TIPY A TRIKY

Jak (pře)žít party bez úhony a zbytečných karambolů

os-semiramis.cz | laxus.cz

Jsme neziskovka, která působí ve Středočeském, Královéhradeckém, Pardubickém kraji a na Prazevýchod. Zabýváme se závislostmi. Před lidskými příběhy nezavíráme oči. Jsme tady pro všechny, kteří nás v danou chvíli potřebují. NESOUDÍME!



NESPĚCHEJ



Chceš si užít celej večer nebo si alespoň pamatovat, koho jsi potkal? S konzumací čehokoliv nespěchej, noc je dlouhá.

MĚJ TO POD KONTROLOU



Drž si přehled o tom, kolik jsi čeho zkonzumoval. Malé resumé ti pomůže rozhodnout se, jestli si máš ještě "přidat."

NEMIXUJ



Ochutnat všechno se nabízí... Platí ale přímá úměra. Čím více ochutnáš, tím hůř ti bude. Drž se jen jednoho. po probuzení to oceníš!

PIJ VODU



Alkohol, trochu paradoxně, odvodňuje organismus. Nezapomeň pít i nealko. Játra i hlava ti poděkují.

S MÍROU (I JARDOU :)



Každý z nás snese jiné množství, to se dá vysledovat. Drž se své míry a nedávej si víc.

NERISKUJ



Než sedneš za volant, zjisti, jestli už můžeš. Dávej bacha i na únavu. Lepší prospat se chvilku na party než ve špitálu nebo přijít o řidičák. Zajisti si bezpečný odvoz!

CHECKUJ KVALITU



Pokud u něčeho neznáš složení a obsah, nepouštěj se do toho. Je velmi pravděpodobný, že tě to rozhodí a nebude ti dobře.

NO CHALLENGE



Nemusíš vyzkoušet všechno. Rozhodně ne proto, že do toho jde zbytek party. Dej na svůj pocit a nenech se vyhecovat.

DEJ SI CHILL



I během experimentování se vyplatí občas zastavit a dát si pauzu. Trochu vystřízlivíš a tělo nabere nové síly.

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE



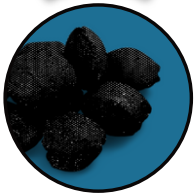
Výhodnější je pít alkohol s menší "voltáží." Tvoje hlava ti po probuzení poděkuje a neprobudíš se jako po ráně do palice.

SETTING



Ne každá chvíle je vhodná pro experimentování nebo konzumaci drog a alkoholu. Zahánět depresi nebo to zkoušet o samotě, není dobrý nápad.

ČERNÉ UHLÍ



Černé uhlí je absorbent. Pomůže žaludku, pokud se drogy a alkohol v něm ještě nevstřebaly do krevního oběhu.

SEMIRAMIS

Spolu pomáháme najít správný směr.

Laxus

TIPY A TRIKY

Jak (pře)žít party bez úhony a zbytečných karambolů

os-semiramis.cz | laxus.cz

Jsme neziskovka, která působí ve Středočeském, Královéhradeckém, Pardubickém kraji a na Prazevýchod. Zabýváme se závislostmi. Před lidskými příběhy nezavíráme oči. Jsme tady pro všechny, kteří nás v danou chvíli potřebují. NESOUDÍME!



NESPĚCHEJ



Chceš si užít celej večer nebo si alespoň pamatovat, koho jsi potkal? S konzumací čehokoliv nespěchej, noc je dlouhá.

MĚJ TO POD KONTROLOU



Drž si přehled o tom, kolik jsi čeho zkonzumoval. Malé resumé ti pomůže rozhodnout se, jestli si máš ještě "přidat."

NEMIXUJ



Ochutnat všechno se nabízí... Platí ale přímá úměra. Čím více ochutnáš, tím hůř ti bude. Drž se jen jednoho. po probuzení to oceníš!

PIJ VODU



Alkohol, trochu paradoxně, odvodňuje organismus. Nezapomeň pít i nealko. Játra i hlava ti poděkují.

S MÍROU (I JARDOU :)



Každý z nás snese jiné množství, to se dá vysledovat. Drž se své míry a nedávej si víc.

NERISKUJ



Než sedneš za volant, zjisti, jestli už můžeš. Dávej bacha i na únavu. Lepší prospat se chvilku na party než ve špitálu nebo přijít o řidičák. Zajisti si bezpečný odvoz!

CHECKUJ KVALITU



Pokud u něčeho neznáš složení a obsah, nepouštěj se do toho. Je velmi pravděpodobný, že tě to rozhodí a nebude ti dobře.

NO CHALLENGE



Nemusíš vyzkoušet všechno. Rozhodně ne proto, že do toho jde zbytek party. Dej na svůj pocit a nenech se vyhecovat.

DEJ SI CHILL



I během experimentování se vyplatí občas zastavit a dát si pauzu. Trochu vystřízlivíš a tělo nabere nové síly.

MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE



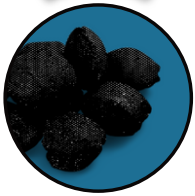
Výhodnější je pít alkohol s menší "voltáží." Tvoje hlava ti po probuzení poděkuje a neprobudíš se jako po ráně do palice.

SETTING



Ne každá chvíle je vhodná pro experimentování nebo konzumaci drog a alkoholu. Zahánět depresi nebo to zkoušet o samotě, není dobrý nápad.

ČERNÉ UHLÍ



Černé uhlí je absorbent. Pomůže žaludku, pokud se drogy a alkohol v něm ještě nevstřebaly do krevního oběhu.

SEMIRAMIS

Spolu pomáháme najít správný směr.

Laxus