

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПРИНИМАЮЩИХ
СТИМУЛЯТОРЫ**

Стимуляторами называют такие наркотики, как кокаин, крэк, метамфетамин и амфетамины. Они оказывают возбуждающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы и могут вызывать реакции различного рода — от причиняющих дискомфорт до создающих угрозу жизни. Если вы принимаете стимуляторы, следуйте правилам, которые помогут сохранить вашу жизнь и здоровье.

Перевозбуждение — негативная реакция на употребление стимуляторов. Хотя перевозбуждение отличается от передозировки, оно тоже может угрожать жизни.

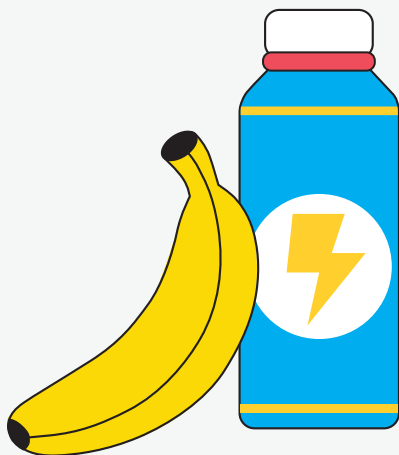
Симптомы и признаки перевозбуждения

Физические	Психические
<ul style="list-style-type: none"> • Интенсивный скрежет зубами • Бессонница • Сильная головная боль • Учащенное сердцебиение или высокое кровяное давление • Боль в груди или одышка • Тошнота или рвота • Высокая температура тела • Чрезмерное потоотделение, часто с ознобом • Тремор • Ощущение скованности мышц или паралича • Конвульсии или пароксизмы • Инсульт • Сердечный приступ 	<ul style="list-style-type: none"> • Обострение чувствительности органов чувств • Волнение, беспокойство или раздражительность • Повышенная подозрительность • Повышенная агрессивность • Крайняя степень беспокойства или паника • Крайняя степень волнения • Крайняя степень паранойи • Галлюцинации <div data-bbox="593 1292 898 1487" style="text-align: right;"> </div>

2

Советы по предотвращению перевозбуждения

- Пейте воду, чтобы поддерживать водный баланс организма.
- Восполняйте электролиты (выпейте спортивный напиток или съешьте банан).
- Хорошо высыпайтесь и ешьте питательную пищу до и после приема стимуляторов.
- Найдите поставщика медицинских услуг, которому будете доверять, и честно сообщите ему об использовании стимуляторов. Попросите своего поставщика медицинских услуг проверить ваше сердце. Высокое кровяное давление, аритмия или другие заболевания могут повысить риск сердечного приступа, особенно если вы принимаете стимуляторы.



Что делать, если человек перевозбужден в результате приема стимуляторов?

- Обратитесь за медицинской помощью, особенно если человек испытывает боли в груди.
- Если у человека есть признаки повышенной температуры (обильное потоотделение, покраснение кожи или жар), помогите ему найти тихое спокойное место, где он сможет прилечь.
- В случае конвульсий уберите предметы, которые могут привести к травмам.

Прием спидбола

- Спидбол — это смесь героина с кокаином или метамфетамином.
- Прием спидбола повышает риск передозировки опиоидами.
 - Наркотическое опьянение от спидбола не имеет признаков, свойственных его составляющим по отдельности. Из-за этого человек может захотеть принять большую дозу, чем собирался изначально.
 - Спидбол повышает нагрузку на организм, так как тот вынужден справляться с несколькими препаратами одновременно.
- Существует мнение, что прием опиоида (например, героина) вместе со стимулятором уравнивает действие обоих наркотиков. Это заблуждение. Опиоиды и стимуляторы не уравнивают друг друга. Наоборот, такой способ приема повышает риск передозировки.

Риск передозировки опиоидами при приеме стимуляторов

- Передозировка опиоидами происходит при приеме опиоидов в количествах, достаточных для замедления дыхания и остановки сердца.
 - Примеры опиоидов: героин, фентанил, обезболивающие средства (например, оксикодон (OxyContin), оксикодон с парацетамолом (Percocet), гидрокодон с парацетамолом (Vicodin)).
- Фентанил, опиоид в 50 раз сильнее героина, был обнаружен в кокаине, крэке, метамfetамине и различных таблетках, которые продаются на улицах и через Интернет.
 - Это значит, что люди, принимающие стимуляторы, могут быть подвержены риску передозировки опиоидами, даже если не намерены их принимать.

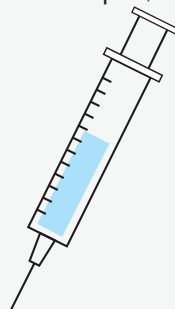
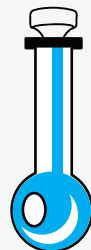
Советы по предотвращению передозировки

- Проверяйте вещества, которые употребляете. Индикаторные полоски для определения фентанила помогут проверить его наличие в препаратах, которые вы собираетесь принимать.
- Не смешивайте препараты. Одновременное употребление различных препаратов, в том числе вместе с алкоголем и лекарствами, отпускаемыми по рецепту, может повысить риск передозировки или привести к другим вредным для здоровья последствиям. Принимая больше одного препарата, не спешите и используйте малые дозы.
- Носите при себе налоксон. Налоксон — безопасный и эффективный лекарственный препарат, который может облегчить симптомы передозировки героином или другими опиоидами, в том числе фентанилом. Не принимайте препараты в одиночку или попросите кого-нибудь регулярно проверять ваше состояние.
- В разделе «Ресурсы» на стр. 8 вы найдете информацию о том, где можно получить налоксон и тест-полоски для определения наличия фентанила.



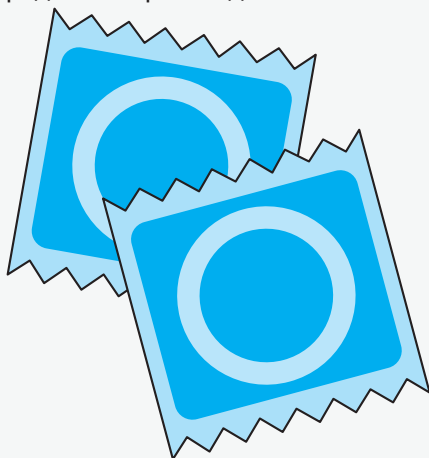
Более безопасные приспособления для приема стимуляторов

- Программы обеспечения инъекционными материалами (Syringe service programs, SSP) помогают повысить безопасность употребления наркотиков и снизить вероятность прочих рисков, предоставляя наборы для более безопасного курения, вдыхания через нос и инъекций.
- Наборы для более безопасного курения часто включают стеклянные трубки, резиновые мундштуки, латунные сетки, бальзам для губ и дезинфицирующие салфетки.
 - Использование индивидуальной стеклянной трубки снижает риск заражения гепатитом С.
 - Использование индивидуальных резиновых мундштуков помогает поддерживать водный баланс губ, а применение бальзама для губ позволяет избежать ожогов и порезов.
 - Использование латунных сеток сокращает риск проблем с легкими, снижая количество вдыхаемых посторонних примесей.
- Приспособления для более безопасного вдыхания через нос включают одноразовые трубочки, пластиковые карты, пластиковые лезвия и ложки.
 - Использование индивидуальных одноразовых трубочек и ложек снижает риск заражения гепатитом С.
- Наборы для более безопасных инъекций включают стерильные шприцы, воду для промывки, приспособления для варки, ватные тампоны и жгут.
 - Использование стерильных шприцов и индивидуальных приспособлений для варки, ватных тампонов, жгутов и воды снижает риск заражения (себя или других) ВИЧ или гепатитом С.
- Более подробную информацию о программах SSP можно найти в разделе «Ресурсы» на стр. 8.



Более безопасный секс при принятии стимуляторов.

- Перед тем как заняться сексом под действием стимуляторов, в качестве мер предосторожности сообщите о своем местонахождении кому-то, кому доверяете.
- Знайте свои границы в сексе и сообщите о них партнеру (-ам), прежде чем употреблять наркотики и заниматься сексом. Употребление стимуляторов или других веществ может повлиять на вашу способность выразить добровольное согласие на вступление в половую связь.
- Помните о том, какие стимуляторы принимаете, в каких дозах и когда.
- Презервативы помогают предотвратить заражение инфекциями, передаваемыми половым путем, и нежелательную беременность. Используйте большое количество силиконовой смазки или смазки на водной основе при занятии анальным, вагинальным или сексом, задействующим созданное хирургическим путем влагалище. При групповом сексе меняйте презерватив, когда меняете партнера.
- Препараты доконтактной профилактики (ДКП) являются безопасным и эффективным средством при ежедневном приеме и могут значительно снизить риск заражения ВИЧ.
- ВИЧ-положительные лица с неопределяемой вирусной нагрузкой не могут передать ВИЧ половым путем. Этот принцип выражается формулой «неопределяемый значит непередаваемый» или «U = U».



Ресурсы

- Звоните по номеру **311** или **888-692-9355** либо скачайте приложение **Stop OD NYC**, чтобы узнать, как получить и применять набор с налоксоном.
- Посетите веб-страницу nyc.gov/health и введите в поле поиска **syringe service programs** («программы обеспечения инъекционными материалами»), чтобы узнать больше о центрах SSP в г. Нью-Йорке, включая их адреса. Вы также можете связаться с местным представительством программы SSP и узнать, предоставляет ли оно тест-полоски для определения фентанила.
- Чтобы найти поставщика, который может недорого или бесплатно сделать вам анализ на гепатит С, посетите веб-страницу nyc.gov/health и введите в поле поиска **hepatitis C** («гепатит С»).
- Постконтактная профилактика (ПКП) предполагает прием специального лекарственного препарата, предназначенного для людей с подозрением на заражение ВИЧ. Если у вас появится подозрение на то, что вы заразились ВИЧ, позвоните на круглосуточную горячую линию ПКП NYC по номеру **844-373-7692**. Чтобы найти ближайшую клинику, посетите веб-страницу nyc.gov/health и введите в поле поиска **where to get PrEP and PEP in New York City** («где получить ДКП и ПКП в г. Нью-Йорке»).
- Бесплатные или недорогие анализы на ВИЧ, а также услуги до- и постконтактной профилактики доступны всем лицам старше 12 лет независимо от иммиграционного статуса в любой клинике сексуального здоровья Департамента здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка (NYC Department of Health and Mental Hygiene).
- Если вам некомфортно обсуждать свою половую жизнь или употребление препаратов с поставщиком, позвоните по номеру **311**, чтобы найти специалистов, осведомленных в вопросах ЛГБТК, или посетите веб-страницу nyc.gov/health/map.

