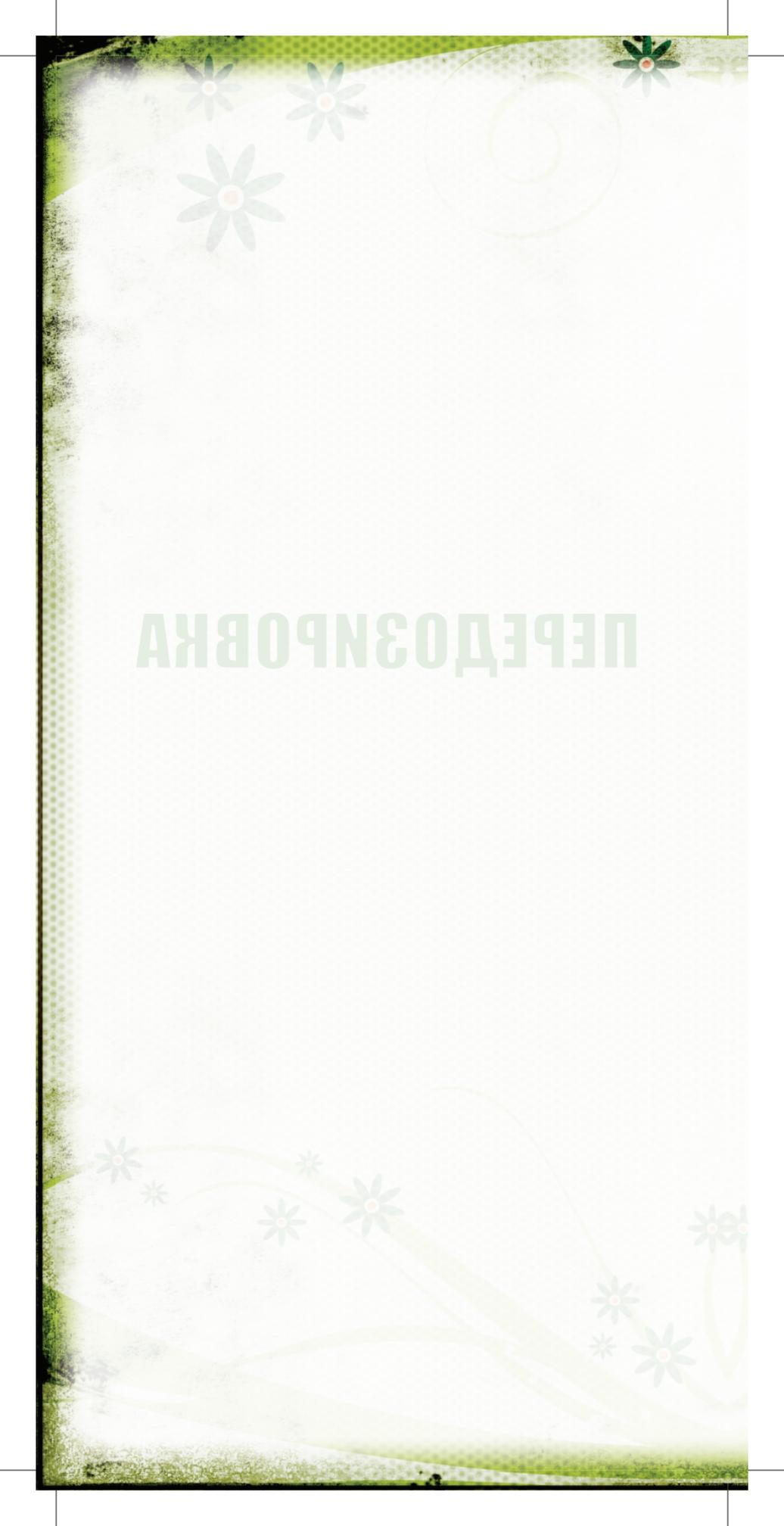


The background features a light green, textured surface with a fine grid pattern. At the top, there is a dark green curved border. A large, thin green spiral is positioned in the upper left quadrant. Several stylized green flowers with red centers are scattered across the top and bottom sections. The bottom of the page is decorated with thick, wavy green bands and more stylized flowers.

# ПЕРЕДОЗИРОВКА

The background is a light green, textured surface. It features several stylized flowers with six petals and a central red dot. A large, faint spiral is visible in the upper right quadrant. The bottom of the page is decorated with wavy green lines and more flowers. The left edge has a vertical border with a green and white dotted pattern.

ПЕРЕДОЗНОВАКА

## ПЕРЕДОЗИРОВКА

**ПОМНИ: Действовать при передозировке надо немедленно — от потери сознания до остановки сердца проходит очень мало времени.** Нельзя ждать, пока передознувшийся придет в себя сам — помощь нужно начинать оказывать при первых же признаках передоза.

Если ты почувствуешь себя плохо, нельзя ждать, пока это пройдет само собой — ты можешь уснуть, потерять сознание и не очнуться уже никогда. Начи-най выполнять приемы самопомощи сразу же.

### **Что такое передозировка?**

Передозировка возникает при приеме слишком большой дозы наркотика. Передознуться может и потребитель «со стажем», и новичок.

Состояние передозировки может возникнуть в первые минуты после внутривенного введения наркотика, но иногда это может произойти уже во время внутривенного введения. Тем не менее, передозировка может наступить и при приеме твоей обычной дозы: реакция на наркотик зависит от состояния твоего организма и препаратов, которые ты принимал незадолго до употребления наркотиков (лекарства, алкоголь).

## **Как избежать передозировки?**

**ПОМНИ:** передозировка опиатами чаще приводит к печальным последствиям, чем передозировка стимуляторами.

### **1. Не жадничай!**

Даже если ты потребляешь наркотики долгое время и давно не испытывал удовольствия от приема наркотиков - не делай большим количеством за одну вмазку. Удовольствие ты получишь вряд ли, а передозировку - почти гарантированно. Если ты недавно стал потреблять, то тебе тем более надо делать это очень осторожно, твоя доза иногда в десятки раз меньше, чем у наркоманов со стажем.

### **2. Не смешивай алкоголь, лекарства и наркотики!**

Алкоголь, транквилизаторы, барбитураты и наркотики - это смертельная комбинация. Не бадяжь разные наркотики (в одном шприце или при одновременном приеме) - они взаимодействуют друг с другом и усиливают токсическое воздействие на организм. Если ты пил (даже чуть-чуть) или принимал колеса — подожди, пусть пройдет часов шесть, а лучше сутки. Только потом ты можешь относительно безопасно вмазаться. Если ты не можешь ждать, то помни: твоя доза должна быть в несколько раз меньше!

### **3. Покупай наркотики в одном и том же месте! У другого продавца качество наркотика может быть другим.**

Все продавцы бадяжат кайф. Кто-то больше, кто-то меньше. Если ты покупал кайф в одном и том же месте, а потом в силу обстоятельств купил у другого продавца — сделай половину вмазки, чтобы определить качество. Будь внимателен, если тебе говорят, что это хороший, убойный кайф. Чтобы избежать тряски, постарайся определить на вид, вкус и запах, все ли в порядке с тем веществом, которое ты приобрел. Если сам не можешь определить попроси кого-нибудь об этом. Отравление примесями может быть не менее опасно, чем передозировка!

#### **4. Будь особенно осторожен после того, как переломался (перекумарки)!**

Даже если ты не перекумарился до конца, помни: твоя доза уже сильно уменьшилась! Твой организм за один или несколько дней успел очиститься. Возможно, тебе пришлось несколько дней ломаться и тебе тяжело удержаться от приема «кайфа». Хочется делаться побольше, чтобы получить удовольствие. Может быть, во время отказа от наркотиков ты принимал седативные препараты или алкоголь, пытаясь облегчить свое состояние. Снова принимать наркотики после перерыва очень опасно! Во-первых, твои усилия (и усилия твоего организма) окажутся напрасными, так как твоя доза вернется очень быстро, а во-вторых, риск передозировки очень велик.

#### **5. Будь особенно осторожен, если состояние твоего здоровья ухудшилось или ты сильно похудел!**

Это означает, что твой организм работает «на пределе» и в любую минуту может дать сбой. Относись к себе бережно: в идеальном варианте тебе следует прекратить употребление наркотиков хотя бы на время. Если не можешь, то раздели свою дозу на несколько частей и принимай не за один раз, а за несколько. Это поможет избежать передозировки. Найди время обратиться к врачу.

#### **6. Вдыхание наркотиков через нос менее опасно, чем через вену!**

Во-первых, меньше риск передозировки.

Во-вторых, ты не портишь вены и не занесешь опасные инфекции (ВИЧ, гепатит и др.).

#### **7. Не догоняйся, пока не отошел от предыдущей вмазки!**

Наркотики накапливаются в организме. Это может привести к передозировке. После приема подожди 4 - 8 часов, только после этого принимай очередную дозу. Это поможет тебе не передознуться, сэкономить деньги и способствует не такому быстрому росту дозы. Если не можешь удержаться, не покупай наркотики в большом количестве («про запас»).

## **8. Поддерживай свое здоровье!**

Старайся по возможности хорошо питаться, принимай витамины, высыпайся, пей много воды, регулярно проходи медицинский осмотр. Крепкий организм менее подвержен передозировке!

### **Передозировка опиатами (героин, морфин, ханка, белый китаец и метадон)**

- Выраженное расслабление мускулатуры: замедленность движений, подгибающиеся колени, человек надолго застывает в определенной позе, например, «на корточках».
- Сонливость или полная потеря сознания.
- Сужение зрачков: даже в темноте зрачок «в точку».
- Посинение губ и кончиков пальцев.
- Тошнота, рвота.
- Нарушение речи: невнятное произношение.
- Замедленное поверхностное дыхание.
- Ослабление пульса.
- Падение кровяного давления.
- Уменьшение частоты сердцебиения.
- Бледность и сухость кожи.

### **Передозировка стимуляторами (кокаин, винт, амфетамины, спиды, мультка или марцефаль)**

- Сильная пульсирующая головная боль.
- Паника, страх смерти, двигательное возбуждение: человек мечется, не находит себе места.
- Повышение кровяного давления.
- Тошнота, рвота.
- Расширенные зрачки.
- Усиление сердцебиения.
- Ощущение сдавливания, боль в грудной клетке.
- Влажность кожи.
- Пена изо рта.

### **Передозировка эфедрином**

- Очень сильное сердцебиение.
- Сильная головная боль.
- Нарушение зрения.
- Потовыделение.
- Паника.

### **Тряска**

Это состояние, которое вызывает попадание бактерий в кровь (через зараженный раствор или инвентарь для уколов).

Признаки:

- Лихорадка.
- Покраснение кожи.
- Головная боль.
- Сильные приступы рвоты.
- Судороги.

Пострадавшего следует успокоить, согреть (завернув в одеяло), дать ему горячий напиток (кроме кофе), находиться рядом, пока ему не станет лучше.

Подобное состояние может длиться пару часов.

При тряске необходимо вызвать скорую помощь, если:

- пульс слишком быстрый;
- высокая температура не снижается;
- пострадавший теряет сознание.

Это могут быть признаки заражения крови, которое может привести к смерти.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

### **Если передозировка случилась с тобой — помоги себе!**

Если ты можешь помочь себе, значит, ты в сознании, а это уже немаловажно. Сосредоточься и делай следующее:

#### **1. НЕ СПАТЬ! Это твоя основная задача на ближайшие несколько часов.**

При опиатной передозировке у человека возникает дремотное состояние, которое может незаметно перейти в кому. Проще говоря, человек может уснуть и не проснуться. Поэтому, если ты чувствуешь, что после употребления героина (или любого другого депрессанта) тело начинает неметь и тебя начинает клонить в сон, сопротивляйся изо всех сил! Помни, что как бы тебе ни хотелось спать — этого делать ни в коем случае нельзя! Лучший способ — встать и идти куда-нибудь, желательно туда, где есть люди — если потеряешь сознание, тебе кто-нибудь поможет. В таком состоянии нельзя сидеть или лежать — ты можешь уснуть незаметно для себя. Чтобы взбодриться, похлопай себя по щекам энергично разотри уши ладонями, сильно надави ногтем одного пальца на основание ногтя другого пальца.

#### **2. Следи за дыханием!**

Спокойно, глубоко и размеренно вдыхай и выдыхай. При передозировке опиатами дыхание затруднено, а в особо тяжелых случаях человек теряет сознание и перестает дышать. Поэтому дыши глубже, это необходимо для улучшения доступа кислорода к мозгу и сердцу. Выйди на улицу, на свежий воздух и поближе к людям.

#### **3. Если рядом с тобой кто-то есть, попроси этого человека постоянно говорить с тобой и следить, чтобы ты не засыпал.**

Не бойся, попроси этого человека вызвать «скорую», если ты фтгфвсе-таки уснешь или потеряешь созна-

ние. Если рядом никого нет, встань, ходи и старайся вести разговор с самим собой. Вспомни, какой сегодня день недели, число, где ты находишься, напоминай себе, что нельзя закрывать глаза и спать.

#### **4. Если твое состояние не улучшается, не бойся, вызови «скорую помощь».**

Можно не говорить врачам о причине твоего плохого состояния, если ты боишься, что врачи вызовут полицию. Назови один из симптомов: например, остановку дыхания или потерю сознания. Однако, когда врачи приедут, лучше сказать им правду, это облегчит и ускорит оказание неотложной помощи.

#### **5. Старайся больше пить.**

Обильное питье поможет вывести токсичные вещества из организма. Купи бутылку минеральной воды и делай один глоток в две-три минуты. Это обеспечит организм жидкостью и поможет не уснуть.

#### **6. Если твое состояние улучшилось без помощи врачей - не расслабляйся!**

При передозировке возможно повторное ухудшение состояния после временного улучшения. Состояние передозировки может продолжаться около 4 часов, передозировки метадоном — около 8 часов. Как можно дольше (хотя бы 1–2 часа) продолжай бороться со сном, выйди на улицу, ни в коем случае не садись и не ложись, дыши глубоко и ровно, если рядом кто-то есть — говори, пей воду. Очень важно, чтобы в течение всего периода, пока сохраняется риск для жизни (минимум 4 часа, но лучше 8 часов) кто-нибудь был с тобой рядом.

#### **7. Не употребляй наркотики в течение как можно более долгого времени после передозировки!**

Дай организму отдохнуть хотя бы дня три. Помни, что после передозировки организм ослаблен, и любая доза наркотика может резко ухудшить твое состояние.

## **ЕСЛИ ПЕРЕДОЗИРОВКА СЛУЧИЛАСЬ С ДРУГИМ — ПОМОГИ ЕМУ!**

Положи пострадавшего на бок, это поможет избежать глотания языка и попадания рвоты в дыхательные пути.

Немедленно вызови скорую помощь, позвонив на номер 112. Скажи телефонному оператору, что произошло, и назови точный адрес.

**ПОМНИ: Не оставляй человека, получившего передозировку, в одиночестве. Если ты не можешь с ним остаться, то попроси помощи у знакомых, соседей или прохожих.**

Не давай пострадавшему заснуть, помогай ему оставаться в сознании (щипай, хлопай по лицу, дай понюхать нашатырный спирт, если он под рукой); Если человек не дышит, то до приезда скорой помощи нужно делать искусственное дыхание "рот в рот":

- положи пострадавшего на спину;
- наклони его голову назад;
- зажми нос пострадавшего;
- вдохни ртом через его рот воздух в легкие;
- отодвинься от лица пострадавшего и разожми его нос;
- повторяй вдыхание 12 раз в минуту.

**ПОМНИ: Для защиты себя от заражения ВИЧ и туберкулезом во время искусственного дыхания пользуйся бумажной или тканой салфеткой или иным доступным материалом.**

По прибытию скорой помощи расскажи бригаде, что случилось. Если ты знаешь, какой наркотик принимал пострадавший, то скажи об этом работникам скорой помощи.



Составитель: Игорь Соболев, MTÜ Convictus Eesti.

При разработке текста использованы:

1. Брошюра «Передозировка наркотиками». - М.: «СПИД Фонд Восток/Запад», 2006.
2. Брошюра «Üledoseerimine». – Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2007.



**Tervise Arengu Instituut**

National Institute for Health Development