

Метамфетамин – это мощный стимулятор, также известный под названиями «мет», «кристал», «айс» или «спид». Обычно он выглядит как белые кристаллы, похожие на стекло, или белый порошок. Метамфетамин можно принимать внутрь, нюхать, вдыхать, курить или вводить инъекционно.

## Как действует метамфетамин?

В зависимости от способа употребления, действие метамфетамина может начаться через несколько минут и длиться от шести до 12 часов. Последствия от употребления (часто называемые «крэш») могут длиться дольше.

Краткосрочные эффекты включают повышение бодрости, уверенности в себе и сексуального влечения, прилив энергии, снижение аппетита, а при курении или применении инъекционно — немедленную и сильную эйфорию.



## Каковы риски для здоровья?

Риски, связанные с метамфетамином, зависят от количества, частоты и способа применения.

### В число краткосрочных рисков входят:

- Перестимуляция («передозировка метамфетамином»), которая может вызвать учащенное или нерегулярное сердцебиение, перегрев, высокое артериальное давление, психоз, судороги и инсульт.

– Риск перестимуляции выше, когда на улице жарко (при температуре 75 градусов по Фаренгейту или выше).



- Инфекция мягких тканей и другие повреждения (при применении инъекционно).

### В число долгосрочных рисков входят:

- Физическая зависимость (необходимость продолжать употреблять метамфетамин, чтобы ощутить его действие).
- Агрессия, тревога, спутанность сознания, бред, депрессия, галлюцинации, бессонница, расстройства настроения, паранойя и другие психические расстройства.
- Психоз (даже после прекращения употребления метамфетамина).
  - Злоупотребление алкоголем и стресс повышают риск развития психоза у людей, которые ранее испытывали психоз в связи с употреблением метамфетамина.
- Когнитивные нарушения, такие как потеря памяти или замедление реакций.
- Кариес зубов и заболевания десен («метамфетаминовый рот»).



## Как можно снизить риск вреда для здоровья?

- Начинайте с небольших доз и не спешите, особенно в случае приобретения из нового источника.
- Не употребляйте в одиночестве, а также в небезопасных или незнакомых местах. Прежде чем употреблять, попросите человека, которому доверяете, регулярно проверять ваше состояние или позвоните на горячую линию Never Use Alone по телефону 877-696-1996 или на горячую линию по предотвращению передозировки SafeSpot по телефону 800-972-0590.

- Избегайте смешивания метамфетамина с другими наркотиками, в том числе с алкоголем.
- При применении инъекционно всегда используйте новый стерильный шприц и иглу, чтобы снизить риск заражения и распространения заболеваний, передающихся через кровь, таких как ВИЧ и гепатит С.
- При вдыхании через нос мелко разомните метамфетамин чистым инструментом и чередуйте ноздри, чтобы уменьшить риск повреждение носа.
- Отнесите метамфетамин в один из пунктов проверки наркотиков Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (NYC Health Department) для тестирования на наличие вредных компонентов или других наркотиков, которые вы не планируете употреблять. Для получения более подробной информации посетите страницу [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs) или напишите письмо по адресу [drugchecking@health.nyc.gov](mailto:drugchecking@health.nyc.gov).



В случае рвоты поверните голову или туловище пострадавшего на бок, если возможно. **Не** кладите ничего в рот пострадавшего и не пытайтесь удерживать его.

Лица, употребляющие метамфетамин, также могут употреблять другие наркотики, например опиоиды. Всегда имейте при себе налоксон — лекарственный препарат, который нейтрализует действие опиоидов при передозировке, — на случай, если станете свидетелем передозировки опиоидами.



## Существует ли лечение от употребления метамфетамина?

В настоящее время не существует одобренных лекарственных препаратов для лечения употребления метамфетамина. Однако поведенческая терапия может быть эффективной формой лечения, способствующей долгосрочным изменениям и выздоровлению. Чтобы ознакомиться с программой лечения расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, посетите страницу [bit.ly/oasas-treatment-provider](https://bit.ly/oasas-treatment-provider).

Позвоните в службу 988 для получения бесплатного, конфиденциального кризисного консультирования, поддержки и направления на лечение при наличии проблем с психическим здоровьем или употреблением психоактивных веществ. Позвоните или отправьте текстовое сообщение на номер 988 или воспользуйтесь онлайн-чатом на сайте [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Услуги связи с помощью текстовых сообщений и чата предоставляются на английском и испанском языках. Помощь консультантов доступна в режиме 24/7 более чем на 200 языках.

## Что делать при перестимуляции метамфетамином?

Если вам кажется, что у человека перестимуляция метамфетамином:

- Сохраняйте спокойствие, перенесите пострадавшего в прохладное, тихое место и немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Позвоните в службу **911**, если у пострадавшего начались судороги, он ни на что не реагирует или у него признаки сердечного приступа или инсульта. Осторожно придерживайте пострадавшего за затылок, чтобы избежать травм.



Для получения более подробной информации посетите страницу [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs) или отсканируйте этот QR-код.

