

DETOKS - NAREDI SAM

Mc'Dermottov »NAREDI SAM« priročnik za detoksikacijo

Prevod: Petra

Opomba: tekst je nelektoriran

Ta priročnik je bil prvič izdan pri »Lifeline« projektu v Manchestru v Angliji. Elektronska verzija se lahko svobodno distribuira elektronsko ali kot trdo kopijo. Toda zavedajte se, da zamujate čudovite ilustracije Mika Linella.

Zakaj bi se detoksikacije moral lotiti sam ?

Pogosto se ljudje v agencijo za pomoč pri odvisnosti zatečejo z upanjem, da bodo našli lahek način ali rešitev svoji odvisnosti. To je napaka. Lahke rešitve ne obstajajo.

Velika večina ljudi preneha z uporabo drog brez kakršne koli pomoči. Odvisnost od kajenja je prav tako težavna za opustiti kot odvisnost od heroina, toda večina ljudi preneha z kajenjem brez kakršne koli zunanje pomoči. Agencije za pomoč pri odvisnosti od drog naj bi bile v kontaktu z nekje med 10% do 25% vseh odvisnikov od heroina. Ostali prenehajo z uporabo brez kakršne koli pomoči. Ko se je ameriška vojska borila v Vietnamu je sto tisoče vojakov postalo odvisnih od heroina, po njihovi vrnitvi v Ameriko, je velika večina prenehala z uporabo heroina brez kakršnekoli pomoči.

...majhna količina ljudi spozna da je težje prenehati z uporabo če niso fizično umaknjeni nekam kjer ne morejo priti v stik z drogo, npr. bolnico ali rehabilitacijsko enoto - to je morda opcija o kateri lahko razmislite, toda ob tem pomnite da se boste slej ko prej vseeno morali soočiti z situacijo v realnem svetu ko se vrnete iz rehabilitacije. Konec koncev nihče ne more narediti detoksikacije namesto vas.

Nekaterim ljudem je podpora socialnega delavca tekom detoksikacije v pomoč. Izkušnja nekaterih je da so kopica vsevedov, ki ti pomagajo ravno toliko kot zamašena igla. Obstajajo tudi drugi pomisleki oziroma pomanjkljivosti v zvezi z obiskom agencije za pomoči pri odvisnosti od drog. Od tebe pričakujejo da redno obiskuješ sestanke. Pričakuješ lahko, da boš tu srečal druge odvisnike, morda celo preprodajalce, prav

tako večina takšnih agencij vodi evidenco o tvojem imenu, naslovu, dnevu rojstva, ... V nekaterih primerih se te pošlje v vodilno enoto in se tam hranijo v registru. Če se odločiš za uporabo agencije za drogo, se spomni, da jih vprašaš kakšen je njihov protokol glede vodenja evidence uporabnikov in varovanja podatkov.

Konec koncu, ne glede na to ali se odločiš za podporo socialnega delavca ali ne, si ti edini, ki lahko preneha z uporabo drog. Toda največja ovira pri tvojem uspehu je strah. Cilj tega članka je, da poizkuša odstraniti nekatere skrivnosti ki se tičejo detoksikacije [;] tako, da razloži kaj se bo zgodilo, upamo, da te bomo naredili za »samega sebi mojstra« . Samemu sebi pripišeš točke za uspeh in odgovornost za lastno nadaljevanje uporabe.

Preden se odločiš za detoksikacijo si poizkusi zastaviti in odgovoriti na nekaj vprašanj.

Za Koga Si Želiš Prenehati?

Za to da bi uspešno prenehal z uporabo drog si moraš to resnično želeli. Ne za svoje starše, ampak zase. Seveda vsi ti ostali ljudje lahko igrajo vlogo pri tem, da si želiš prenehati z uporabo. Če vznemirjaš starše, če te bo žena ravnokar zapustila ali pa se ti obeta da boš pristal v zaporu, so to morda razlogi zaradi katerih te uporaba drog začenja utrujati. Toda za mnogo ljudi to nič ne spremni.

Če nisi resnično prepričan v to, da si želiš prenehati, moraš morda premisliti o drugih možnostih. Nekaterim ljudem je lažje prvo stabilizirati uporabo in šele nato prenehati z uporabo drog. Če čutiš, da je morda to boljša opcija za vas potem se o tem pogovori z prijateljem ali socialnim delavcem. Če boš poizkusil prenehati z uporabo drog preden si to resnično želiš se morda podajaš na pot k neuspehu. Po nekajkratnih neuspehih boš morda izgubil zaupanje v svojo sposobnost uspeha, ki te lahko pripelje k temu, da prenehaš poizkušati. Zato poizkušaj resnično biti jasen kaj si resnično želiš in če si želiš z nadaljevanjem uporabe potem se osredotoči na zmanjšanje škode povezane z tvojo uporabo drog.

Zakaj Si Želiš Prenehati?

Uporaba drog ima tako pozitivne kot negativne aspekte. Vsakdo ki uporablja droge izkusi oboje. Ljudje navadno prenehajo ko se zavejo, da negativni aspekti prevladajo pozitivne. Nekateri ljudje se zavedajo da negativne posledice njihove uporabe drog velike, toda so vseeno nezmožni odločitve da prenehajo z uporabo. To je morda zato,

ker so pozitivni aspekti ki jih pridobijo z uporabo še večji ali pa morda samo ker niso dovolj jasno premislili o posledicah uporabe drog. Tukaj je seznam nekaterih pozitivnih in negativnih aspektov uporabe drog.

Pozitivni:

Droge ti izboljšajo počutje.

Uporaba drog ti pomaga pri sprejemanju med prijatelju.

Droge ti dajo nekaj za početi.

Vsi, ki jih poznaš uporabljajo droge.

Zaradi drog se izboljša tvoja samozavest.

Uporaba drog ti odpre zavest, da se osvobodiš predstave o tem kdo si.

Negativni:

Droge so lahko slabe za tvoje zdravje.

Uporaba drog lahko vznemiri tvoje starše in prijatelje.

Uporaba drog je lahko v napoto drugim stvarim ki si jih želiš delati.

Uporaba drog je nezakonita.

Kontinuirana uporaba drog lahko uniči tvojo samo-podobo.

Odvisnost od drog lahko negativno oblikuje tvojo samo-podob.

Preden se odločiš za prenehanje uporabe drog si sestavi seznam pozitivnih in negativnih aspektov svojega odnosa do drog. Potem lahko vidiš ali misliš da je prenehanje uporabe drog pametna ideja.

Katere Droge Uporabljaš?

Kakor imajo različne droge različne učinke tako ima tudi prenehanje uporabe le teh različne rezultate. Naredi seznam drog, ki jih trenutno uporabljaš in poizkusi premisliti katere bi ti lahko povzročale preglavice. Zapomni si, da lahko lažeš svojim staršem, šefu na delu, partnerju ali celo prijateljem, lahko celo lažeš samemu sebi, toda glede na to da si na detoksikaciji samo zato, ker si to želiš sam, zatorej kakšen smisel bi bilo lagati samemu sebi?

Za nekatere droge ne velja, da povzročajo odvisnost, toda to ne pomeni, da ne moreš postati odvisen od njihove uporabe ali da sama uporaba ni problematična. Marihuana, L.S.D., topila, Amfetamini in Ekstazi lahko padejo v to kategorijo. Nekateri ljudje lahko izkusijo psihološko željo če poizkusijo prenehati z uporabo teh drog toda ne bi smeli izkusiti nikakršnega fiziološkega nelagodja.

Preostale droge prav gotovo povzročajo odvisnost. To pomeni, da ko poizkusiš prenehati z uporabo le teh, lahko izkusiš »odtegnitvene«
simptome, fizično krizo kakor tudi psihološko željo. Droge, ki padejo v to kategorijo vključujejo: Opiate kot sta Heroin in Metadon, Benzodiazapine kot so Valium, Temazepam, Ativan ali Nitrazepam, Barbiturate kot sta Seconal ali Tuinal in Alkohol.

Dolgo časa so ljudje menili, da Kokain pade v prvo kategorijo kot povzročitelj psihološke krize oziroma psihološke odvisnosti. Toda nedavno so znanstveniki prepoznali spremembe v možganski kemiji, ki se pojavijo ob redni uporabi kokaina, tako, da je močna želja izkušena pri ljudeh z kokainskim problemom prav tako mogoče povezana tudi z fiziološko komponento. Če jo ali če jo ne, se nam kokain ponuja kot primer droge, ki proizvede kaotično in kompulzivno rabo, vzorec ki ga navdaja psihološka želja po drogi bolj kot strah pred odtegnitvijo.

[Opomba urednika: raziskave sklepčno kažejo da kokain ne povzroča fizične odvisnosti. To je dober primer kako pristranska je lahko raziskava plačana s strani države. Velika količina denarja je bila porabljena, ko so poizkušali dokazati da je kokain adiktiven. Po 20 letih je največ kar lahko rečemo, da so lahko prisotni manjši znaki fizične abstinenčne krize. Z drugimi besedami, kokain ni adiktiven, če bi obstajali še najmanjši dokazi za nasprotno trditev, bi vlada prav gotovo jasno in glasno sporočila javnosti.]

Naredi si seznam drog ki jih trenutno uporabljaš redno. Če vse droge, ki jih uporabljaš padejo v kategorijo ne-adiktivnih, potem se ne boš potreboval detoksirati postopoma. Z uporabo lahko prenehaš nemudoma brez tega, da bi občutil kakršnokoli fizično abstinenčno krizo.

Če ugotoviš, da uporabljaš več kot dva tipa adiktivnih drog redno, potem ti bo najverjetneje lažje če si boš poiskal profesionalno pomoč pri detoksikaciji.

Če uporabljaš eno adiktivno drogo ali pa eno adiktivno drogo in eno ali več ne-adiktivnih drog, potem je morda najlažje če se lotiš naredi-sam detoksikacije.

[Opomba urednika: Barbiturati se zelo težko najdejo, vsaj v USA, tako je redka situacija ko je heroinski odvisnik odvisen tudi od njih. Težko je postati odvisen od benzodiazepinov. Tako, da ti niso zares problematični pri odločanju za naredi.sam detoksikacijo. Ne glede na to je bolje da se lotiš prvo ene odvisnosti in ne dveh hkrati. Na primer ne poizkušaj prenehati z kajenjem isto časno, ko se odvajaš od heroina.]

Kaj je Tvoj Vir Zaloge?

Če si odvisen od drog, ki jih na recept predpiše tvoj osebni zdravnik, potem imaš zaveznika pri svojem projektu detoksikacije. Pogovori se o svojih načrtih z zdravnikom in mu povej kaj nameravaš storiti.

Če čutiš, da si odvisne od Benzodiazepinov ali Barbituratov in prejemaš visoke doze le teh ali pa jih jemlješ daljše časovno obdobje, potem morda ni modro prenehati brez nadzora zdravnikov. Obe vrsti zdravil lahko povzročita močne napade, ko jih prenehaš jemati, znani so smrtni primeri pri abstinenci od barbituratov tako, da ni dobra ideja da prenehaš z jemanjem brez postopnega nižanja zdravila. Pri Barbituratih je pogosto najbolje prvo zamenjati jih z Phenobarbitonom potem pa postopno nižati zdravilo, medtem ko je pri Benzodiazapinih najbolje če se prične predpisovati namesto njih Diazepam.

Če si odvisen od Opijata, potem mnogo ljudi smatra, da je v pomoč če si pomagaš z Methadonom ali Dihidrocodinom (DHC ali DF118) pri detoksikaciji. Ponovno, če prejemaš zaloge preko svojega zdravnika ali preko bolnice, se pogovori o svojih načrtih z njimi. Lahko so ti v pomoč pri doziranju zaloge tekom detoksikacije in ponudijo različne opcije pomoči če bi izkusil težave pri detoksiciranju.

Če si odvisen od drog z črnega trga, kot sta kokain in heroin potem boš morda težko prepričal zdravnika, da bi ti pomagal z prepisanimi nadomestnimi zdravili. Morda se to izkaže celo za dobro stvar, kajti z nadomestnimi zdravili ti morda postane lažje nadaljevati z uporabo drog. Še enkrat poudarjam, da je izrednega pomena to, da veš kaj si želiš. Če si želiš prenehati z uporabo drog je morda najlažje če se poizkusiš detoksicirati kar doma. Če se to izkaže za pretežko potem še vedno lahko poiščeš pomoč pri zdravniku ali agenciji za zdravljenje odvisnosti. Če si želiš nadaljevati z uporabo potem ti bo morda koristil obisk pri agenciji za droge, da se pogovoriš o možnostih stabilizacije tvoje uporabe drog ali zmanjšanje rizika pri uporabi.

Kakšna bo abstinenčna kriza?

Simptomi abstinencijske krize se bodo razlikovali od droge do droge. Kokainski uporabniki ne bodo izkusili fizične krize, toda prav možno je da bodo zato podvrženi močni psihološki želji, razdraženosti, nezmožnosti spanca, razpoloženjskim spremembam in napadom panike.

Na drugi strani pa bodo heroinski uporabniki izkusili vse fiziološke simptome krize, pospremljene z psihološkimi simptomi abstinence. Nekateri socialni delavci, pametnjakoviči trdijo, da abstinencijska kriza ni nič hujša od na primer gripe. To je morda res, samo kdaj je še kdo od gripe trpel d celonočnega ne spanca ali pa trpel od takšnega nelagodja, da si nesproščen vsako minuto. Gripa, ki jo lahko pozdraviš v minutah tako, ko zaužiješ majhno vrečico rjavega praha.

Pri opijskih abstinencijski krizi ne glede na to, da so simptomi enaki za vse, se vsakdo osredotoči na določen aspekt krize, ki je za njih najtežji. Za nekoga bo to mogoče bolečina v mišicah in sklepih, za nekoga drugega nezmožnost udobja. Nekateri izkusijo tegobe zaradi nezmožnosti spanca. Spekter simptomov opijske abstinencijske krize vključuje potenje, omotičnost, driska, trebušne krče, bolečine v mišicah, motnje spanca, izmenično toplo mrzlo obilvanje. Nedvomno je da je kriza izredno neprijetna. Toda, strah pred krizo naredi simptome hujše kot dejansko so. Skoraj, da vsi se lahko soočijo z močno abstinencijsko krizo ne glede na to koliko droge so do tedaj uživali.

Nekateri ljudje naredijo zares neumne stvari in krivijo dejstvo, da so bili na krizi za svoja dejanja. Ne gre za to, da ne morejo preživeti slabosti - pravi razlog je, da niso zares predani in dokončno odločeni, da prenehajo z uporabo. Težko se je usesti in trpeti bolečino, če veš, da se boš v trenutku ko boš dobil denar »poštimal/ušlagiral« in tako boš moral iti vedno znova preko iste krize. Toda ti si na drugi strani drugačen. Če si se odločil, da prenehaš uporabljati droge bo to zadnjič, da boš trpel te bolečine. Ne samo, da boš čutil bolečino, sprejel jo boš in objel, med tem ko se poslavljaš od nje, varen pred njo z vedenjem, da ko boš končal detoksikacijo bo vse to za tabo.

Kako se lotim detoksikacije?

Ko se dokončno odločiš, da boš prenehal z uporabo ne reci samo » to je to, nikoli več«, ker ti gotovo ne bo uspelo. Detoksikacijo moraš načrtovati pravilno. Odloči se za čas ko boš začel detoksikacijo. Lahko je kmalu, lahko v bližnji prihodnosti. Kadarkoli že prihrani si vsaj dva tedna, ko ne boš moral poleg tega početi nič drugega, kar bi povzročalo stres in predvsem čas ko nimaš nobenih odgovornosti. Če imaš otroke, jih pošlji k starim staršem ali k prijateljem na počitnice. Dokler se detoksiciraš ne bodo uživali v tvoji družbi tebi pa bo lažje če ne boš moral skrbeti za njih.

Vsem povej za tvojo odločitev, da prenehaš uporabljati droge. Ljudje, ki te imajo radi in skrbijo zate ti bodo tekom te ga obdobja dali podporo. Drugi uporabniki bodo morda hoteli omajati tvojo voljo in zmožnost, da prenehaš z uporabo drog in te bodo poizkusili premamiti da bi ponovno podlegel drogi. Če sumiš, da je tako potem razloži kaj delaš in jim povej, da bi ti bilo ljubše, če v tem obdobju ne bi prihajali do tebe. Kasneje se lahko odločiš, če si jih še želiš videti, toda, če ne prenehajo z draženjem z drogo potem si lahko siguren, da te resnično nimajo radi tako se ti ni treba počutiti krivega če jih izključiš iz svojega življenja.

Poizkusi dati nekaj denarja na stran. Dobro je če se v tem obdobju lahko razvajaš. Prenehanje z rabo drog je hrabra in težka odločitev, tako se ne smeš počutiti krivega če si privoščiš druge manj škodljive stvari. Če si nezaposlen, se morda lahko izogneš plačilu stanarine za teden dni in jo nadoknadiš nekoliko kasneje.

Na koncu poišči udoben kraj kjer se boš detoksiciral. Eden glavnih razlogov za detoksikacijo v institucijah je da pacienti nimajo primernega udobnega prostora za detoksikacijo. Toda za večino ljudi je detoksikacija mnogo lažja in znosnejša če lahko narediš požirek pijače v svoji kuhinji, gledaš svojo televizijo, bereš svoje knjige in poslušаш svojo glasbo. Če mesto kjer živiš ni prijetno se pozanimaj če greš lahko do svojih staršev ali če si za nekaj tednov lahko pri prijatelju, ki ni odvisnik

Osebnostno mislim, da moraš tretirati detoksikacijo kot zaporno kazen. Raje kot fokusiranje na dolžino obdobja ko si se počutil slabo se osredotoči na to koliko bližje si že obdobju, ko se boš počutil bolje. Naredi si koledar in odključaj dneve ali pa vodi dnevnik in si zapiši kako se počutiš. Prepoznavaj orientacijske točke tako, da boš lahko videl kakšen je napredek ko se boš ozrl nazaj. Prenehanje z uporabo drog je ena največjih odločitev v tvojem življenju, lepo bo če se boš ozrl nazaj in boš videl kako si premagoval vsako od ovir ali pa samo dejstvo da boš lahko videl kako si trpel tekom detoksikacije.

Vsakič ko zaključiš določeno obdobje si čestitaj da si prešel preko njega. Nagradi se. Za vsak zaključen dan je lahko nekaj malega, nekaj posebnega za jesti ali piti. Za vsak teden, ki mine naredi nekaj res lepega zase. Kupi si nekaj za obleči ali pojdi ven na obrok. Detoksikacijo in majhne nagrade razumevaj kot investicijo v novega ti človeka, ki si želiš postati raje kot človeka, ki si bil.

Eden od najhujših vidikov opijske abstinence je pomanjkanje spanca. (včasih sem delil to mnenje. Zdaj verjamem, da je depresija daleč najbolj težaven simptom opijske abstinence.) nekateri ljudje bodo posegli po tabletah za spanje v obupanem poizkusu ujeti vsaj nekaj spanca. Osebnostno mislim, da ne pomagajo samo omamijo te tako da namesto da ležiš okoli in se odvajaš tako ležiš okoli omamljen in se odvajaš. Še vedno ne boš zaspal poleg tega pa so benzodiazepini adiktivni tako lahko na koncu postaneš

odvisen od druge substance. Zapomni si, da ne obstajajo nobene lahke rešitve enostavno moraš pregristi metek in oddelati svoje.

[Opomba urednika : s tem odstavkom se nikakor strinjam. Naj prvo benzodiazepini delujejo zelo dobro kot pomoči pri spancu . kot drugo sproščajo napetost in zmanjšajo depresijo. Tretjič ni možnosti da se bi navadil na njih v tako kratkem času detoksikacije.]

Nenazadnje ne obešaj se na dolžino časa, ki ga boš potreboval pri odvajanju. Kot pravijo pri AA, POIZKUŠAJ PRITI IZ DNEVA V DAN. Težko si je predstavljati življenje brez drog, toda mnogo lažje se je pretolči preko dneva. Potem jutri lahko ponovno začneš sveže. Zapomni si vsak dan, ko ti uspe ostati čist, je investicija v tvojo prihodnost – in če ne moreš investirati vase si lahko prepričan, da tudi nihče drug ne bo.

Kako dolgo traja?

Kako dolg je košček vrvice? Vse je odvisno od tega katere droge uporabljaš, koliko jih uporabljaš, kako dolgo jih uporabljaš in kakšen je tvoj metabolizem? Nekdo, ki je uporabljal benzodiazapine bo morda potreboval mesece, da se bo počutil normalno. Heroin običajno potrebuje od dveh dni do dveh tednov. Metadon se zdi, da potrebuje mnogo dlje kot heroin. Lahko traja od dveh tednov do meseca preden se boš ponovno počutil normalno.

[Opomba urednika: akutni simptomi abstinence od heroina trajajo pet dni, z viškom nelagodja nekje okoli tretjega dneva. Po približno dveh tednih , se boš počutil dobro. V tem času boš tudi ponovno ujel normalen spanec – najverjetneje z začetkom uro ali dve na noč in potem z počasnim vzponom. Po treh tednih do meseca dni boš spal normalno. Po mesecu dni naj bi se počutil precej dobro po treh naj bi bil že popolnoma normalen.]

Kolikor časa že traja ne dopusti da te dotolče. Trije dnevi brez spanca bodo na začetku kot teden dni. Teden brez spanca bo kot mesec. Mesec brez spanca boš občutil kot da si znorel. Nisi. Tvoje telo in um bo ukradel spance ko ga bo potreboval. Morda bo to samo pet minut tu i tam toda tudi to je bolje kot nič. Zapomni si, dlje kot si čist več imaš investiranega v detoksikacijo tako ko ti teče voda v grlo, si samo čestitaj za uspeh, ki si ga dosegel do sedaj in se poizkušaj pretolči do naslednjega jutra. In potem začni znova in tako iz dneva v dan.

Kdaj bom zaključil?

Detoksikacija se nikoli ne zaključi . po nekaj tednih bosta tvoje telo in um svobodna od droge ki si jo jemal toda tvoje težave se tukaj šele začnejo. Vprašaj katerega koli veterana junkija vsi ti bodo povedali isto prenehati z uporabo drog je lažje kot ostati brez droge. Detoksikacija traja nekaj tednov življenje brez droge pa terja vse življenjski napor.

[Opomba urednika: to ni res. Obstaja razlika med detoksikacijo telesa in vzdrževanjem, da se ne povrneš nazaj v drogo]

Obstaja nekaj točk na katere moraš nenehoma misliti:

1. Zaposli se

Dolgčas je eden poglavitnih razlogov zakaj se ljudje povrnejo k drogi. Če ne moreš dobiti službe, potem se loti volonterskega dela ali najdi hobi. Vrni se v šolo in se izuči za novo kariero. Naredi karkoli kar bo preprečilo, da se ne vrneš na stara pota in stare vzorce obnašanja.

2. Izogibaj se drugim drogam

Nekateri ljudje mislijo, ker so bili odvisni od recimo heroina, da ne bodo imeli problema z drugimi drogami, množica stvari se pogosto zgodi z nekdanjimi uporabniki če recimo uporabljajo druge droge. Nekateri med njimi samo zamenjajo odvisnost za odvisnost od druge droge kot je alkohol ali kokain, ki je lahko prav tako uničujoča. Tisti, ki uporabljajo ne-adiktivne droge kot so amfetamini, LSD ali ekstazi, pogosto opažajo, da pogosto delujejo kot sprožilo, da se vrnejo na stara pota. Če moraš uporabljati druge droge , potem je marihuana najverjetneje še najbolj varna, toda tudi tu je nevarnost da se obrneš k ostalim drogam. Najvarnejša strategija je, da se popolnoma izogneš vsem drogam.

[Opomba urednika: to je tipična opazka, nekaj je na njej, toda ne bi je jemal preresno]

3. Poišči podporo

Poišči prijatelje s katerimi se lahko pogovarjaš ko ti voda teče v grlo, nekateri pravijo, da organizacije kot je NA uporabna pri tem, da se ognejo drogam zato, ker ljudje v organizaciji razumejo kaj prestajaš . drugi menijo, da je »kvazi« religiozni moment 12 stopenjskih programov (12 korakov) kot sta AA in NA prevelik zalogaj ali pa jim ni všeč kako se člani programa definirajo kot odvisniki raje kot da se premaknejo naprej in nadaljujejo z svojim življenjem. Dobri prijatelji, ki so lahko ali pa tudi ne nekdanji uporabniki drog, lahko izpolnijo isto funkcijo. Prožijo ti podporo, ko si na tleh ali ko ti spodsne in ponovno vzameš drogo (recidiv). Če nimaš prijateljev, ki niso odvisniki, se vrni na prvo točko in najdi nekaj kar boš počel v tem času. Veliko možnosti je da se boš sprijateljil na novo s tem ko boš našel nove aktivnosti.

4. Izogibaj se situacij v katerih se jemlje droge

Veliko ljudi meni, da določeni namigi spominjajo in jih spomnijo na jemanje droge. Morda je to določena oseba- prijatelj ali sorodnik. Morda je to določeno mesto- določen pub ali posestvo, mesto kjer si nabavljal, lahko je kaj manj konkretnega kakor citróna na polici ali celo steklenica kisa. Ko jih lahko prepoznaš se jim ogibaj kot kugi dokler nisi siguren, da se laho soočiš z njimi.

5. Porabi denar, ki bi ga porabil za drogo na nečemu, kar si res želiš

Če prenehaš z uporabo drog, si zagotovi da boš profitiral z tem. Nameni nekaj denarja za nekaj kar si resnično želiš, ali da boš počel nekaj kar si resnično želiš. Poizkušaj se ogniti situaciji, ko boš imel vveliko odvečnega denarja ki leži naokoli, da te ne bi premamil na stara pota. Namesto tega načrtuj dopust v deželi ki si jo resnično želiš obiskati. (izogibaj se državam kot sta Tajska in Nizozemska) . zakupi si ure vožnje ali varčuj za avto. Prvi takšen test si že naredil ko si prenehal z drogo. Zdaj je vse mogoče.

[Opomba urednika:

6. Telovadi

Telovadba pomaga da pohitriš z rekonstrukcijo telesa v formo v kateri je bil oziroma v normalo prav tako pa telovadba pomaga pri tem, da se ne vrneš k heroinu.]

POVZETEK ZA AKCIJO

1. PONOVO PREBERI TA PRIROČNIK
2. NAREDI SEZNAM ZA IN PROTI NADALJEVANJU Z UPORABO DROG
3. ODLOČI SE ALI SI RESNIČNO ŽELIŠ PRENEHATI Z RAB DROG
4. ČE SI TEGA NE ŽELIŠ POTEM ZAČASNO ODLOŽI TA PRIROČNIK
5. NAREDI SEZNAM VSEH DROG, KI JIH TRENUTNO UPORABLJAŠ
ALI JE NAREDI SAM DETOX MOŽEN?
6. ČE JE NAREDI NAČRT KDAJ BOŠ PRENEHAL. ZAPOMNI SI DA SI NAMENI
VSAJ 2 TEDNA BREZ OBVEZNOSTI
7. POVEJ DRŽINI IN PRIJATELJEM O SVOJIH NAČRTIH
8. NABERI NEKAJ DENARJA, DA SE P OVSAKEM KORAKUZ MALCE RAZVAJAŠ
9. UREDI TAKO, DA BOŠ IMEL PRIMEREN KRAJ ZA ODVAJANJE
10. NAČRTUJ AKTIVNOSTI, DA ZPOLNIJO ČAS KO BOŠ ZAKLJUČIL
DETOKSIKACIJO
11. NAREDI KOLEDAR DETOKSIKACIJE, DNEVNIK,

12. ZAČNI DETOKSIKACJO

13. NE UPORABLJAJ DRUGIH DROG

14. (NE MOREM KONČATI PRI 13. MAR NE?) ZAŽELI SI VELIKO SREČE, KAJTI
POTREBOVAL JO BOŠ!!!