

## درجة تحمل المخدرات وخطر الجرعة الزائدة

### درجة تحمل المخدرات

درجة التحمل هي كيفية تكيف جسمك مع التعاطي المنتظم للمخدرات مع مرور الوقت. أثناء تطور درجة تحمل المخدرات، ستحتاج عادةً إلى تعاطي المزيد منه لتشعر بالتأثير الذي ترغب فيه. وإذا لم يكن لديك أي قدرة على تحمل المخدرات أو كانت درجة تحملك ضعيفة، فإن تعاطي كمية صغيرة يمكن أن يزيد من خطر الجرعة الزائدة.

وننخفض درجة تحملك إذا:

- توقفت عن تعاطي المخدرات أو أخذت فترة استراحة منها.
- قللت من كمية المخدرات التي تتعاطاها، حتى ولو لفترة قصيرة فقط.
- قمت بتغيير نوع المخدرات الذي تتعاطاها.
- غيرت طريقة تناولك للمخدرات.
- تعاطيت مخدرات ليست بالقوة التي اعتدت عليها، حتى ولو لفترة قصيرة.

قد تتأثر درجة التحمل بالتغيرات في إمدادات المخدرات غير المشروعة، على سبيل المثال:

- النقص في الحصول على المخدرات أو عدم الحصول عليها بانتظام
- تغييرات غير متوقعة في جودة المخدرات ونقاؤها وقوتها

قد تتأثر درجة تحمل المخدرات بعوامل أخرى، مثل المرض، أو الضغط، أو البيئات الجديدة أو المختلفة، والتغيرات في طريقة حصول الأشخاص على المخدرات وتعاطيها. الأشخاص الذين تم إطلاق سراحهم مؤخرًا من السجن أو الحبس أو الاحتجاز أو الذين تم تسريحهم من مستشفى أو من أحد برامج العلاج من تعاطي المخدرات معرضون بشكل متزايد لخطر الجرعة الزائدة لأنهم ربما لم يتمكنوا من الحصول على مخدرات أو أدوية لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية ( , opioid use disorder ) في هذه الأماكن.

### احم نفسك من الجرعة الزائدة

أنت معرض لخطر متزايد للجرعة الزائدة إذا انخفضت قدرتك على التحمل. ففكر في كيفية تغير تعاطيك للمخدرات في الآونة الأخيرة وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على درجة تحملك. اسأل نفسك:

- هل كنت أعاطي المخدرات بوتيرة أقل؟
- هل كنت أعاطي جرعات أقل من المخدرات؟
- هل كانت هناك أوقات توقفت فيها أو أخذت استراحة من تعاطي المخدرات؟
- هل تغيرت نوعية المخدرات التي أعاطاها؟
- هل قمت بتغيير المخدرات التي أعاطاها؟
- هل قمت بتغيير كيفية تناول المخدرات التي أعاطاها؟
- إذا كنت أعاني من ضغوطات مثل فقدان وظيفة أو وفاة أحد الأحبة أو انعدام الأمن السكني، فهل من المحتمل أن أزيد من الكمية التي أعاطاها من المخدرات؟

إذا أجبنا بنعم على أي من هذه الأسئلة، فإن درجة تحملك قد تكون تأثرت. اتخذ دائمًا خطوات لحماية نفسك من الجرعة الزائدة، خاصة إذا كانت درجة تحملك أقل:

- خطط مسبقًا. ضع خطة أمان من الجرعة الزائدة مع شخص يعرف أنك ستقوم بالتعاطي. لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [on.nyc.gov/od-safety-plan](http://on.nyc.gov/od-safety-plan).
- تجنب التعاطي وأنت بمفردك. استخدم المخدرات مع أشخاص آخرين واحرص على التناوب معهم في التعاطي. إذا كنت بالفعل تتعاطى بمفردك، فاتصل بالخط الساخن "Never Use Alone" (لا تتعاطى أبدًا بمفردك) على الرقم 877-696-1966 قبل التعاطي، وذلك كي يتمكن شخص من متابعتك عبر الهاتف.
- اشترِ أو استخدم المخدرات من الأشخاص الذين تعرفهم وثق بهم واسأل عن مدى جودتها عندما يكون ذلك ممكنًا.
- تحدث مع أشخاص آخرين يتعاطون المخدرات للتعرف على تجاربهم والموارد التي قد تكون متاحة لك.
- اختبر مخدراتك للتحقق مما إذا كانت تحتوي على الفنتانيل، وهو مادة أفيونية قوية يمكن أن تزيد خطر الجرعة الزائدة، وذلك باستخدام شرائط اختبار الفنتانيل. لمعرفة المزيد من المعلومات والعثور على شرائط اختبار الفنتانيل وأحد برامج توفير المحاقن (syringe service program, SSP) بالقرب منك، تفضل بزيارة [on.nyc.gov/46KC0Yg](http://on.nyc.gov/46KC0Yg).
- من الأفضل التمهّل والاكْتفاء بجرعات صغيرة.
- احتفظ دائمًا بالنالوكسون، وهو دواء آمن يمكنه عكس تأثير جرعة زائدة من المواد الأفيونية، بالقرب منك.
- تجنب خلط المخدرات، بما يشمل خلطها مع الكحول. إن أمكن، فاستخدم نوعًا واحدًا فقط من المخدرات في كل مرة.

## الموارد

- توفر برامج توفير المحاقن SSPs خدمات الحد من الضرر وأدوات التعاطي المعقمة للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات. لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs).
- للعثور على النالوكسون بالقرب منك، اتصل بالرقم 311 أو تفضل بزيارة [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone).
- ثبت سريريًا أن هناك دواءين لعلاج اضطراب تعاطي المواد الأفيونية OUD، وهما البوبرينورفين والميثادون، يقللان من خطر الجرعة الزائدة. إذا كنت مهتمًا بتناول الأدوية للمساعدة في التعامل مع تعاطي المواد الأفيونية، فتحدث إلى أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية أو أحد مقدمي خدمات الحد من الضرر. للعثور على مقدم خدمة، تفضل بزيارة أداة تحديد موقع العلاج التابعة لمكتب ولاية نيويورك لخدمات الإدمان والدعم ( New York State Office of Addiction Supports and Services, OASAS) على [findaddictiontreatment.ny.gov](http://findaddictiontreatment.ny.gov).
- اتصل بالرقم 988 للحصول على استشارات مجانية وسرية في أوقات الأزمات ودعم الصحة النفسية والدعم الخاص بتعاطي مواد الإدمان والإحالات إلى الرعاية. اتصل برقم 988 أو قُم بالدرشة عبر الرابط [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988). المستشارون موجودون على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع من خلال مكالمات هاتفية بأكثر من 200 لغة.

## 4.24 Arabic