

نصائح السلامة

للأشخاص الذين
يستخدمون
المنشطات

المنشطات هي عقاقير
مثل الكوكايين والكراك
والميثامفيتامين
والأمفيتامينات. فهي تسرع
الجهاز العصبي والقلب والأوعية
الدموية في الجسم ويمكن
أن تسبب ردود فعل تتراوح
من الشعور بعدم الراحة إلى
أعراض مهددة للحياة. إذا كنت
تستخدم المنشطات، فهناك
طرق للمساعدة في الحفاظ على
نفسك آمناً.

الإفراط هو رد فعل سلبي لاستخدام المنشطات. في حين يختلف عن الجرعات الزائدة، يمكن أن يكون الإفراط في تناول المنشطات مهدداً للحياة.

تشمل علامات الإفراط وأعراضه ما يلي:

عقلية	جسدية
<ul style="list-style-type: none"> • الوعي الحسي الزائد • الإثارة أو الأرق أو التهيج • زيادة الشعور بالشك • زيادة العدوانية • القلق الشديد أو الذعر • الإثارة الشديدة • الشعور بجنون العظمة الشديد • الهلوسة 	<ul style="list-style-type: none"> • صرير الأسنان الشديد • الأرق • الصداع الحاد • سرعة معدل ضربات القلب أو ارتفاع ضغط الدم • ألم في الصدر أو ضيق في التنفس • الغثيان أو القيء • ارتفاع درجة حرارة الجسم • التعرق الشديد، في كثير من الأحيان مع حدوث قشعريرة • الارتعاش • تصلب العضلات أو الشعور بالشلل • التشنجات أو نوبات الصرع • السكتة الدماغية • النوبة القلبية



نصائح لمنع الإفراط:

- ابق جسمك رطباً عن طريق شرب الماء.
- قُم بتجديد الإلكتروليتات عن طريق شرب مشروب رياضي أو تناول ثمار الموز.
- حاول الحصول على قدر جيد من النوم وتناول الأطعمة المغذية قبل وبعد استخدام المنشطات.
- ابحث عن مقدم رعاية صحية تثق به وكن صادقاً بشأن استخدامك للمنشطات. اطلب من مقدم الخدمة الخاص بك فحص قلبك. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم أو عدم انتظام ضربات القلب أو أمراض القلب الأخرى إلى زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية، خاصة إذا كنت تستخدم المنشطات.
- للمساعدة في العثور على مقدم للرعاية، اتصل بالرقم 311 أو 844-692-4692.



ماذا تفعل إذا كان شخص ما يفرط في استخدام المنشطات:

- اطلب المساعدة الطبية، خاصة إذا كان الشخص يعاني من ألم في الصدر.
- إذا كان الشخص يبدو وكأنه يعاني من ارتفاع درجة الحرارة (على سبيل المثال، إذا كان يتعرق بشدة، أو كانت بشرته مكفهرية أو ساخنة الملمس)، ساعده في العثور على مكان هادئ للاستلقاء.
- إذا كان الشخص يعاني من نوبة صرع، فمَّ بإبعاد الأشياء التي يمكنها أن تتسبب في إصابته عنه.

خليط كرة السرعة (Speedballing):

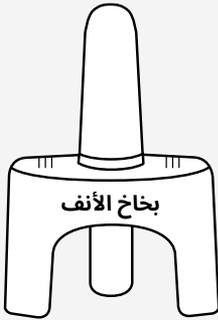
- خليط كرة السرعة هو مزيج من الهيروين مع الكوكايين أو الميث.
- يزيد خليط كرة السرعة من خطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية.
 - يمكن أن يخفي الانشواء من جراء تناول خليط كرة السرعة آثار كل مخدر، مما قد يجعل الأشخاص يرغبون في التعاطي أكثر مما كانوا يخططون له في الأصل.
 - يضع خليط كرة السرعة أيضاً ضغطاً على الجسم لمعالجة كلا نوعي المخدرات في نفس الوقت.
- يعتقد بعض الأشخاص أن استخدام المواد الأفيونية، مثل الهيروين، مع منشط سيوازن بين آثار كل مخدر. هذا ليس صحيحاً. المواد الأفيونية والمنشطات لا توازن بعضها البعض ويمكن أن تزيد من خطر الجرعة الزائدة.

خطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية عند استخدام المنشطات:

- تحدث الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية عندما يأخذ الشخص ما يكفي من المواد الأفيونية لإبطاء تنفسه والتسبب في توقف قلبه.
 - بعض الأمثلة على المواد الأفيونية تشمل الهيروين والفتنانيل ومسكنات الألم (مثل أوكسيكودين، بيركوكيت وفيكودين).
- الفتنانيل، هي مادة أفيونية أقوى 50 مرة من الهيروين، تم العثور عليها في الكوكايين والكراك والميث والحبوب التي تم شراؤها في الشارع وعبر الإنترنت.
 - هذا يعني أن الأشخاص الذين يستخدمون المنشطات قد يكونون عرضة لخطر الجرعة الزائدة من المواد الأفيونية حتى لو لم يكونوا يخططون لتناول المواد الأفيونية.

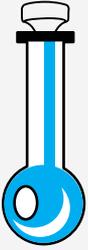
نصائح للوقاية من الجرعة الزائدة:

- اختبر المخدرات التي ستتعاطاها. يمكن لشرائط اختبار الفتنانيل أن تخبرك ما إذا كانت المخدرات التي تخطط لاستخدامها تحتوي على الفتنانيل.
- تجنب خلط المخدرات. قد يؤدي استخدام مخدرات مختلفة معاً، بما في ذلك الكحول وبعض الأدوية الموصوفة، إلى زيادة خطر الجرعة الزائدة أو الآثار الصحية السلبية الأخرى. إذا كنت تستخدم أكثر من نوع واحد من المخدرات، فتعاطى ببطء عن طريق تناول كميات صغيرة.
- احمل معك النالوكسون. النالوكسون هو دواء آمن وفعال يمكن أن يعكس آثار الجرعة الزائدة من الهيروين أو المواد الأفيونية الأخرى، بما في ذلك الفتنانيل.
- تجنب تعاطي المخدرات وأنت بمفردك أو اطلب من شخص ما الاطمئنان عليك بانتظام.
- لمعرفة أين يمكنك الحصول على شرائط اختبار الفتنانيل والنالوكسون، راجع الموارد على الصفحة 8.



معدات أكثر أماناً لاستخدام المنشطات:

• توفر برامج خدمة المحاقن (syringe service programs, SSPs) معدات أكثر أماناً لاستخدام المخدرات وغيرها من خدمات الحد من الضرر للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات، بما في ذلك توفير أطقم التدخين والشم والحقن الأكثر أماناً.



• غالباً ما تشمل أطقم التدخين الأكثر أماناً أنابيب التدخين الزجاجية، ومباسم الفم المطاطية، والشاشات النحاسية، وبلسم الشفاه، والمناديل المطهرة.

◦ إن استخدام أنابيب التدخين الزجاجية الخاص بك يقلل من خطر الإصابة بالتهاب الكبد (Hepatitis C) أو تمريره للآخرين.

◦ إن استخدام مباسم الفم المطاطية والحفاظ على شفئك رطبة مع بلسم الشفاه يساعدك على تجنب الحروق والجروح القطعية.

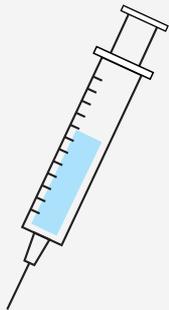
◦ إن استخدام الشاشات النحاسية يقلل من خطر مشاكل الرئة عن طريق تقليل كمية الحطام الذي يتم استنشاقه.

• غالباً ما تتضمن أطقم الشم الأكثر أماناً الشفافات ذات الاستخدام لمرة واحدة، والبطاقات البلاستيكية، وشفرات الحلقة البلاستيكية والمغارف البلاستيكية.

◦ إن استخدام الشفافات ذات الاستخدام لمرة واحدة الخاصة بك والمغارف يقلل من خطر الإصابة بالتهاب الكبد (Hepatitis C) أو تمريره للآخرين.

• غالباً ما تشمل أطقم الحقن الأكثر أماناً المحاقن المعقمة ومياه الشطف والطباخات وقطع القطن وأحزمة الربط.

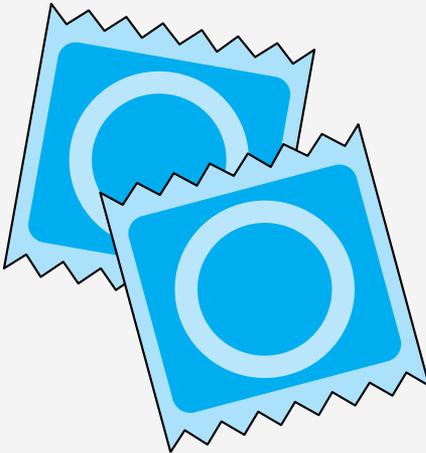
◦ إن استخدام المحاقن المعقمة ومياه الشطف والطباخات وقطع القطن وأحزمة الربط الخاصة بك يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد (Hepatitis C) أو تمريرهما للآخرين.



• لمعرفة المزيد عن برامج خدمة المحاقن (SSPs)، راجع الموارد على الصفحة 8.

كيفية ممارسة الجنس الآمن أثناء استخدام المنشطات:

- قبل ممارسة الجنس أثناء استخدام المنشطات، أخبر شخصاً تثق به أين ستكون كإجراء وقائي.
- اعرف حدودك الجنسية وأخبر شريكك/ شريكتك بها قبل تعاطي المخدرات وممارسة الجنس.
- قد يؤثر استخدام المنشطات أو العقاقير الأخرى على قدرتك على الموافقة.
- تتبع المنشطات التي تستخدمها، والكمية التي استخدمتها ومتى استخدمتها.
- الواقي الذكري يساعد على منع الحمل والأمراض المنقولة جنسياً. استخدم الكثير من الكثير من مواد التشحيم المائية أو السيليكونية أثناء ممارسة الجنس الشرجي أو المهبلي أو الأمامي. إذا كنت تمارس الجنس الجماعي، فتذكر تغيير الواقي الذكري عند تغيير الشريك/ الشريكة.
- حبوب الوقاية قبل التعرض (pre-exposure prophylaxis, PrEP) هي حبوب لمنع الحمل يومية آمنة وفعالة ويمكنها أن تقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- إن الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والذين يحتفظون بحمل فيروسي غير قابل للاكتشاف لا يمكنهم نقل الفيروس عن طريق الجنس. يشار إلى هذا على أنه "غير قابل للكشف يساوي غير قابل للنقل" (undetectable equals untransmittable)، أو "U=U".



موارد:

- للحصول على مشورة مجانية وسرية في الأزمات، ودعم الصحة العقلية وتعاطي المخدرات، والإحالات إلى الرعاية، اتصل أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم 988 أو قُم بالدرشة على الرابط [988/nyc.gov](https://www.nyc.gov/988). يتوفر المستشارون طوال اليوم وعلى مدار الأسبوع بأكثر من 200 لغة.
- قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://www.nyc.gov/alcoholanddrugs) لمعرفة المزيد عن خدمات تعاطي المخدرات، بما في ذلك شرائط اختبار الفنتانيل والنالكسون وبرامج خدمة المحاقن (SSPs)، في مدينة نيويورك (NYC)
- قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) وابحث عن "Hepatitis C" (التهاب الكبد) للعثور على مقدم رعاية يمكنه إجراء اختبار التهاب الكبد (Hepatitis C) بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة.
- حبوب الوقاية بعد التعرض (post-exposure prophylaxis, PEP) هي دواء طارئ للأشخاص غير المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وربما تعرضوا للفيروس. إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، فاتصل بالخط الساخن للوقاية بعد التعرض بمدينة نيويورك (NYC PEP) المتوفر طوال اليوم وعلى مدار الأسبوع على الرقم 844-373-7692. يمكنك أيضا زيارة الرابط [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) والبحث عن "HIV PEP" (الوقاية بعد التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية) للعثور على العيادة الأقرب إليك.
- إن اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) المجانية أو منخفضة التكلفة وخدمات ما قبل التعرض (PrEP) وخدمات ما بعد التعرض (PEP) متاحة لأي شخص يبلغ من العمر 12 عاماً أو أكثر في أي من عيادات الصحة الجنسية (Sexual Health Clinics) التابعة لإدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك (NYC Department of Health and Mental Hygiene)، بغض النظر عن حالة الهجرة.
- إذا لم تكن مرتاحاً لمناقشة حياتك الجنسية أو تعاطي المخدرات مع مقدم الخدمة الخاص بك، فاتصل بالرقم 311 أو قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) للعثور على مقدمي الخدمات ذوي المعرفة بمجتمع المثليين (LGBTQ).

