

Ketamina jest dysocjacyjnym środkiem znieczulającym. Może wpływać na samopoczucie, smak i sposób widzenia. Ketamina jest najczęściej stosowana w weterynarii w postaci płynu do uspokajania i relaksacji zwierząt. Ketamina stosowana poza placówkami medycznymi zwykle ma postać proszku, który wciąga się nosem. Można ją też jednak wstrzykiwać, przyjmować doustnie albo doodbytniczo po rozcieńczeniu w wodzie.

Jakie są efekty?

Efekty działania ketaminy pojawiają się zazwyczaj w ciągu 5–15 minut od zażycia i mogą się utrzymywać do 2 godzin:

- W małych dawkach może powodować uczucie unoszenia się.
- W większych dawkach może powodować utratę kontroli nad ciałem lub uczucie unoszenia się poza nim („k-hole”). Takie odczucia podobają się niektórym osobom, ale mogą być niepokojące, jeśli zdarzą się niespodziewanie.

Niektóre objawy mogą skazywać na przedawkowanie ketaminy. Są to między innymi zawroty głowy, przyspieszone bicie lub kołatanie serca (szybkie bicie serca lub wrażenie pomijania uderzeń), dezorientacja, lęk, halucynacje, nietypowe ruchy gałek ocznych i podwyższone ciśnienie krwi.

Jeśli uważasz, że ktoś potrzebuje pomocy medycznej, zadzwoń pod numer **911**.



Jakie są zagrożenia dla zdrowia?

W krótkiej perspektywie:

- Ketamina może powodować zawroty głowy, nudności, ból głowy, niewyraźne widzenie i senność, a także wzrost ciśnienia krwi i tętna.
- W połączeniu z opioidami, alkoholem, GHB (Gamma-Hydroksybutyrate, GHB), benzodiazepinami lub innymi depresantami (substancjami spowalniającymi ośrodkowy układ nerwowy) ketamina może powodować wymioty, wrażenie wirowania, omdlenia i utratę przytomności.
- Stan k-hole może uniemożliwić poruszanie się lub spowodować upadek, jeśli dana osoba stoi. Może to zwiększać ryzyko zostania ofiarą napaści, jeśli osoba ta zostanie sama lub będzie przebywać w niebezpiecznym miejscu.



W dłuższej perspektywie:

- Ketamina może powodować uzależnienie fizyczne (konieczność ciągłego zażywania, aby odczuwać jej działanie), utratę pamięci, zaburzenia nastroju, pogorszenie funkcji mózgu oraz problemy z pęcherzem (na przykład nietrzymanie moczu, krew w moczu lub ból). Skutki te mogą być nieodwracalne.
- Efekty zażywania ketaminy mogą się różnić u poszczególnych osób i zależą od ilości, czasu oraz częstości jej zażywania.



Jak mogę zmniejszyć ryzyko związane z zażywaniem ketaminy?

Jeśli planujesz zażywać ketaminę ze źródeł niemedycznych:

- Zabierz ketaminę (w tabletkach lub proszku) do jednego z punktów kontroli narkotyków Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork, aby sprawdzić, czy nie zawiera szkodliwych składników lub innych narkotyków, których nie planujesz zażywać (takich jak fentanyl).
 - Choć nie zdarza się to często, fentanyl bywa wykrywany w środkach sprzedawanych jako ketamina.
 - W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat kontroli narkotyków oraz sprawdzenia, gdzie i kiedy można wykonać odpowiedni test, odwiedź stronę **nyc.gov/alcoholanddrugs** lub napisz wiadomość e-mail na adres **drugchecking@health.nyc.gov**.
- Nie spiesz się. Zażywaj małe ilości, aby sprawdzić moc ketaminy.
- Unikaj zażywania narkotyków w pojedynkę i rób to z kimś na zmianę.
 - Jeśli zamierzasz zażywać narkotyk w pojedynkę, powiedz o tym zaufanej osobie, aby mogła sprawdzić, co u Ciebie, lub zadzwoń najpierw na infolinię Never Use Alone (Nigdy nie zażywaj w pojedynkę) pod numer 877-696-1996. Operatorzy infolinii mogą całodobowo i bez osądzania monitorować Twoje bezpieczeństwo przez telefon.
- Przygotowuj ketaminę na czystej powierzchni i unikaj dzielenia się przedmiotami (w tym słomkami, tyżkami, strzykawkami i igłami) używanymi do przygotowywania, wciągania lub wstrzykiwania narkotyku.

- Wciąganie może powodować pęknięcia tkanki wewnątrz nosa, co zwiększa ryzyko zakażenia.
- Rozkrusz ketaminę jak najdrobniej czystym narzędziem (np. kartą bankową lub plastikową maszynką do golenia) i zażyj ją, zmieniając nozdrza, aby zminimalizować ryzyko uszkodzenia nosa.

Jak zareagować w przypadku przedawkowania ketaminy?

Stan k-hole nie oznacza, że dana osoba przedawkowała i potrzebuje pomocy medycznej. Ze względów bezpieczeństwa należy ją jednak obserwować do czasu ustąpienia objawów, na wypadek gdyby opieka medyczna jednak okazała się konieczna.

Osoby zażywające ketaminę mogą również stosować inne narkotyki, np. opioidy. Zawsze miej przy sobie nalokson — lek, który może odwrócić skutki przedawkowania opioidów — na wypadek kontaktu z osobą, która mogła przedawkować takie narkotyki.



Zadzwoń pod numer 988, aby uzyskać bezpłatne, poufne porady kryzysowe, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i zażywania substancji odurzających oraz skierowania do placówek opieki. Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 albo skorzystaj z czatu na stronie **nyc.gov/988**. Usługi SMS oraz czat są dostępne w języku angielskim i hiszpańskim, a doradcy są dostępni telefonicznie przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, w ponad 200 językach.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **nyc.gov/alcoholanddrugs** lub zeskanuj kod QR.

