

**Wskazówki
dotyczące**

**bezpiecznego
zażywania
stymulantów**

Środki pobudzające (stymulanty) to narkotyki takie jak kokaina, crack, metamfetamina i amfetamina. Przyspieszają pracę układu nerwowego i układu krążenia oraz mogą wywoływać różne reakcje, które wahają się od nieprzyjemnych do zagrażających życiu. Osoby zażywające stymulanty mogą zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Nadmierne zażywanie stymulantów wywołuje negatywne reakcje organizmu. Mimo, że różni się od przedawkowania innych środków, może również zagrażać życiu.

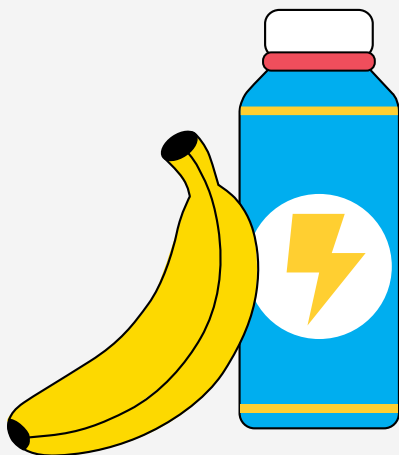
Objawy nadmiernego zażywania stymulantów obejmują:

Fizyczne	Psychiczne
• Silne zgrzytanie zębami • Bezsenność • Silny ból głowy • Szybkie tętno lub wysokie ciśnienie krwi • Ból w klatce piersiowej lub duszność • Nudności lub wymioty • Podwyższona temperatura ciała • Obfite pocenie się, często z dreszczami • Drżenie • Sztywność mięśni lub uczucie sparaliżowania • Drgawki lub napady padaczkowe • Udar • Atak serca	• Zwiększona wrażliwość sensoryczna • Pobudzenie, niepokój lub drażliwość • Zwiększona podejrzliwość • Zwiększona agresja • Skrajny niepokój lub panika • Skrajne pobudzenie • Skrajna paranoja • Halucynacje



Jak zapobiegać negatywnym skutkom nadmiernego zażywania stymulantów:

- Pamiętaj o nawodnieniu, pij dużo wody.
- Uzupełnij elektrolity wypijając napój dla sportowców lub jedząc banana.
- Staraj się dobrze wysypiać i spożywaj pożywne posiłki przed i po zażyciu stymulantów.
- Znajdź zaufanego świadczeniodawcę opieki zdrowotnej i poinformuj go uczciwie o zażywaniu stymulantów. Poproś o zbadanie serca. Wysokie ciśnienie krwi, nieregularne bicie serca lub inne choroby serca mogą zwiększyć ryzyko zawału, szczególnie w przypadku zażywania stymulantów.
 - Pomoc w znalezieniu świadczeniodawcy można uzyskać pod numerem **311** lub 844-692-4692.



Co zrobić w przypadku, gdy wystąpią objawy nadmiernego zażywania stymulantów:

- Wezwij pomoc medyczną, szczególnie w przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej.
- Jeśli osoba potrzebująca pomocy wygląda na przegrzaną (na przykład mocno się poci, jej skóra jest zaczerwieniona lub gorąca w dotyku), pomóż jej znaleźć spokojne, ciche miejsce, w którym będzie mogła się położyć.
- W przypadku wystąpienia drgawek, odsuń przedmioty, które mogłyby spowodować obrażenia.

Zażywanie speedball:

- Speedball („szybka piłka”) to mieszanka heroiny z kokainą lub metamfetaminą.
- Zażywanie takiej mieszanki zwiększa ryzyko przedawkowania opioidów.
 - Efekt odurzenia wywołany przez speedball może maskować działanie każdego narkotyku, co może sprawić, że osoby zażywające będą chciały zażyć większą ilość niż pierwotnie planowały.
 - Zażywanie speedball dodatkowo obciąża organizm, ponieważ musi przetworzyć oba narkotyki w tym samym czasie.
- Część osób uważa, że zażywanie opioidu, na przykład heroiny, ze środkiem pobudzającym zrównoważy działanie każdego narkotyku. To nieprawda. Opioidy i stymulanty nie równoważą się wzajemnie i mogą zwiększać ryzyko przedawkowania.

Ryzyko przedawkowania opioidów podczas stosowania stymulantów:

- Przedawkowanie opioidów występuje po zażyciu dawki wystarczającej do spowolnienia oddychania i powodującej zatrzymanie akcji serca.
 - Przykładowe opioidy obejmują heroinę, fentanyl i leki przeciwbólowe (np. OxyContin, Percocet i Vicodin).
- Fentanyl, czyli opioid do 50 razy silniejszy od heroiny, został znaleziony w kokainie, cracku, metamfetaminie i pigułkach kupowanych na ulicy i w Internecie.
 - Oznacza to, że osoby zażywające stymulanty mogą być narażone na ryzyko przedawkowania opioidów, nawet jeśli nie planują ich przyjmować.

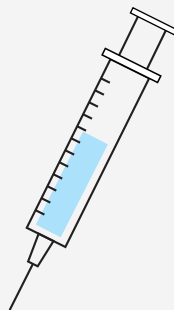
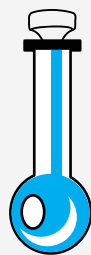
Jak zapobiegać przedawkowaniu:

- Sprawdzaj narkotyki. Paski testowe wykrywające obecność fentanylu pozwolą sprawdzić, czy narkotyki, które zamierzasz zażyć zawierają fentanyl.
- Nie mieszaj narkotyków. Jednoczesne zażywanie różnych narkotyków, w tym alkoholu i niektórych leków na receptę, może zwiększyć ryzyko przedawkowania lub wystąpienia innych negatywnych skutków dla zdrowia. Jeśli zażywasz więcej niż jeden narkotyk, zacznij powoli od małych dawek.
- Noś ze sobą nalokson. Nalokson to bezpieczny i skuteczny lek, który może odwrócić skutki przedawkowania wywołane heroiną lub innymi opioidami, w tym fentanylem.
Nie zażywaj narkotyków, gdy jesteś sam(a) lub poproś, aby ktoś regularnie do Ciebie zaglądał.
- Informacje o tym, gdzie można dostać paski testowe wykrywające fentanyl oraz nalokson podano w Źródłach informacji i pomocy na stronie 8.



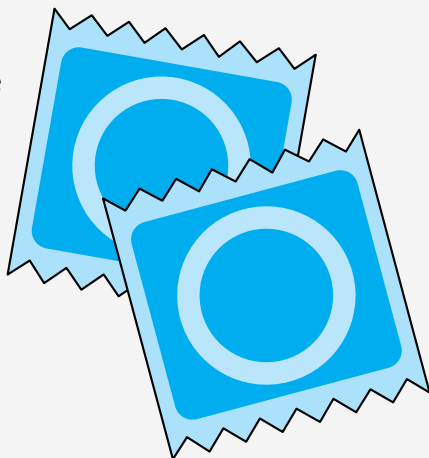
Bezpieczniejszy sprzęt do zażywania stymulantów:

- Programy zapewniające strzykawki (syringe service program, SSP) zapewniają sprzęt do bezpieczniejszego zażywania narkotyków i inne usługi ograniczania szkodliwości osobom zażywającym narkotyki, w tym zestawy do bezpieczniejszego palenia, wciągania i wstrzykiwania narkotyków.
- Zestawy umożliwiające bezpieczniejsze palenie często zawierają szklane lufki, gumowe ustniki, metalowe filtry, balsam do ust i chusteczki dezynfekujące.
 - Korzystanie z własnej szklanej lufki obniża ryzyko zarażenia siebie i innych osób wirusowym zapaleniem wątroby typu C.
 - Używanie gumowych ustników i nawilżanie ust balsamem pomaga uniknąć oparzeń i skaleczeń.
 - Używanie metalowych filtrów zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów z płucami, zmniejszając ilość wdychanych zanieczyszczeń.
- Zestawy do bezpieczniejszego wciągania narkotyków nosem często zawierają jednorazowe rurki, plastikowe karty, plastikowe żyletki i plastikowe tyżeczki.
 - Używanie własnych jednorazowych rurek i tyżeczek zmniejsza ryzyko zarażenia siebie i innych osób wirusowym zapaleniem wątroby typu C.
- Zestawy do bezpieczniejszego wstrzykiwania często zawierają sterylne strzykawki, wodę do płukania, podgrzewacze, waciki i opaskę.
 - Używanie sterylnych strzykawek i własnej wody do płukania, podgrzewacza, wacików i opasek zmniejsza ryzyko zarażenia siebie i innych wirusem HIV i wirusowym zapaleniem wątroby typu C.
- Więcej informacji na temat programów SSP podano w Źródłach informacji i pomocy na stronie 8.



Jak osoby zażywające stymulanty mogą zadbać o bezpieczniejszy seks:

- Zanim zdecydujesz się na seks w czasie zażywania stymulantów, na wszelki wypadek poinformuj zaufaną osobę o tym, gdzie będziesz.
- Bądź świadomy(-a) swoich granic w seksie i poinformuj o nich swoich partnerów zanim zażyjesz narkotyki i zaczniesz uprawiać seks. Stymulanty i inne narkotyki mogą wpłynąć negatywnie na zdolność wyrażenia zgody.
- Kontroluj zażywane stymulanty, ich ilość i czas zażywania.
- Prezerwatywy pomagają zapobiegać chorobom przenoszonym drogą płciową i ciąży. Używaj dużej ilości środka nawilżającego na bazie wody lub silikonu podczas seksu analnego lub dopochwowego. Uprawiając seks grupowy należy pamiętać o zmianie prezerwatywy przy zmianie partnera.
- Profilaktyka przedekspozycyjna (pre-exposure prophylaxis, PrEP) to bezpieczna i skuteczna pigułka do codziennego stosowania, która może znacznie zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem HIV.
- Osoby z HIV, u których utrzymuje się niewykrywalne miano wirusa nie mogą przenosić wirusa drogą płciową. Jest to określane terminem „niewykrywalny równa się niemożliwy do przeniesienia”, lub „U=U”.



Źródła informacji i pomocy:

- Bezpłatne, poufne porady dla osób w kryzysie, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i zażywania substancji psychoaktywnych oraz skierowania do systemu opieki można uzyskać dzwoniąc lub wysyłając SMS-a pod numer 988 lub na czacie na stronie nyc.gov/988. Doradcy są dostępni przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, a pomoc oferowana jest w ponad 200 językach.
- Na stronie nyc.gov/alcoholanddrugs można uzyskać więcej informacji na temat usług dla osób zażywających narkotyki, w tym dotyczących pasków testowych wykrywających fentanyl, naloksonu i programów SSP w Nowym Jorku (NYC)
- Wejdź na stronę nyc.gov/health i wyszukaj „**hepatitis C**” (wirusowe zapalenie wątroby typu C), aby znaleźć świadczeniodawcę, który może wykonać bezpłatne lub niedrogie badania w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu C.
- Profilaktyka poekspozycyjna (post-exposure prophylaxis, PEP) to lek stosowany w nagłych przypadkach u osób, które nie są nosicielami wirusa HIV i mogły być narażone na kontakt z wirusem. Osoby, które podejrzewają że były narażone na kontakt z HIV, mogą zadzwonić na infolinię PEP w NYC, czynną całą dobę, siedem dni w tygodniu, pod numer 844-373-7692. Można również wejść na stronę nyc.gov/health i wyszukać „**HIV PEP**”, aby znaleźć najbliższą przychodnię.
- Bezpłatne lub niedrogie testy w kierunku HIV oraz usługi PrEP i PEP są dostępne dla osób, które skończyły 12 lat w dowolnej przychodni zdrowia seksualnego Departamentu Zdrowia i Higieny Psychicznego miasta Nowy Jork, (NYC Department of Health and Mental Hygiene’s Sexual Health Clinics) niezależnie od statusu imigracyjnego.
- Osoby, które nie czują się komfortowo rozmawiając o swojej seksualności lub zażywaniu narkotyków z lekarzem, mogą zadzwonić pod numer **311** lub odwiedzić stronę nyc.gov/health/map, aby znaleźć świadczeniodawców posiadających wiedzę na temat LGBTQ.

