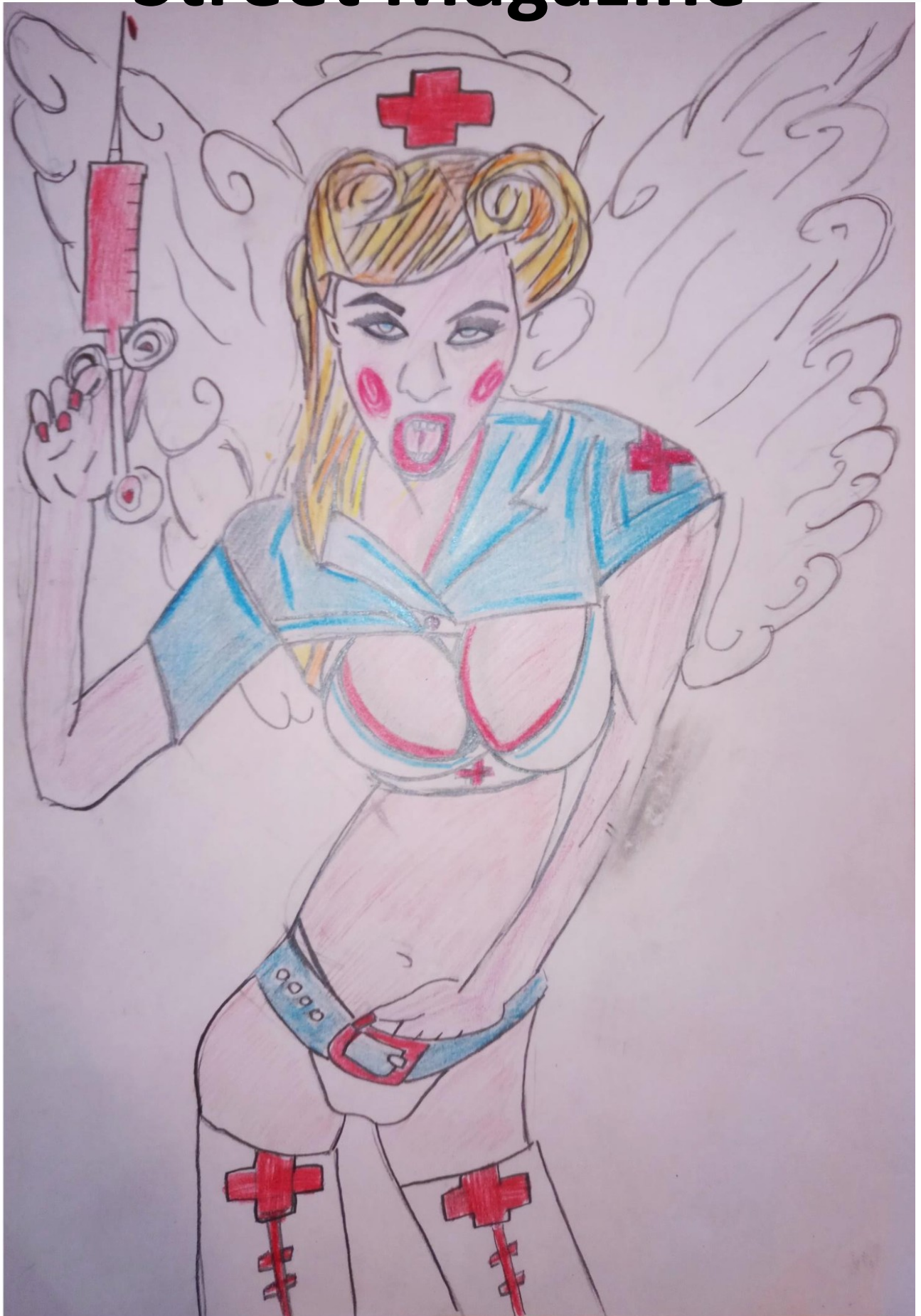


Street Magazine





Vážení čtenáři,

43. vydání Street Magazinu přináší články a úvahy na téma „restart.“

Zkušenosti, myšlenky, poezie, povrchní i hlubší vtipy a tvorbu našich čtenářů, to vše naleznete v tomto nadupaném čísle.

Děkujeme našemu čtenáři za obrázek na titulní stránku a dalšímu za jeho tvorbu, kterou naleznete uvnitř.

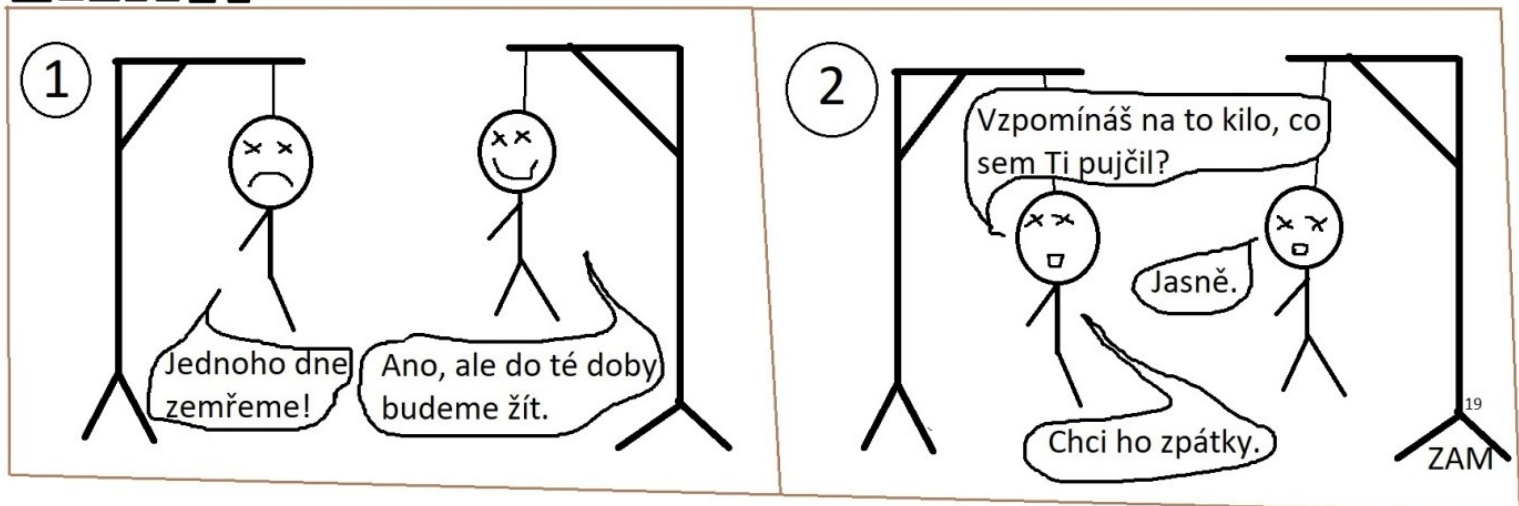
Součástí časopisu je i informace o nových hodinách a lokalitách streetů, naleznete ji na poslední straně.

Děkujeme vám za vaši přízeň a přejeme vám pěkný rok 2019, ať už jste kdekoliv.

s úctou

Redakce SM

Restart



Jak jsem se stal (NE)závislým

Jmenuji se Marek, ale celé mé okolí mě nazývá „Mára“. Což není až tak neobvyklé. To zajímavé pro mnohé bude, že jsem se dokázal dostat z úplného dna až na pomyslnou hladinu normálnosti, a právě moje cesta k normálu je to, o co bych se rád podělil.

Můj propad z normálního, zdravého, zvědavého kluka až na dno čítá asi osmnáct let. Ano, byl to propad plnoletý. Když počítáme první experimentování se zakázaným ovocem, až po rozhodnutí jít se opravdu léčit. Během této velmi trnité cesty jsem okusil mnoho – lásku, bolest, zklamání, radost, odnětí svobody, výroba, distribuce, strach, lítost. A jelikož nechci, aby tento článek byl o černé stránce mého života, ale o tom, jak skvělá je abstinence, popíši z mého života závisláka Máry jen zlomek.

Vše začalo na základní škole pokusy s lehkými látkami. Jasně, alkohol a tráva. Pak přišla ta zatracená tekno scéna, které jsem se pravidelně věnoval každý víkend skoro osm let. Kdy jsem okusil a zároveň si zamiloval snad všechny druhy zakázaných látek – některé více, jiné méně. A jelikož to není levná



záležitost, vše bylo prokládáno notnou dávkou alkoholu. Tenkrát jsem se dokázal ještě ovládat a závislý jsem se necítil. I když, jak už teď vím, jsem do závislosti měl pořádně zakročeno. Jo, když se o mně starali rodiče, to byla pohoda! Pak ale přišlo období, kdy i já jsem se měl podílet na mém žití. Respektive na svých výdajích, a tak

jsem čím dál více dával přednost látkám levnějším a levnějším. K tomu když připočtu několik let s lidmi mého ražení, rovná se sakra hluboko zakořeněná závislost, Primárně to byl alkohol, ale jak jinak než prokládaný vším možným, co mastí. FUJ! A DOST!!!

Živě si vzpomínám, jak usínám na vlhké půdě, špinavé matraci, bez peněz, bez jídla, bez jakýchkoliv jistot. A v tu chvíli jsem učinil to nejlepší rozhodnutí v životě. A to bylo : JDU SE LÉČIT, protože CHCI ŽÍT! Z několika nevydařených pokusů o léčbu v Bohnicích a krátkém



působení v komunitě jsem věděl, že to nebude lehké. Ale věděl jsem, že jestli něco neudělám, tak umřu. Mojí motivací byl ŽIVOT. Nemaloval jsem si, že vše bude vždycky růžové, ale život mi za nějakou námahu stojí. A tak jsem po pár peripetiích, asi týden

od onoho rozhodnutí, nastoupil do Bohnic s tímto:

- **určitě** budu pokračovat v léčbě v komunitě (proti plnoleté závislosti se musí nasadit větší kalibr než jen tříměsíční ústavní léčba)
- **chci** abstinovat od všech látek, které ovlivňují mou mysl (závislost je jen jedna a je úplně jedno, kterou látkou se mastím, i když se jim říká lehké nebo legální)
- **budu** důvěřovat personálu (mají obrovské zkušenosti podložené tisíci případy klientů, s nimiž pracují, i když se mi jejich rady třeba nebudou líbit).

Léčbu v Bohnicích jsem řádně dokončil po třech měsících a za tu dobu jsem hodně získal. Úplně se mi vyčistila hlava, nabyl jsem informace o tom, co mě čeká v

komunitě, a dá se říct, že jsem měl základní povědomí o tom, jak se v abstinenci chovat venku, co dodržovat, čemu se vyhýbat. Ovšem ta hlavní část mého zotavení byla přede mnou. A to dlouhodobá léčba v terapeutické léčebně Fénix v Bílé Vodě, kterou jsem si vybral proto, že je označována jako nejpřísnější (no přece moje cesta k abstinenci nemůže být růžová). Na Fénixu jsem strávil osm měsíců. Nejdůležitější byly zátěže, jak fyzické, tak psychické, které jsou dnes a denně vyvíjeny na klienty. Po čase jsem pochopil proč. V krizových situacích jako rozchod, úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání apod. je člověk nejnáchylnější k relapsu. Tedy k znovupozření látky. A tak se člověk učí i při velkých zátěžích v léčbě zůstat a tedy abstinovat, i když může kdykoliv odejít. Mé působení na Fénixu bylo dlouhé, a kdybych měl zacházet do detailů, byla by z toho slušná brožura. Proto řeknu jen to, že celý tým terapeutů se o mně staral jako o člena rodiny, a i když je to jejich zaměstnání, často přesahuje rámec zaměstnanecké smlouvy. Můj závěrečný rituál vyvrcholil zazděním kamene závislosti (který mě celou léčbu provázel) do zdi nezávislosti, která na Fénixu je. Druhý den jsem měl odjet do mého nového působiště v Jižních Čechách. Nervózní jsem byl dost. Plnou hlavu otázek a strachu, jestli to venku zvládnou, když na mě čeká tolik nebezpečí. A tak jsem dorazil na Prevent



NEBUDE-LI PREVENCE, HROZÍ
- RELAPS A PAK DEMENCE!
BUĎME TERAPEUTY SAMI SOBĚ!

Jsme abstinující závisláci, co se každou neděli schází v rámci
doléčování.
Kde? Kdy?
Každou **neděli v 19.00 h. Nová 13**
České Budějovice


Bližší informace: **Mára 731 269 814**

99 doléčovací centrum, což je následná péče pro lidi, kteří právě dokončili. Člověk má kde bydlet, ale musí pracovat. A hlavně, stále má oporu u terapeutů. Zkrátka, není to tak velký skok do reality.

Nyní to je skoro čtyři roky, co úplně abstinuji od všech látek.

Nebylo to vždy lehké, ale v nejtěžších chvílích mi pomohli lidi kolem mě a moje původní motivace žít. Mám zaměstnání, skvělou ženu, která nepije, i když nemusí, její rodinu, která mě přijala takovýho, jaký jsem, napravily se mi vztahy s mojí rodinou, dokážu se bavit bez jakýchkoliv podpůrných látek a další a další pozitiva. Když jsem si sesumíroval svůj příběh, řekl jsem si, že je potřeba motivovat lidi, kteří jsou teprve na začátku cesty, kterou jsem už já ušel. Prostě pomáhat lidem se stejným problémem. A tak jsem s jedním mým kolegou založil svépomocnou organizaci FAKT, zároveň máme svépomocnou skupinu, kde se scházíme každý týden. Připravuju se k absolvování různých kurzů v této problematice a plánuju sérii přednášek, kde odprezentuju svůj příběh lidem, kteří možná nevědí, že se ze závislosti dá dostat, když člověk zkrátka chce a má potřebnou oporu okolí. Závěrem snad jen, že každý má svůj život ve svých rukou. Když stojí za hovno, může si za to sám, a nikdo jiný. Pak je třeba udělat to správné rozhodnutí, jako jsem to tenkrát udělal já.

ROZHODNOUT SE ŽÍT



svépomocná organizace

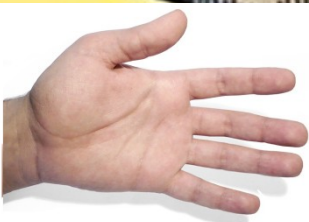
FAKT

NEBUDE-LI PREVENCE, HROZÍ
- RELAPS A PAK DEMENCE!
BUĎME TERAPEUTY SAMI SOBĚ!

Jsme abstinující závisláci, co se každou
neděli scházíme v rámci

Kde? Kdy?
Každou **neděli** v **19.00 h.** **Nová 13**
České Budějovice

Bližší informace: **Mára 731 269 814**



Balada

Já u pramene jsem a žízní hynu,
horký jak oheň, zuby drkotám,
dlím v squatě, kde mám svou domovinu,
ač blízko krbu, zimnici přec mám,
živý mám absták, prožívám ho sám,



směji se v pláči, doufám v podání,
mně lékem je, co jiné poraní,
mně při dojezdu oddech není přán,
já žílu mám a jenom krve v ní,
konec je přijat, život odmítán.



Svou znalost vděčím náhlým náhodám
vše vyhrávaje, čím dál smolněj hrám,
dím "je konec", jitra-li se skví,
když ležím naznak, strach mám z dupání,
podání čekám, ničí mě jsem sám,
mám vše, no co, - nic, na čem lidé lpí -
konečně přišel, ne už tu nejsem sám.



Ženu se k cíli, jehož nežádám,
můj druh je ten, kdo vemluví mně klam,
v tom spojence zřím, kdo mi ublíží,
mám v mysli vše, jen ne to nejbližší,
srdečně přijímám, je to poslední co si dám.

Autor si přál zůstat anonymní.

Fénix

Fénix je bájný pták, který se vyskytuje v mýtech mnoha národů. Jeho základním atributem je, že když zemře, spálením sebe sama, opět se ze svého popela narodí. Představuje tak opakující se podstatu věci. Nekonečný návrat od konce k začátku, sebezničení a sebeobnovu. Z českých mýtických tvorů má k Fénixovi nejbliže český Pták Ohnivák, který se vyskytuje jako bytost ve slovanských



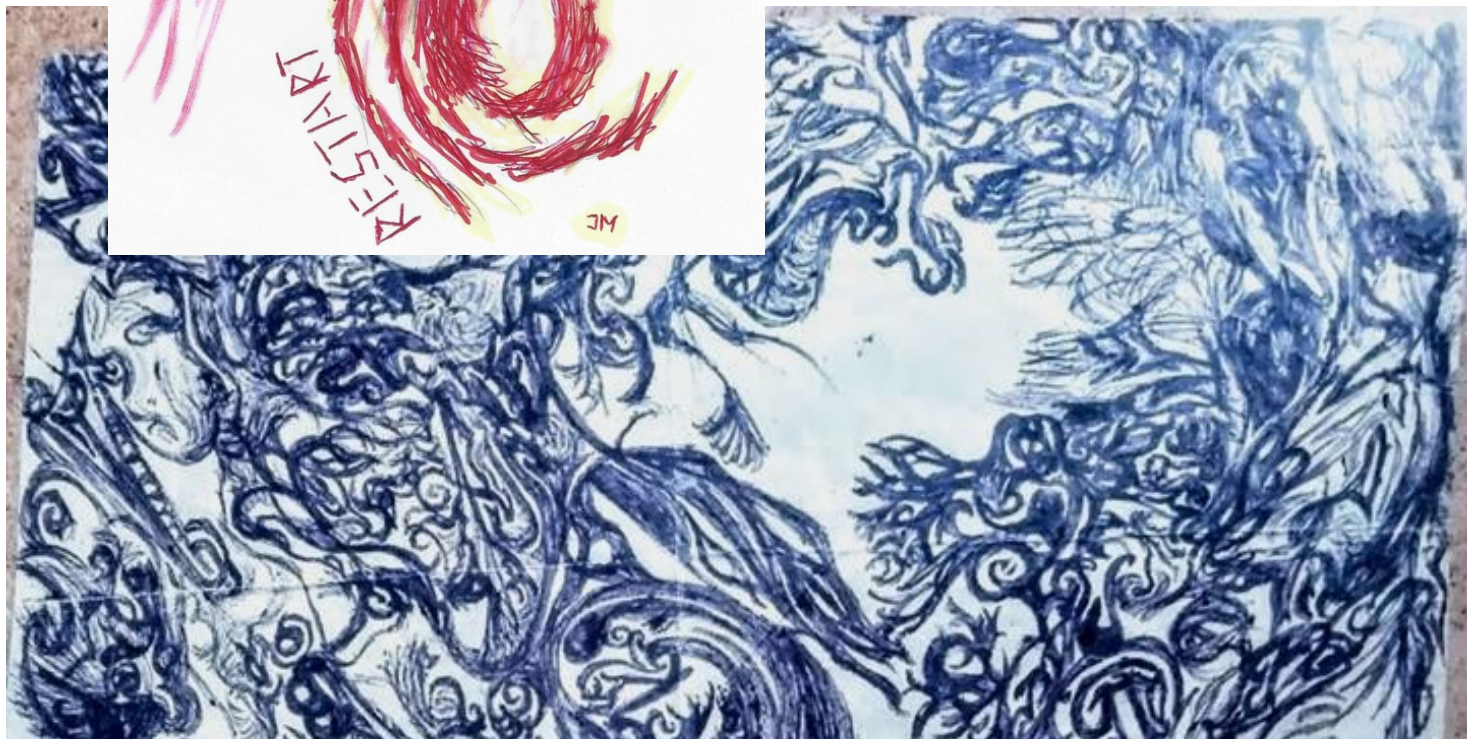
pohádkách. Číňané svého Fenixe nazývají Feng-chuang a značí obnovu ale také ženský princip jin. V prastaré egyptské kultuře byl Fenix nazýván ptákem Bennu a byl spojován s bohem Re.

Malý domácí úkol pro vzorné čtenáře i nevzorné pankáče

Kdybyste svůj život měli přirovnat k cyklu života Fenixe, kde se právě nacházíte? Jste žnoucí majestátný pták spalující sebe sama nebo jste prach, ze kterého povstane nová bytost? Jestli se právě cítíte jako právě zpopelněný Fenix nebo dohořívající Pták Ohnivák, zamyslete se nad tím, co byste při své obnově chtěli udělat jinak a co byste chtěli ve svém životě změnit. Můžete si na kus papíru nakreslit Fenixe jako symbol vašeho znovuzrození a přemýšlet jak požadované změny krůček po krůčku uděláte. Stejně tak, jako jsem si ho nakreslil já. (o papír a něco na kreslení můžete požádat pracovníky kontaktních center).



článek pro Vás připravil Jirka z Káčka ST





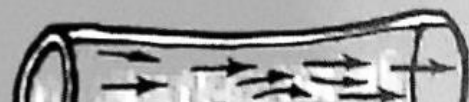
Jak žíly kolabují

Autor je z Týna nad Vltavou.

1. Vstřikování může poškrábat vnitřní stěnu žíly a zanechat otvor, který během hojení zdrsňuje vnitřní stěnu žíly.

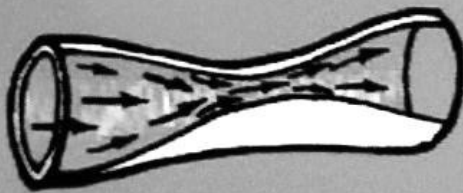


2. V okolí tohoto místa se začnou tvořit v proudící krvi krevní sraženiny.

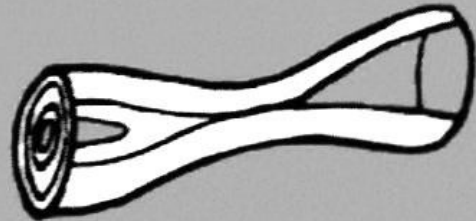




3. Jak se žíla stále zužuje, turbulentní proudění krve se zvyšuje a krevní sraženiny se tvoří čím dál rychleji.



4. Nakonec se protilehlé stěny žíly začnou hojit směrem k sobě, až žíla zkolabuje, jak jsou jizvami tlačeny její vnitřní stěny k sobě.



Více na www.nesdílej.cz

Máme rádi záněty

Co je ten absces?

Nejčastěji se u toxiků setkáváme s abscesem podkožním. **Bakterie přicestují** na jehle, která je na sebe nalepí **při průniku kůží**. Pokud se jehla používá opakovaně, bakterie žijící na zbytcích krve a vody ve

stříkačce se při opakovaném vpichu rády usadí ve tkáních podkoží, případně vycestují krví **kamkoli po těle**.

V místě, kde se bakterie usídlí, založí kolonii. Tu se snaží organismus zničit. Kolonii obestaví jakousi zdí, která vytvoří pouzdro. Do něj začne imunitní systém pumpovat bílé krvinky. Ty začnou bakterie ničit a požírat. Díky tomuto boji se začne pouzdro plnit hnisem, což je směs živých a mrtvých bakterií, jejich odpadních produktů, odumřelé tkáně a mrtvých bílých krvinek.

Jak poznám, že se mi dělá absces?

Obvykle v místě vpichu začne kůže červenat a lehce natékat. Později je cítit pod kůží bulka, která bývá na omak bolestivá. A zvětšuje se. Místo je zarudlé, ale jen v okolí abscesu. Proto se o tomto zánětu hovoří jako o ohraničeném.

**Absces
není bedár
nemačkej ho!**
Může se tak dostat
hloub do těla!



Jak se abscesu v

- Nejúčinnější je přestat brat jehlou, nebo aspon jehlou výrazne omezit. První dávku si nastřelit a pak se dokrmovat v případě pika třeba kapslemi, nebo přicucávat subáč.

- Při užívání jehlou **dbát na** důslednou **hygienu** míst v okolí vpichu. Tekoucí voda, mýdlo. Nejen například loketní jamka, ale celá paže! Mít umyté také obě ruce s vyčištěnými a ostříhanými nehty.
- **Před vpichem používat desinfekci.** Konzeln je dostačující, ale musí se použít správně. To znamená před vpichem. Tím se zničí bakterie v bezprostřední blízkosti vpichu. Konzeln použitý po vpichu je zbytečný, neboť bakterie si to již štrádají napříč organismem. Přetři **jedním tahem!**
- **Důsledně filtrovat.** Každý nepřefiltrovaný kousek smetí je ideálním dopravním prostředkem pro bakterie. Navíc pevná částice dokáže cévy poranit. V místech poranění se bakterie uchytí mnohem lépe.
- **Nedávat si výplach.** Výplachy jsou zoologicku zahradou bakterií a prvoků. Těžko hledat v toxi světě něco odpornějšího a infekčnějšího.
- **Nepoužívat opakovaně stejnou jehlu.** Opakované používání jehly, **včetně té vlastní**, zvyšuje riziko vzniku abscesu. Tupá jehla dobře rozorá tkáň. Namnožené bakterie ve zbytcích krve a vody z předchozího použití se tak dobře ve tkáni uchytí.



Autor:TRMX – celý článek k dispozici na www.edekontaminace.cz – doporučujeme!

Otázka: Když mě chytne policie a najde u mě drogy (např. pervitin), které mám pro vlastní potřebu a injekční stříkačky, co se mi může stát?

Odpověď : Držení drogy v malém množství je posuzováno jako přešupek,



Ambulance v Červeném Dvoře

Autor je z Týna nad Vltavou.

Je to pravda. V roce 2018 se podvedlo v Červeňáku otevřít ambulanci. Proč? Protože chtějí nabídnout lidem možnost ambulantního doléčování i nabídnout specializovanou léčbu těm, kteří nepotřebují

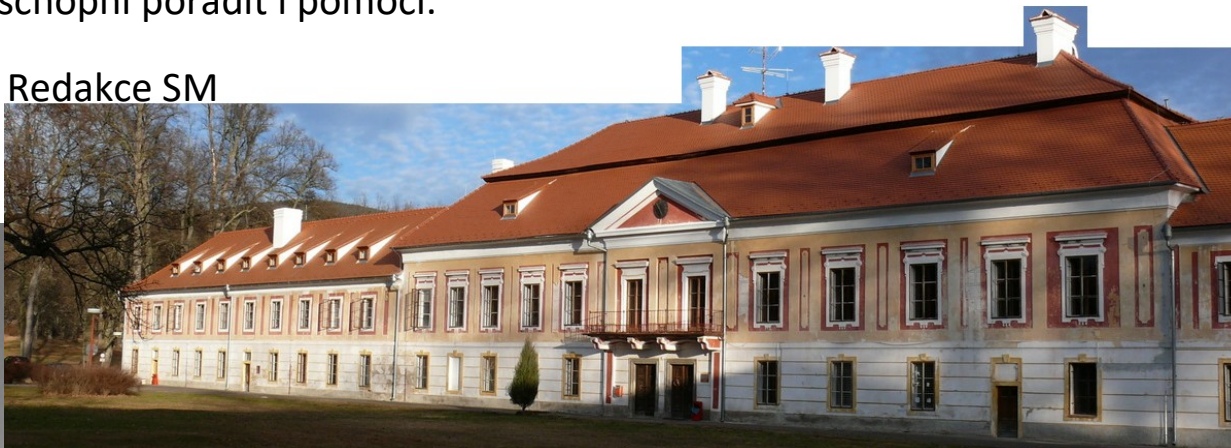
léčbu ústavní (či ji z různých důvodů nemohou absolvovat). Tomuto nápadu fandíme a posíláme info dál.

web: <https://cervenydvur.cz/>

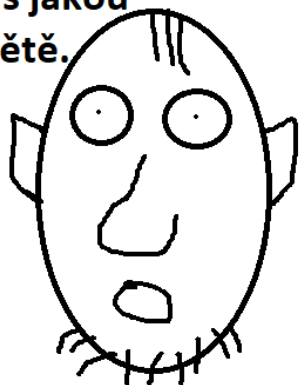
kontakt: Přijímací kancelář 380 309 135 / Ambulance: 380 309 139

Chcete víc? Obraťte se na místo, kde vydávají tento časopis, tam jsou schopni poradit i pomoci.

Redakce SM



Jdu do Červeňáku,
potřebuju zastavit
tu rychlost, s jakou
mizím ve světě.



Neviděl někdo moje
sluneční brejle?



Jo, tady jsou.



zam19

vlastní restart

Restart

toto slovo znamená „nový začátek“ či „opětovné spuštění.“ Používá se ve vztahu k elektronice, ale čím dál častěji ho používáme i my na sebe. Restart u počítače nebo u telefonu je mnohem snazší, než u člověka, ale ruku na srdce, i člověk umí mít pěkně zasekanou paměť a problém s tím hnout se z místa. Pak se nabízí restart jako východisko.

- redakce SM -

Raymond Carver (25.5.1938 - 2.8.1988)

- Co říkal doktor -



Řekl, „To nevypadá dobře.“ Řekl, „Vypadá to špatně, vlastně hodně špatně.“ Řekl, „Napočítal jsem jich na jedné plíci dva a třicet, než jsem toho nechal.“ Řekl jsem, „To jsem rád, ani bych nechtěl vědět, že jich je tam ještě víc.“ Zeptal se, „Jste věřící? Poklekáte v lesích a modlíte se o pomoc, když dojdete k vodopádu a valí se vám vstříc vodní tříšť? Zastavíte se a prosíte v těch chvílích o odpuštění? Řekl jsem, „Zatím ne, ale dnes s tím chci začít.“ Řekl, „Je mi to opravdu líto.“ Řekl, „Rád bych pro vás měl nějaké jiné zprávy.“ Řekl jsem, „Amen.“ A on dodal ještě něco, čemu jsem nerozuměl. A protože jsem nevěděl co dělat, a nechtěl jsem, aby to musel opakovat, a abych se s tím nemusel vnitřně vyrovnat, tak jsem se na něj jen chvíli díval, a on na mě. A v tom jsem se vymrštil a potřásl jsem si rukou s tímhle člověkem, který mi právě dal něco, co mi nikdo na světě dosud nedal. Možná sem mu dokonce, ze zvyku, poděkoval.

- Sít -

K večeru vítr změnil směr. Lodě, které ještě zbyly v zálivu, se vydávají k pobřeží. Na kýlu ztrouchnivělého člunu sedí jednoruký muž a rozplétá třpytivou síť. Pohlédne vzhůru, sevře něco mezi zuby, zatáhne a vší silou se zakousne. Beze slova projdu kolem. Nezbyvá, než být zmatený z proměnlivosti tohoto počasí. Z neodbytnosti mého srdce. Jdu dál. Když se ohlédnou, jsem už dost daleko na to, abych viděl, že ten člověk uvízl v síti.



TESTY NA DROGY - www.extc.cz

Uvedené doby detekce je potřeba brát pouze jako **orientační**. Přesnou dobu detekce drog nelze přesně stanovit, protože velmi záleží na řadě faktorů. Především na intenzitě užívání (délce a pravidelnosti), na síle užívané látky a také na individuálních charakteristikách testované osoby (věk, váha, rychlost metabolismu, pH moči, celkové zdraví, případná vyvinutá tolerance vůči užívané látce atp.).

Důležité je, jestli se testuje **ORIENTAČNÍMI SCREENINGOVÝMI TESTY** nebo **LABORATORNÍ TESTY**.

Orientační test může zareagovat na něco jiného - buď na různé užití látky, které složením připomínají drogu (nejčastěji jsou obsažené v lécích), případně na onemocnění ledvin či jater.

Toxikologické testy v laboratoři jsou oproti tomu spolehlivé a používají se např. pro potvrzení výsledku orientačních testů (např. policií, ale může si je u toxikologické laboratoře vyžádat a zaplatit kdokoli).

Kokain		
vlasý	podle délky vlasů až 90 dní	
sliny	do cca 24 hodin	
krev	do cca 24 hodin	
moč	jednorázové užití	pravidelné užívání
	2-3 dny	i více než 3 dny

Pervitin (metamfetamin)	
vlasý	podle délky vlasů až 90 dní
sliny	cca 1-3 dny
krev	1-3 dny
moč	3-5 dní

THC		
vlasý	podle délky vlasů až 90 dní	
sliny	jednorázové užití	pravidelné užívání
	12-48 hodin	až 7 dní, někdy i déle

jednorázové užití	pravidelné užívání
2-3 dny	2 týdny
jednorázové užití	užívání cca 1 týden
1-6 dní	3-9 dní

KONTAKTNÍ CENTRUM PREVENT České Budějovice

Tř. 28.října 1312/16
370 01 České Budějovice
Tel.: 387 201 738
Email: 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

KONTAKTNÍ CENTRUM PREVENT STRAKONICE

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

Jihočeský streetwork Prevent

E-mail: js@prevent99.cz
Web: <http://js.prevent99.cz/>
České Budějovice
Pondělí, Úterý 11.00-19.00, Čtvrtek
11.00-16.00, Pátek 9.30-16.00
Mob. 723 527 512

Lišov

Pondělí 17.00-18.00
Mob. 775 627 512

Týn nad Vltavou

Středa 14.00-16.00
Mob. 775 627 512

Zliv

Středa 16.30-17.30
Mob. 775 627 512

České Budějovice

**KONTAKTNÍ CENTRUM
PREVENT Prachatice**

Primátorská 76, 383 01
Prachatice
Tel.: 388 310 147
E-mail: 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 České Budějovice**

Františka Ondříčka 2
370 11 České Budějovice
Tel: +420 725 708 078
E-mail: 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.

**SUBSTITUČNÍ CENTRUM
PREVENT**

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

**Výdej substituční látky a
receptů:**

po: 9.30 - 12.00 / 14.00 - 16.00
út: 9.30 - 12.00 / 14.00 - 16.45
st: ZAVŘENO
čt, pá: 9.30 - 12.00
so: 10.00 - 11.30
ne: ZAVŘENO

Individuální konzultace:

po: 9.00 - 14.00
út: 9.00 - 16.00
st: pouze po předchozí domluvě
čt, pá : 9.00 - 13.00

Konzultace s lékařem

po: 14.00 - 16.00

