości, które powodowały u nich przedawkowanie. Nie używaj chems, które znajdziesz przypadkowo w klubach lub toaletach oraz narkotyków, które oferują mało znani ci ludzie.



Dowiedz się czego używasz Najczęściej MDMA i kokaina są mieszane z innymi substancjami, które mogą być dla ciebie toksyczne, powodować tzw. bad trip oraz nudności. Większość substancji możesz sprawdzić z wykorzystaniem odpowiednich testów. Kupisz je w sklepie online SIN (Społeczna Inicjatywa Narkopolityki) www.shop.sin.org.pl

#cojestbrane

Co może świadczyć o tym,
że używasz chems
i alkoholu ryzykownie
lub jesteś uzależniony?

#cojestbrane

- ▶ potrzebujesz użyć, aby się rozbudzić lub móc wykonywać codzienne czynności
- ▶ potrzebujesz użyć większej ilości niż wcześniej, aby uzyskać ten sam efekt
- ▶ masz objawy odstawienia: gdy nie używasz odczuwasz ból (także fizyczny), który ustaje, gdy przyjmiesz kolejną dawkę
- ▶ czujesz się zmęczony bez względu na to, jak długo śpisz
- ▶ masz zły nastrój: jesteś rozdrażniony, szybko się złościsz, psują się twoje relacje z innymi
- ▶ często odwołujesz spotkania z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami, ponieważ masz kaca, jesteś rozbity lub senny

Nasze sugestie

- ▶ wiedz co bierzesz; przed użyciem dowiedz się jak działa dana substancja i co zrobić, by ograniczyć ryzyka związane z jej używaniem
- ▶ nie kupuj chems od nieznanych dilerów
- ▶ przed użyciem przetestuj chems, np. testami od Społecznej Inicjatywy Narkopolityki (SIN)

#cojestbrane

- ▶ przed podaniem dożylnym zapal lub wciągnij trochę chems, by przekonać się jaką mają moc; zapobiega to przedawkowaniu
- ▶ pamiętaj, by mieć swój sprzęt do wciągania/ podawania dożylnego oraz prezerwatywy i lubrykanty
- ▶ nigdy nie używaj w samotności; nie będziesz sam, gdyby coś poszło nie tak

Jeżeli czujesz się źle, martwisz się o swoje zdrowie i bezpieczeństwo poszukaj pomocy w najbliższym szpitalu lub zadzwoń po pogotowie ratunkowe.

- ▶ masz trądzik lub problemy skórne, które nie ustępują
- ▶ odczuwasz ból w klatce piersiowej (po użyciu stymulantów), ból pęcherza (jeżeli używasz ketaminy) lub dokucza ci krwawienie z nosa (po wciągnięciu stymulantów)
- ▶ często obiecujesz sobie, że nie będziesz używał w najbliższy weekend lub noc i nie udaje się to
- ▶ odkładasz wiele spraw na później
- ▶ używasz w samotności lub kiedy inni ludzie tego nie widzą

#cojestbrane

- ▶ każdy weekend spędzasz na używaniu, a powrót do pracy na początku tygodnia jest problematyczny
- ▶ większość czasu spędzanego przy komputerze lub komórce przeznaczasz na poszukiwanie seksu lub oglądanie porno

Jeżeli odpowiedziałeś TAK na część z tych stwierdzeń i niepokoi cię to – możemy pomóc. Kontakt znajdziesz na ostatniej stronie ulotki.

Gdzie szukać pomocy?

Jesteśmy by pomagać, nie oceniać.

#cojestbrane

pomoc dla użytkowników ChemSex

www.skaid.org/cojestbrane,

601 74 36 36

cojestbrane@skaid.org

Spółeczna Inicjatywa Narkopolityki

testowanie substancji: www.sin.org.pl

Telefon Zaufania

„Narkotyki – Narkomania”

801 199 990*

*codziennie w godzinach 16.00 – 21.00

Wydawca:



Społeczny Komitet ds. AIDS

ul. Chmielna 4/11, 00-020 Warszawa

Opracowanie ulotki:


Michał Pawłęga

Konsultacja merytoryczna zespół SKA:

Andrzej Mazurkiewicz, Michał Muskała,

Przemysław Nowakowski, Adrian Pietrowski,

Daniel Radliński, Paweł Siłakowski, Anna Urbanek.



CHEMS
CHEMS
#cojestbrane