

Metanfetamin (ke yo rele tou meth, crystal, ice oswa speed) se yon estimilan ki fò anpil. Anjeneral, li parèt sou fòm kristal blan ki sanble ak zenglen oswa poud blanch. Moun kapab vale meth, rale li nan nen yo, santi li, fimen li, oswa pran li pa enjeksyon.

Ki efè li genyen?

Toudepannde fason moun nan konsome li a, li kapab kòmanse santi efè meth yo nan kèk minit epi efè yo ka dire pandan sis jiska 12 èdtan. Sekèl yo (ke yo souvan rele yon “krach”) kapab dire pi lontan.

Kòm kèk efè segondè akoutèm li ogmante vijilans, konfyans, enèji, ak dezi seksyèl; li diminye apeti; epi, si moun nan fimen li oswa pran li pa enjeksyon, li pwodui yon gwo eta kè kontan defason imedya e entans.



Ki risk li genyen sou sante?

Risk ki lye ak meth yo varye an fonksyon de ki kantite, chak kilè, ak kòman yon moun konsome li.

Risk akoutèm yo gen ladan yo:

- Overamping (“ovèdòz nan meth”), sa ki kapab lakoz kè w bat rapid oswa defason iregilye, yon sansasyon chalè depase, ipètansyon, sikoz, kriz, ak estwòk
 - Risk pou fè ovèdòz meth la pi elve lè li fè cho (lè tanperati a 75 degre F oswa plis).



- Enfeksyon nan tisi mou ansanm ak lòt domaj (si se pa enjeksyon moun nan pran li)

Risk alontèm yo gen ladan yo:

- Depandans fizik (kote moun nan bezwen kontinye konsome meth pou li kapab santi efè li yo)
- Agresyon, anksyete, konfizyon, ilizyon, depresyon, alisinasyon, ensomni, twoub imè, paranoya, ansanm ak lòt pwoblèm sante mantal
- Sikoz (menm lè ou p ap konsome meth ankò)
 - Bwè twòp alkòl ak estrès ogmante risk sikoz pou moun ki te gentan viv yon epizòd sikoz ki lye ak meth oparavan.
- Twoub koyitif, tankou pèt memwa oswa tan reyaksyon ki pi lan
- Kari dantè ak maladi jansiv (“bouch meth gate”)



Kijan mwen ka diminye risk ki genyen pou li domaje sante m?

- Pran san w pou w pran li an ti kantite, sitou lè w ap konsome li apati yon nouvo apwovizyonman.
- Pa konsome li poukont ou ni nan zòn ki danjere oswa nan zòn ou pa abitye. Anvan w konsome li, mande yon moun ou fè konfyans pou li tcheke sou ou detanzantan, oswa rele liy asistans telefonik Never Use Alone lan nan 877-696-1996 oswa liy asistans telefonik SafeSpot pou prevansyon ovèdòz la nan 800-972-0590.

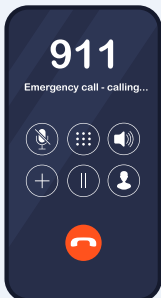
- Evite konsome meth avèk lòt dwòg, tankou alkòl.
- Si se pa enjeksyon w ap pran li, toujou itilize yon nouvo sereng ak zegwi ki esteril pou diminye risk enfeksyon ak risk pou pwopaje maladi ki transmèt pa kontak san tankou VIH ak epatit C.
- Si se nan nen ou w ap rale li, kraze meth la fen avèk yon zouti ki pwòp epi chanje twou nen pou diminye domaj nan twou nen w.
- Pote meth ou a nan youn nan lokal verifikasyon dwòg Depatman Sante Vil New York yo pou yo verifye si li pa gen engredyan ki danjere ladan l oswa lòt dwòg ou pa prevwa konsome. Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb **nyc.gov/alcoholanddrugs** oswa voye yon imèl bay **drugchecking@health.nyc.gov**.



Kijan pou mwen reyaji parapò ak yon moun ki fè ovèdòz meth?

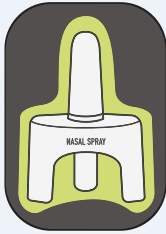
Si w panse yon moun fè ovèdòz meth:

- Rete kalm, deplase moun nan mete li nan yon espas ki fre epi ki peyiz, epi chèche èd medikal touswit.
- Rele **911** si moun nan ap jigote, li pa reyaji, oswa li prezante siy kriz kadyak oswa estwòk. Kenbe dèyè tèt moun nan dousman pou evite li blese.



Si sa posib, vire tèt li oswa kò li sou kan pou sizanka l ap vomi. **Pa** mete anyen nan bouch li ni pa eseye kenbe li an plas.

Moun ki pran meth ka pran lòt dwòg tou, tankou opiyoyid. Toujou mache ak naloksòn sou ou — yon medikaman ki ka anile efè yon ovèdòz opiyoyid — si ou ta rankontre yon moun ki fè yon ovèdòz opiyoyid.



Èske gen yon tretman pou konsomasyon meth?

Pou moman n ap pale la a, pa gen okenn medikaman yo apwouve pou trete konsomasyon meth. Sepandan, terapi konpòtmantal kapab yon fòm tretman ki efikas pou ede ankouraje chanjman ak retablisman alontèm. Pou w jwenn yon pwogram pou tretman twoub konsomasyon sibstans, ale sou sitwèb **bit.ly/oasas-treatment-provider**.

Kontakte 988 pou w jwenn konsèy konfidansyèl nan ka kriz, sipò pou sante mantal ak adiksyon, ak referans pou swen, gratis. Rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan **nyc.gov/988**. Sèvis mesaj tèks ak tchat yo disponib nan lang Anglè ak Panyòl, epi konseye yo disponib pa telefòn 24 sou 24/7 jou sou 7 nan plis pase 200 lang.

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb **nyc.gov/alcoholanddrugs** oswa eskane kòd QR la.

