



20
23



ILLIBERA MOHOK

IL-GWIDA GHALL-KURA TIEGHHEK GHAS-SAJF 2023

WERREJ

Messaġġ tal-bidu

Pass 1: ITTESTJA

Pass 2: IPPJANA

Mod aktar sigur

Pass 3: IŻFEN

Id-dar

Lura għar-realtà

Take it easy!





Merħba!

Karen Mamo
MSc Conflict Resolution &
Mediterranean Security
MSc Addiction Studies

Dr Giulia Zampini
Associate Professor in
Criminology & Social Policy
University of Greenwich (UK)

“

Ix-xemx qed tisreġ, it-temp hu perfett, is-sajf qed joqrob ġmielu.

Hekk kif qed tipprepara ż-żar bun taż-żfin tiegħek u tidħol bil-mod fl-ispirtu sajfi rilassat, ħu ftit ħin biex taqra dawn is-suġġerimenti tagħna.

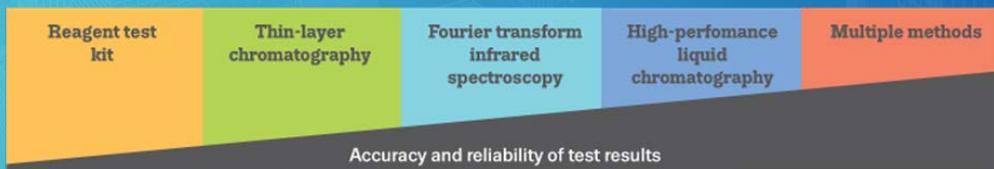
Ara li jkollok iljieli u ġranet memorabli!

Ejja niżfnu
B'inqas riskju!

**MESSAĠġ
TAL-BIDU**



Wieħed mir-riskji ewlenin assocjati mal-użu ta' sustanzi illeċiti huwa d-diffikultà li tkun taf jekk dak li xtrajt huwiex dak li fil-fatt xtaqt. Diversi laboratorji madwar I-Ewropa jipprovdu servizzi importanti ta' verifika tad-drogi u analizi tal-kompożizzjoni kimika ta' sustanza partikolari mwassla fil-kwartieri ġenerali tagħhom. Xi organizzazzjonijiet ewlenin jinkludu Energy Control fi Spanja, The Loop u Wedinos Project fir-Renju Unit, DanceSafe fl-Istati Uniti, u Echele Cabeza fil-Kolombja. Iċċekkja fit-it-Trans-European Drug Information Network biex issir taf aktar dwar fejn huma disponibbli s-servizzi ta' verifika tad-drogi. Jekk is-servizzi ta' verifika tad-drogi mhumiex disponibbli f'pajjiżek, ixtri kitt għall-verifika tad-drogi fid-dar u t-testja d-drogi f'darek stess. Għalkemm ir-riżultati mhux sejkunu preċiżi daqs dawk tal-kromatografija likwida professjonal bi prestazzjoni għolja, int xorta waħda se tkun qed tnaqqas ħafna I-potenzjal li tieħu ġo fik kimiċi mhux mixtieqa, u ttaffi r-riskji.



Stampa 1 Preċiżjoni u affidabbilità ta' għodod ta' verifika tad-drogi differenti (Sors: Iċ-Ċentru Ewropew għall-Monitoraġġ tad-Droga u d-Dipendenza fuq id-Droga)

PASS 2 IPPJANA



Li tgħix il-mument huwa element importanti tas-sajf. Iżda li tkun wisq spontanju tista' ma tkunx l-aqwa għażla. Jekk qed tippjana li tmur maratona ta' żfin flimkien mat-taħlita kimika tas-soltu, ippjana minn qabel biex tkun cert li jkollok dak kollu li għandek bżonn. Ipprova staqsi lilek innifsek dawn il-mistoqsijiet:

Se ndum barra aktar minn 12-il siegħa?

Se tkun sħana kbira?

Għandi bżonn nieħu tibdila ħwejjeg?

Għandi nieħu xi ikel, wet wipes, tixjus, kondoms u power bank?

Se nkun qed niġbed xi trab?

Se jkoll bżonn kitt għall-ġbid b'mod aktar sigur jew tagħmir tal-ġbid sterili, bħal straw?

Se nkun qed inpejjep minn pipa? Għandi nieħu tiegħi?

Dal-aħħar kont qed inħossni bla energija, għandi nieħu miegħi xi vitaminu u/jew supplimenti?

Se nkun ma' ħbieb li nista' nafda?

Kif se mmur lura d-dar?



Jekk tiġbed il-kokaina jew kwalunkwe trab ieħor, taqsamx tagħmir li tiġbed bih ma' oħrajn għaliex dan jista' jesponik għal viruses u batterji, inkluż l-Epatite Ċ.

Ĝorr miegħek straw nadifa jew uža biċċa karta. Tesponix imnieħrek għal miljuni ta' batterji li jinsabu fil-karti tal-flus!

Jekk se tpejjep il-kannabis, ġorr it-tagħmir tat-tipjip tiegħek u pprova ara kemm qed tpejjep. Halqek u l-pulmun se jirringrazzjawk il-ġurnata ta' wara.



Mhux ta' min titlef xi attivită ta' gost, inkluż dawk il-mumenti xi ftit senswali. Tinsiex iġġor il-kondoms miegħek!

MOD AKTAR SIGUR

PASS 3

IŻFEN

Iżfen sa kmieni filgħodu mingħajr inkwiet ta' xejn. Id-dancefloors mhumiex biss spazju rikreattiv, huma importanti wkoll biex jistabbilixxu kuntatt uman u jtejbu l-esperjenza ġenerali tal-użu ta' sustanzi li jaġi jaffettaw il-moħħ. Dan huwa l-ħin biex tispikka iżda huwa wkoll il-ħin biex tnaqqas ir-riskji marbuta ma' sigħat twal ta' żfin u użu ta' droga.



Li żżomm ruħek idratat u tillimita x-xorb tal-alkohol huma żewġ għodod bažiċi biex ittejjeb l-esperjenza tiegħek fi klabbs u/jew festivals u ttaffi l-hangover fil-ġurnata ta' wara



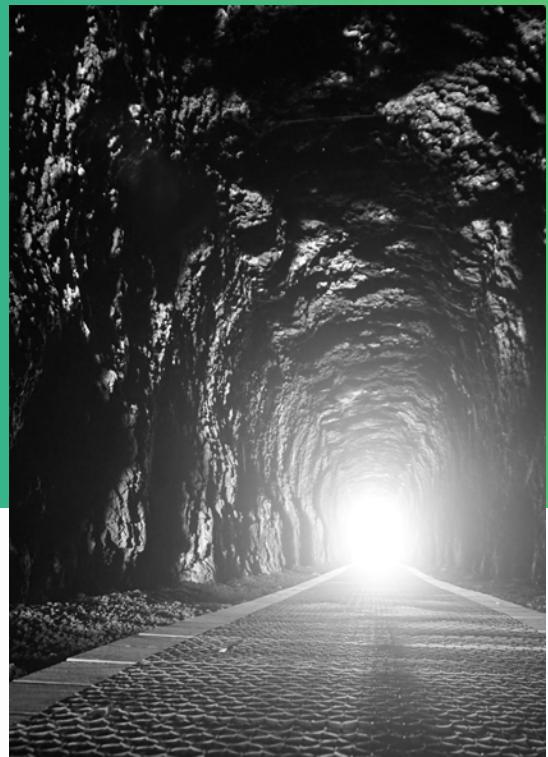
Kun ċert li ssib żoni b'ventilazzjoni tajba u għad-dell. Jekk tibda thoss wisq sħana, oħrog mill-folol u staqsi lil xi ħabib biex joqgħod miegħek. Xarrab wiċċek, għonqok, il-poloz, dirgħajk u riġlejk biex iżżomm frisk



Jekk tippjana li tqatta' aktar minn 12-il siegħa barra, ġu miegħek xi frott jew meraq tal-frott, se ssibhom utli. Jekk tista', ġu wkoll xi mluha minerali (jinbiegħu f'pakketti żgħar) biex tirreidrata u tevita hangover



**TINSIEK
TMUR ID-
DAR F'XI
HIN!**

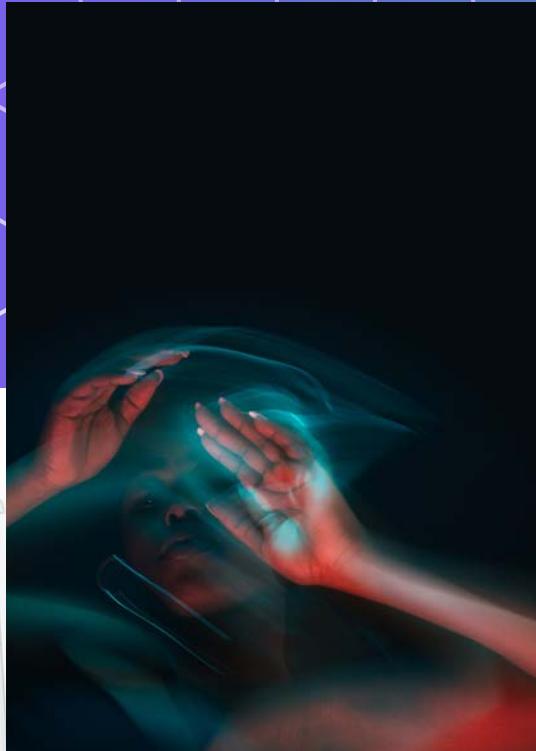


Skont il-liġi dwar il-moviment ta' Newton, għal kull azzjoni hemm reazzjoni ugwali u opposta. Fir-rigward tal-użu tad-drogi u sigħat twal ta' żfin, japplika l-istess prinċipju.

Għalhekk, jekk int:

- a) Tieħu wisq (dožaġġ)
- b) Tuża aktar minn sustanza waħda matul l-istess sessjoni fi spazju ta' ftit sigħat (użu ta' drogi differenti)
- c) Tikkonsma drogi fuq perjodu ta' ħin twil mingħajr ikel jew irqad (12-il siegħha+)

Int tirriskja li jkollok effetti debilitanti l-ġurnata ta' wara.



Ugħiġi ta' ras, stonku mqalleb u burdata ġażina mhumiex affarijiet li n-nies jixtiequ jesperjenzaw wara lejla sabiħa. Dawn l-effetti negattivi jistgħu jittaffew u jiġu mnaqqsa għal minimu jekk issegwi l-passi 1 sa 3, u tikkunsidra dawn li ġejjin ukoll:

- Liema drogi għandi nieħu u kemm?
- Kemm huwa wisq alkoħol?
- Kont stressjat jew anzjuż dal-aħħar?
- Xhix jispiċċa l-party? Għandi nieħu doża oħra jekk il-party jispiċċa siegħha oħra?
- Għandi xi ikel lest fil-friġġ?
- Għandi bżonn nieħu xi ġurnata off mix-xogħol?

Take it easy!

Kun ġert li m'għandek l-ebda
avveniment soċjali jew tax-
xogħol importanti fil-ġurnata li
jmiss. Hu sehem f'attivitajiet li
jagħtuk gost u qatta' ftit ħin
ma' ħbieb li tafda. Tista' tqatta'
ftit ħin fil-ġnien jew
tmur mixja fil-kampanja. Kul
ikel varjat, hallat ikel bnin u
sustanzjuż mal-junk food
favorit tiegħek.

Ftakar, ixrob ilma ta' spiss!



EJJA NIŻFNU

B'INQAS RISK JU

Għal aktar informazzjoni ara dawn il-links

Energy Control

<https://energycontrol.org/>

The Loop

<https://wearetheloop.org/>

Wedinos

<https://www.wedinos.org/>

DanceSafe

<https://dancesafe.org/>

Echele Cabeza

<https://www.echelecabeza.com/>

TransEuropean Drug Checking Network

<https://www.tedinetwork.org/>

ProTest EU

<https://www.protestkit.eu/product-category/drug-tests/>

