

Tolerancja na środki odurzające i ryzyko przedawkowania

Tolerancja na substancje odurzające

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 braku tolerancji lub małej tolerancji na dany środek odurzający nawet mała jego ilość może zwiększyć ryzyko przedawkowania.

Tolerancja spada u osób, które:

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

Na tolerancję mogą mieć wpływ zmiany w dostępności nielegalnych środków odurzających, takie jak:

- niedobory lub nierównomierny dostęp do środków odurzających
- nieprzewidywalne zmiany w jakości, czystości i mocy środków odurzających

Na tolerancję środków odurzających mogą mieć wpływ inne czynniki, takie jak choroba, stres, nowe lub inne środowisko oraz zmiany w sposobie oceny i zażywania środków odurzających. 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 zażywaniem opioidów (opioid use disorder, OUD) w tego rodzaju placówkach.

Ochrona się przed przedawkowaniem

Osoby ze zmniejszoną tolerancją są bardziej narażone na przedawkowanie. Pomyśl o tym, w jakim sposób zażywania środków odurzających uległ zmianie w Twoim przypadku oraz jak może to wpłynąć na Twoją tolerancję. Zadaj sobie pytania:

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

- Czy zmieniła się jakość zażywanych środków odurzających?
- Czy zmieniłem(-am) zażywane środki odurzające?
- Czy zmienił się sposób, w jaki zażywam środki odurzające?
- Czy w sytuacjach, gdy doświadczam więcej czynników stresogennych, jak np. utrata pracy, śmierć bliskiej osoby lub brak bezpieczeństwa mieszkaniowego, prawdopodobne jest, że zwiększę ilość zażywanych środków odurzających?

Jeśli odpowiedziałeś(-aś) „tak” na którekolwiek z tych 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. Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Unikaj zażywania sam(a). Zażywaj środki odurzające naprzemiennie z innymi osobami. Jeśli zażywałeś środki odurzające sam(a), przed ich zażyciem zadzwoń na infolinię Never Use Alone pod numer 877-696-1966, aby ktoś mógł Cię monitorować przez telefon.
- Zażywaj środki odurzające kupione od osób, które znasz i którym ufasz, i w miarę możliwości zapytaj ich o jakość kupowanych środków odurzających.
- Porozmawiaj z innymi osobami zażywającymi środki odurzające, aby poznać ich doświadczenia oraz dowiedzieć się o dostępnych źródłach informacji.
- Sprawdź za pomocą pasków testowych do wykrywania fentanylu, czy środki odurzające nie zawierają fentanylu, silnego opioidu, który może zwiększyć ryzyko przedawkowania. Aby uzyskać więcej informacji oraz dowiedzieć się, gdzie można uzyskać paski testowe do wykrywania fentanylu i skorzystać z programu udostępniania strzykawek (syringe service program, SSP) blisko Twojego miejsca zamieszkania, odwiedź stronę on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Zażywaj niewielkie ilości powoli.
- Zawsze miej przy sobie naloxone, bezpieczny lek, który może odwrócić efekt przedawkowania opioidów.
- Unikaj mieszania środków odurzających, w tym alkoholu. Jeśli to możliwe, zażywaj tylko jeden środek odurzający na raz.

Zasoby

- Programy SSP świadczą usługi w zakresie ograniczania niebezpieczeństwa i zapewniają sterylny sprzęt dla osób zażywających środki odurzające. Więcej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Dostęp do leku naloxone blisko Twojego miejsca zamieszkania możesz uzyskać, dzwoniąc pod numer **311** lub na stronie nyc.gov/naloxone.
- Istnieją dowody kliniczne, że dwa leki stosowane w leczeniu zaburzeń związanych z zażywaniem opioidów (opioid use disorder, OUD), buprenorfina i metadon, zmniejszają ryzyko przedawkowania. Osoby zainteresowane rozpoczęciem stosowania leku pomagającego w kontroli zażywania opioidów powinny porozmawiać ze swoim

lekarzem lub dostawcą usług w zakresie ograniczania niebezpieczeństwa. Dostawcę takich usług można znaleźć korzystając z lokalizatora Urzędu ds. Nadużywania Alkoholu i Innych Substancji Uzależniających w Stanie Nowy York (New York State Office of Addiction Supports and Services), na stronie findaddictiontreatment.ny.gov.

- Zadzwoń pod numer 988, aby uzyskać bezpłatne, poufne porady kryzysowe, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i zażywania substancji odurzających oraz skierowania do placówek opieki. Należy zadzwonić pod numer 988 lub wejść na czat na nyc.gov/988. Doradcy są dostępni 24/7 przez telefon w ponad 200 językach.

4.24 Polish