

Metamfetamina (kryształ, meta, kości, kostki) jest silnym środkiem pobudzającym. Występuje zwykle w postaci białych kryształów przypominających szkło lub białego proszku. Metamfetaminę można połykać, wciągać nosem, wdychać, palić lub wstrzykiwać.

Jakie są skutki?

W zależności od sposobu zażywania efekty działania metamfetaminy mogą się pojawić już po kilku minutach i trwać od 6 do 12 godzin. Następstwa mogą trwać dłużej.

Do krótkotrwałych efektów zalicza się zwiększoną czujność, pewność siebie, energię i popęd seksualny, zmniejszony apetyt, a w przypadku palenia lub wstrzykiwania natychmiastową i intensywną euforię.

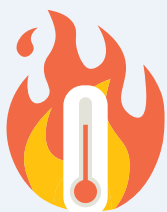


Jakie są zagrożenia dla zdrowia?

Zagrożenia związane z metamfetaminą zależą od ilości, częstości i sposobu jej zażywania.

Do zagrożeń krótkoterminowych zalicza się:

- Przedawkowanie metamfetaminy, które może powodować szybkie lub nieregularne bicie serca, przegrzanie, wysokie ciśnienie krwi, psychozę, drgawki i udar
 - Ryzyko przedawkowania jest wyższe, gdy na zewnątrz jest gorąco (temperatura wynosi 75°F lub więcej)



- Zakażenie i inne uszkodzenia tkanek miękkich (w przypadku wstrzyknięcia)

Do zagrożeń długoterminowych zalicza się:

- Uzależnienie fizyczne (konieczność dalszego zażywania metamfetaminy, aby odczuwać jej efekty)
- Agresję, lęk, dezorientację, urojenia, depresję, halucynacje, bezsenność, zaburzenia nastroju, paranoję i inne zaburzenia zdrowia psychicznego
- Psychozę (nawet po odstawieniu metamfetaminy)
 - Nadmierne spożywanie alkoholu i stres zwiększają ryzyko wystąpienia psychozy u osób, które wcześniej doświadczyły psychozy wywołanej przez metamfetaminę
- Upośledzenie funkcji poznawczych, takie jak utrata pamięci lub spowolnienie reakcji
- Próchnicę zębów i choroby dziąseł



Jak mogę zmniejszyć ryzyko związane z zażywaniem metamfetaminy?

- Przyjmuj ją powoli i w niewielkich ilościach, zwłaszcza gdy pochodzi z nowego źródła.
- Nie zażywaj samotnie ani w miejscach nieznanach lub niebezpiecznych. Przed zażyciem narkotyków poproś zaufaną osobę, aby regularnie sprawdzała, czy nic Ci nie dolega. Możesz też zadzwonić na infolinię Never Use Alone pod numerem 877-696-1996 bądź infolinię SafeSpot, specjalizującą się w zapobieganiu przedawkowaniu, pod numerem 800-972-0590.

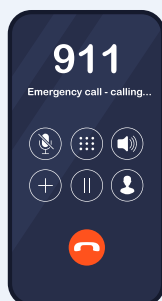
- Unikaj zażywania metamfetaminy z innymi substancjami psychoaktywnymi, w tym z alkoholem.
- W przypadku wstrzykiwania zawsze używaj nowej, sterylnej strzykawki i igły, aby ograniczyć ryzyko zakażenia i rozprzestrzeniania się chorób przenoszonych przez krew, takich jak AIDS i zapalenie wątroby typu C.
- Jeżeli wciągasz metamfetaminę przez nos, rozdrobniej ją dokładnie czystym przyborem i zmieniaj dziurki w nosie, aby ograniczyć obrażenia nosa.
- Zabierz metamfetaminę 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. W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **nyc.gov/alcoholanddrugs** lub wyślij e-mail na adres **drugchecking@health.nyc.gov**.



Jak zareagować, gdy ktoś przedawkuje metamfetaminę?

Jeśli uważasz, że ktoś przedawkował metamfetaminę:

- Zachowaj spokój, przenieś tę osobę w chłodne, ciche miejsce i natychmiast wezwij pomoc medyczną.
- Zadzwoń pod numer **911**, jeśli ta osoba ma drgawki, nie reaguje bądź wykazuje objawy zawału serca lub udaru. Przytrzymaj delikatnie tył jej głowy, aby zapobiec urazom.



W miarę możliwości obróć głowę lub ciało tej osoby na bok — na wypadek wymiotów. **Nie** wkładaj jej nic do ust ani nie próbuj jej przytrzymać.

Osoby zażywające metamfetaminę 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.



Czy uzależnienie od amfetaminy można leczyć?

Obecnie nie ma zatwierdzonych leków do leczenia uzależnienia od metamfetaminy. Skuteczną formą leczenia wspomagającą długoterminową zmianę i powrót do zdrowia może być jednak terapia behawioralna. Aby znaleźć program leczenia zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, odwiedź stronę **bit.ly/oasas-treatment-provider**.

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 chat 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.

