

CHEMSEX VODIČ ZA PRVU POMOĆ



ISKORAK

**UREDNIK**

Dubravko Pogledić

PRIJEVOD

Nikola Pezić

RECENZENT

Franko Haller, dr. med., liječnik hitne medicine

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

www.minusminus.agency, Zagreb

NAKLADNIK

Iskorak, Šenoina 26, Zagreb

ZA NAKLADNIKA

Zoran Dominković

TISAK

Tiskara Kasanić, Zagreb

NAKLADA

500 primjeraka

I. izdanje

Zagreb, lipanj 2022.

ISBN 978-953-56001-7-6

Besplatni primjerak.

Online verzija: www.iskorak.hr/chemsex-prva-pomoc

ZAHVALE

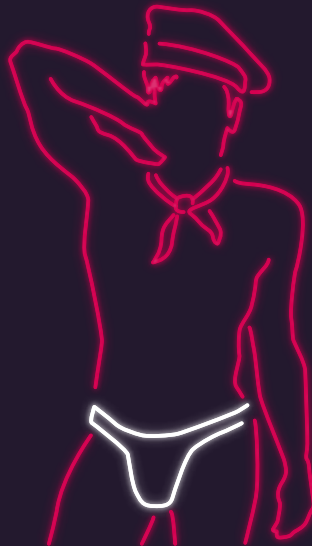
Sadržaj ovog vodiča prijevod je vodiča „Sex Party First Aid Guide“ (HIV Ireland, Dublin, 2021.), autora Adama Shanleya, koji se temelji na izvorniku „Chemsex First Aid Guide“ (London, 2018.), čiji su autori David Stuart i Ignacio Labayen De Inza. Zahvaljujemo svim autorima na dopuštenju za korištenje i prijevod. Dijelovi vodiča prilagođeni su potrebama lokalne zajednice.

IN MEMORIAM

David Stuart (28.01.1967. – 10.01.2022.)

Početak ove godine, u dobi od 54 godine, neočekivano nas je napustio David Stuart, svjetski poznati HIV aktivist i istraživač. Sav njegov rad bio je usmjeren na chemsex programe smanjenja šteta. Aktivizam Davida Stuarta na području chemsexa, koji danas sve više utječe na živote mnogih gej, biseksualnih i ostalih muškaraca koji imaju spolne odnose s muškarcima (MSM) diljem svijeta, od velikog je značaja za razumijevanje i uključivanje ovog fenomena u javnozdravstvene programe. Svojim marljivim radom dokazao je koliko je važna usluga vršnjačkog savjetovanja i podrške. Njegova bogata ostavština živjet će i dalje u LGBT zajednici diljem svijeta.

SADRŽAJ



Uvod	5
Rječnik pojmova	6
Kako odlučiti treba li osobi pomoć	7
Važna primjedba o pristanku	8
Kako pomoći osobi predoziranoj G-jem	9
Što kada je osoba „prerazbijena“, ali svjesna i odgovara	10
Što kada je osoba zbunjena, napola svjesna, jedva odgovara	12
Što kada je osoba potpuno bez svijesti / ne može se probuditi	13
Što kada osoba ima simptome G apstinencijske krize	14
Kako staviti osobu u bočni položaj	15
Kako izvesti oživljavanje	15
Kako pomoći osobi predoziranoj metamfetaminom	16
Kada je osoba „prerazbijena“	17
Kada osobu obuzme paranoja	18
Kada se osoba ozlijedi pri injektiranju droge	20
Kada osoba uzme previše metamfetamina	22
Kako pomoći osobi u slučaju seksualnog napada	23
Kako pomoći osobi s hitnim problemom sa spolnim zdravljem	24
Neke dodatne hitne situacije povezane sa seksom	26
Pozivi hitnim službama	28
Kontakt	31

RJEČNIK POJMOVA

CHEMSEX

Pojam koji koriste gej/bi i drugi muškarci koji imaju seks s muškarcima (MSM), a koji opisuje korištenje rekreativnih droga za povećanje seksualnog užitka (trajanje, intenzitet).

PRERAZBIJEN

Situacija kada izgled ili ponašanje osobe daje do znanja da je uzela previše droge, da je ranjiva, da doživljava negativne učinke ili da je učinci mogu navesti da ozlijedi sebe ili druge, ili da nije u stanju dati pristanak na ono što joj se trenutačno događa ili bi joj se moglo dogoditi.

PREDOZIRATI SE G-JEM / IZGUBITI SVIJEŠT

Pojam koji se koristi za opis osobe koja je uzela dozu GHB-a/GBL-a koja joj je usporila moždane funkcije do točke da više nije svjesna niti odgovara. Kada se osoba predozira G-jem, važne tjelesne funkcije poput tjelesne temperature, krvnog tlaka, otkucaja srca i disanja uspore se i mogu se zaustaviti, odnosno osoba može umrijeti.

SPUŠTANJE

Pojam koji se koristi za opis naknadnih učinaka uzimanja droge. Iskustvo može biti slično jakom mamurluku, ali ovisi o osobi, količini uzete droge, duljini i učestalosti uzimanja droge, kao i raspoloženju prije uzimanja droge. Neke osobe se osjećaju potišteno, depresivno, smanjene energije, a mogu se osjećati i paranoično i razdraženo.

KAKO ODLUČITI TREBA LI OSOBI POMOĆ

KADA TREBAM INTERVENIRATI?

Vrlo je važno poštovati autonomiju osobe nad njezinim djelima, izborima i ponašanjem, čak i kada joj to ponašanje, po tvome mišljenju, nije u najboljem interesu. Ali ako njezino ponašanje daje naslutiti da bi mogla nauditi sebi ili drugima, ili da nije u stanju pristati na stvari koje joj se trenutačno događaju, možeš odabrati intervenirati. Može ti biti teško prosuditi potrebnost intervencije. Sljedeći savjeti mogu ti pomoći odlučiti:

PITAJ JE

Pitati osobu za koju si zabrinut može ti pomoći steći bolji dojam o njezinom stanju i potrebi za intervencijom. Pokušaj biti miran, pažljiv i imati razumijevanja. Daj joj do znanja da si uz nju jer brineš, nemoj osuđivati i podrži je u njezinim izborima. „Kako se osjećaš?“ „Zabavljao si se još?“ „Čini se da te 'pere' više nego inače, želiš li se malo odmoriti?“ „Malo se brinem zbog pristanaka ako nastavimo, hoćeš li da ti i ja napravimo kratku pauzu?“

PROCIJENI

Ako je teško navesti osobu da odgovori na ovakva pitanja i ako ti instinkt kaže da njezino stanje utječe na njezine izbore, uključujući sposobnost davanja pristanaka, moguće je da je osoba u opasnosti. Odluči misliš li da je osoba sigurna od opasnosti - ako nije, možda ćeš trebati intervenirati jer se hitna stanja povezana s drogama mogu dogoditi vrlo brzo.

INTERVENIRAJ

Ako misliš da je sigurno intervenirati, možeš to učiniti sam ili uključiti ostale osobe u koje imaš povjerenja. Ovisno o načinu na koji droga utječe na osobu za koju si zabrinut, postoje različiti postupci koje možeš napraviti kako bi pomogao pobrinuti se za nju, što uključuje i kontaktiranje hitnih službi. Ovaj vodič opisuje što poduzeti u hitnom slučaju te kada i kako to učiniti, ovisno o drogi koju je osoba uzela i stanju u kojem se nalazi.

VAŽNA NAPOMENA O PRISTANKU

Pristanak bi trebao biti osnova svega što se zbiva na seks partiju. Mnoge osobe koriste droge kako bi poboljšale svoje seksualno iskustvo i pritom se osjećaju sposobnima dati pristanak. Korištenje droga pri seksu može pomaknuti granice onoga što želiš ili ne želiš raditi.

Imati kontrolu nad pristankom izuzetno je važno kako bi se osiguralo ugodno iskustvo za sve. Budi svjestan toga koja supstanca i doza dobro djeluju na tebe i drži se te količine. Prije nego što posjetiš seks parti, provjeri sam sa sobom jesi li pravog stanja uma kako bi se mogao držati te odluke. Vjerojatno ćeš više uživati, ne samo kada se sâm osjećaš ugodno i sigurno, već i kada doprinosiš pozitivnom iskustvu ostalih sudionika na partiju.

Ako postaneš žrtvom seksualnog napada ili prisustvuješ seksualnom napadu na partiju, dalje u ovome vodiču postoji uputa kako intervenirati i kako potražiti pomoć.

KAKO POMOĆI OSOBI PREDOZIRANOJ G-JEM

OSNOVE:

- GHB i GBL se u zajednici obično nazivaju G.
- u malim dozama G te čini opuštenim, euforičnim i napaljenim.
- lako se predozirati, a do toga dolazi bez ikakvih ili uz vrlo malo znakova za uzbuđenje.
- učestali korisnici često razviju toleranciju na G te im je potrebna veća količina kako bi postigli isti osjećaj.

VAŽNA RAZLIKA:

GHB (gama-hidroksibutirat) i GBL (gama-butirolakton) blisko su povezane droge, ali mogu imati različite učinke. GBL se u tijelu pretvara u GHB i pritom pojačava dozu – zato je važno poznavati razliku. Učinci doze GBL-a mogu biti mnogo jači i mnogo nepredvidljiviji od uzimanja iste doze GHB-a.

- GHB je prozirna, slankasta tekućina bez mirisa
- GBL ima oštar, kiselkast ili gorkast okus i zaudara na kemikalije
- GBL je dostupniji od GHB-a

HITNI SLUČAJEVI POVEZANI S G-JEM DOGAĐAJU SE KADA:

- si „prerazbijen“ i više nemaš kontrolu nad sobom
- si se predozirao i bez svijesti si
- si fizički ovisan i doživljavaš apstinencijsku krizu
- slučajno uzmeš G i doživiš nenamjerno predoziranje

Najčešće se dogodi da se netko predozira G-jem jer ne koristi špricu/ pipetu ili točnu dozu. Razlika od 0,1 mililitra može značiti razliku između biti pod utjecajem i predoziranja.

ŠTO KADA JE OSOBA „PRERAZBIJENA“, ALI SVJESNA I ODGOVARA



Kada razgovaraš s njom - odgovara li?
Ako da, evo kako možeš pomoći pripaziti na nju.



PAZI DA BUDE NA SIGURNOM I MIRNOM MJESTU.

Napadi, grčenja i gubitak kontrole nad pokretima mogu dovesti do ozljeda. Drži osobu podalje od prostora i predmeta koji bi mogli dovesti do ozljeda. Pronađi udobno mjesto gdje će biti na sigurnom.

DRŽI JE BUDNOM

Nastavi razgovarati s njom prijateljskim tonom i zaokupljaj njezinu pažnju. Postane li pospana ili ako ne možeš privući njezinu pažnju, uštigni je za mišić između ramena i vrata da joj skreneš pažnju.

OBRATI PAŽNJU NA PRISTANAK

Mnoge osobe uzimaju G da poboljšaju seks i mogu dati pristanak kada su pod njegovim utjecajem. Često postoji trenutak kada utjecaj G-ja nadilazi njihovu sposobnost da daju pristanak. Ako nema jasnog odgovora na izravno pitanje o nastavku seksa – ne mogu dati pristanak. Bilo koji seks koji se u tom trenutku zbiva treba se prekinuti.

NEMOJ JOJ DAVATI HRANU ILI PIĆE

To može ubrzati prelazak droge iz želuca u krvotok. Ipak, ako je osoba žedna i želi popiti vode – nemoj je sprječavati da to učini.

NEMOJ POTICATI POVRAĆANJE

Povraćanje može pomoći ako tijelo to učini prirodno. Može se činiti logičnim potaknuti (inducirati) povraćanje kako bi osoba izbacila G iz želuca, ali to može blokirati dišne puteve i prekinuti njeno disanje – dakle, nije dobra ideja.

NEMOJ JOJ DAVATI VIŠE DROGE

Prema jednom mitu, davanje stimulansa (metamfetamin, kokain, mefedron) može pomoći, međutim to nije istina. To samo povećava toksičnost koja je već uzrok problema. Čak i ako je ta metoda svojedobno upalila, nemoj to činiti – negativne posljedice nadmašuju bilo kakvu korist.

ŠTO KADA JE OSOBA ZBUNJENA, NAPOLA SVJESNA, JEDVA ODGOVARA



Je li joj se ponašanje promijenilo? Je li joj teško ostati prisebnom i budnom? Ako je tako, evo kako možeš pomoći pobrinuti se za nju.

PREPOZNAJ ZNAKOVE DA JE NEŠTO POŠLO PO ZLU

Neuobičajeno ponašanje poput teturanja, trzanja, klonuća, kričanja, vikanja, slinjenja, nekontroliranih pokreta ruku/nogu („batrljenja“) ili repetitivnog ponašanja znakovi su da je osoba u nevolji. Odvedi je na sigurno mjesto.

PROVJERI JOJ DIŠNE PUTEVE I CIRKULACIJU

Uvjeri se da osoba diše tako što ćeš pratiti uzdižu li joj se i spuštaju prsa i poslušati disanje na usta i nos kako bi čuo

diše li. Provjeri joj puls tako da joj prisloniš dva prsta na vrat pod viličnu kost. Ako joj je disanje sporo i plitko i/ili ima spore ili nepravilne otkucaje srca – poduzmi nešto! (Vidi idući odjeljak.). Pravilno mjerenje otkucaja srca može biti izazovno i za medicinske profesionalce, stoga se osloni ponajprije na disanje. Ako se disanje ne čini normalnim, osoba je u nevolji.

AKO SPAVA, PROBUDI JE

Uvijek je pokušaj probuditi i drži je budnom i prisebnom. Mnoge smrti i ozbiljni negativni učinci povezani s G-jem dogode se kada osobe ostanu bez svijesti. Čak i ako si prisustvovao mnogim slučajevima gdje su se ljudi predozirali i ostali bez svijesti i zatim došli k sebi, ništa ne jamči da će se osoba ovoga puta probuditi. Najsigurnija stvar koju možeš učiniti jest probuditi je i držati je budnom. Ako se ne da probuditi - poduzmi nešto! (Vidi idući odjeljak.)

ZOVI HITNU POMOĆ

Ako smatraš da je zdravlje osobe ugroženo ili da se ne može osigurati, trebaš pozvati hitnu pomoć. Ako osobu ne možeš držati budnom, ne dozvoli joj da to prespava, zovi hitnu pomoć. Ako imaš ikakve sumnje, zovi 194 i objasni situaciju – oni će pomoći odlučiti je li potrebno poslati tim hitne medicinske službe.

Pokušaj osobi snažno stisnuti mišić između vrata i ramena. Ako ju to ne probudi i ako ona ne reagira – vrijeme je da nešto poduzmeš!

ŠTO KADA JE OSOBA POTPUNO BEZ SVIJESTI / NE MOŽE SE PROBUDITI

ZOVI HITNU POMOĆ

Nazovi 194 ili 112 i zatraži hitnu pomoć. Reci operaterima da je osoba konzumirala potencijalno fatalnu dozu droge. Operater ti može pomoći tako što će ti objasniti kako postaviti nesrećenu osobu u bočni položaj ili kako izvesti oživljavanje, o čemu možeš više pročitati u nastavku ovog vodiča.

NEMOJ JE OSTAVLJATI SAMU

Kada osoba proživljava ovakvu krizu, vrlo je važno ne ostavljati je samu. Situacija joj se može poboljšati, ali može se i vrlo brzo značajno pogoršati. Ostani uz osobu i daj sve od sebe da bude na sigurnom dok ne stigne pomoć.

AKO DIŠE – POSTAVI JE U BOČNI POLOŽAJ

Provjeri diše li tako što ćeš pratiti uzdižu li joj se i spuštaju prsa i poslušati joj usta i nos kako bi čuo diše li. Ako diše, postavi je u bočni položaj – vidi kako to učiniti u idućem odjeljku. Nazovi hitnu pomoć ako već nisi.

AKO NE DIŠE – ZAPOČNI S OŽIVLJAVANJEM

Ako ne diše, nazovi hitnu pomoć smjesta - svaka sekunda je bitna! Započni s oživljavanjem – vidi kako to učiniti u idućem odjeljku.

KADA STIGNE EKIPA HITNE MEDICINSKE SLUŽBE

Vrlo je važno reći im koje droge je osoba uzimala, koju količinu i u koje vrijeme, ako znaš.

ŠTO KADA OSOBA IMA SIMPTOME G APSTINENCIJSKE KRIZE

Kada osoba koristi GHB ili GBL više puta dnevno i čini to dva tjedna ili duže, moguće je da je razvila fizičku ovisnost o drogi. Nagli prestanak uzimanja izaziva izuzetno neugodne simptome i može rezultirati smrću.

PREPOZNAJ SIMPTOME

Simptomi apstinencijske krize zbog kojih se treba zabrinuti su ekstremna panika, nekontrolirano drhtanje, zbunjenost, gubitak sjećanja ili poimanja vremena, napadi ili grčenje.

ZOVI HITNU POMOĆ

Simptomi apstinencijske krize mogu biti smrtonosni – nazovi 194 ili 112 i zatraži hitnu pomoć. Reci operateru da osoba ima simptome apstinencijske krize od droge koja izaziva fizičku ovisnost – GHB-a/GBL-a.

Ako si fizički ovisan i odlučiš naglo prestati uzimati drogu, to može biti opasno ako to radiš bez stručne pomoći. Na kraju vodiča nalaze se kontakt podaci na koje se možeš javiti za pomoć.

KAKO STAVITI OSOBU U BOČNI POLOŽAJ



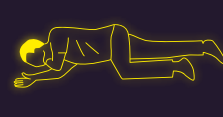
1. Zabaci joj glavu unatrag, osiguraj joj prohodan dušnik i izravnaj vrat i glavu.



2. Stavi joj ruku sa strane, a drugu ruku joj položi preko prsa dlanom uz obraz.



3. Povuci joj koljeno pod kutem od 90 stupnjeva.



4. Držeći koljeno pod kutem, zakotrljaj osobu prema sebi i pobrini se da ima oslonac za glavu.

KAKO IZVESTI OŽIVLJAVANJE

Kada zoveš hitnu pomoć, uvijek slijedi upute osoblja.

1. Protresi osobu i glasno je dozovi, a ako ne reagira:

2. Otvori dišni put zabacivanjem glave unazad i otvaranjem usta. Provjeri diše li normalno kroz 10 sekundi.

3. Pozovi hitnu medicinsku službu na 194 ili 112.

4. Započni s oživljavanjem: položi svoje ruke na sredinu prsa osobe.

5. Pritišći snažno i brzo – otprilike 2 puta u sekundi.

6. Ako si educiran za upuhivanje, oživljavaj koristeći 30 masaža srca i 2 upuhivanja zraka u pluća.

7. Ponavljaj korake 5. ili 6. sve dok osoba ne pokaže znakove života (počne se micati, dođe k svijesti, počne disati, ili dok ne pristigne tim hitne medicinske službe).

KAKO POMOĆI OSOBI PREDOZIRANOJ METAMFETAMINOM

OSNOVE:

- kristalni metamfetamin se u zajednici obično naziva meth, ice, tina ili T
- osobe doživljavaju intenzivan osjećaj euforije, energije, samopouzdanja i seksualnog uzbuđenja
- meth mijenja poimanje vremena i potiskuje potrebu za hranom i snom
- „spuštanje“ može trajati danima i ovisi o količini koju si uzeo, u kojem vremenskom periodu si uzimao drogu i jesi li je uzimao u kombinaciji s ostalim supstancama ili ne
- mnogim osobama koje redovito koriste meth za seks, vremenom postane teško seksati se bez njega

NAJOZBILJNIJE SITUACIJE S METHOM DOGAĐAJU SE KADA:

- si „prerazbijen“ i više nemaš kontrolu nad sobom
- ga koristiš kroz dugo razdoblje i preskačeš obroke i san
- doživiš drogom potaknutu psihozu
- se ozlijediš pri injektiranju

KADA JE OSOBA “PRERAZBIJENA”

Učinak metha drugačiji je od učinka G-ja: osoba koja je uzela meth obično je vrlo uzbuđena i svjesna onoga što se zbiva oko nje. Kada je osoba „prerazbijena“ od metha, to može rezultirati maničnim ponašanjem, napadajima panike, hiperaktivnošću ili osjećajem nepobjedivosti ili neranjivosti, što naravno može dovesti do štetnih posljedica. Ako se osoba ponaša na taj način i zabrinut si – evo kako joj možeš pomoći:

PAZI DA BUDE NA SIGURNOM

Postane li ponašanje osobe manično ili kaotično, pokušaj je udaljiti od prostora i predmeta kojima bi mogla nauditi sebi, tebi ili ostalima.

PRIPAZI NA DAVANJE PRISTANKA

Mnoge osobe uzimaju meth kako bi poboljšale seks i mogu dati pristanak kada su pod njegovim utjecajem. Ipak, postoji trenutak kada njihovo stanje nadmašuje njihovu sposobnost da daju ili traže pristanak. Možda će tražiti još droge ili zahtijevati seks, iako možda nisu u stanju pristati na to. Slično, osoba pod jakim utjecajem metha može se ponašati izuzetno napaljeno, nesvjesna opasnosti ili posljedica takvog ponašanja. Ako ti instinkt kaže da njezino stanje utječe

na njezine izbore – bilo koji seks koji se u tom trenutku zbiva treba se prekinuti.

NEMOJ JOJ DATI VIŠE DROGE

Prema jednom mitu, dati osobi relaksans/anksiolitis (G, Normabel, Xanax, diazepam, alprazolam, alkohol i sl.) može pomoći, međutim to nije istina. To samo povećava toksičnost koja je već uzrok problema i ishod može biti nepredvidiv. Čak i ako je ta metoda svojedobno upalila, nemoj to činiti – negativne posljedice nadmašuju bilo kakvu korist.

POKUŠAJ JE DRŽATI NA HLADNOM

Previsoka tjelesna temperatura može biti znak predoziranja. Ako osobi previše poraste temperatura, skini joj višak odjeće, odvedi je na hladno mjesto kako bi sjela i odmorila se i daj joj da pije vode na gutljaje, ali ne više od pola litre po satu. Predoziranje može brzo uznapredovati pa treba reagirati na ostale znakove – zbunjenost, bol u mišićima ili prsima – pozovi hitnu pomoć jer ovo stanje je opasno po život.

RAZMISLI O POZIVANJU HITNE POMOĆI

Predoziranoj osobi koja je pokretna, reagira i diše možda neće nužno trebati hitna pomoć. Ipak, ako je njezino stanje navodi da se ponaša na način da šteti sebi, tebi ili drugima i osjećaš da joj sigurnost više nije zajamčena, trebaš razmotriti zvanje hitnih službi.

KADA OSOBU OBUZME PARANOJA



Kada osoba koristi meth dulje vrijeme i preskače san i obroke, mogu ju preplaviti iskrivljene misli (deluzije) te osjećaj paranoje. To je poznato kao drogom potaknuta psihoza. Takva psihoza može biti izuzetno zastrašujuća za osobu koja je iskusi, kao i za one koji joj prisustvuju. Ako se osoba tako ponaša i zabrinut si – evo kako možeš pomoći:

UOČI ZNAKOVE DA NEŠTO NIJE U REDU

Osoba koja proživljava drogom potaknutu psihozu može biti uvjerena da čuje glasove ili vidi stvari koje drugi ne vide, osjećati da se zbiva nešto loše ili misliti da netko prisluškuje njezin razgovor, imati kompulzivnu potrebu čupkati ili grepsti si kožu, osjećati se osuđeno ili posramljeno zbog toga što jest ili neprestano isticati nesigurnosti.

POBRINI SE DA JE NA SIGURNOM I MIRNOM MJESTU

Pomozi joj da se osjeća sigurno i opušteno u svom okruženju. To možeš postići tako da promijeniš osvjetljenje i glazbu, ugasiš porno film i prebaciš je u drugu prostoriju. Bilo što, što će je smiriti i navesti je da se ne osjeća toliko „promatranom“. Također je važno ponuditi joj mogućnosti i izbor kako se ne bi osjećala zarobljenom ili kontroliranom. Nemoj je ostaviti samu ili je pokušaj promatrati s udaljenosti kako si ne bi naudila. Simptomi mogu uznapredovati do hitnog stanja.

POTAKNI JE DA RAZMISLI O LIJEČNIČKOJ POMOĆI

U slučaju da osoba postane toliko rastrojena da predstavlja ozbiljnu prijetnju sebi ili drugima, možeš je ohrabriti da nazove hitne službe na 194 ili 112. U mnogim slučajevima, paranoja koja pokreće psihozu može je navesti da ne vjeruje hitnim službama ili tvojim nastojanjima da joj pomogneš.

PROCIJENI

Procijeniš li da je osoba moguća opasnost za sebe ili druge, da ne vjeruje hitnim službama ili ih ne želi nazvati, razmotri sam nazvati službe gdje će ti operater pomoći odlučiti što napraviti.

KADA SE OSOBA OZLIJEDI PRI INJEKTIRANJU DROGE

Iako postoje brojne povrede povezane s injektiranjem droga, postoje dva slučaja koja se mogu smatrati hitnima.

INTRAVENOZNA INFEKCIJA

Infekcija se može razviti na koži koja okružuje mjesto uboda danima ili tjednima nakon injektiranja droge. To nije hitan slučaj, ali može takvim postati ako se ne reagira – posjeti liječnika što je prije moguće. Ipak, ponekad se infekcija javi u samoj veni u koju se injektira. Neke vrste bakterija mogu uzrokovati trovanje krvi ili sepsu.

Simptomi trovanja krvi obično započnu vrlo brzo i mogu se vrlo brzo pogoršati. Čak i u ranim fazama bolesti, osoba može izgledati jako loše. Obrati pozornost na:

- **zimicu ili vrlo visoku temperaturu**
- **brzo kucanje srca**
- **brzo disanje**

JOŠ JAČI SIMPTOMI MOGU SE RAZVITI VRLO BRZO I ZNAK SU DA SE INFEKCIJA POGORŠAVA. OBRATI PAŽNJU NA:

- bljedilo kože / osip
- zbunjenost / nemogućnost koncentracije
- smanjenu količinu urina
- izuzetnu slabost
- poteškoće s disanjem

Ako ti ili osoba s kojom si u društvu primijetite te simptome nakon injektiranja droge, smjesta zovi hitnu pomoć na 194 ili 112. Reci operateru da je osoba uzela drogu intravenozno i da ima simptome trovanja krvi.

INJEKTIRANJE ZRAKA U VENU

Injektiranje velike količine zraka u venu može izazvati teške poremećaje krvotoka. Ovo se može smatrati hitnim slučajem ako ti ili osoba s kojom si u društvu imate bilo koji od sljedećih simptoma:

- otežano disanje
- bol u prsima
- bol u mišićima ili zglobovima
- srčani udar
- zbunjenost ili gubitak svijesti
- nizak krvni tlak
- plava boja kože
- znakove moždanog udara (otežan govor, slabost ruke i/ili noge, gubitak pokreta na jednoj strani lica)

Ako ti ili osoba s kojom si u društvu imate te simptome, smjesta nazovi hitnu pomoć na 194 ili 112. Reci operateru da si je osoba injektirala zrak u venu i ima simptome embolije.

KADA OSOBA UZME PREVIŠE METAMFETAMINA

Smrtonosno predoziranje metomom je moguće. Vjerojatnije je da će se dogoditi od injektiranja ili umetanja droge u anus. Ako osoba uzme previše metha – evo što možeš učiniti kako bi joj pomogao:

PREPOZNAJ ZNAKOVE DA NEŠTO NIJE U REDU

Osoba će osjećati da nešto nije u redu; možda će ti reći da osjeća intenzivnu i zastrašujuću navalu osjećaja i uspaničit će se. Doživjet će opasno povećanje tjelesne temperature i imat će intenzivan poriv da se ohladi, bilo skidanjem odjeće, hladnim oblozima, ili izlaskom van ako je tamo hladnije. Drugi simptomi uključuju ubrzano kucanje srca, bol u mišićima ili prsima, zbunjenost, ukočenost u rukama i nogama i/ili drhtanje.

AKO SIMPTOMI POTRAJU – PODUZMI NEŠTO!

Ovi simptomi obično prođu nakon 5 ili 10 minuta i od pomoći je sve što osoba može učiniti da se ohladi i osjeća mirnije. Ipak, ako simptomi potraju duže od pet ili deset minuta ili ako osobi temperatura ne pada ispod 38.0 stupnja Celzijusa – uobičajeni lijekovi za snižavanje temperature u ovom slučaju ne pomažu. Pozovi hitnu pomoć na 194 ili 112 i reci operateru da je osoba injektirala stimulant i da ima vrlo visoku temperaturu; operater će te voditi kroz iduće korake.

KAKO POMOĆI U SLUČAJU SEKSUALNOG NAPADA

Pristanak mora biti osnova svega što se događa na seks partiju. Ipak, ako ti se dogodi nešto bez tvog pristanka ili prisustvuješ situaciji gdje se nešto događa osobi bez njezina pristanka – evo kako možeš pomoći:

PROVJERI PRISTANAK

Pristanak je moguće promijeniti u svakome trenutku – ako ti ili netko s kime si u društvu kaže „ne“ ili je rekao „da“, ali sada kaže „ne“ – seks se mora prekinuti. Ako nema jasnog odgovora na izravno pitanje o nastavku seksa – ta osoba nije u stanju dati pristanak i seks se mora prekinuti.

INTERVENIRAJ

Ako prisustvuješ situaciji gdje se netko seksa s nekim tko više ne pristaje na to ili nije u stanju dati pristanak – razmotri intervenirati, ako je to sigurno učiniti.

SKLONI SE NA SIGURNO MJESTO

Ako je moguće, skloni se na sigurno mjesto ili razmisli o odlasku sa seks partija. Ako to nije moguće i/ili ako su ostali u opasnosti od počinitelja – smjesti zovi hitne službe na 192 ili 112 i traži policiju.

PRIJAVA

Ako si žrtva seksualnog napada, možeš odlučiti prijaviti ga policiji. Želiš li prijaviti kazneno djelo, možeš nazvati 192 ili 112 ako se radi o hitnom slučaju, ili se obratiti lokalnoj policijskoj postaji osobno ili telefonski. Iako je najbolje prijaviti događaj što prije, možda će ti trebati vremena razmisliti o svemu i potražiti podršku za ono što ti se dogodilo. Za slučaj da želiš prijaviti događaj što prije, nemoj se otuširati niti prati ruke i sačuvaj odjeću koju si nosio. Ovo je potrebno učiniti zbog prikupljanja dokaza o seksualnom napadu. Ako ti ili netko koga poznaješ doživite seksualni napad (bilo kada u životu), važno je da dobiješ odgovarajuću psihološku i pravnu podršku. Kontakt podaci nalaze se na kraju vodiča.

KAKO POMOĆI OSOBI S HITNIM PROBLEMOM SA SEKSUALNIM ZDRAVLJEM



Sprječavanje potencijalne infekcije HIV-om smatra se hitnim problemom sa spolnim zdravljem. Potencijalna infekcija drugim spolno prenosivim infekcijama, uključujući hepatitis C, ne smatra se hitnom intervencijom jer ne postoje metode prevencije koje ovise o vremenskom roku. Ako si bio potencijalno izložen HIV-u, što može prerasti u stalnu infekciju – evo kako je možeš spriječiti:

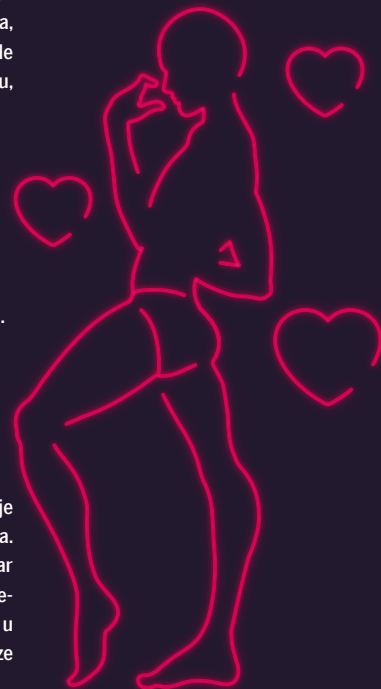
BUDI SVJESTAN ŠTO JE POTENCIJALNA INFEKCIJA HIV-OM:

HIV-om se možeš potencijalno inficirati kada:

- prakticiraš analni seks
- neovisno o ulozi u seksu (penetrativni/top ili receptivni/bottom partner)
- bez kondoma ili je došlo do pucanja kondoma
- ne koristiš PrEP (predekspozicijsku profilaksu – saznaj više na www.iskorak.hr/PrEP)
- ne znaš partnerov HIV status, ili
- znaš da je tvoj partner HIV pozitivan i ima mjerljivu viremiju
- dijeliš iglu s osobom koja je HIV pozitivna i ima mjerljivu viremiju.

NABAVI PEP

PEP (postekspozicijska profilaksa) je 28-dnevni tretman lijekovima za liječenje HIV-a koji može spriječiti infekciju HIV-om nakon potencijalnog rizičnog odnosa. Potrebno je započeti liječenje do 72 sata nakon rizičnog odnosa (idealno unutar 12 sati). PEP se može besplatno dobiti (uz postojeće dopunsko zdravstveno osiguranje) u Klinici za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“ u Zagrebu u Ambulanti 6/1 (u sklopu Referentnog centra za dijagnostiku i liječenje zaraze HIV-om) ili na Odjelu za hitan prijem klinike.



NEKE DODATNE HITNE SITUACIJE POVEZANE SA SEKSOM

U kombinaciji seksualnog zanosa i užitka, s drogom ili bez nje, mogu se dogoditi ozljede povezane sa seksom – evo kako možeš pomoći:

ZAGLAVLJENI PREDMETI

Ponekad se seksualne igračke ili drugi predmeti mogu zaglaviti u rektumu i može ih biti teško ukloniti. Stisnuti mišići, nervoza ili nemogućnost opuštanja povezana s drogom mogu otežati situaciju. Ako je prošlo nekoliko sati i opuštanje ili sjedenje na zahodu nije pomoglo, razmisli o odlasku do lokalne hitne pomoći. Ako se radi o predmetu koji nije napravljen za upotrebu u rektumu, ako se radi o nečem što bi se moglo slomiti ili oštetiti rektum, riječ je o hitnom slučaju. Ako zaglavljani predmet prate drugi simptomi, poput boli u trbuhu, krvarenja iz rektuma, mučnine ili vrućice, što prije se obrati liječniku u objedinjenom hitnom bolničkom prijemu.

PRIJAPIZAM (DUGOTRAJNA BOLNA EREKCIJA)

Prijapizam može biti rezultat kombinacije lijekova za erektilnu disfunkciju (npr. Viagra, Kamagra, Cialis) s rekreativnim drogama, u svrhu dugotrajnog seksa. Moguć je i zbog duljeg korištenja prstenova za penis (cockring). Prijapizam će obično proći sam od sebe u roku od dva sata ako se udaljiš od izvora napaljenosti (poput seks partija, pornografije itd.). Pij mnogo vode i uzmi paracetamol ako je potrebno. Nemoj stavljati hladne obloge na penis, nemoj piti alkohol ni pušiti. Ako imaš nestimuliranu erekciju koja traje više od dva sata, trebaš otići u hitnu bolničku službu. Erekcija koja traje toliko dugo mora se što prije bolnički liječiti kako bi se izbjegla trajna oštećenja tkiva penisa.

Na seks partiju mogu se dogoditi razne male nezgode, osobito ako se osoba previše „razbije“:

OZLJEDE GLAVE

Prisloni nešto hladno na ozljedu, poput vrećice smrznutog graška zamotane u ručnik. Ako misliš da je ozljeda ozbiljna, ako se osoba počne ponašati čudno, postane pospana, ako povraća ili joj se stanje pogorša, zovi hitnu pomoć.

OBILNO KRVARENJE

Snažno pritisni ranu koristeći bilo što što ti je nadohvat ruke, poput komada odjeće ili ručnika. Svrha je zaustaviti krvarenje. Ako je potrebno, zovi hitnu pomoć.

OPEKOTINE

Opekotinu je najbolje hladiti pod mlazom tekuće hladne vode u trajanju od barem deset minuta. (Što se duže opekotina hladi, to su manje šanse od nastanka ožiljka.) Nakon što se opekotina ohladi, prekrij je plastičnom kuhinjskom folijom. Ne stavljaj nikakve kreme ili ulja na opeklinu. Ako se opekotina nalazi iznad vrata, ako prekriva veliku površinu, ako je koža postala bijela ili crna ili ako utječe na disanje ili svjesnost – zovi hitnu pomoć.

POZIVI HITNIM SLUŽBAMA



194

Hitna
medicinska
služba

112

Jedinstveni
europski broj za
hitne službe

Ako je nekome potrebna hitna pomoć, ne trebaš odgađati pozivanje hitnih službi na 194 ili 112. U mnogim slučajevima, što brže nazoveš hitnu pomoć – to će osoba kojoj je pomoć potrebna bolje proći.

Pokušaj ostati miran – operater na telefonu pomoći će ti s postupcima koje trebaš učiniti kako bi se pobrinuo za osobu kojoj je potrebna pomoć.

Kada dođe tim hitne medicinske službe, njihov prioritet je spasiti osobi život. Ako postavljaju pitanja o drogama koje su se uzimale – to je zato da odluče kako najbolje postupiti.



KONTAKT

ISKORAK

Šenoina 26, Zagreb
info@iskorak.hr
091 2444 666

KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Centar za psihosocijalnu pomoć i podršku
Ambulanta VI/1 (Zavod za infekcije
imunokompromitiranih bolesnika)
Mirogojska cesta 8, Zagreb
01 4678 243, 01 2826 147

KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU VRAPČE

Zavod za liječenje ovisnosti
Bolnička cesta 32, Zagreb
narucivanje@bolnica-vrapce.hr

KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR SESTRE MILOSRDNICE

Referentni centar za ovisnosti o drogama
Ministarstva zdravstva RH
Vinogradska cesta 29, Zagreb
online naručivanje putem obrasca na
www.kbcsm.hr

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju
ovisnosti
Mirogojska cesta 16, Zagreb
mentalno-zdravlje@stampar.hr
01 3830 066

ŽENSKA SOBA – CENTAR ZA ŽRTVE SEKSUALNOG NASILJA

savjetovaliste@zenskasoba.hr
01 6119 444

HITNA POMOĆ 194

POLICIJA 192

