



PsyCare



www.psycare.cz  
fb.com/PsyCareCZEPS

## ZÁKLADY PSYCHEDELICKÉ PRVNÍ POMOCI

Může se stát, že někdo zažívá obtížnou psychedelickou zkušenost. V tu chvíli je důležité, aby byl poblíž někdo, kdo mu skrz ni pomůže projít. Zkusme být všímaví k sobě navzájem, nebojme se ptát ostatních, jak na tom jsou a co by potřebovali. V obtížných stavech často stačí udělat velice málo a výrazně druhému můžeme pomoci.

- Nabídni **vodu** a zeptej se, jestli nechce změnit **prostředí** - jít třeba dál od stage nebo se posadit v klidu u ohně.
- **Dýchej!** Můžeš se s danou osobu posadit a zkusit pomalu hluboce dýchat. Pomalý pravidelný dech do břicha **uklidňuje** a **uvolňuje napětí**.
- Každý stav jednou **přejde** - a každý to čas od času potřebuje slyšet, zvláště když zažívá obtížné chvíle. Je dobré tím svého svěřence **ubezpečit** a říct, že je s tebou v bezpečí.
- **Důvěřuj procesu!** Cokoli se děje, je součástí hlubšího, často nevědomého dění v nás. Nemá smysl se s tím prát, je lepší odevzdat se tomu a nechat se vést. "Bad trips" často vycházejí právě z potřeby nepouštět kontrolu a změněnému stavu vědomí vzdorovat nebo se ho začít bát. Je dobré **být vůči prožitku otevřený**, ať se děje cokoli.
- Nikdy příliš **netlač** a **nenaléhej**. Lidé ve změněných stavech vědomí jsou náchylní k sugesci a někdy vystrašení. Je tedy na místě přistupovat k nim opatrně a **s citem**. Důraznost je na místě jen v případě, že svěřenec ohrožuje sebe nebo své okolí.
- Nevkládej do cizích **své myšlenky**. Pokud ti zrovna přijde, že znáš odpovědi na všechny otázky života, vesmíru a vůbec, nechej si to zatím pro sebe. Nezahlcuj lidi na tripu informacemi.
- Provázej vnitřním procesem, ale **nesnaž** se vést. Dotyčný sám nejlépe ví, kudy se vydat. Buď s ním/ní, ale nesnaž se ho/ji směřovat.
- **Uzemňuj**. Pokud se tvůj svěřenec cyklí v myšlenkách nebo někde hodně lítá, zkus ho/ji uzemnit. Stačí jemně přitlačit bosá chodidla na zem nebo zlehka stlačit ramena (ale nemasírovat), případně ho/ji vzít za ruku. Je nutné se předem zeptat, zda je to v pořádku.
- Ačkoli obtížná zkušenost neznamena špatná, ne všechny stavy lze snadno zvládnout nebo "rozchodit". Pokud cítíš, že na starání se o někoho nemáš sílu, **vyhledej** se svým svěřencem pomoc (přátelé, PsyCare, zdravotníci).

PsyCare je dobrovolnická služba,  
která je primárně financována komunitou  
a spřátelenými festivaly. Zvaž prosím podporu  
tohoto projektu na [psycare.cz/podpora](http://psycare.cz/podpora)





PsyCare



www.psycare.cz  
fb.com/PsyCareCZEPS

## PRAVIDLA BEZPEČNÉHO UŽÍVÁNÍ

- **Pohlídej si set a setting!**

Set je tvé aktuální vnitřní nastavení, setting je okolní prostředí a lidé v něm. Když jsi nemocný/á, máš špatnou náladu nebo psychické problémy, když jsi nervózní z lidí kolem nebo se necítíš bezpečně, když je kolem tebe mnoho neznámých lidí a jsi sám/sama, vyhni se užívání obloukem.

- **Znej svou látku**

Vždy je lepší znát původ látky a její složení a obsah. Užívání neznámých látek je risk.

- **Nekombinuj**

Nekombinuj látky, ze kterých ti pak nemusí být dobře. Některé kombinace mohou být i nebezpečné (stimulanty + utlumováky nebo alkohol), nebo dohromady mnohem silnější (halucinogeny + konopí). Na bližší informace se můžeš zeptat v PsCare.

- **Postarej se o své tělo**

Dodržuj pitný režim (ale nepřehánej to), občas se najež, nevyhledávej nebezpečný terén, zbytečně neriskuj a chraň se před sluníčkem.

- **Bud' ohleduplný k okolí**

Ne každý se chce objímat nebo mazlit, ne každému přijde vtipný fialový slon letící nad stage. Užívej si akci a respektuj ostatní.

- **Starej se o ostatní**

I ty tvoříš atmosféru na párty! Pokud vidíš někoho, kdo se cítí špatně, zkus se o něj postarat. Nabídní mu/jí vodu, případně pomoz najít přátele. Pokud si nejsi jistý stavem dotyčného, vyhledej PsyCare nebo zdravotníky.

- **Najdi si čas pro sebe**

Zkus se čas od času zastavit a zjistit, jak se cítíš a jestli něco nepotřebuješ.

- **Nepanikař**

Pokud na tebe jde úzkost nebo panika, připomeň si základní mantru: každý stav jednou přejde a cokoli se děje, je součástí procesu. Nechej to plynout a buď zážitku otevřený, i když nemusí být příjemný.

Pokud se opravdu necítíš dobře, vyhledej kamarády nebo PsyCare.

Podrobnější informace: [czeps.org/bad-trip/](http://czeps.org/bad-trip/)  
Odborná pomoc: [czeps.org/odborna-pomoc/](http://czeps.org/odborna-pomoc/)  
Informace o službě PsyCare na [www.psycare.cz](http://www.psycare.cz)

