

# TIPY A TRIKY

os-semiramis.cz | laxus.cz

Jak (pře)žít bez úhony  
a zbytečných karambolů

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



## NESPĚCHEJ



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

## NĚJ 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 pliva 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 chvíli na party než později ve špitálu nebo přijít o řidičák. Zajisti si bezpečný odvoz!

## CHEKNUJ 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 občasně zastavit a dát si pauzu. Trochu vystřízlivíš a tělo nabere nové síly.

## NĚNĚ JE NĚKDY VÍCE



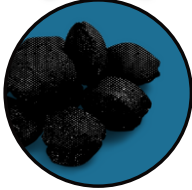
Výhodnější je pít alkohol s menší "voltáží": Tvoje hlava ti po probuzení poděkuje a neprobudíš se jako po ránu do palice.

## SETTING



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

## ČERNÉ UHLÍ



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

