

Толерантность к наркотикам и риск передозировки

Толерантность к наркотикам

Толерантность — это происходящее с течением времени приспособление вашего организма к регулярному приему наркотика. По мере развития толерантности к какому-либо наркотику вам обычно требуется все большая доза для достижения требуемого эффекта. Если у вас отсутствует толерантность или она низкая, употребление даже небольшого количества наркотика может увеличить риск передозировки.

Толерантность к наркотику снижается, если вы:

- Прекращаете или прерываете употребление наркотиков.
- Уменьшаете количество потребляемых наркотиков, даже на короткое время.
- Переходите к употреблению наркотиков другого типа.
- Изменяете способ употребления наркотиков.
- Употребляете наркотики, менее действенные, чем раньше, даже в течение короткого времени.

На толерантность также могут влиять изменения в незаконных поставках наркотиков, например:

- Нехватка наркотиков или перебои в доступе к ним.
- Непредсказуемые колебания качества, чистоты и силы эффекта наркотиков.

На толерантность могут влиять другие факторы, например, болезнь, стресс, новая или непривычная обстановка и изменение способов приобретения и употребления наркотиков. Риск передозировки повышается у лиц, недавно освобожденных из тюрем, следственных изоляторов или из-под ареста, выписавшихся из больниц или прошедших программы лечения от наркотической зависимости, так как в этих учреждениях у них могло не быть доступа к лекарствам или препаратам для лечения расстройств, вызванных употреблением опиоидов (opioid use disorder, OUD).

Защитите себя от передозировки

Подумайте о том, как ваше употребление наркотиков изменилось и как это может повлиять на вашу толерантность. Спросите себя:

- Уменьшилась ли частота моего употребления наркотиков?
- Стал(а) ли я принимать меньшие дозы?
- Были ли периоды, в которые я прекращал(а) или прерывал(а) употребление наркотиков?
- Изменилось ли качество наркотиков, которые я употребляю?
- Стал(а) ли я употреблять другие наркотики?
- Стал(а) ли я употреблять наркотики другими способами?

- Вероятно ли увеличение количества употребляемых мною наркотиков, когда я испытываю воздействие источников стресса, например, потери работы, утраты близких или нестабильных жилищных условий?

Если вы ответили «да» на любые из этих вопросов, ваша толерантность к наркотикам могла измениться. Всегда принимайте меры по предотвращению передозировки, особенно если ваша толерантность стала ниже:

- Планируйте наперед. Разработайте план на случай передозировки с человеком, знающим, что вы собираетесь принять наркотик. Для получения дополнительной информации посетите сайт on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Не принимайте наркотики в одиночестве. Употребляйте в присутствии других людей и по очереди. Если вы принимаете наркотики в одиночку, перед употреблением позвоните на горячую линию «Never Use Alone» (Никогда не употребляйте в одиночестве) по номеру 877-696-1966, чтобы за вашим состоянием могли присматривать по телефону.
- Покупайте наркотики у тех, кого вы знаете и доверяете, и по возможности спрашивайте о качестве наркотиков.
- Поговорите с другими людьми, употребляющими наркотики, узнайте об их опыте и доступных им ресурсах.
- Проверьте свои наркотики с помощью тест-полосок на наличие фентанила — мощного опиоида, который может повысить риск передозировки. Для получения дополнительной информации, поиска тест-полосок на фентанил и пунктов программы обслуживания шприцев (syringe service program, SSP) поблизости от вас, посетите сайт on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Не спешите и начинайте употреблять с небольшого количества.
- Всегда держите при себе налоксон — безопасное лекарство, способное обратить вспять опиоидную передозировку.
- Не смешивайте одни наркотики с другими, в том числе с алкоголем. По возможности не принимайте за раз более одного наркотического вещества.

Ресурсы

- SSP предоставляет услуги по снижению вреда и стерильные принадлежности для лиц, употребляющих наркотики. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Чтобы найти ближайшее пункт выдачи налоксона, позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/naloxone.
- Клинически доказано, что два препарата для лечения OUD, бупренорфин и метадон, снижают риск передозировки. Если вы хотите принимать лекарства, помогающие справиться с употреблением опиоидов, поговорите с поставщиком медицинских услуг или специалистом по снижению вреда. Чтобы найти такого специалиста, посетите сайт Управления по предоставлению поддержки и услуг для наркозависимых штата Нью-

Йорк (New York State Office of Addiction Supports and Services)
findaddictiontreatment.ny.gov.

- Обратитесь в службу 988, чтобы получить бесплатную и конфиденциальную консультацию по кризисным ситуациям, поддержку в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, а также направление на лечение. Позвоните или напишите сообщение на номер 988, или воспользуйтесь услугой чата на сайте nyc.gov/988. Консультанты доступны по телефону 24 часа в сутки семь дней, помощь предоставляется на более чем 200 языках.

4.24 Russian