

ПЕРЕДОЗУВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНAMI

Ознаки. Допомога. Профілактика



Мета цього матеріалу –
збереження здоров'я
підростаючого покоління.

Не секрет, що у своєму розвитку підлітки проходять період експериментування, коли їх принципами є «чим більше адреналіну, тим краще» або «в житті треба спробувати все».

У цей період деякі підлітки можуть спробувати психоактивні речовини (ПАР).

! Вживання психоактивних речовин є небезпечним насамперед через ризик передозування або отруєння.

Попередити підлітків про можливі наслідки вживання психоактивних речовин і навчити їх надавати першу допомогу при передозуванні (отруєнні) ПАР – такі завдання ставили перед собою автори – лікарі та соціальні педагоги, що працюють з підлітками, які мають досвід вживання ПАР.

ШАНОВНІ ДОРОСЛІ, ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Якщо цей буклет потрапив до вас у руки, не поспішайте з висновками, що ваш син чи донька – «наркоманія». По-перше, епізодичне вживання ПАР не обов`язково призводить до розвитку наркозалежності. Виходячи з практики авторів цієї брошури, в середньому 1 із 40 підлітків, які експериментували з ПАР, стає хімічно залежним у дорослому віці. По-друге, краще бути попередженим, ніж взагалі не знати про наслідки. Так? Тому поставтеся до цієї інформації як до пізнавальної. Навчають же дітей у школі навичкам першої медичної допомоги? Так, навчають. Але в школі вчителі не розповідають про небезпеку психоактивних речовин, водночас як їх існування в житті підлітка – це реальність. Цей матеріал не створюється з метою «налякати», а є посібником для підлітка, щоб навчити, як бути відповідальним, обізнаним і вміти надавати допомогу в умовах, коли психоактивні речовини є частиною нашого сьогодення. Отже, шановні дорослі, сприймайте цей матеріал як можливість набуття додаткових навичок вашим сином чи донькою, а не як сигнал, що «з моєю дитиною щось не так».

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Яким безпосередньо адресована ця інформація!

Психоактивні речовини – це не завжди «прикол», «релакс» і «позитив». Іноді це «бед-тріп». А іноді й передоз. Якщо ви визначились із рішенням, що будете вживати ту чи іншу психоактивну речовину, уважно ознайомтеся з інформацією цього буклету і гарно подумайте ще раз, чи воно вам потрібно? Якщо ваше рішення лишається «вживати», то вживайте, будь ласка, відповідально. Ця відповідальність також передбачає вміння і готовність надати підтримку і допомогу тому, хто втратив контроль при вживанні речовин.

**БУДЬ ВІДПОВІДАЛЬНИМ
І ОБЕРЕЖНИМ!**

7 КРОКІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ

Профілактика передозувань

У цій брошурі ми проінформуємо, як потрібно діяти, якщо у тебе чи у когось поруч сталося передозування. Але набагато краще – зробити все, щоб уникнути таких ситуацій. Тож почнемо з профілактики.

1. Не вживати психоактивних речовин. Якщо вживаєш, не вживай синтетичних психоактивних речовин і ніколи не вживай речовини ін'єкційним шляхом! Це убе兹печить тебе не лише від передозування, а й від інфекцій, які передаються через кров – ВІЛ-інфекції, вірусних гепатитів В, С.

2. Не вживати наодинці. Першу пробу незнайомої речовини краще робити з досвідченим споживачем, який обізнаний з її ефектами, знає дозування. Взагалі краще вживати в компаніях. Якщо в тебе немає досвіду вживання ПАР, знай: ризиків «хапанути зайвого» більше!

3. Пробу нової речовини починати з малих доз. Потрібно поділити придбану дозу на три частини і вжити за три рази з інтервалом щонайменше 30 хвилин. Можливо, третій прийом буде не потрібен – речовина і за два прийоми «розгонить» тебе до потрібного ефекту. Таким чином, ти і зекономиш, і здоров'я собі врятуєш.

4. Знати ефекти речовини і підготуватися до найгіршого сценарію. Перед вживанням дай собі відповіді на три питання:

- Яких ефектів ти очікуєш?
- Які ефекти є для тебе небажаними?
- Що ти будеш робити, якщо отримаєш небажані ефекти?

5. **Замовляти речовину потрібно у перевірених «магазинах».** Купувати варто на тих сайтах, про які є схвальні відгуки. Уважно вивчайте рейтинг і репутацію інтернет-магазинів. Бажано не змінювати «магазин», якщо замовлення з нього раніше не викликало проблем із якістю речовини й очікуваними ефектами.

6. **Не змішувати речовини і не «доганятися»!** Е правило «або/або». Якщо вживаєш, то вживаєш щось одне. Змішування речовин між собою небезпечне тим, що ефекти стають непередбачуваними. Алкоголь посилює дію будь-яких речовин – отже, ніколи не вживай алкоголь з іншими ПАР! Якщо вже досяг очікуваного ефекту однієї речовини, не приймай її більше для посилення ефекту в цей день! Додавання може спричинити передозування.

7. **Не вживай систематично! Роби паузи і перерви.** Психоактивні речовини викликають позитивні враження і очікувані ефекти, якщо їх приймати епізодично з великими інтервалами в часі. Якщо «заганятися» і вживати щодня, то з кожним разом для досягнення ефекту буде потрібна все більша й більша доза. Так і виникає передозування.

Важливе значення має **стан твого здоров'я** до вживання психоактивної речовини. Яка твоя нормальні вага і яка наявна? Чи знаєш ти про свої перенесені і хронічні захворювання? Чи здорове в тебе серце? Чи немає в тебе алергії? Чи не хворі нирки? Про ці речі тобі могли розповісти батьки, дещо про себе ти знаєш сам, але професійно і компетентно твій стан здоров'я може оцінити лише сімейний лікар. І тут питання: **чи підписана в тебе декларація із сімейним лікарем?** Якщо ні, зроби це. Це й буде називатися – **відповідальність.**

ОЗНАКИ ПЕРЕДОЗУВАННЯ (ОТРУЄННЯ)

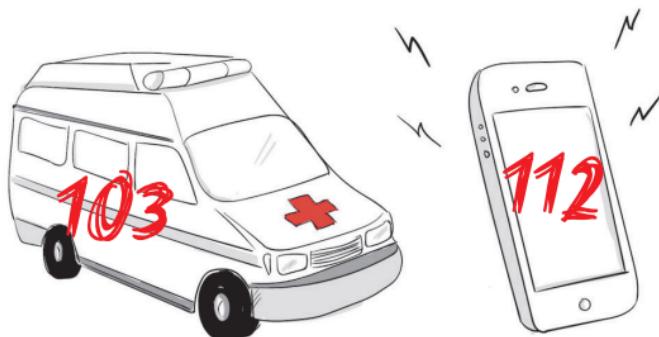
Перша домедична допомога

Є певні особливості у наданні допомоги людині, у якої сталося передозування від певної речовини. Тим не менше, є загальні правила, які допоможуть врятувати життя.

! Симптоми, які свідчать про загрозу життю та здоров'ю людини:

- біль у ділянці серця
- судоми
- значна зовнішня кровотеча
- розлад/відсутність дихання
- втрата свідомості
- зіниці не реагують на світло

**ВИКЛИКАТИ «ШВИДКУ ДОПОМОГУ»
ЗА ТЕЛЕФОННАМИ 103 АБО 112**



(детальніше у розділі «Алгоритм виклику «швидкої допомоги»)

Надмірне збудження, неконтрольовані рухи тіла, паніка, параноя, різка блідість

-  Заспокоїти потерпілого. Свіже повітря. Тиша.
-  10–15 глибоких вдихів-видихів (дихати носом).
-  Зафіксувати потерпілого, якщо він не контролює свої рухи.
-  Дати склянку води (бажано з цукром або лимонним соком/аскорбіновою кислотою), через 10-15 хвилин повторити.

Розлади дихання (задуха, задишка, ядуха)

-  Свіже повітря.
-  Спокій.
-  Надати тілу потерпілого підвищеного положення: всадити, ноги опустити, під шию – валик або підголівник (можна зробити швидкоруч за допомогою одягу).
-  Звільнити грудну клітку від тісного одягу.
-  Дихати носом.
-  Не застосовувати жодних інгаляторів без консультації з лікарем! (якщо у потерпілого немає власного інгалятора з собою).

Перегрів

-  Прохолодне приміщення.
-  Обтерти холодною водою обличчя, вуха, потилицю; на лоб або шию зробити холодний компрес.
-  Допомогти лягти.

Пришвидшене серцебиття (тахікардія)

-  Свіже повітря.
-  Спокій.
-  20–40 крапель корвалолу (або настоянки валеріани).
-  10–15 глибоких вдихів – видихів.
-  Дихати носом.

Судоми (напад епілепсії)

-  Викликати бригаду швидкої (екстреної) медичної допомоги.
-  Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади швидкої (екстреної) медичної допомоги: контролювати, щоб людина під час судом не травмувалася.
-  Не намагатися розкрити рот у постраждалого за допомогою металевих предметів (ложки) та інших засобів.
-  Не вливати силоміць рідину та будь-які ліки під час судом.

Нудота, блювота



Якщо потерпілий у свідомості, потрібно промити шлунок: дати 2-3 склянки кип'яченої води, викликати блювання до повного очищення.

- Після блювання допомогти лягти.
- Через 30 хвилин після блювання дати 100 грам підсоленої води (або сорбент типу «Регідрон»).



Якщо потерпілий без свідомості, перекласти його на тверду поверхню, розстебнути верхні ґудзики одягу, повернути голову набік, звільнити верхні дихальні шляхи від блювоти.

- Надати тілу позу відновлення.

Знепритомнення, втрата свідомості



Свіже повітря.



Розтерти потерпілому щоки, вуха, потилицю.



До носа піднести ватку з нашатирним спиртом, змочити крила носа.



Вмити обличчя і шию холодною водою. Надати тілу позу відновлення.

Поверни потерпілого
на бік, притримуючи
голову рукою

ПОЗА
ВІДНОВЛЕННЯ



Зупинка дихання / зупинка серця

! Проведи штучне дихання
і непрямий масаж серця!

СЛР – СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА
РЕАНІМАЦІЯ:

Поклади людину горизонтально на спину,
на тверду поверхню.



ОЗНАКИ ПЕРЕДОЗУВАННЯ І ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

ОЗНАКИ ПЕРЕДОЗУВАННЯ І ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Перевірь дихання за правилом «трьох «В».



Використай дзеркальце або екран мобільного телефону: піднеси близько до носа потерпілого – буде помітно конденсат (випаровування).



! Якщо пульсу і дихання немає, потрібно розпочати непрямий масаж серця і штучне дихання.



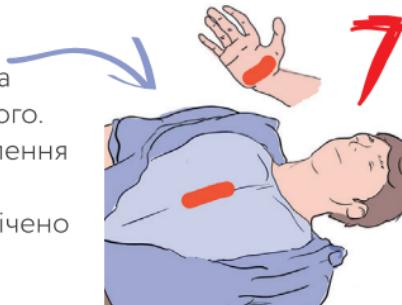
Штучне дихання методом «рот в рот». Стежити за рухами грудної клітини. Якщо грудна клітина піднімається, штучне дихання проводиться правильно



ОЗНАКИ ПЕРЕДОЗУВАННЯ І ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

НЕПРЯМИЙ МАСАЖ СЕРЦЯ

Для початку треба встановити долоні на грудину постраждалого. Пункти для встановлення долонь на грудину постраждалого відмічено на малюнку.

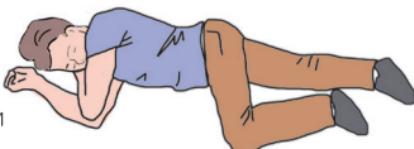


Двома рівними у ліктях руками почати інтенсивні надавлювання в ділянку грудини.

- ! • Якщо СЛР робить одна людина, то після кожних 15 надавлювань потрібно робити 2 вдування «рот в рот».
- Якщо ви надаєте допомогу вдвох – на 1 вдування проводиться 5 натисків на грудну клітину.

Якщо з'явився пульс і людина дихає самостійно, поверни її на бік, притримуючи голову рукою.

9 ПОЗА ВІДНОВЛЕННЯ



Якщо ти сумніваєшся, чи зможеш самостійно зробити масаж серця та штучне дихання, спробуй знайти дорослих, які могли б це зробити.

АЛГОРИТМИ ВИКЛИКУ «ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ»

103, 112

Бригади «швидкої» надають допомогу у випадках, коли наявна безпосередня загроза життю та здоров'ю людини. Існує перелік симптомів, які можуть свідчити про необхідність екстреної допомоги. Це, наприклад, раптовий розлад/відсутність дихання, знепритомнення, втрата свідомості, біль у ділянці серця, значна зовнішня кровотеча, зінці не реагують на світло тощо.

АЛГОРИТМ 1.

Симптом

Якщо при передозуванні психостимуляторами основним симптомом є біль у ділянці серця, при виклику **називай симптомом, а не причину**. Так само, якщо провідним симптомом є розлад дихання, називай симптомом, а не причину.

Час

Бригада екстреної медичної допомоги має прибути на місце події у містах – протягом 10 хвилин, у населених пунктах поза межами міста – протягом 20 хвилин з моменту надходження звернення до диспетчера.

Причина

Після приїзду бригади швидкої допомоги можна буде повідомити і безпосередню причину.

Піклування

Не варто лишати людину без нагляду до приїзду «швидкої»! Це небезпечно для її життя!

АЛГОРИТМ ВИКЛИКУ «ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

Якщо боїшся викликати «швидку»

АЛГОРИТМ 2.

Під час дзвінка у службу медичної допомоги телефонна розмова записується. Ти можеш зателефонувати в call-центр і **проконсультуватись із черговим лікарем** стосовно допомоги потерпілому від передозування. Це на той випадок, якщо ти боїшся викликати «швидку». У консультації тобі ніхто не відмовить.

Якщо з якихось мотивів ти вагаєшся викликати «швидку», тоді **зателефонуй батькам потерпілого**. Якщо не знаєш телефон батьків або боїшся їхньої реакції, **поклич на допомогу дорослих**.



Але за жодних обставин не лишай потерпілого самого, доки йому не стане краще або ти не переконаєшся, що допомогу йому надано.



МІФИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВИКЛИКОМ «ШВИДКОІ» ПРИ ПЕРЕДОЗУВАННІ:

Міф 1

«Швидка» не виїжджає на виклики, пов'язані з передозуванням психоактивними речовинами,

тому що не всі ознаки отруєння входять до переліку екстрених випадків, пов'язаних із загрозою життю людини.

Bignovidъ:

Не всі ознаки передозування вимагають виклику «швидкої», але, якщо цими **ознаками є болі в серці, проблеми з диханням, втрата свідомості (непритомний стан) або травма**, отримана внаслідок передозування психоактивними речовинами, викликати «швидку» потрібно негайно. При виклику **необхідно називати основний симптом**, а не «передозування» чи «отруєння» (див. Алгоритм 1).

Міф 2.

Щоб викликати «швидку» на передозування, потрібно говорити **неправду**.

Наприклад, треба сказати, що знайшли людину непритомною, назвати чуже прізвище й втекти з місця подій до появи лікарів, залишивши потерпілого одного.

Bignovibg:

Друзі і порядні люди так не вчиняють. Це підло. «Швидка» на допомогу непритомному приїде в будь-якому разі. Правда все одно стане відомою, і тобі потім буде соромно за свій вчинок. Потрібно навчитися брати відповідальність і проявляти взаємодопомогу, якщо ти з кимось разом вживаєш ПАР. Завтра на місці потерпілого можеш опинитися ти.

Міф 3

Bignovibg:

Лікар «швидкої» обов'язково повідомить у поліцію про випадок вживання психоактивних речовин.

Лише в тому випадку, якщо вживання психоактивних речовин пов'язане з кримінальним злочином, свідком якого стане бригада «швидкої допомоги». Наприклад, якщо при вживанні ПАР у компанії відбулося згвалтування або пограбування. Якщо потерпілим є неповнолітній, лікар зобов'язаний повідомити про випадок передозування батькам. Але це робить не лікар «швидкої», а лікар того відділення, куди «швидка» доставить підлітка. Хоча б для того, щоб батьки знали, в якій лікарні знаходиться їхній син чи дочка.

ОПИС НАЙПОШИРЕНИХ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Симптоми передозування

АМФЕТАМІНИ, МЕТАМФЕТАМІНИ

стимулятори центральної нервової системи людини.

Сленгові назви:

Фен, амф, мєт, «скорость», «спіди»

Речовини, схожі за дією:

Екстазі (E), МДМА, МБДБ, ДОБ; кокаїн.

Ефекти:

Ейфорія (покращення настрою), зменшення відчуття втоми, приплив сил і бадьорості, підвищення працездатності, потяг до спілкування і нових знайомств, «танці всю ніч».

Синдром відміни:

Апатія (знесилення), депресія, втома, пригнічений настрій, дратівливість, тривога. Увага: амфетамін закінчує дію раптово – приплив сил через 6-8 годин різко змінюється знесиленням!

Наслідки тривалого вживання:

Психологічна залежність, психічне виснаження, неврівноваженість, підвищення тиску (гіпертонія), схуднення, виразки на шкірі і в роті, порушення роботи нирок, печінки, підшлункової залози, зниження гостроти зору.

Симптоми передозування:

- **біль у грудях;**
- **тахікардія** (прискорене серцебиття) та **аритмія** (перебої у роботі серця); у людей з хворобами серця або склонністю до гіпертонії можливі серйозні проблеми, такі, як **інфаркт** або **інсульт**;
- **спазми м'язів і судоми;**
- **сильний головний біль;**
- **гіпертермія** – перегрів; підвищення температури тіла через перезбудження головного мозку, високу температуру зовнішнього середовища або відсутність свіжого повітря у приміщенні.
- **зневоднення** – втрата води організмом через підвищене **потовиділення**;
- **задуха;**
- **паніка і страх смерті;**
- **психомоторне збудження** – людина починає виконувати неконтрольовані, монотонні рухи, які, зокрема, можуть нести загрозу її життю (наприклад, може вибігти на проїзджу частину з інтенсивним рухом або раптом захоче вийти з вікна 10 поверху);
- **галюцинації та марення.**

Гоша, 21 рік

Были на дне рождения одного пацанчика.

Был алкоголь, стайсы, фен. В какой-то момент я «поймал бледного» и отъехал. Пока девочки меня отмывали компрессами, кто-то достал из холодильника молоко.

Реально: я выпил стакан холодного и попустило через 5 минут! Я сам в шоке! Теперь если где-то тусовка, я прихожу со своим молоком, ставлю в холодильник.

И уже легче:)

МЕФЕДРОН

стимулятор центральної нервової системи, подібний за дією на амфетамін, **але з розвитком набагато сильнішої психологічної залежності**, зі значно більшим ризиком передозування і явними проявами негативних наслідків вживання.

Сленгові назви:

«Сіль для ванн», мяу, меф; альфа, альфа-PVP.

Речовини, схожі за дією:

Катинон, ефедрон.

Ефекти:

Схожі на ефекти амфетаміну (метамфетаміну); до амфетаминових ефектів додається сильний сексуальний потяг.

Синдром відміни:

Має три хвилі («флеш бекі»).

Перша хвиля – на наступний день після вживання: депресія, безсоння, панічні атаки, страх переслідування і смерті, галюцинації, сильне бажання повторити прийом «солі».

Друга і третя хвилі виникають несподівано протягом 21 дня після останнього прийому «солі». При цьому спостерігаються:

- панічні атаки;
 - приступи задухи вночі;
 - ломота у м'язах і суглобах;
 - судоми;
 - втрата апетиту;
 - підвищення тиску (гіпертонія);
 - прискорене серцебиття (таксікардія).
-

Наслідки тривалого вживання:

сильна психологічна залежність, психічне виснаження, різке погіршення пам'яті, неможливість сконцентрувати увагу і виконувати звичайну роботу, втрата відчуття радості, часті психози і нервові зриви, думки про самогубство і спроби його вчинити; серцева недостатність і розвиток стійкої гіпертонії, безсоння, судоми, спазм щелепних м'язів, скреготіння зубами, запаморочення; запалення слизової оболонки носу, виразки у носі, носова кровотеча.

Симптоми передозування:

- **паніка**, страх смерті;
- **неконтрольовані рухи**, неадекватні дії, які стають помітними для оточуючих;
- **розлади дихання**: задуха, відчуття недостатності повітря;
- **сильний головний біль і дзвін у вухах**;
- **посиніння кінчиків пальців**;
- **судоми**, спазми м'язів;
- **галюцинації**;
- **піна з рота**;
- **втрата свідомості**;
- **інфаркт, інсульт**;
- **зупинка серця і дихання**.

! Увага: отруєння «солями» потребує обов'язкового лікування у стаціонарі!

«Сіль» виводиться з організму протягом 21 дня. У цей період людина знову може переживати «флеш беки» – коли симптоми отруєння повертається знову. Тому людина потребує детоксикації (детокс) в наркологічній клініці.

Томас, 22 роки

Под «солью» сначала було плохо и тяжело – в легких и носу вихлюп сильный. Но потом ко мне прикоснулась девочка и тело взорвалось сексом. Вывод: под этой штукой можно нацеплять всякой венерической заразы. Кайфа как такого нет, только тяжесть и боль в почках, но прикосновения и цвета потрясающие. Тут главное – не потерять контроль. Про презерватив мы оба вспомнили, когда все уже случилось :-(

КУРИЛЬНІ СУМІШІ

синтетична марихуана; суміші у вигляді «трави», просочені різними психоактивними речовинами. Найчастіше такою синтетичною речовою є JWH («джи ві аш»), який в організмі людини діє на ті ж самі рецептори, що й марихуана звичайна.

Сленгові назви:

Спайс, мікс.

Речовини, схожі за дією:

ТГК (тетрагідроканабінол), який міститься у каннабісі (марихуані рослинного походження).

Ефекти:

Ейфорія, розслаблення або, навпаки, підвищення психічної і фізичної активності, балакучість, напади сміху, зміна сприйняття (звичайні речі здаються незвичайними, прикольними), пришвидшення серцебиття (тахікардія), підняття кров'яного тиску.

Синдром відміни:

Апатія, відчуття втоми, безсилия, падіння артеріального тиску, сонливість.

Наслідки тривалого вживання:

Погіршення інтелекту і пам'яті, розвиток гіпертонічної хвороби, **на відміну від марихуани природного походження, вживання «спайсу» викликає психічну і фізичну залежність.**

Передозування:

- **різка блідість** (особливо шкіри обличчя);
- **галюцинації** (слухові, зорові);
- сильна тривога і **паніка**;
- **параноя** – манія переслідування;
- сильна **таксікардія**;
- **втрата контролю** (неконтрольовані рухи, неадекватні дії);
- **деперсоналізація і дереалізація** – людина не розуміє, де вона, не впізнає знайомих людей, не може назвати власне ім'я, який сьогодні день, де вона проживає тощо;
- **нудота і блювота.**

! Втрата контролю такою людиною може призвести до травматизму і несе безпосередню недезпеку життю!

Особливості першої допомоги при передозуванні:

Зазвичай передозування «спайсом» не потребує виклику «швидкої допомоги». Симптоми передозування при наданні допомоги повинні пройти протягом 20-30 хвилин. Весь цей час треба лишатися поруч з людиною, доки в неї не відновиться колір шкіри, не пройде паніка, тахікардія і не повернеться контроль. Твоє завдання: забезпечити безпеку оточуючих і самого потерпілого, тому що гіперактивність з непередбачуваними наслідками – частий випадок при передозуванні спайсом.

Але у випадках, коли доза спайсу була дуже великою або суміш сильно токсичною, і **людина втрачає свідомість** або у неї **починаються судоми** або через 20-30 хвилин після надання допомоги вказані вище симптоми не проходять, треба викликати «швидку».

! **Важливо!** Зупинка серця при передозуванні «спайсом» цілком реальна. Тільки вчасно викликана «швидка допомога» при передозуванні спайсом здатна максимально ефективно допомогти потерпілому.

→ **Роза, 18 років**

На пикнике мне стало плохо. Я курила шишки со своим парнем и его друзьями. Они, кажется, хотели надо мной попроказываться и дали мне много. В какой-то момент я потеряла управление ситуацией. Мой парень сказал мне: «Успокойся, ты не останешься такой навсегда – тебя скоро отпустит. Просто попей воды». Они переключили быструю и напряжную музыку на другую – спокойную и медленную. И меня сразу отпустило.

МЕТАДОН

синтетичний наркотик-опіоїд, який в Україні використовується в замісній підтримуючій терапії для лікування ін'єкційної наркозалежності. Опіоїди – наркотичні речовини, синтезовані з опійного маку.

Сленгові назви:

Мед (мёд), камінь.

Речовини, схожі за дією:

Героїн, кодеїн, трамадол.

Ефекти:

Ейфорія, заспокоєння, психічне розслаблення, зняття нервової напруги, сонливість, знеболення, розслаблення м'язів, «втикання» (провали в наркотичний сон).

Синдром відміни:

«Ломка»: неспокій, депресія, безсоння, агресивність, посилене пітливість, носові виділення, чхання, слізотеча, «гусяча шкіра», м'язові спазми, біль у спині і суглобах, спазми кишечника, блювання, порушення серцевого ритму.

Синдром відміни метадону триває до 30 днів, водночас як від інших опіоїдів – 6–7 днів.

Наслідки тривалого вживання:

Розвиток психічної і фізичної залежності, схуднення, тромбофлебіт – запалення вен і їх закупорка (при ін'єкційному вживанні), зниження артеріального тиску, закрепи.

Ін'єкційне вживання метадону та інших психоактивних речовин спільними шприцами та голками може привести до **інфікування ВІЛ і вірусами гепатиту В і С.**

Ознаки передозування:

- **загальмованість;**
 - **сильна сонливість** (людину доводиться будити, але вона знову засинає);
 - зниження частоти дихання і **зупинка дихання**;
 - зіниці розміром з «макове зернятко»;
 - **блювання** (якщо людина без свідомості, можливе попадання блювотних мас в дихальні шляхи і смерть від закупорки дихальних шляхів);
 - **зниження тиску;**
 - **зупинка серця.**
-

Особливості надання першої допомоги при передозуванні метадоном та іншими опіатами (депресантами):

- **Викликати «швидку допомогу»!** При виклику обов'язково зазначити, що відбулось отруєння метадоном (якщо ви точно про це знаєте). Тоді на виклик приде бригада, у якої є налоксон – специфічний препарат-антидот (протиотрута), який застосовується при передозуванні опіатами і опіоїдами.



- **До приїзду «швидкої»:**

- зробити внутрішньом'язову ін'єкцію налоксону (якщо він є у вас чи у дорослих, що опинилися поблизу);
- якщо потерпілий «втикає», будіть його, розмовляйте з ним, тормошіть його;

- якщо потерпілий втратив свідомість, у нього зупинилося дихання чи серцебиття, **проводьте серцево-легеневу реанімацію** (детальніше у розділі «Ознаки передозування (отруєння). Перша домедична допомога»).



Зупинка дихання / зупинка серця

СЛР – **СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА
РЕАНІМАЦІЯ**

❗ Увага! Метадон з усіх опіоїдів найбільш часто викликає передозування через те, що його дуже складно дозувати і його часто змішують з іншими психоактивними речовинами. Навіть зовсім незначне передбільшення дози може викликати важке передозування (отруєння). Смертність через передозування метадоном дуже висока!

ІНДИВІДУАЛЬНА АПТЕЧКА

Є певні особливості у наданні допомоги людині, у якої сталося передозування від певної речовини. Тим не менше, є загальні правила, які допоможуть врятувати життя.

- ✓ **Корвалол** (настоянка валеріани) – заспокійливе, застосовується при тахікардії, нервовому перезбудженні, болях у серці. Ці стани можуть виникати при передозуванні (отруєнні) психостимуляторами.
- ✓ **Валідол** або корвалмент – при болі у серці.
- ✓ **Нашатирний спирт** (розвчин аміаку) – збуджує центральну нервову систему при падінні артеріального тиску, при знепритомленні, короточасній втраті свідомості.
- ✓ **Цитрамон**, анальгін або інші таблетки від головного болю.
- ✓ **Аскорбінова кислота** (в пігульках чи драже). «Аскорбінка» (вітамін С) бере участь майже в усіх реакціях, необхідних для повноцінного обміну речовин в організмі людини. При вживанні ПАР завжди спостерігається недостатність аскорбінової кислоти в організмі. Вітамін С – найкращий засіб для збереження і відновлення енергії.
- ✓ **Вугілля активоване** – знадобиться при алкогольному отруєнні.
- ✓ **Джгут і два бинти** (марлевий і еластичний) – коли потрібно надати допомогу при кровотечі, переломі кістки або розтягненні зв'язок суглобу.

- ✓ **Вата.**
- ✓ **Розчин йоду** – для обробки ран.
- ✓ **Перекис водню** – перший засіб для зупинки носової кровотечі, яка часто спостерігається при підвищенні артеріального тиску і перегріві (треба змочити ватний тампон, увести у ніс і притиснути пальцем до носової перетинки; голову назад не закидати, навпаки – опустити).
- ✓ **Спиртові серветки** або будь-який антисептичний засіб (хлоргексидин). Антисептики знадобляться для проведення ін'єкцій, для обробки ран, очищення рук, знезараження шкіри, а хлоргексидин навіть підходить для екстреної профілактики (погугліть це) після незахищеного сексу. А ще є зручні і сучасні антисептичні спреї.
- ✓ **Презервативи** – щоб вчасно захистити себе, якщо сексуальне бажання стане нестримним.



Тебе може здивувати такий великий список. Але ще більше ти здивуєшся, що укомплектована таким чином аптечка займе лише 10% обсягу твоєї сумочки чи рюкзака.

Також подбай про те, щоб у тебе при собі завжди була пляшка з водою (0,5), вологі серветки і щоб акумулятор твого мобільного телефону був заряджений. Прості речі рятують життя!

Найчастіше підлітки вживають марихуану (канабіс) разом з алкоголем. Тому важливо знати як батькам, так і самим підліткам послідовність вживання. Якщо людина вживає канабіс після алкоголя, то наслідки можуть бути доволі важкі – аж до втрати свідомості (залежить від міцності канабісу і стану сп'яніння). Якщо навпаки – спочатку канабіс, а потім алкоголь: то відбувається госткое «протверезіння» від дії канабісу. Що робити в таких випадках – найголовніше не дозволяти людині засинати, треба застосувати нашатир, холодну воду, свіже повітря, напоїти міцною кавою.

Олександр Остапов, БФ «Повернення до життя»,
м. Кропивницький; стаж роботи у проектах зменшення шкоди – 30 років.

З власного досвіду знаю, що якщо після трави прийняти алкоголь, то це викликає нудоту та блювання. Про таку ж реакцію мені розповідали друзі, які регулярно курять травку.

Ендрю, 19 років

Рэд, 17 років

«Синька» и «план» несовместимы. Ты трезвеешь, если куришь после «синьки», ты думаешь, что можешь еще дыхать, но это обман. Он длится 10-20 минут. Потом тебя накрывает. Меня в такой отключке под подъездом моего дома подобрали соседи. Принесли родителям. Мне было стыдно потом с ними даже здороваться. Я просто хочу сказать: не смешивайте. Живы может и останетесь. Но стыдно будет :)

ГЛОСАРІЙ ТА СКОРОЧЕННЯ

Антидот – протиотрута; лікарські або харчові засоби, які застосовують для лікування отруєнь. Антидот блокує отруту шляхом хімічної реакції і виводить її з організму (налоксон, атропін) або уповільнює її всмоктування у кров (молоко, активоване вугілля).

Бед-тріп (bad trip) – дослівно – «погана подорож»; на сленгу споживачів ПАР – негативні відчуття і небажані ефекти після вживання психоактивної речовини.

Брадикардія – уповільнене серцебиття; зменшення частоти серцевих скорочень до 50-45 ударів за хвилину і нижче.

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини.

Галюцинації – «помилка» у роботі органів чуття. Людина бачить, чує або відчуває те, чого не існує і не відбувається насправді. Наприклад, при передозуванні курильними сумішами людина може чути «голоси», які їй вказують, що робити. Людина в такому стані стає неконтрольованою. Описано наступні типи галюцинацій при передозуванні ПАР-стимуляторами: «провали у землі» (на рівному місці «утворюються» ями), «люди з головами звірів» (зооморфні галюцинації), «незрозуміле мовлення» (людина перестає розуміти мовлення оточуючих, їй здається, що навколо розмовляють невідомими іноземними мовами), «мультитики» (картина реальності стає «мультиплікаційною», кумедною, іграшковою), «зміна законів фізики» (коли, наприклад, предмет, кинутий на землю, летить поверх, попри свою вагу і таке інше).

Гіпертонія – підвищення артеріального тиску вище 130/90.

Гіпотензія – зниження артеріального тиску нижче 110/70.

Інсульт – раптове (гостре) порушення мозкового кровообігу. Може бути у вигляді крововиливу у головний мозок або внаслідок зниження кровопостачання мозку.

Інфаркт – раптове (гостре) порушення місцевого кровообігу (частіше за все – в тканинах серця), внаслідок чого виникає некроз (омертвіння) ділянки органу.

Марення («випадіння з реальності») – розлад свідомості, при якому знижується увага, порушується сприйняття (людина не розуміє звичайних речей, не впізнає знайомих людей) і мислення (порушується логіка і зв'язок з реальністю). Марення може виникнути внаслідок отруєння (передозування) ПАР або алкоголем, також може бути проявом деяких психічних хвороб.

Марення може відбуватися одночасно зі збудженням – людина кудись біжить, панікує або проявляє агресивність; або з «гальмуванням» – людина раптом виявляє нездатність спілкуватися, фокусувати увагу або реагувати на сигнали, якій її подають (мовлення, жести).

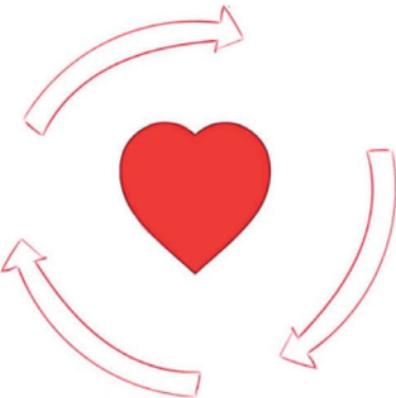
ПАР – психоактивні речовини.

СЛР – серцево-легенева реанімація.

Психомоторне збудження (ПЗ) – втрата контролю людиною, проявами якої є неадекватні рухи і дії, такі, як: метушливість, руйнівні вчинки, багатослівність, гучна лайка, нестриманість, невгамовність, «розпускання рук», порушення громадського порядку. На відміну від звичайної асоціальної поведінки, людина у стані психомоторного збудження не реагує на зауваження і прохання припинити, а навпаки тільки більше «розпалюється».

Так само, як і марення, ПЗ може виникнути внаслідок отруєння (передозування) ПАР або алкоголем, також може бути проявом деяких психічних хвороб.

Тахікардія – прискорене серцебиття (понад 80 ударів за хвилину).



Основні нормальні показники роботи організму людини і норми відновлення

Частота серцевих скорочень (пульс) – 60-80 за 1 хвилину.

Артеріальний тиск – 120/80.

Температура тіла – 36,0–37,0.

Норма сечі (за добу) – не менш 500 г.

Норма сну: 8-10 годин (для підлітків), 7-8 годин (для дорослих).

Норма споживання рідини на день (для дорослої людини) становить 4% від загальної маси тіла. Тобто для людини вагою 70-75 кг цей показник становитиме 3 літри води в день. Це не лише вода, а й рідина, яку ми отримуємо з їжею. Мінімальна денна норма води – не менш 800 грамів (така кількість необхідна для нормальної роботи нирок).

Якщо помітили в себе ознаки абстинентного синдрому після вживання описаних в брошурі ПАР або бажаєте отримати більше інформації щодо профілактики передозувань, приходьте або звертайтеся за телефонами організацій, дружніх до підлітків.



КИЇВ

**ВБО «Конвіктус Україна»
Молодіжний клуб «Street power»**

вул. Закревського, 20
02222 м. Київ, Україна

Тел: +38 (097) 530-32-72, (067) 354-56-06,
(093) 684-32-34

melnykala@gmail.com
www.convictus.org.ua
www.instagram.com/clubstreetpower



КРОПИВНИЦЬКИЙ

**БФ «Повернення до життя»
Ком'юніті центр «VIP-Бункер»**

вул. Чорновола, 14/2
25022 м. Кропивницький, Україна

Тел: +38 (095) 220-81-29

fundaids@ukr.net, lyly32@ukr.net
www.returntolife.org.ua
www.facebook.com/ReturnToLife.UA/
www.instagram.com/vipbunker та
www.instagram.com/5_kirovohradschyna



ОДЕСА

ОБФ «Шлях до дому»

Центр «Відкриті двері»

вул. Колонтаївська, 46,
65091 м. Одеса, Україна

Тел.: +38 (063) 904-00-22

nikiforova_inna@ukr.net

www.facebook.com/Childrendaycenter/

www.wayhome.org.ua



ПОЛТАВА

ПОБФ «Громадське здоров'я»

Центр дружній до молоді «Альтаїр»

вул. Героїв Сталінграда, 28,
36040 м. Полтава, Україна

Тел: +38 (050) 304 -91-66

Скайп: altair_poltava

altair@publichealth.org.ua

www.pirc.org.ua

www.facebook.com/Center.Altair

www.instagram.com/cdpaltair



ПОЛТАВА

БО «Світло надії»

Молодіжний центр «Lighthouse»

вул. Героїв Сталінграду, 30, 2-ий поверх
(орієнтир «Укрпошта»)
36040 м. Полтава, Україна

Тел.: +38 (095) 847-61-41, (099) 350-49-47

lighthouse@lightofhope.com.ua

www.lightofhope.com.ua

www.facebook.com/LightOfHopeUkraine

www.instagram.com/lighthouse.poltava



СЛОВ'ЯНСЬК ГО «Наша Допомога»

вул. Паркова, 7
84116 Донецька область, м. Слов'янськ,
Україна

Тел.: +38 (050) 760-68-49

gonashadopomoga@ukr.net

www.facebook.com/gonashadopomoga

www.instagram.com/dream_team_group



БЛАГО

ХАРКІВ

БО «Харківський благодійний фонд «Благо», Соціальний дім «Компас»

вул. Велика Панасівська (колишня Котлова), 7
61052 м. Харків, Україна

Тел: (057) 777-05-72

bfblago@inf.ua

www.bfblago.inf.ua

www.facebook.com/dccompas

www.instagram.com/kompas_7



ХАРКІВ

БО «Харківський Благодійний Фонд «Парус» Центр денного перебування молоді «Семиповерхівка»

просп. Московський, 149
61068 м. Харків, Україна

Тел.: +38 (050) 269-29-79

parus.kharkiv.ua

www.facebook.com/REALTALK.Kharkiv/

www.t.me/RealTalkKharkiv



ЧЕРНІВЦІ

БФ «Нова сім'я»

**Центр соціально-психологічної
допомоги «Діалог»**

вул. Героїв Майдану (колишня
Червоноармійська), 83-А
58018 м. Чернівці, Україна

Тел/факс: +38 (0372) 50-11-80,
моб: (066) 012-55-35

new-family.reabcentr@i.ua

www.new-family.org.ua

www.facebook.com/NewFamilyUA

www.instagram.com/newfamily.com.ua

Особливо важливим для молоді є розділ брошури «7 кроків профілактики». Від себе додам декілька застережень. Однією з причин передозування може бути підвищення та зниження толерантності організму до речовини. Наприклад, якщо людина вживає марихуану щодня упродовж місяця, то вона доводить себе до високих доз. На цьому етапі толерантність висока. Потім з певних причин відбувається перерва у вживанні, наприклад, два тижні. Через два тижні людина вирішує знову покурити і вживає ту дозу, на якій зупинилася минулого разу. І тут може трапитись передозування, бо за два тижні організм «відпочив» і толерантність знизилася до початкового рівня. Отже, треба молоді знати про толерантність і про її механізм.

Вживання ПАР, особливо стимуляторів, знижує ситуаційний контроль. Іноді, особливо під амфетамінами, у людини виникає хибне відчуття безпеки і здається, що можна безпечно вживати ще і далі. Це оманливе відчуття є причиною більшості передозувань.

Кожна людина, яка вживає, повинна мати чітке уявлення про терміни дії речовини – коли починається дія і коли закінчується. Є речовини, що починають діяти через годину. Уявімо, що підліток цього не знає. Вжив. Чекає. Пройшло 30 хвилин. Жодного ефекту. Тому він приймає рішення повторити прийом. Через 2 години ризикує отримати передозування через поєднання двох доз.

У вживанні ПАР багато нюансів і небезпек, і дуже добре, що вийшов друком матеріал, який розяснює основні питання для підліткової аудиторії, бо перші експерименти з ПАР відбуваються саме в цьому віці.

Ф.Б. Бродський, лікар-нарколог, Полтавський ОНД

МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, зроблені внаслідок їх публікації. *AFEW-Україна* не несе юридичної та іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації третіми особами.

Відтворення, передача, розповсюдження або дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться у публікації, допускається за умови їх некомерційного використання надалі. Посилання на **МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід»** (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) обов'язкове.

© МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід»
(*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*), 2019 р.

Усі права захищені.

Підготовлено у рамках проекту **«Права та здоров'я уразливих груп населення: заповнюючи прогалини»**.

Проект реалізується за фінансової підтримки **Міністерства закордонних справ Королівства Нідерландів**.

Автор: **Анатолій Волик**

Висловлюємо свою подяку всім, хто допоміг створити цей матеріал: співробітникам організацій, які кожного дня допомагають підліткам, та самим підліткам, які поділились з нами своїм досвідом!



www.afew.org.ua



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands

BRIDGING THE GAPS
Health and rights