



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2013. február - Oktatási hírlevél



BULIZÁS TISZTA FEJJEL

- Na milyen volt a hétvégi buli?
- Zsírkirály!
- Bővebben?
- Igazából kiesett minden, de azt mondják irtó nagy buli volt, bánhatod, hogy kihagytad!

Ismerősnek tűnik a rövid párbeszéd? A kérdező, vagy a válaszoló oldaláról? Nemegyszer lezajlik hasonló beszélgetés a tinédzserek között a hétvégét követő első tanítási napon. Hallgatva a jópofának tűnő sztorikat, a legtöbb fiatalon kisebbbségi érzés lesz úrrá, és úgy érzik, hogy lemaradtak a hétvégi „hősoektől”. Nekik ugyanis nincs egy ütős történetük, amivel visszavághatnának, hiszen *csak* a nagyszülőket látogatták meg, színházban voltak, vagy megnézték kedvenc csapatuk meccsét, esetleg egy kávézóban beszélgettek egy jót a barátokkal. Azt meg végképp vér ciki lenne elmondani, ha valaki a múltkori matek karót szeretné kijavítani, ezért a hétfői dogairásra készült a hétvégén. De seba, mert már körvonalazódik a terv: következő hétvége szabad, olyan örült bulit szervezel, amivel rákontrázhatsz a barátaid legújabb kalandjaira.

Mértéktartás

Ha a mai *átlagos* fiatalok fejével gondolkodsz, akkor valószínűleg azonnal bezárnád a levelünket, amennyiben azzal jönnénk, hogy bizony az a helyes, ha nem iszol egy kortyot sem. A **mértéktartásra** szeretnénk mindenképpen felhívni a figyelmed! Nyilván nem könnyű megtalálni az arany középutat, amin még jól érzed magad, nem ittál sokat, de kellő hangulatban vagy. Ha iszol, mindig tartsd szem előtt, hogy mennyi baj várhat rád, ha besokallnál! Tehát, ha viszonylag ritkán iszol, és akkor sem annyit, hogy teljesen lerészegedj, akkor nagy bajod nem lehet. És bizony abban sincs semmi szégyellnivaló, ha üdítőt kérsz a feles helyett.

Ha kicsit is adsz magadra, nem engedheted meg, hogy tehetetlenül fetrengj a földön, tegyük fel a saját hanyasodban.



Itt a farsang, áll a bál

A farsang a játékosság, bolondozás, mulatozás időszaka, amikor is mindazok, akik nyilvános, játékos bohóckodáshoz éreznek kedvet, ebben az időszakban igazoltan tehetik meg, nem kell rettegniük attól, hogy ha mondjuk betyárnak, vándorkereskedőnek, borbélynak, ablakos tót-nak vagy pókembernek öltözve vonulnak végig az utcán, kényszerzubbonyban végzik. A hangulat fokozásához legtöbbször alkoholért nyúlnak úgy a fiatalok, ahogy a felnőttek. A szórakozóhelyek hangzatos plakátokon hirdetik a fergeteges bulikat, ahova vendégcsalogatónak nem tartják elegendőnek feltüntetni a fellépők nevét, akciós italokkal és többnyire lefogyasztható jegyekkel csábítják a vendégeket.

Így úszd meg a piálást

- Ha olyan társaságba hívnak, ahol tudod, hogy a többség cigarettázni, inni, netán drogozni fog, utasítsd el a meghívást, bármilyen csábító is az ajánlat! Sokkal könnyebb nemet mondani egy-két embernek, mint egy egész társaságnak!



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2013. február - Oktatási hírlevél



Inkább hagyj ki egy bulit, mint olyan dolgot csinálj, amit később megbánhatsz!

- Avass be pár barátot a tervedbe, hogy józan maradsz. Vedd rá őket is, így egymást erősítve ragaszkodhattok elhatározásotokhoz.
- Vállald be a buli-szofőr szerepét! (persze csak, ha van jogsid) Ez egy nagyszerű terv a nem ciki kifogásra az ivás kihagyásáról. Plusz, a barátaid jönnek majd neked eggyel! (Sokan esnek abba a hibába, hogy kinevezik magukat szofőrnek, de hamarabb haza szeretnének menni, hogy ne vezessenek fáradtan és épségben hazaérjenek. Ha vállaltad, hogy szofőr leszel, akkor azt is vállaltad, hogy maradsz a buliban mindaddig, amíg a barátaid. Ha túl fáradtnak érzed magad, hívjatok egy taxit!)
- Legyen nálad mindig egy pohár üdítővel, így könnyebben visszautasíthatod a kínálást.
- Ha azzal zaklatnak, hogy igyál valamit, mondd, hogy te nem vagy rákényszerülve az alkoholra, anélkül is jól tudod érezni magadat. Ha már kényelmetlen, mentsd ki magad: mondd, hogy menned kell még máshova is.
- Ha mégis ragaszkodsz az iváshoz, mindenképp válts üdítőre, ha elkezdesz émedezni! Ez sokkal érettebb hozzáállás, mint elveszteni a kontrollt (vagy az eszméletedet). Jó lenne, ha ép aggyal úsznád meg legalább a 20-as éveidig a bulikat!

Egy idő után sokan, akik megtanulták kezelni ezt a helyzetet, már nem is gondolkodnak azon, hogy igyanak-e egyáltalán alkoholt, vagy sem. Inkább limonádét rendelnek, minthogy alkoholt fogyasszanak, és ez kicsit sem zavarja őket. Próbáld ki ezeket a trükköket, hogy túljuss te is az ilyen helyzeteken aggodás és alkohol nélkül.

Egy biztos: mindenki érzi, mikor lőtt túl a célon, de ekkor már rendszerint túl késő, nem visszafordítható a folyamat. A bulit könnyen elronthatja az émedzés, a rosszullét, és a hányás, ami

bizony mind arra utal, hogy nem sikerült mértéket tartanod az este folyamán.

Házibuli

Amennyiben házibulit szervezel, ne feledd, a vendégeid épségéért is te felelsz!

- A parti kezdetén figyeld meg, hogy kik a szofőrök, őket semmiképp se kínáld alkohollal! Már egyetlen ital is nagymértékben befolyásolhatja a vezetési képességet!
- Tiszteld azokat a vendégeket, akik nem isznak alkoholt, ne erőltesd rájuk!
- Kerüld az ivós játékokat! Ezek gyors lerészegedéshez vezetnek.
- Ne adj több alkoholt azoknak, akiken látszik, hogy „már nem szomjasak”!
- Tervezd úgy a partit, hogy két órával a vége előtt alkoholt már ne ihasson senki!
- Mielőtt vendégeid elmennének a bulidról, győződj meg róla, hogy ittasan senki ne ülön volán mögé! Szervezd meg számukra a biztonságos hazautazást! Inkább dobjátok össze a pénzt taxira, minthogy ittasság, fáradtság miatt balesetet okozzon a vendéged!

Madarat tolláról...

Zárásként még annyit: jól válogasd meg a barátaidat, baráti körödet! Ismerd fel, ki az igazi jó barát és ki az, akit hanyagolnod kell, mert bizony egy rosszul megválasztott haver miatt is bajba kerülhetsz. Ha úgy gondolsz, hogy a spanodnak szüksége lenne a segítségre, akkor ne igyál vele, hanem próbáld lebeszélni a káros szenvedélyéről! Próbáld megváltoztatni, hiszen te nagyobb hatással lehetsz rá, mint bárki más!

Azt tehát senki sem állítja, hogy nem lehet kapcsolódni, szórakozni, de azt kulturáltan, rendezett keretek között ajánlott. És ami a legfontosabb: **biztonságosan!** Lehet ugyanis, hogy abban az adott percben nagyon jól érezzük magunkat, de gondolnunk kell a következményekre, a másnapra is.



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2013. február - Oktatási hírlevél



A jövőd a te kezében van! Ne dobd el!

**Zala Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Alosztálya**