

## **Tolerancja na substancje odurzające i ryzyko przedawkowania**

Pandemia COVID-19 na wiele sposobów wpłynęła na życie ludzi. Znaczące zakłócenia naszych codziennych czynności, co obejmuje również dostępność i zażywanie substancji odurzających, przemieszczanie się z normalnego otoczenia, izolacja związana z COVID, jak również inne czynniki mogą wpływać na tolerancję na środki odurzające i skutkować podwyższonym ryzykiem przedawkowania, szczególnie w przypadku osób zażywających opioidy.

### **Czym jest tolerancja i dlaczego ma znaczenie?**

Tolerancja to sposób, w jaki organizm przystosowuje się do regularnego stosowania środka odurzającego w miarę upływu czasu. Wraz ze wzrostem tolerancji na dany środek odurzający, zwykle potrzeba zażyć go więcej, aby poczuć pożądany efekt. W przypadku osób, u których tolerancja na dany środek nie wzrosła lub spadła, nawet niewielka ilość środka odurzającego może zwiększyć ryzyko przedawkowania.

Tolerancja spada u osób, które:

- przestały zażywać lub robią sobie przerwę w zażywaniu środka odurzającego
- nawet na krótki okres zmniejszają ilość zażywanych substancji odurzających
- zmieniają rodzaj zażywanego środka odurzającego
- zmieniają sposób zażywania środka odurzającego
- nawet przez krótki czas zażywają słabsze środki odurzające niż te, do których są przyzwyczajone.

Zmiany w podaży leków mogą również wpływać na tolerancję, w tym:

- niedobory lub nierównomierny dostęp do leków
- nieprzewidywalne zmiany w jakości, czystości i mocy leku

Należy pamiętać, że na tolerancję mogą mieć wpływ również inne czynniki, takie jak choroba, stres, czy nowe lub inne środowiska. Osoby, które niedawno zostały zwolnione z zakładu karnego, więzienia, aresztu lub zostały wypisane ze szpitala lub programu leczenia uzależnień od środków odurzających, są narażone na zwiększone ryzyko przedawkowania, ponieważ mogły nie mieć dostępu do środków odurzających lub leków na zaburzenia związane z używaniem opioidów w tego rodzaju placówkach.

### **Chroń się przed przedawkowaniem**

Pomyśl o tym, jak zmieniło się to, jak zażywasz środki odurzające podczas pandemii COVID-19 i jak może to wpłynąć na twoją tolerancję. Zadaj sobie pytania:

- Czy zażywam rzadziej?
- Czy biorę mniejsze dawki?
- Czy zdarzyło mi się przestać lub przerwać zażywanie środków odurzających?

- Czy zmieniła się jakość środków odurzających, które zażywam?
- Czy zmieniły się środki odurzające, których używam?
- Czy zmienił się sposób w jaki zażywam środka odurzającego?
- Czy w miarę jak miasto zaczyna się ponownie otwierać, mam zamiar zwiększyć ilość zużywanych środków?
- Czy jeśli doświadczam więcej czynników stresogennych, takich jak utrata pracy, śmierć bliskiej osoby lub brak bezpieczeństwa mieszkaniowego, mogę zwiększyć ilość zużywanych środków?

Jeśli odpowiedziałeś(-aś) „tak” na którekolwiek z powyższych pytań, może to wpłynąć na Twoją tolerancję. Zawsze podejmuj kroki w celu ochrony przed przedawkowaniem, zwłaszcza w przypadku obniżonej tolerancji.

- Miej plan. Stwórz plan bezpieczeństwa w sytuacji przedawkowania z kimś, kto wie, że będziesz zażywać środki odurzające. Szablon można uzyskać [tutaj](#).
- Unikaj zażywania w samotności. Zażywaj w obecności innej osoby, na zmianę. Jeśli nie możesz zażywać z kimś, pomyśl o tym, żeby zadzwonić do infolinii „Never Use Alone” (Nigdy nie zażywaj w samotności) pod numer 800-484-3731.
- Jeśli to możliwe, kupuj od ludzi, którym ufasz i pytaj o jakość środka odurzającego.
- Porozmawiaj z innymi ludźmi, którzy również zażywają środki odurzające, aby wysłuchać ich doświadczeń na temat tego, co jest dostępne.
- Użyj pasków do sprawdzenia zawartości fentanylu przed przygotowaniem dawki. Aby uzyskać więcej informacji i oraz paski do sprawdzania zawartości fentanylu, skontaktuj się z [Programem udostępniania strzykawek](#) (Syringe Service Program, SSP) w pobliżu swego miejsca zamieszkania.
- Zażywaj mniej niż normalnie i zrób to powoli.
- Noś przy sobie [nalokson](#) i zostawiaj go w widocznym miejscu za każdym razem, gdy zażywasz.
- Unikaj mieszania środków odurzających, w tym alkoholu. Jeśli to możliwe, zażywaj tylko jeden środek odurzający na raz.

## **Zasoby**

- Programy udostępniania strzykawek (SSP) to programy świadczące usługi i zapewniające sterylny sprzęt dla osób zażywających środki odurzające. Skontaktuj się z lokalnymi programami SSP, aby dowiedzieć się, jakie usługi są świadczone podczas pandemii COVID-19. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) i wyszukaj „**syringe service programs**” (programy udostępniania strzykawek).
- Aby uzyskać dostęp do naloksonu w swojej okolicy, odwiedź stronę [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone). Skontaktuj się z programami społecznościowymi i aptekami, aby uzyskać informacje na temat dostępności naloksonu przed odwiedzeniem ich lokalizacji, ponieważ ich godziny i dostępność mogły ulec zmianie podczas pandemii COVID-19.
- Osoby zainteresowane zainteresowany rozpoczęciem stosowania leku, aby pomóc w kontrolowaniu zażywania opioidów powinny porozmawiać ze swoim lekarzem lub dostawcą

usług zmniejszania obrażeń. Aby uzyskać informacje na temat wirtualnej kliniki buprenorfiny w Nowym Jorku, zadzwoń pod numer 212-562-2665.

- Pracownicy NYC Well mogą zapewnić krótkie porady i skierowania do opieki w ponad 200 językach i są dostępni 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na stronie [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Informacje na temat zasobów, które dotyczą takich kwestii jak pomoc finansowa, żywność, opieka zdrowotna lub ubezpieczenie i inne, zostały podane w [Kompleksowym przewodniku po zasobach](#), jak również na stronie [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) po kliknięciu „Resources for New Yorkers” (Zasoby dla nowojorczyków)

**Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

10.1.20