

Bezpieczeństwo osobiste to nasza zdolność do zajmowania się codziennym życiem bez strachu lub groźby przemocy lub agresji. Wieczorne wyjście powinno być przyjemnym doświadczeniem jeżeli alkohol jest spożywany rozsądnie i jeśli kontrolujemy nasze działania i zachowanie.

Jak alkohol może wpływać na nasze bezpieczeństwo?

Badania wykazały, że ludzie, którzy piją alkohol są bardziej narażeni na bycie ofiarą (lub prowokatorem) ataków, rabunków, napadów ulicznych i gwałtów.

Szacuje się, że w Wielkiej Brytanii jest każdego tygodnia ma miejsce 23 tysiące incydentów związanych z alkoholem. Stali bywalcy pubów i klubów są dwa razy bardziej narażeni na napady. Dlaczego tak jest? Powszechnie wiadomo, że kiedy wypijemy alkohol, nie kontrolujemy się w pełni. Alkohol może:

- Wpływa na nasz osąd i utrudnia podjęcie decyzji o tym co jest bezpieczne, a co nie. Może również mieć wpływ na osąd charakteru.
- Zmniejsza nasze zahamowania, co czyni nas mniej ostrożnymi, że może się stać coś złego.
- Czyni nas bardziej pobudliwymi, co w rezultacie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.
- Spowalnia czas naszych reakcji, wpływa na wzrok, równowagę i powoduje, że ruchy naszego ciała są trudniejsze do kontrolowania.

Kiedy pijesz alkohol, ważne jest aby unikać czegokolwiek co wymaga koordynacji fizycznej lub szybkich reakcji. Zbyt dużo alkoholu czyni Cię podatnym na wypadki.

Bycie świadomym oznacza bycie bezpiecznym

Najważniejszą rzeczą o której musisz pamiętać kiedy jesteś poza domem jest rozsądne spożywanie alkoholu oraz to, aby mieć się na baczności. Nie zakładaj, że ryzyko Ciebie nie dotyczy – może to doprowadzić Cię do niebezpiecznej sytuacji. Pamiętaj, że pozory mylą. Miej na to wzgląd, przy udzielaniu się towarzysko z osobami których dobrze nie znasz, jak koledzy z pracy czy zwykli znajomi.

Wskazówki, aby pozostać bezpiecznym

- Nie pozwól aby ludzie naciskali na Ciebie abyś wypił tyle, że będziesz pijany.
- Jeśli wychodzisz z przyjaciółmi pilnujcie siebie nawzajem i trzymajcie się razem.
- Bądź świadomy/a, że będąc pijanym/a możesz wydawać się zagrożeniem dla innych ludzi to może mieć wpływ na to jak się wobec Ciebie zachowują.
- Jeżeli napotkasz potencjalnie niebezpieczną sytuację, staraj się jej uniknąć i nie używać agresywnego języka ciała i słów.
- Nieważne jak bardzo czujesz się pewny siebie, nigdy nawet nie próbuj rywalizować z kimś z bronią lub z gangami. Jeżeli znajdziesz się a takiej sytuacji, uciekaj tak szybko jak możesz.
- Zaufaj swoim instyngtom; one ostrzegą Cię przed niebezpieczeństwem.

Bezpieczny powrót do domu

Znalezienie taksówki późną nocą może okazać się trudne, dlatego watro zarezerwować ją z wyprzedzeniem. Upewnij się że masz numery lokalnych korporacji taksówkarskich w portfelu lub telefonie komórkowym. Jeszcze przed wyjściem z domu, dobrym pomysłem jest odłożenie pieniędzy przeznaczonych na powrót taksówką w innej części portfela lub w miejsce skąd ich nie wyjmiesz i nie wydasz w barze.

Jeśli wracasz do domu pieszo, idź z kimś, kogo znasz i komu ufasz. Jeśli musisz wracać sam, wybieraj dobrze oświetlone i częściej uczęszczane drogi i miej przy sobie telefon komórkowy. Poinformuj kogoś gdzie jesteś i pozwól im dzwonić do Ciebie kiedy wracasz.

Alkohol, zdrowie seksualne i bezpieczeństwo

Alkohol zmniejsza zahamowania seksualne, co w złych okolicznościach może doprowadzić do tragedii. Jeśli jesteś pijany/a i nie możesz zatroszczyć się o siebie właściwie, możesz być zagrożony/a gwałtem. Pamiętaj, że alkohol jest najczęściej stosowanym środkiem ułatwiającym gwałt na randkach.

Jeśli jesteś poza domem, piłeś/aś alkohol i zdecydowałeś/aś się na powrót do domu z kimś kogo nie znasz, ważne jest, abyś rozważył/a, czy czujesz się bezpiecznie i komfortowo.

Bycie bezpiecznym oznacza:

- Pomyślenie dwa razy zanim wrócisz do domu z nieznanym/nieznajomą – bezpieczniej jest wziąć jego/jej numer i spotkać się innym razem.
- Powiedzenie przyjaciółom gdzie i z kim jesteś – poprosz o telefon o określonej porze, aby sprawdzić czy wszystko u Ciebie w porządku.
- Byciem świadomym odbywania stosunku seksualnego i nie pozwolenie aby alkohol wpłynął na decyzję.
- Używanie prezerwatyw aby uchronić siebie lub innych przed nieplanowaną ciążą lub chorobami przenoszonymi drogą płciową (włącznie z HIV).
- Nie spożywanie takiej ilości alkoholu, że nie jesteś w stanie powiedzieć „nie”.

Alkohol i prowadzenie samochodu

Pomimo tego, że istnieje prawnie określony limit odnośnie tego ile alkoholu możesz wypić aby jeszcze móc prowadzić samochód, nie ma żadnego limitu bezpieczeństwa dla picia i prowadzenia. Ważne, aby pamiętać, że nawet jeden drink wpływa na nasz osąd i czas reakcji. Nawet z limitem prawnym Twoje szanse na spowodowanie wypadku wzrastają nawet więcej niż dwukrotnie. Jeśli wypijeś dużo poprzedniej nocy, następnego ranka w Twoim krwiobiegu jest ciągle alkohol.

Domieszkowanie napojów (ang. drink spiking)

Jeśli wychodzisz do zatłoczonego baru lub pubu, istnieje ryzyko domieszkowania napojów, gdzie alkohol lub narkotyki są dodawane do napoju bez Twojej wiedzy. Możesz użyć specjalnych jednorazowych wkładek (ang. spikey) na butelkę aby uniemożliwić domieszkowanie. Wkładki te możesz kupić w większości supermarketów lub online. Kiedy umieścisz wkładkę w szyjce butelki, nie może być ona usunięta i jest wyrzucana razem z butelką.

Ważne jest aby pamiętać, że alkohol sam w sobie jest ciągle największym zagrożeniem dla naszego bezpieczeństwa.

Alkohol i narkotyki

Mieszanie alkoholu z pobudzającymi narkotykami (takimi jak kokaina, ekstazy, amfetamina) może spowodować że zaczniesz więcej pić. Dzieje się tak dlatego że narkotyki maskują efekt alkoholu i nie zauważasz jak stajesz się pijany. To może być niebezpieczne dla Twojego bezpieczeństwa osobistego i zdrowia.

Spożywanie alkoholu przez innych

Może się zdarzyć że masz obawy co do osoby, która spożywa nadmierne ilości alkoholu. Jeśli obawiasz się o czyjeś bezpieczeństwo lub doświadczyłeś/aś problemów z powodu czyjegoś picia, dostępna jest pomoc. Na końcu tej broszury znajdziesz namiary organizacji, które oferują zaufane wsparcie i informacje.

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Nigdy nie zostawiaj osoby pijanej samej sobie, nawet jeśli wydaje Ci się że śpi. Położenie jej na boku (w pozycji bocznej ustalonej) tak jak gdyby była chora, zapobiegnie zadławieniu. Jeśli nie możesz jej obudzić, a jej stan budzi Twoje obawy, zadzwoń pod 999, aby wezwać karetkę. Nie pozwól aby taka osoba zmarła i zostań z nią aż do przyjazdu pomocy.

Informacje i wsparcie

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



Fife Alcohol Support Service
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200



Tayside Council
on Alcohol
www.alcoholtayside.com
01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk