

Street Magazine

# Čarodějnický speciál



## Slovo úvodem



Vážení čtenáři,

dostává se vám do rukou další hrůzné vydání SM, tentokrát s děsivým názvem „čarodějnický speciál.“

Mrtvolně bledá pisatelská základna nastartovala zombie, okřídlené opice a masožravé kosmické lodě. Oprášila rakve, kouzelnické hůlky i zubařské vrtačky. A to vše proto, aby mohl vzniknout tento díl.

Další vydání nás čeká až začátkem roku 2019, tak vám přejeme, aby konec tohoto roku byl co nejvíc v teple, bez bolestí a strastí a v blízkosti lidí, kteří jsou vám příjemní.

Děkujeme panu Š. za vytvoření skvělé titulní stránky i všem ostatním přispěvatelům z řad našich čtenářů.

Redakce SM



## Odkud se vzal Halloween?

Poslední říjnový večer se v mnoha zemích světa nese ve znamení svátku Halloween.

Halloween k nám nepřišel z Velké Británie nebo Spojených států, jak by se na první pohled mohlo zdát. Oslavy Halloweenu pocházejí přibližně už z období 5. století, kdy jej slavili Keltové ve Skotsku a Irsku jako konec léta a příchod zimy. Stříдалo se tak období hojnosti s časem zimy a hladu. Víra Keltů byla propojena s přírodou a koloběhem života a smrti. V noci Samhain (- *Samhain podle keltského boha Samhaina (Sow-en, Anwinn), který byl podle víry starých Keltů pánem mrtvých.*) probíhaly bujaré oslavy, všude hořely obrovské ohně, lidé si na sebe navlékali masky a převleky, aby se chránili proti zlým duchům. Věřili, že duchové zemřelých mohli být tuto noc buď nápomocní přátelům, nebo škodící nepřítelům. Ohně měly duším zemřelých svítit na cestu do světa. Za úsvitu bůh mrtvých duše zemřelých odvedl zpět do říše duchů. Keltové pojímali Halloween zvesela, netruchlili. Věřili, že smrt je běžnou, přirozenou součástí života.

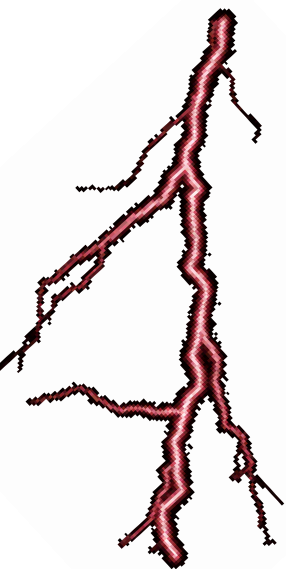
**Zdroj:** <http://www.epochtimes.cz>

článek pro vás našel a zkrátil Lukáš z Káčka ČB ;-)





Autorem je členář SM z Týna nad Vltavou. Děkujeme.



## Pervitin

Jednou o půlnoci, maje horečku a rozjímaje  
nad divnými zbytky jisky neostré a použité –  
když jsem klímal v polospání, ozvalo se znenadání  
velmi jemné zaťukání na dveře – a pak už ne.  
„Je to návštěva, či zdání, bylo to tak nezvučné –  
jednou jen a pak už ne.“



Ach, již při vzpomínce blednu! Myslím, že to bylo v jednu,  
každý uhlík vrhal stín jen přede mne a dál už ne.  
Toužil jsem po kuropění; – marně hledaje v svém jmění  
ulehčení od hoře nad proměnou – již uživatelé  
zvou chutě – však dávkou žíly rozdrásané,  
jež byly cestou a teď už ne.

Hledě dlouho do tmy z prachu, stoje v pochybách a v  
strachu,  
dlouho snil jsem, jak si nikdo netroufá snít mimo mne;  
ale ticho bez rušení, ani slůvka na znamení,  
jenom plaché oslovení „Pervitine!“ zní zimničně,  
to já šeptám „Pervitine!“ – a ozvěna dí zimničně  
jenom to a víc již ne.

Pervitin v svém plavém zjevu ponoukal mne do úsměvu  
vážným, přísným chováním, jež bylo velmi vybrané.

Žas jsem nad nevzhledem dávky, jenž tak bez okolků láká  
bezobsažnou odpověď, jež prozrazuje bezradné;  
velmi dobře vím, že není skoro ani k uvěření  
pervitin či kokain, jež si lení v póze velmi záhadné  
na lžičce bez plamenů – v póze velmi záhadné  
a říká mi: „Už dáš si mne.“



## Co s sebou do vězení



**V dokumentu, který máte od soudu, bývají nedostatečné informace.**

**Proto pro představu rozšířená verze, více k dohledání na webu:**

**<http://obase.cz/kdyz-musite-do-vezeni/co-s-sebou-do-vezeni/>.**

**Nikde jsem nedohledala konkrétní omezení na „kila“, takže asi:**

***„Čím víc, tím líp.“***

**Tabák** (neboli vězeňské platidlo)

Nejlépe 18-ti či 20-ti gramový. Minimálně 10 ks + kuřáci si vezmou navíc to, co si myslí, že vykouří za 3 měsíce. Čím více, tím lépe!!! Hromadu papírků a zapalovače (pokud kouříte).



**Káva a čaj** (další směníelná věc)

Neuděláte chybu, když budete mít minimálně 4x 250g. Ať už pro kolegy z nové cely, nebo pro účely navázání přátelských vztahů.

**Jídlo a sladkosti**

Trvanlivé potraviny. Nesmí být ve skle a pokud možno ani v konzervě, ale MUSÍ být v neporušeném obalu!!! Nejlepší jsou vakuované tvrdé salámy (2-3 štangle), paštiky v hliníku (10 – 15 ks) a hromada čínských polévek (klidně přes 20).

Patrně dlouho nebudete mít dost peněz, abyste si sladkosti mohli dovolit, nebo prostě nepůjdou sehnat. Neměly by chybět müsli tyčinky, šumivé nápoje v prášku, granko (bude se hodit na dochucení chabé stravy). Pak zkuste nezapomenout na cukr (2 kg pokud sladíte).



**Hygiiena**

Veźměte si jí minimálně tolik, abyste vydrželi přes půl roku. Čím

kvalitnější hygienu si vezmete, tím více jí od Vás ostatní budou chtít, tak s rozumem. 2x šampón, 4x sprchový gel, pěnu na holení (pozor, ne pěnu v tlakových nádobách - raději klasický barbus a štětku), spoustu jednorázových holítek, krém na tvář (většina mívá ve vězení problémy s vysoušením kůže), 4 **tuhé deodoranty** (žádné voňavky ve skle), 4 zubní pasty, 4 kartáčky, špulky do uší, 2 kartony papírových kapesníků a 10 toaletních papírů. A **prací prášek**. Špunty do uší (5 párů minimálně) – opravdu se budou hodit, spousta vězňů nepříjemně a nahlas chrápe. Menší osušku (do 120cm).

### Psací potřeby!



Především **propisky**, protože ty se do mnoha věznic poslat nedají (možnost pašování drog). Bloky papírů pro psaní dopisů, obálky, známky, ty si pak můžete doplnit poštou.



### Oblečení

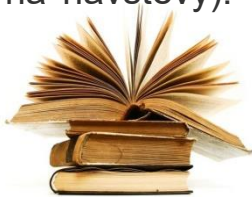
7 trenýrek, 10 párů (minimálně) ponožek, 2 trika s krátkým rukávem, 1 s dlouhým rukávem, 1 teplou mikinu, 1 tepláky, 1 kraťasy, 1 sportovní boty, 1 pantofle. Vše **bez potisku** (mimo loga).

A pamatujte, čím “značkovější” oblečení to bude, tím více si koledujete o to, že Vám ho někdo ukradne nebo Vás kvůli tomu zbije. Můžete si oblečení vzít i více, ale na oddíl vám ho nepustí a zůstane ve skladu. **Pozor**, ve skladu vždy musí zůstat kompletní oděv na výstup včetně odpovídající obuvi, tzn. pouze věci, co jsou „navíc“ lze mít u sebe.



**obase.cz**

K nástupu Přitom přijďte dobře oblečení (je to dobrá vizitka a taky se vám to bude hodit na návštěvy). Víc vám stejně nenechají. Vyfasujete erár.



### Knihy a časopisy

Ve věznicích bývají knihovny, ale mnohdy s nečitelnými tituly. Hodit se bude i zásoba časopisů, či předplatné Vašeho oblíbeného titulu. Každopádně **budete potřebovat porno časopisy**. Ať už pro sebe, tak pro prolomení ledů... Bude si je chtít půjčit spousta lidí. Veškeré tiskoviny se také dají poslat poštou.



### Peníze

**Sociální kapesné.** Pokud odsouzenému v kalendářním měsíci nedorazí žádné peníze, mají vězni právo na 100,- jako sociální kapesné na nákup hygienických potřeb.

Hotovost u sebe mít nemůžete, tedy vám je seberou a převedou na účet, který Vám vede věznice. **Polovinu peněz Vám však seberou** úplně na náklady výkonu trestu (max. 1 500,- měsíčně) a 500 ,- Vám dají do úschovy na cestu. Tedy, pokud máte v plánu, vzít si s sebou peníze a za ně si něco nakoupit, rozhodně si vezměte více než 2500,- a počítejte s tím, že do prvního nákupu v kantýně si počkáte cca 10- 14 dní.

### Další

Šitíčko, náplastí, manikurní kleštičky (ne nůžky), hrnek (klidně porcelánový), příbor (zakulacený a nebroušený nůž), hrací karty. Fotky blízkých. Rádio FM se sluchátky a baterie. Nejlépe analogové (menší spotřeba baterií a menší problémy se schválením).



Eva z káčka v ST a PT.



# 10 SPÔSOBOV AKO VYCHOVAŤ ŠŤASTNEJŠIE DIEŤA



**Počúvajte,  
čo hovorí**



**Nechajte ho  
vyjadriť svoje  
pocity**



**Zamerajte sa na  
jeho silné stránky  
a podporujte ho**



**Obmedzujte čas,  
ktorý trávi  
pri obrazovke**



**Učte ho  
rešpektovať  
pocity ostatných**



**Podporujte jeho  
priateľstvá  
s inými deťmi**



**Dobrajte mu  
každý deň čas  
na ničnerobenie**



**Aspoň raz denne  
stolujte všetci  
spolu**



**Podajte sa s ním  
o radosť**

**Hovorte mu,  
že ho ľúbite - často!**



## DJka Joni

- Střelec –

Na lžici mi rostou houby.  
Sádra znehybňuje klouby.  
Našla jsem si dobrý místo:  
teplo, ticho, jisto, čisto.  
Nakoupit musím hned ráno,  
další rekomando k srdci posláno,  
adresát nezastižen.



- KC blues II –

S každou další vkládkou  
děláš z oštěpu kůl,  
tak nebuď jak Ignác, vůl  
a vem si jehly zadarmo,  
dokud sou!  
**Kafe, výměna a Go!**



- Vůl –

Ignác mě dneska nasral,  
napsal mi a potom zaspal.  
Místo matra do ran sype mi sůl.  
Pláču. Je to debilní chuj.

- KC Blues –

Dezinfekci použij před vpichem,  
jehlu neolizuj jazykem.  
Vodu, tu měj vždycky svojí.  
Ignác je vůl, chce tu mojí.

- Ani objetí? –

Káčkaři jsou kluci prima,  
káčkařkám zas sluší zima.  
Však víš, jak to myslím, ne?  
Ale ve sprše na káčku – ne!  
Vždyť jdu hnedka po Tobě!

## V čem jsou káčka magická

- ☐ všechno je tu zadarmo
- ☐ je tu teplo a útulno
- ☐ nikdo Tě tu do ničeho nenutí<sup>1</sup>
- ☐ pracovníci jsou vždy usměvaví a dobře naladěni
- ☐ když není pracovník dobře naladěný, aspoň se snaží tak vypadat
- ☐ můžeš si tu pokecat úplně o všem, co zrovna řešíš<sup>2</sup>
- ☐ můžeš si tu dát něco k jídlu
- ☐ máš možnost dát si sprchu
- ☐ strávíš určitý čas v bezpečí od vnějšího světa
- ☐ nikdo tě tu nesoudí



**KONTAKTNÍ CENTRUM PREVENT**  
Tř. 28.října 1312/16, 370 01 České Budějovice  
Tel.: 387 201 738, Email: kccb@prevent99.cz  
**PONDĚLÍ, STŘEDA, PÁTEK : 9.00 , 17.00**  
**ÚTERÝ, ČTVRTEK : 8.00 , 16.00**

**KONTAKTNÍ CENTRUM PREVENT**  
Komenského 174, 386 01 Strakonice  
(naproti vchodu do Teplárny Strakonice)  
Tel: 383 322 357, Email: kcst@prevent99.cz  
**PONDĚLÍ, ČTVRTEK, PÁTEK: 10:00 / 16:00**  
**ÚTERÝ: 13:00 / 16:00, STŘEDA: 10:00 / 17:00**



**KONTAKTNÍ CENTRUM PREVENT**  
Primátorská 76, 383 01 Prachatice  
Tel.: 388 310 147, email: kcpt@prevent99.cz  
**PONDĚLÍ, ČTVRTEK, PÁTEK: 10:00 / 16:00**  
**ÚTERÝ: 13:00 / 16:00 STŘEDA: 10:00 / 17:00**



<sup>1</sup> krom dodržování základních pravidel služby

<sup>2</sup> krom věcí týkajících se případné trestné činnosti



Autorem je čtenář SM z Týna nad Vltavou. Děkujeme.

## Interview

Marta Fenclová z časopisu *Moje psychologie* dělala rozhovor s Jiřím Preslem. (Spoluzakladatel *Drop Inu*.) Z tohoto rozhovoru vám kus nabízíme.

### ***Je náhoda, jakou drogu si kdo vybere?***

Náhoda to není, řekl bych, že si drogu každá osobnost doplňuje to, čeho se jí nedostává. Když je to úzkostlivý člověk, který má problémy s komunikací a zkusí pervitin, tak je určitě fascinovaný tou euforií a energií, kterou mu droga dá. Na druhé straně když zkusí opiáty a osloví ho pocit úlevy, relaxace, kdy má chuť spočívat někde v koutku a oddávat se vlastnímu prožívání, tak je to asi osobnost spíše nervní, úzkostná... Velkou roli v tom hraje ale také prostředí, parta, módnost drog, která jde ve vlnách...

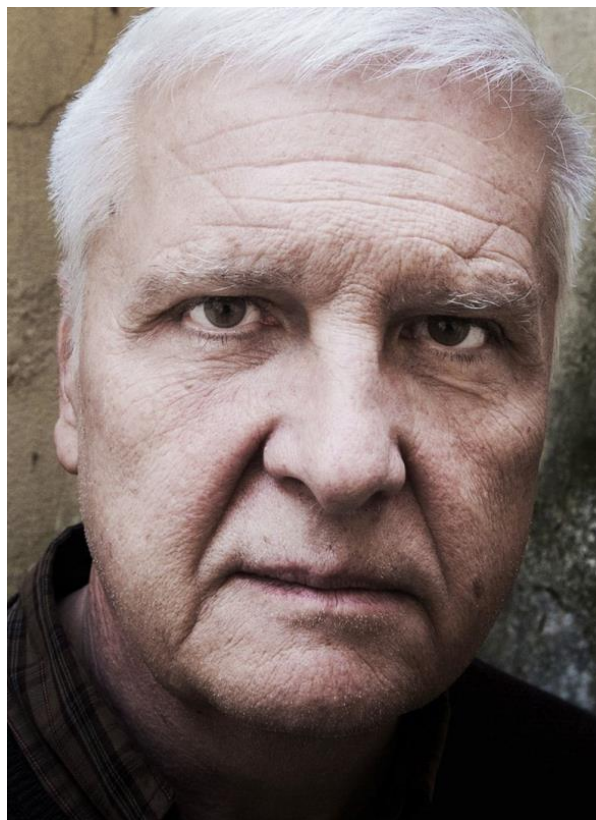
### ***Jaké jsou módní drogové vlny?***

Tak například generace lidí, kteří si píchají do žíly, věkově stárne. Píchat si něco do žíly není pro mladou generaci už dávno „cool“. Není to proto, že by si nechtěli něco zkusit, ale jsou už mnohem informovanější, a když už si něco chtějí zkusit, tak víkendově, třeba na festivalu, aby si trochu vyskočili a potom se zase vrátili zpátky do reality. Ale být v tom 24 hodin denně, což je úvazek na heroin, tak to se jim už moc nezdá.

Pokračuje trend rekreačních drog, i když vlna taneční drogy extáze je také už dávno za námi. Nějaká módní droga se objeví vždycky jednou za čas, například syntetické kanabinoidy... Kam to ale směřuje, to nedokážu odhadnout.

### ***Je známo, že za první republiky se v Praze užívalo kde co...***

Kdysi jsem měl policejní ročenku z roku 1928, kterou vydávala česká policie. A tam jsem se dočetl, že v Praze, která měla oproti dnešku třetinu obyvatel, bylo 600 registrovaných překupníků kokainu. To znamená těch, o kterých policie věděla...



### ***Takže tady bylo veselo...***

No rozhodně se z toho nedělala žádná velká věda.

### ***Co se tehdy nejvíc bralo?***

Morfin a kokain. Byla spousta případů závislých lékárníků a lékařů. Nebylo nijak výjimečné, že se lékárník na malém městě dožil ctihodného věku pětáosmdesáti let, zemřel a po jeho smrti se zjistilo, že byl šedesát let závislý na morfinu.



On toho morfinu měl tolik, že nemusel do asociální činnosti. Ve dvacátých letech byla opiová tinktura normální medicína a kokain bylo lokální anestetikum. Ta drogová hysterie propukla až před válkou v Americe, kde se toho chytla politika. A k čemu vedla celá ta mašinerie? Výsledek byl nula.

### ***Podle vás by se tomu tedy měl dát volný průběh?***

To určitě ne, ale nemělo by se to hystericky přehánět. K závislosti na drogách by se mělo přistupovat střízlivě jako k onemocnění. Proti nezákonným aktivitám je třeba postupovat zákonnými prostředky, ale v Americe to přehnali a začali stejně postupovat i proti uživatelům.

### ***Nemíváte z boje se závislostmi občas pocit zmaru?***

Pocit zmaru mám velice často, ale na druhou stranu když vidíte naše klienty tady na Boršově, kam chodí v podstatě ztracené případy, a pak přijdete do metadonového centra do Španělské ulice a představíte si, že vypadali dřív takhle, tak je ten posun naprosto markantní. Dneska jsou stabilizovaní, a když je potkáte na ulici, nic na nich nepoznáte. A to je to, proč mi za to stojí to dělat – vidět ten posun z ulice a ze srabu do stavu, kdy jsou v pohodě.

Z internetových analů vylovil Martin z Káčka PT a z terénu.



**16**

**Prosinec**



Ještě se 2X vyspim  
a budou Vánoce.

**24**

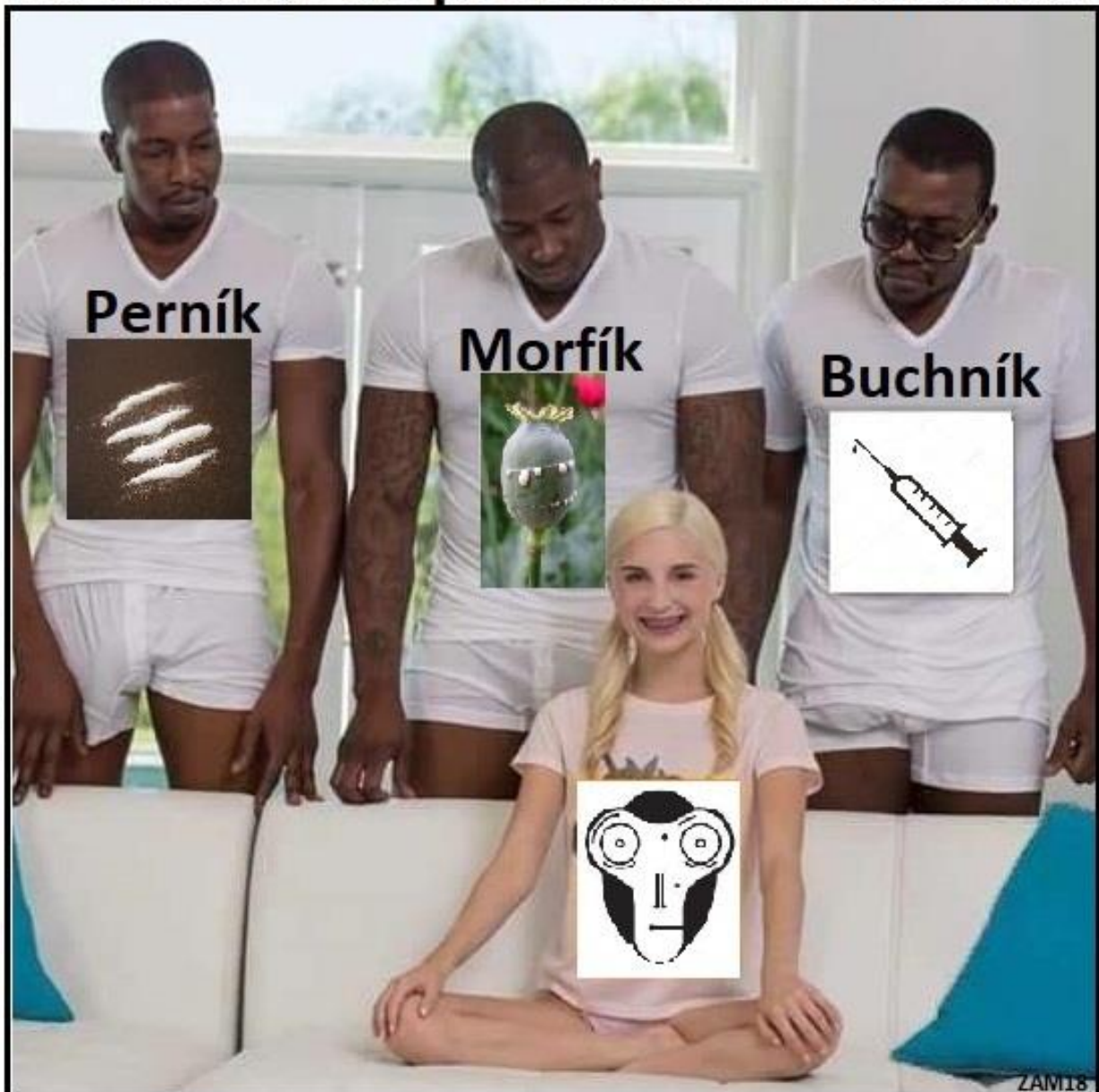
**Prosinec**



Všechno nejlepší Ježíšku. třeba si  
jednou pořídím kalendář o víc,  
než jen dvou stránkách.

ZAM 18

## Na chodbě se přezouvá Automatík...



ZAM18



Podrobný návod jak si správně aplikovat drogu nitrožilním způsobem, a co nejméně si při tom ublížit.

## Desatero HR (převzato z edekontaminace.cz – doporučujeme!)

### Obecné zásady:

1. Intravenózní užívání je nejriskantnějším způsobem užívání drog.
2. **Všechno náčiní**, které používáte při aplikaci drogy do žíly, by mělo být vaše **vlastní, čisté a to, co je v přímém kontaktu s** vaším **krevním oběhem** (jehla, voda, kyselina) dokonce **sterilní**.
3. Před aplikací si **vždy umyj ruce** mýdlem nejlépe antibakteriálním, ale postačí i obyčejné.

### Buchny, jehly:



1. Vždy nepoužité a ostré.
2. **Jehlou** nikdy **nemíchej** nášleh - ztupí se. K míchání použij vytažený píst z nepoužité buchny s gumou na konci.
3. Jehla musí mít správnou orientaci. To znamená, že by měla svírat s žílou úhel asi **45°** a **hrot** by měl být z tvého pohledu „dole“, tedy **vchází** do kontaktu s žílou **jako první**. Pokud si zkoušíš dát plochou stranou jehly, bude ti po žíle klouzat a uhýbat.
4. **Aspiruj!** Aneb když máš pocit, že jsi v žíle, zpětným tahem pístu natáhni z žíly trochu krve. Jedině tak se můžeš ujistit, že jsi opravdu v žíle a nemělo by se ti stát, že si dáš vedle.
5. Aplikujte směrem **k srdci** (po proudu krve).

### Alkoholové tampóny - konzolíny:

1. Alkoholový tampón používej jen **před** vpichem.
2. **Přetři** místo vpichu jedním směrem a **jen jednou**.
3. Počkej až alkohol zaschne.
4. Alkoholový tampón je na jedno použití.
5. Po aplikaci použij sterilní čtvereček buničiny - místo silně zmáčkni.
6. Místo aplikace přelep sterilní náplastí. Později natři krémem.



### Voda, filtry:

1. **Filtr** - musí být **čistý**, v **ideálním** případě smotek **bavlny** - dostaneš ho od káčkařů nebo teréňáků - pokud není, použijte „uchošťour“ neboli bavlněné štětičky do uší, odstříhnutím „bambulky“ na konci špejle, případně filtr z cigarety ale **nezmačkaný!**
2. **Voda** - by měla být **sterilní** (voda do injekcí), pokud je nedosažitelná, lze použít kupovanou balenou neochucenou vodu bez bublin, ze které nikdo předtím nepil, **ani ty!** Případně použij nejméně 10 minut převařenou vodu z kohoutku, kterou pořádně **profiltruj**.





## Pan heroin venčí pejska



## Nabídka k poškození





## Proč dělám práci streetworkera

Při kontaktu s lidmi, kteří jsou takzvaně drogově závislí se opakovaně setkávám s otázkou, co mě přimělo dělat tuto práci. Doslova: „**Proč děláš práci s takovejma špínama**“. Odpověď je vlastně velice jednoduchá. Považuji totiž hodnoty tohoto světa za naprosto šílené. Lidé, kteří žijí onen „správný život“, jsou ve většině případů naprosto prázdní, bez nápadů a troufám si i říci, že nešťastní, což vede k neustálému nárůstu duševních nemocí a tím pádem i k větší spotřebě psychofarmak. Nejvyšší třída společnosti (převážně manažeři nadnárodních společností) se skládá, naprosto prokazatelně z totálních psychopatů. Nebudu pokračovat výčtem všech možných katastrof, které se dějí a dotýkají se široké škály naší činností, od životního prostředí až po lidskou kulturu. Nebojím se to nazvat naprostou dehonestací člověka.

Kontakt s drogou, pro mě znamená závan svobody. Co jiného dělat ve světě, který nedává žádnou možnost úniku a jehož pravidla jsou založena na pouhém vlastnictví. Náboženství, může v dnešní době důvěřovat jenom naprostý blázen, i když chápu, že v jistých dobách mělo určující vliv na rozkvět lidské kultury. Kult práce je zase založen na nutnosti vyrábět zboží, které vydělá peníze někomu, kdo se výrobku ve většině případu ani nedotkne.

Jestliže tedy žijeme ve světě, kde je vše přetočeno z „nohou na hlavu“, znamená to hledat kvality na opačném pólu společenského žebříčku, ve špíně a hnusu. Ty nejosobitější, nejoriginálnější a nejsvobodnější názory, jsem vyslechl právě při výměně injekčních stříkaček. Touha po svobodě, z drogově závislých osob přímo čiší. Bohužel jsou však zahnaní do kouta a donuceni svůj umělý únik neustále opakovat, což sebou nese známá rizika.



Domnívám se, že problém nespočívá pouze v droze samotné, ale v nešťastném spojení určitého citlivého jedince s drogou.

Samozřejmě existují náhražky, které pomůžou člověku přežít, například sport či umění. Jedná se však o chabé náhrady a všichni to víme. Nikdy jsem nikomu neradil ani nebudu radit, jak má žít nebo co dělat v životě. Na to si každý musí přijít sám, neexistuje jednotný návod. Nicméně sundat si růžové brýle a zjistit co jsem vlastně zač a především reálně vyhodnotit dění v okolním světě, je nutností proto, abych prožil alespoň trochu uspokojivě svůj život, který jsem si nevybral, ale byl mi přidělen. Jediná možnost je, pokusit se alespoň minimálně, vytvořit lepší svět podle svého.

Michal z terénu

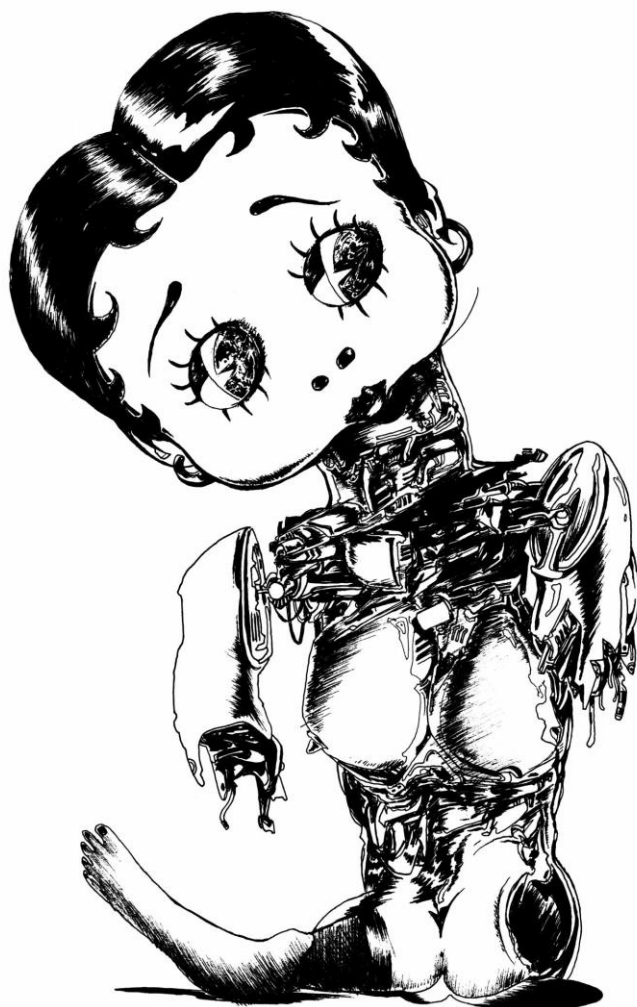


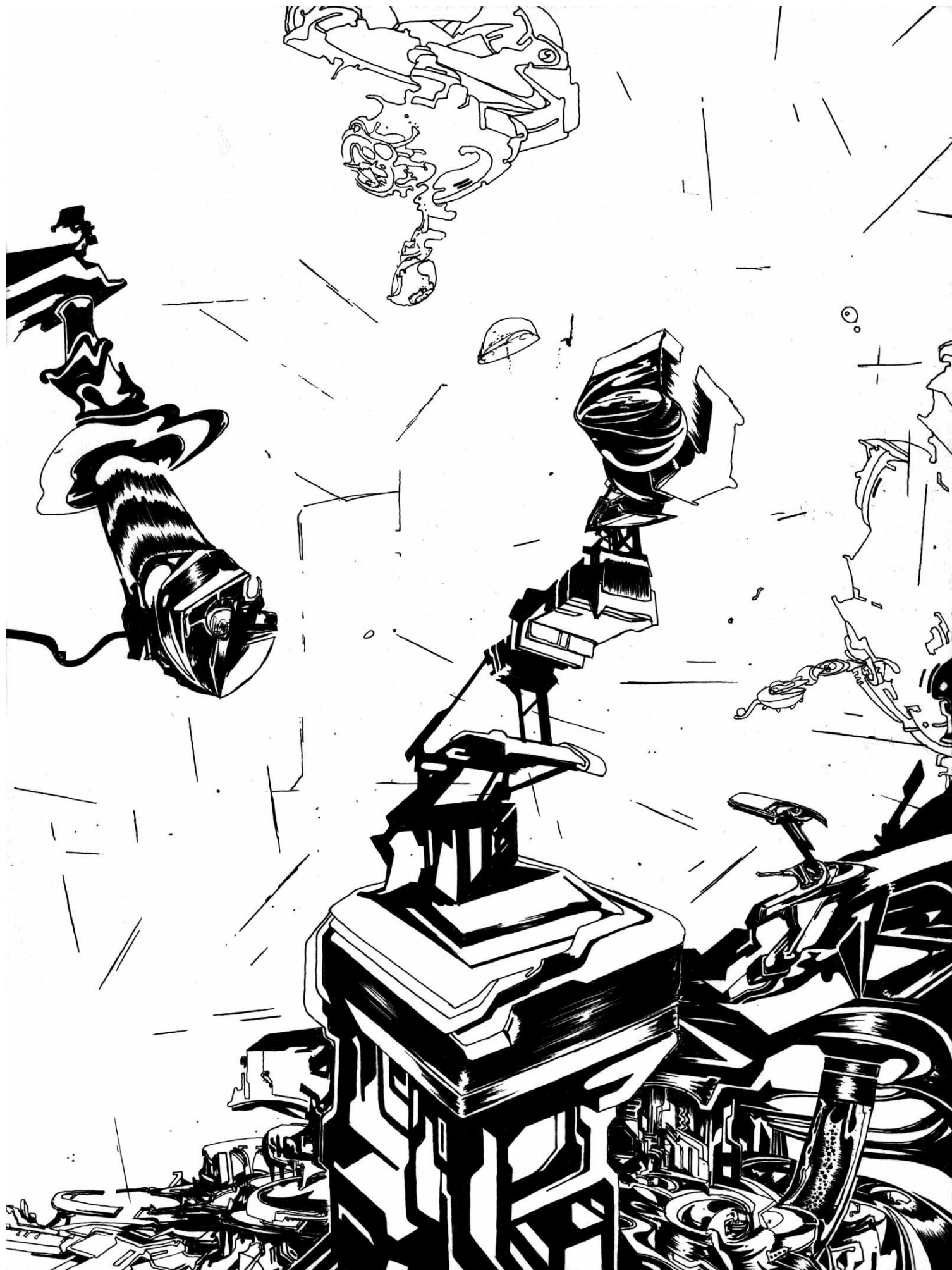
## Aleksandar Opačić

Srbského umělce jsem potkal osobně při návštěvě Itálie. Většina našeho rozhovoru se točila okolo drog a umění.

Studia na výtvarné akademii v Bělehradě dokončil roku 1999. Již během školy začal mít strach, že se bude muset se připojit k Miloševićově armádě a v té době začal objevovat svět drog. Během bombardování Bělehradu vojsky NATO fetoval jako o závod. Vyprávěl, že peníze měli minimální hodnotu, protože byla hyperinflace, to znamená, že za výplatu jste si během 24 hodin koupili maximálně chleba. Tudíž nikdo nešetřil a každý všechno hned utratil, než hodnota peněz klesla. Den se skládal z dopolední práce, poté celé odpoledne shánění drog a alkoholu. Nálety začínali pravidelně v 19 hodin. To už seděl se svými kumpány na střeše paneláku a při konzumaci všeho možného pozorovali výbuchy Bělehradu. V této době začal hodně kreslit. Většina jeho obrázků neobsahuje žádné dialogy. Zahrnuje ztracené nebo lovené postavy, chycené v křiklavých městech a surrealistické krajině. Nyní je v Srbsku velice publikován. Je členem kolektivu Kosmoplovci.

Michal z terénu





Autor: Aleksandar Opačić

## Abst'ák v léčebně



Dnes navíc patří ke standardnímu postupu při léčbě závislosti na drogách, že má uživatel možnost projít tzv. detoxifikací. Jde o různě dlouhou léčebnou intervenci (cca 5 – 14 dní) poskytovanou ve specializovaných zdravotnických zařízeních, kdy jsou uživateli drog podávány léky, jež nepříjemné příznaky syndromu z odnětí drogy tlumí na únosnou míru.

Takže pokud se setkáte s uživatelem drog, který se bude na nepříjemné důsledky „odabstinování“ vymlouvat a kvůli hrozně trýzni s tím spojené bude nástup do léčby odkládat, vězte, že to je od něj spíš výmluva a že zneužívá mýtu o abst'áku jako svého alibi. Ve skutečnosti není takový člověk dostatečně rozhodnutý podstoupit složitou a náročnou cestu, která k životu bez drog vede, respektive, není ochoten přijmout za svou představu, že si tu „svoji drogu“ již nikdy v životě nevezme.

Pravdou je, že řada takto nerozhodnutých lidí případně nastoupenou léčbu svévolně předčasně ukončí, část z nich ji ale k překvapení svému i svého okolí dokončí a dokáže se pro další část svého života s užíváním drog rozloučit.

Někomu k dosažení takového cíle stačí jeden pokus, někdo jich potřebuje patnáct, v literatuře se uvádí, že uživatel ilegálních drog potřebuje v průměru asi sedm pokusů (*nemusí jít ale vždy nutně o léčbu ve specializované instituci, počítají se i pokusy bez odborné pomoci*). **Kolik pokusů bude ten který člověk ve skutečnosti potřebovat, ale nikdo dopředu neví, a proto má vždy smysl nepodléhat mýtům a pokusit se o to.**

Autor: pan Radimecký



Vybíráme pro vás z internetových poraden:

### **abst'ák - subutex**

Prosím o radu co pomáhá při abst'áku na subutexu. Byla jsem několik let na Heráku a poslední 3/4 roku jsem v substituci na 16mg Subutexu. Pokusila jsem se vysnížovat a před 5 dny jsem vysadila kompletně. Chtěla bych to zvládnout, ale JE TO PEKLO!! Proto prosím o nějaké rady, třeba co na křeče(mám Nospu, ale nezabírá), zvracení, vyčerpání,... Moc, MOC DĚKUJI!!!

Dobrý den,

Díky za Váš dotaz. Na úvod bych Vám chtěl velmi pográtulovat k vysazení heroinu. Nyní byste chtěla přestat brát i subutex a pokoušíte se o kompletní vysazení. Ptáte se, zda bychom vám nedali nějaké rady, jak lépe zvládat abstinenční projevy.

Co se týče subutexu, jsou u něj o něco delší abstinenční příznaky, než u heroinu. Proto je lékaři doporučováno hodně pozvolné snižování a vysazování. Konzultace s lékařem, který Vám subutex předepisoval, by vůbec mohla být jednou z variant, u které začít. Jinak platí podobná opatření jako v případě nějaké běžné nemoci. To znamená klid, nejlépe doma na lůžku, strava bohatá na vitamíny a někdo na blízku, kdo se o vás může v rámci možností starat nebo vás podpořit. Je třeba ale také říct, že abstinenční příznaky jsou přirozenou součástí odvykání z opiátů, a i když mohou být hodně nepříjemné, v brzké době poleví. Proto bych Vás chtěl nadále podpořit, aby se Vám podařilo toto krátké, ale náročné období překonat a mohla jste se zaměřit na naplňování života něčím novým a smysluplným.

Na závěr bych chtěl ještě dodat, že abstinenční příznaky jsou projevem spíše tělesné závislosti na látce. Ta psychická může přetrvávat o něco déle a dá se s ní něco dělat např. v rámci ambulantních léčebných programů, nebo v rámci terapeutických komunit.

V případě jiných dotazů můžete zase napsat.

Zdraví poradna Extc.

**KONTAKTNÍ CENTRUM  
PREVENT České Budějovice**

Tř. 28.října 1312/16  
370 01 České Budějovice  
Tel.: 387 201 738  
Email: [kccb@prevent99.cz](mailto:kccb@prevent99.cz)  
Web: <http://kccb.prevent99.cz/>

PONDĚLÍ: 9.00 - 17.0  
ÚTERÝ: 8.00 - 16.00  
STŘEDA: 9.00 - 17.00  
ČTVRTEK: 8.00 - 16.00  
PÁTEK: 9.00 - 17.00

KONTAKTNÍ MÍSTNOST :  
po, st a pá 11.00 – 16.00

HYGIENICKÝ SERVIS (sprcha):  
po 11.00 - 16.00  
út 12.00 - 15.30  
st 11.00 - 16.00  
čt 12.00 - 15.30  
pá 11.00 - 16.00



**KONTAKTNÍ CENTRUM  
PREVENT STRAKONICE**

Komenského 174 ,386 01  
Strakonice  
Tel: 383 322 357  
E-mail: [kcst@prevent99.cz](mailto:kcst@prevent99.cz)  
Web: <http://kcst.prevent99.cz/>

PO: 10:00 – 16:00  
ÚT : 13:00 – 16:00  
ST: 10:00 – 17:00  
ČT: 10:00 – 16:00  
Pá: 10:00 – 16:00

Kontaktní místnost + hygienický  
servis:  
Po: 13:00 – 16:00  
ST: 13:00 – 17:00  
Pá: 13:00 – 16:00

**SUBSTITUČNÍ CENTRUM  
PREVENT**

Matice školské 17  
370 01 České Budějovice  
T: +420 387 730 459  
E: [sc@prevent99.cz](mailto:sc@prevent99.cz)  
Web: <http://sc.prevent99.cz/>

**Adiktologická poradna  
PREVENT České Budějovice**

Františka Ondříčka 2  
370 11 České Budějovice  
Tel: +420 725 708 078  
E-mail: [ap@prevent99.cz](mailto:ap@prevent99.cz)  
Web: <http://ap.prevent99.cz>

PO - ČT: 9.00 - 17.00 hod.  
PÁ: pro objednané klienty  
Skupiny pro abstinující klienty  
jsou sudé úterky od 17:00 - 18:30  
hod.  
Skupiny pro rodiče 1x měsíčně  
ve středu od 17:00 - 18:30 hod.

**Jihočeský streetwork Prevent**

E-mail: [js@prevent99.cz](mailto:js@prevent99.cz)  
Web: <http://js.prevent99.cz/>

Od 1.4.2018 do 31.12.2018

**ČESKOBUDĚJOVICKO**

**České Budějovice:** Pondělí, Úterý  
11:00-19:00, Pátek 11:00-16:00

Mob: 723 527 512

**České Budějovice - Sídliště Máj:**

Úterý 13:30-15:00

Mob: 775 627 512

**Zliv:** čtvrtek 13:30-14:30

Mob: 728 469 494

**Týn nad Vltavou:** Středa 14:00-  
16:00

Mob: 775 627 512

**Nové Hradky:** Čtvrtek: 15:30-16:30

Mob: 776 195 360

**Trhové Sviny:** Čtvrtek 17:00-18:00

Mob: 776 195 360

STRAKONICKO

**Strakonice, Volyně:** Pondělí  
13:00-16:00

Mob: 728 469 494

**Blatná:** Pondělí 17:00-19:00

Mob: 728 469 494

**Vodňany:** Úterý 15:30-17:30

Mob: 728 469 494

PRACHATICKO

**Trasa Strážný směr Vimperk:**

**Horní Vltavice, Kubova Huť:**

Středa: 14:00-15:30

Mob: 776 195 360

**Vimperk:** Středa 15:30-18:00

Mob: 776 195 360

**Volary:** Čtvrtek 14:00-16:00

Mob: 775 627 512

**Netolice:** Čtvrtek 17:00-18:00

Mob: 775 627 512

TÁBORSKO

**Soběslav:** Čtvrtek 15:30-17:30

Mob: 728 469 494

**JINDŘICHOHRADECKO** (od  
1.1.2019)

Jindřichův Hradec, České Velenice

Dačice, Třeboň, Kardašova Řečice

- otevíráme již brzy – info na  
ostatních telefonech

**KONTAKTNÍ CENTRUM  
PREVENT Prachatice**

Primátorská 76, 383 01  
Prachatice  
Tel.: 388 310 147  
E-mail: [kcpt@prevent99.cz](mailto:kcpt@prevent99.cz)  
Web: <http://kcpt.prevent99.cz>

PO: 10:00 – 16:00  
ÚT : 13:00 – 16:00  
ST: 10:00 – 17:00  
ČT: 10:00 – 16:00  
Pá: 10:00 – 16:00

Kontaktní místnost + hygienický  
servis:  
ÚT: 13:00 – 16:00  
ČT: 13:00 – 16:00  
Pá: 13:00 – 16:00

**Adiktologická poradna  
PREVENT Blatná**

Komunitní centrum aktivního  
života  
Nádražní ul. 661  
388 01 Blatná  
Tel: +420 702 050 789  
E-mail: [ap@prevent99.cz](mailto:ap@prevent99.cz)  
Web: <http://ap.prevent99.cz>

1x za měsíc v ÚT: 14:00 - 18:00  
(od srpna 2016 po předem  
domluvené telefonické domluvě)

