

СВРЪХДОЗА

предпазване и спасяване

Няма защо да умираш,
само защото искаш да се „вдигнеш“!

Какво е свръхдоза?

Наркотиците, които хората взимат, за да изпитат „вдигация“ им ефект, въздействат върху мозъка. Тъй като мозъкът контролира други части и функции на тялото - белите дробове, бъбреците, черния дроб, сърцето - освен че ви „вдига“, употребата на наркотици може да повлияе върху тяхната жизненоважна дейност. Обикновено човешкото тяло привиква към тези промени, но ако взимате значително по-големи количества от определен наркотик, те могат да надвият над способността му да привиква и да причинят сериозни странични ефекти.

Не всички странични ефекти са непременно животозастрашаващи - както е например с уврежданията на черния дроб и бъбреците, които са следствие от усилената им работа за изхвърляне на наркотиците от тялото в продължение на години. Но ако за късо твърде много наркотик постъпи в мозъка или другите органи много бързо, могат да настъпят опасни странични ефекти - изпадане в безсъзнание, спиране на дишането, сърдечна недостатъчност, или припадък - всеки един от които може да се окаже смъртоносен. **Това се нарича свръхдоза (предозиране).**

Свръхдозата е нещо много сериозно,
но не непременно фатално.

Тази брошура ще ви помогне да избегнете предозирането и да получите основна информация за това какво да правите, ако някой, който е с вас, предозира.

Как става предозирането?

- Една от особеностите на нелегалните наркотици е, че липсва контрол върху качеството им. Наркотиците, които купувате на улицата, могат да имат **различна сила на действие** в различните дни - понякога са много примесени, а понякога не и следователно са по-силни. Ако не знаете силата на наркотика, който взимате (особено ако сменяте дилъра или количеството), първо го пробвайте. Предупредете хората, с които употребявате или на които давате наркотици, ако попаднете на нещо необичайно силно.
- Понякога наркотиците са **примесени с други, по-евтини дрогиращи вещества, които могат да бъдат опасни и непредсказуеми** и да по-

вишат риска от предозирание. Опитайте се да си набавяте наркотици от едно постоянно място, за да бъдете максимално сигурни.

- Някои хора предозират, защото взимат **твърде много наркотик**, който се натрупва в тялото им. Оставете наркотика първо да подейства, преди да вземете още. Взимайте само сигурно количество - може би дори купувайте само толкова, колкото смятате да вземете.
- Никога не прибързвайте, отделете си достатъчно време, за да **пригответе наркотика правилно**, дори когато бързате.

Сведете риска до минимум, като обмисляте всяка стъпка от приготвянето и взимането.

- Контролирайте се при приготвяне и взимане - различните хора имат различен толеранс към наркотиците, така че една **доза, която е добра за някого, може да бъде смъртоносна за друг.**
- Човек може да предозира, ако известно време не е взимал наркотик, дори и за кратко. **Едно от последствията на спирането е, че толерансът ви намалява** и вие ставате много по-чувствителни към дозата. Ако сте спирали, вземете малка доза, докато установите колко ви е нужно. Взимайте наркотика по такъв начин, че да действа по-бавно - например смъркайте кокаина или хероина, вместо да го инжектирате.
- **Смесването на наркотици**, например хероин, хапчета и алкохол, може да бъде много опасно. Една от най-честите причини за смърт при предозирание е смесването, тъй като когато се взимат заедно, наркотиците са много по-силни, отколкото ако се взимат поотделно. Смесването повишава риска от припадане и повръщане, а повръщането може да блокира дихателните ви пътища и да причини задушаване.

Смесването на наркотици, например хероин, хапчета и алкохол, може да бъде много опасно

- **Промените във вашето здраве** могат да причинят по-висок риск от предозирание. Ако сте загубили много от теглото си, може да ви повлияе по-малко количество наркотик; ако черният ви дроб или бъбреците ви не работят добре, можете да предозирате по-лесно, както и след като сте боледували, тъй като организъмът ви е с понижена защитна способност. Хранете се и спете добре, винаги пийте много течности.
- Рискът от фатален край при предозирание се повишава, ако **взимате наркотици сами**, защото не можете да се погрижите за себе си или да извикате помощ. Ако се случи да сте сам, да предозирате и да извикате „Бърза помощ“, не забравяйте да отключите вратата, за да може медицинският екип да влезе.

Как да познаете, че някой е предозирал?

ДЕПРЕСАНТИТЕ - опиати (хероин) и седативи (диазепам, алкохол)

забавят функциите на тялото. При предозирание с депресант дишането става опасно бавно или спира напълно, което води до сърдечна недостатъчност.

СТИМУЛАНТИТЕ, като кокаин и амфетамини, могат да причинят при предозирание инфаркт или спиране на сърдечната дейност, колапс от изтощение, припадък или дезориентираност, при която човек може инцидентно да се нарани.

Един от най-ясните признаци за предозирание е посиняването на лицето или пък силната му бледост, е че лицето му посинява. Предозираният може да диша и да ви гледа, без да има сили да говори, да диша много бавно и повърхностно, да спре да диша изобщо, да има забавен пулс или въобще да няма такъв, да е с пяна на устата, да повръща, да има гърчове или припадък, да се оплаква от болки в гърдите, натиск, стягане и недостиг на въздух, може внезапно да колабира и да изпадне в безсъзнание.

Човек, който е предозирал обикновено не знае какво става - той е безпомощен и са наложителни бързи действия. Ако спре да диша, са достатъчни само няколко минути, за да умре.

Най-лошото нещо, което можете да направите, ако някой е предозирал, е просто да чакате да му мине.

Трябват незабавни действия, за да го спасите.

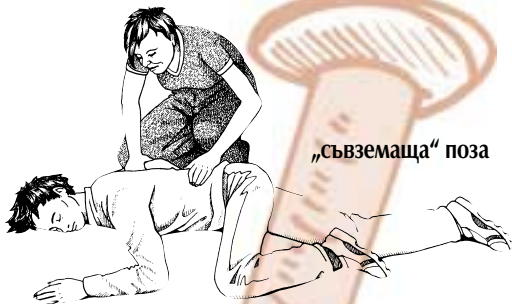
Какво да правим, ако някой предозира?

1. Проверете дали той е способен да си отвори очите си и да ви говори. Разтърсете го и извикайте името му.
2. Проверете пулса и дишането му. Замъглява ли се огледало, поставено пред устата му? Чувствате ли дъха му върху ръката си? Гърдите му движат ли се нагоре и надолу? Откривате ли биенето на сърцето, когато поставите ухо върху гърдите му? Ако човекът не отговаря или видимо не диша, опитайте се да го свестите като стискате долната меса част на ушите или разтривате гръдната кост с кокачетата на пръстите си. Опитайте се да го изправите и да го накарате да ходи, дори ако трябва да го държите. Говорете му. Важно е, когато някой е предозирал, да го държите максимално бодър.
3. **Ако той е спрял да диша**, действайте незабавно. Съживете го с дишане уста в уста или сърдечен масаж, **ако знаете как**. Обадете се на „Бърза помощ“ (тел. 150) и го поставете в „съвземаша“ поза на пода.
4. **Ако той е в съзнание, но чувства гадене, стягане в гърдите, недостиг на въздух или други подобни симптоми**, извикайте „Бърза помощ“ (тел. 150).
5. **Ако той е в безсъзнание** (тоест не можете по никакъв начин да го събудите), незабавно се обадете на „Бърза помощ“ (тел. 150)! Не ча-

кайте „просто да му мине“!

6. Докато чакате линейката, проверете дали дихателните му пътища са чисти, но не пъхайте нищо в устата му, освен ако не видите нещо, което да запушва гърлото му, например повърнати материи или храна.

7. **Никога не го оставяйте сам.** Ако трябва да махнете наркотиците



или приборите за инжектиране преди да дойде линейката, не го изпускайте от поглед. **Ако Ви се налага да напуснете** по някаква причина, поставете го в „съвземаща“ поза, обадете се на „Бърза помощ“ (тел. 150) и се уверете, че медицинският екип ще може да влезе.

Какво **НЕ** трябва да правите, ако някой е предозирал?

- **Не** му инжектирайте солена вода. Това е стар наркомански мит и няма с нищо да помогне.
- **Не** инжектирайте човек, който е предозирал с хероин, с кокаин или амфетамини, или обратното. Това само ще отнеме ценно време и ще влоши нещата.
- **Не** правете сърдечен масаж или дишане уста в уста, ако не знаете как. Може повече да навредите, отколкото да помогнете.
- **Не** поставяйте човека във вана със студена вода, защото това може да причини шок или удавяне. Можете да го сложите под хладен душ, за да го свестите, но трябва да стоите до него.

И отново, не оставяйте сам някой, който е предозирал, дори и след като сте повикали линейка. Приятелят ви ще има нужда от вас по време на това страшно изпитание.

В края на краищата, със сигурност няма да предозираш, ако не вземаш наркотици изобщо.

Фондация
„Инициатива за
здраве“



С подкрепата на:



ФОНДАЦИЯ
ОТВОРЕНО
ОБЩЕСТВО
СОФИЯ