Η ΦΑΣΗ ΜΕΝΕΙ SAFE ΟΤΑΝ ΜΕΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

Χρήσιμες γραμμές επικοινωνίας

ΕΛΛΑΔΑ

166

ΕΚΑΒ Επείγουσα ιατρική βοήθεια

100

Ελληνική Αστυνομία

15900

Γραμμή SOS για γυναίκες θύματα βίας
Ψυχοκοινωνική υποστήριξη
Λειτουργεί 24/7

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο ARMADILLO υλοποιείται με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης μέσω του Προγράμματος Έρευνας και Καινοτομίας «Ορίζοντας Ευρώπη» (Horizon Europe), βάσει της Συμφωνίας Επιχορήγησης αριθ. 101168416.

Οι απόψεις και γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους/στις συντάκτες/τριες και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της αρμόδιας αρχής χρηματοδότησης.

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ





Η ΦΑΣΗ ΜΕΝΕΙ SAFE

Για ό,τι σε αφορά, η απόφαση είναι δική σου.

Όταν «πειράζουν» το ποτό σου,
δεν πειράζουν απλώς το ποτό σου.

Παραβιάζουν το δικαίωμά σου να αποφασίζεις για τον εαυτό σου.

ARMADILLO

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας

Με απλά λόγια

Drink spiking

Είναι όταν κάποιο άτομο βάζει κρυφά στο ποτό σου περισσότερο αλκοόλ, φάρμακα ή άλλες ουσίες, χωρίς να το ξέρεις και χωρίς να έχεις συμφωνήσει.

GHB

Το λεγόμενο "ναρκωτικό του βιασμού". Είναι μια ουσία που υπάρχει φυσικά στο σώμα μας σε πολύ μικρές ποσότητες. Μπορεί όμως να παραχθεί και παράνομα και έχει συνδεθεί με περιστατικά νάρκωσης και σεξουαλικής κακοποίησης.

DFSA

Είναι η σεξουαλική επίθεση σε άτομο που, λόγω αλκοόλ, φαρμάκων ή άλλων ουσιών, δεν μπορεί να αντιδράσει.

ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ

Συναίνεση είναι το ξεκάθαρο «ναι».
Όχι η σιωπή, όχι η πίεση, όχι το «ίσως».

Πιθανά σημάδια



Ξαφνική έντονη μέθη ή σύγχυση

Ζάλη Ναυτία Εμετός

Δυσκολία σε κίνηση ομιλία ισορροπία

Απώλεια ή κενά μνήμης

Υπνηλία Λιποθυμία Απώλεια συνείδησης

Αν νιώθεις ότι κάτι δεν πάει καλά,
εμπιστεύσου το ένστικτό σου.

ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΜΕΣΑ

1. **Πήγαινε σε ασφαλές σημείο**
   Πήγαινε σε προσωπικό, ασφάλεια ή δικό σου άτομο. Μην φύγεις με άγνωστο άτομο.
2. **Ζήτα βοήθεια άμεσα**
   Κάλεσε ή ζήτησε από κάποιον άνθρωπο να καλέσει το 166 ή 100.
3. **Απέφυγε την ούρηση**
   Υποψία DFSA; **Μην το αφήσεις για μετά.** Το πρώτο δείγμα ούρων μετράει, ζήτα άμεσα ιατρική καθοδήγηση.
4. **Ζήτησε άμεσα ιατρική αξιολόγηση**
   Κάποιες ουσίες φεύγουν γρήγορα. Η φροντίδα όμως δεν έχει deadline. Ζήτα στήριξη, όσος χρόνος κι αν πέρασε.
5. **Διατήρησε τη ψυχραιμία σου, τα ρούχα σου και απέφυγε το πλύσιμο**
   Αν μπορείς, άσε ντους και αλλαγή ρούχων για λίγο μετά. Πρώτα μίλα με ιατρικό προσωπικό ή τις αρχές.
6. **Μην αγγίζεις ή μετακινείς αντικείμενα**
   Μην πετάξεις τίποτα. Μπορεί να είναι σημαντικά στοιχεία.
7. **Σημείωσε ό,τι θυμάσαι**
   Χωρίς πίεση. Τα κενά μνήμης δεν είναι δική σου ευθύνη.
8. **Μίλησε με νομικό σύμβουλο ή εξειδικευμένο φορέα**
   Κάλεσε το 15900

Όσο πιο άμεσα αναζητήσεις βοήθεια τόσο πιο γρήγορα θα λάβεις καθοδήγηση για τα επόμενα βήματα.

ΘΥΜΗΣΟΥ ΑΥΤΟ

Ένα αρνητικό αποτέλεσμα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν έχει συμβεί κάτι.

Δεν χρειάζεται να έχεις «απόδειξη» για να ζητήσεις φροντίδα, βοήθεια και υποστήριξη. Ό,τι θυμάσαι, και ό,τι δεν θυμάσαι, αξίζει να ληφθεί σοβαρά.