

Co to jest K2?

K2, zwane również syntetycznymi kannabinoidami, składa się ze szkodliwych substancji chemicznych, które oddziałują na te same receptory mózgowe co główny aktywny składnik konopi — THC. K2 nie jest tym samym co konopie i wywołuje inne efekty.

Te szkodliwe substancje chemiczne są zazwyczaj rozpylane na suszony materiał roślinny i sprzedawane w kolorowych opakowaniach. Często są mylnie opisywane jako „kadzidła ziołowe” lub „nieprzeznaczone do spożycia przez ludzi”, chociaż są powszechnie palone, waporyzowane lub spożywane ze względu na ich psychoaktywne działanie.

Zażywanie K2 może wiązać się z poważnymi i nieprzewidywalnymi zagrożeniami dla zdrowia, łącznie ze śmiercią.

Aby uzyskać bezpłatne, całodobowe wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień, zadzwoń lub wyślij SMS pod numer **988** albo odwiedź stronę **nyc.gov/988**.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat K2 odwiedź stronę **nyc.gov/k2**.

K2

Zmniejszanie szkodliwości



Jak zmniejszyć szkodliwość zażywania K2

Uświadamiaj innym nieprzewidywalne skutki zdrowotne zażywania K2. Ponieważ związki zawarte w K2 oraz ich stężenie mogą się znacznie różnić, reakcje mogą być nieoczekiwane nawet u osób, które często zażywają K2.

Zachęcaj do stosowania bezpieczniejszych praktyk, np. zażywania substancji w znanym otoczeniu i w obecności innych osób, zaczynania od małych ilości i unikania mieszania z alkoholem oraz innymi substancjami.

Skoncentruj się na opiece wspomagającej i leczeniu objawów w miarę ich pojawiania się. Nie ma konkretnego leku, który mógłby odwrócić skutki działania K2.



Jak wspierać osobę, która zażywała K2

K2 może powodować nieprzewidywalne skutki fizyczne i psychiczne. Konkretnie syntetyczne związki kannabinoidowe i ich moc mogą się różnić nawet w ramach tej samej partii lub produktu. Oznacza to, że ktoś, kto zażywał K2 wcześniej i nie zaobserwował u siebie żadnych szkodliwych reakcji, może ich doświadczyć po kolejnym zażyciu.

Pracownicy socjalni i inne osoby mające kontakt ze społecznością mogą wspierać osoby zażywające K2, tworząc spokojne, życzliwe i wolne od osądów środowisko oraz budując zaufanie.



Jak postępować z osobą doświadczającą negatywnych skutków zażywania K2

Zawsze ważna jest zgoda: Zapytaj, zanim dotkniesz. Uszanuj odmowę i w razie potrzeby znajdź inny sposób okazania pomocy.

Zachowaj spokój — Ty nadajesz ton: Mów powoli, łagodnie i wyraźnie. Unikaj gwałtownych ruchów. Twoja mowa ciała powinna sygnalizować otwartość i nie powinna kojarzyć się z zagrożeniem.

Weź pod uwagę nastawienie i otoczenie:

- **Nastawienie:** sposób myślenia (niepokój, lęk, trauma z przeszłości)
 - Przyjmij do wiadomości i zaakceptuj uczucia danej osoby
- **Otoczenie:** okoliczności (hałas, jasność, tłum)
 - Pomóż tej osobie przejść do cichego, spokojnego miejsca
 - Przyciemnij światła, wycisz hałas i w miarę możliwości ogranicz liczbę gapiów

Jeśli ktoś odczuwa niepokój lub ma halucynacje, możesz poprosić o zgodę na poprowadzenie go przez techniki uziemiające:

- Poproś, aby docisnął stopy do ziemi.
- Podaj mu coś chłodnego, na przykład butelkę z wodą.
- Zachęć do powolnego, głębokiego oddychania. Oddychajcie razem, jeśli to pomaga.
- Opisz otoczenie: „Jesteśmy w parku. Nic ci tu nie grozi”.



Jak reagować w nagłych wypadkach medycznych

Zadzwoń niezwłocznie pod numer **911**, jeśli ktoś ma następujące objawy:

- Brak reakcji
- Napady padaczkowe
- Wymioty
- Ból w klatce piersiowej
- Trudności z oddychaniem
- Nieregularne bicie serca

Podczas oczekiwania na przyjazd pogotowia ratunkowego (emergency medical services, EMS) pomóż tej osobie usiąść lub się położyć. Jeżeli jest nieprzytomna, ale oddycha, należy ułożyć ją w pozycji bezpiecznej:

- Przewróć ją na bok
- Lekko odchyl głowę do tyłu
- Zegnij górne kolano, aby utrzymać stabilność ciała
- Udrożnij drogi oddechowe

Jeśli osoba ta nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO), jeżeli odbyłeś(-aś) przeszkolenie.

K2 nie jest opioidem, ale w razie zauważenia objawów przedawkowania opioidów podaj nalokson, jeśli masz go pod ręką. Nalokson należy podać w każdym przypadku podejrzenia przedawkowania opioidów, nawet jeśli nie zażywano ich celowo.

W miarę możliwości zachowaj opakowanie po K2, aby pokazać je personelowi EMS.