



Ha bulizni mész...

Az alábbiakban fiataloknak mutatjuk be azt, hogy milyen kérdéseket érdemes feltenni egy-egy olyan este előtt, melyen szórakozni indulsz.

- **Ha bulizni mész, legyen terved.** Hova fogsz menni bulizni? Kikkel fogsz bulizni? Hogyan érsz haza a buli végén? Ki az akit felhívhatsz, ha helyzet van?
- **Használd a szociális hálód.** Ez azt jelenti, hogy ha barátokkal vagy társasággal mész bulizni, akkor lehet a csoportból akár valakivel, valakikkel előre megbeszélni, hogy ez idő alatt kölcsönösen odafigyeltek egymásra, a biztonságos hazatérést is beleértve. Mindenről tudjon egy megbízható barátod. Soha nem tudhatod, mikor lehet szükséged segítségre vagy támogatásra. **Ne habozz segítséget kérni, segítséget hívni!**
- Vigyázz a testedre, gondoskodj a szervezetedről! Ha ki vagy melegedve, függetlenül, hogy széttáncoltad magad, soha ne felejts el bio-szünetet tartani, vizet inni, leülni és pihenni és némi harapnivalót fogyasztani. A tested mindezekért később hálás lesz.
- Vigyázz másokra! Ha látsz valakit, hogy nincs rendben vagy segítségre lehet szüksége, legyél barátságos, és ajánld fel, hogy segítesz megkeresni a társait, a szervezőket vagy a hivatásos segítőkét. Ne hagyj senkit magára, amíg oda nem ér a felnőtt segítség!
- Vigyázz az olyan emberekkel, akik megpróbálják kihasználni mások magatehetetlenségét.
- Tiszteld a körülötted lévő emberek határait! Segíts mindenki számára a biztonságos terek létrehozásában, mert bulizni akkor a legszórakoztatóbb, ha a sokféleségünk vagy éppen különbözőségünk figyelembevételével élvezheted.
- Az ártalomcsökkentéssel együtt biztonságosabb környezetet teremthetünk mindenki számára, és igen, így életüket is menthetünk!

FORRÁS: UNICEF MAGYARORSZÁG

<https://megelozes.unicef.hu/cikk/cikk/sex-drugs-artalomcsokkentenes/>

RENDŐRSÉG: 112 TELEFONTANÚ: 06-80-555-111 ÁLDOZATSEGÍTŐ VONAL: 06-80-225-225

ORSZÁGOS KRÍZISKEZELŐ ÉS INFORMÁCIÓS TELEFONSZOLGÁLAT: 06-80-20-55-20

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT: 116-123