

## درجة تحمل العقاقير وخطر الجرعة الزائدة

أثرت جائحة مرض (COVID-19) على حياة الناس بطرق عديدة. إن الاضطرابات الكبيرة التي تؤثر على الروتين اليومي، بما في ذلك طرق وصول الأشخاص إلى العقاقير واستخدامها، والنزوح عن البيئة الطبيعية المحيطة، والعزلة المرتبطة بمرض (COVID-19)، وأكثر من ذلك - تلك الاضطرابات تؤثر على درجة تحمل العقاقير وتؤدي إلى الخطر المتزايد لحدوث الجرعة الزائدة، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون المواد الأفيونية.

### ما هي درجة التحمل ولماذا تعتبر مهمة؟

درجة التحمل هي كيفية تكيف جسمك مع الاستخدام المنتظم للعقار مع مرور الوقت. أثناء تطور درجة تحمل العقار، ستحتاج عادةً إلى المزيد منه لتشعر بالتأثير المطلوب. إذا لم تكن قد صارت لديك قدرة تحمل، أو إذا كانت درجة تحملك قليلة، فإن كمية صغيرة فقط من العقار يمكن أن تزيد من خطر حدوث الجرعة الزائدة.

وتنخفض درجة التحمل إذا:

- توقفت عن استخدام العقار أو أخذت فترة استراحة منه
- قللت من كمية العقاقير التي تستخدمها، حتى ولو لفترة قصيرة فقط
- قمت بتغيير نوع العقار الذي تستخدمه
- غيرت طريقة تناولك للعقاقير
- استخدمت عقاقير ليست بالقوة التي اعتدت عليها، حتى ولو لفترة قصيرة

يمكن أن تؤثر التغييرات في كمية العقاقير أيضًا على درجة التحمل، ويشمل ذلك:

- النقص في الحصول على العقاقير أو عدم انتظامه
- تغييرات غير متوقعة في جودة العقار ونقائه وقوته

من المهم أن نتذكر أن درجة التحمل يمكن أن تتأثر أيضًا بعوامل أخرى بما في ذلك المرض أو الضغط أو البيئات الجديدة أو المختلفة. الأشخاص الذين تم إطلاق سراحهم مؤخرًا من السجن أو الحبس أو الاحتجاز أو الذين تم تسريحهم من مستشفى أو من برنامج علاج من تناول العقاقير معرضون بشكل متزايد لخطر الجرعة الزائدة لأنهم ربما لم يتمكنوا من الوصول إلى عقاقير أو أدوية لعلاج اضطراب استخدام المواد الأفيونية في هذه الأماكن.

### احم نفسك من الجرعة الزائدة

فكر في كيفية تغيير استخدامك للعقاقير أثناء جائحة مرض (COVID-19) وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على درجة تحملك. اسأل نفسك:

- هل كنتُ أستخدم العقار بشكل أقل؟
- هل كنتُ أتناول جرعات أقل من العقار؟
- هل كانتُ هناك أوقات توقفت فيها أو أخذت استراحة من استخدام العقار؟
- هل تغيرت نوعية العقاقير التي استخدمتها؟
- هل قمتُ بتغيير العقاقير التي استخدمتها؟
- هل قمتُ بتغيير كيفية تناول العقاقير التي استخدمتها؟
- مع بدء إعادة فتح المدينة، هل من المحتمل أن أزيد من الكمية التي استخدمتها؟
- إذا كنتُ أعاني من ضغوطات أكثر مثل فقدان وظيفة أو وفاة أحد الأحبة أو انعدام الأمن السكني، فهل من المحتمل أن أزيد من الكمية التي استخدمتها؟

إذا أُجبت بنعم على أي من الأسئلة أعلاه، فإن درجة تحملك قد تكون تأثرت. اتخذ دائمًا خطوات لحماية نفسك من الجرعة الزائدة، خاصة إذا كانت درجة تحملك أقل.

- خطط مسبقًا. ضع خطة أمان للجرعة الزائدة مع شخص يعرف أنك ستقوم بالتعاطي. يمكن العثور على نموذج للخطة [هنا](#).
- تجنب التعاطي وأنت بمفردك. حاول استخدام العقار مع شخص آخر واستخدمه واحدًا تلو الآخر. إذا لم يكن من الممكن استخدامه مع شخص ما، ففكر في الاتصال بالخط الساخن "Never Use Alone" (لا تستخدم العقار بمفردك) على 800-484-3731.
- عند الإمكان، اشترِ العقاقير من أشخاص تثق بهم واسأل عن جودة العقاقير.
- تحدث إلى أشخاص آخرين يستخدمون العقاقير أيضًا للاستماع إلى تجربتهم فيما هو متاح.
- استخدم شرائط اختبار الفنتانيل للتحقق من وجود الفنتانيل قبل تحضير جرعتك. لمزيد من المعلومات والعثور على شرائط اختبار الفنتانيل، اتصل ببرنامج خدمات الحقن (Syringe Service Program, SSP) بالقرب منك.
- استخدم كمية أقل مما أنت معتاد عليها وخذ الأمر تدريجيًا وببطء.
- احمل [النالوكسون](#) معك واتركه في مكان مرئي في كل مرة تستخدم العقار.
- تجنب خلط العقاقير، بما في ذلك الكحول. إذا أمكن، استخدم عقارًا واحدًا فقط في كل مرة.

## موارد

- برامج SSPs (برامج خدمات الحقن) هي البرامج التي تقدم الخدمات ومعدات التعاطي المعقمة للأشخاص الذين يتعاطون العقاقير. اتصل بمقدمي خدمات برامج (SSPs) المحليين لمعرفة الخدمات التي يتم تقديمها أثناء تفشي جائحة (COVID-19). تفضل زيارة الرابط [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "syringe service programs" (برامج خدمات الحقن).
- للعثور على دواء النالوكسون بالقرب منك، تفضل زيارة [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone). اتصل بالبرامج والصيدليات المجتمعية للاستفسار بشأن توفر النالوكسون قبل زيارة مواقعها، حيث قد تتغير ساعات الدوام والأوقات المتاحة في أثناء جائحة مرض (COVID-19).
- إذا كنت مهتمًا بالبداية في استخدام الدواء للمساعدة في التعامل مع تعاطي المواد الأفيونية، فتحدث إلى أحد مقدمي الخدمات الطبية أو أحد مقدمي خدمات الحد من الضرر. للحصول على معلومات حول عيادة البوبرينورفين الافتراضية في NYC، اتصل برقم 212-562-2665.
- يمكن لموظفي NYC Well تقديم استشارات موجزة وإحالات إلى الرعاية بأكثر من 200 لغة، وهم متاحون على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو قم بالردودشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- للحصول على الموارد التي تتناول مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين وغير ذلك، تفضل بالاطلاع على [دليل الموارد الشامل](http://nyc.gov/health/coronavirus) أو تفضل زيارة [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) وانقر على "Resources for New Yorkers" (موارد لسكان نيويورك).