

# Что делать при передозировке психоактивными, веществами



Полная гарантия защиты от передозировки – не употреблять психоактивные вещества (не только запрещённые).

Если же ваш выбор – употребить, то вот несколько универсальных советов:

- Не принимайте разные вещества одновременно.
- Не употребляйте вещества в одиночку. Должен быть хоть кто-то трезвый, чтобы иметь возможность вызвать помощь. При употреблении в одиночку найдите легкодоступное место.
- В процессе обсуждайте с друзьями свои ощущения.
- Обсуждайте с друзьями возможные планы действий в случае непредвиденной ситуации.
- Если вещество незнакомо, не употребляйте сразу много – оно может оказаться не тем, за что его выдают, или у вас может оказаться гиперчувствительность к нему. Даже если вещество получено в том же месте и у того же человека, в следующий раз оно может оказаться другого качества.
- Незнакомые инъекционные вещества лучше не колоть, а нюхать или курить, это безопаснее, в этом случае вещество поступает в организм постепенно.
- При болезни, голоде и после абстинентного синдрома иммунитет слабый и вероятность получить передозировку выше. Уменьшите дозу или вовсе откажитесь от употребления.
- При высокой температуре тела не погружайте человека в холодную воду, это может вызвать шок, он может утонуть.

Любая передозировка психоактивными веществами — веская причина для обращения за мед. помощью!

На следующих страницах вы найдёте рекомендации по конкретным классам веществ.

Амфетамины, МДМА (экстази), спайсы, миксы,  
соли (α-PVP, MDPV, мефедрон, -тилоны)

Это очень разные вещества, однако последствия передозировки у них схожие. Вот возможные симптомы:

- Сильная головная боль
- Слишком сильное и частое сердцебиение, перебои в ритме сердца
- Дрожь в руках, онемение конечностей
- Чувство нехватки воздуха
- Сжимающая, давящая боль в сердце
- Иногда тошнота, рвота
- Возбуждённость, бред преследования, галлюцинации
- Судороги по типу эпилептических
- Температура тела выше 40 градусов

#### В случае сильного возбуждения или агрессии

- По возможности мягко успокойте человека, объясните, что всё в порядке, такое бывает и скоро пройдёт, уговорите присесть.
- В это время постарайтесь незаметно убрать острые предметы, которые могут быть применены как оружие.
- Если человек явно агрессивен, можно запереть его в комнате или квартире и вызвать психиатрическую бригаду. В таком состоянии его сила может возрасти. Позаботьтесь о своей безопасности.
- Если человек не агрессивен, а просто ведёт себя хаотично, куда-то рвётся, постарайтесь аккуратно остановить его, удерживая за плечи. Не заламывайте и не выкручивайте руки. В качестве успокоительного — корвалол или валокордин 30 кап (но имейте в виду, это барбитураты, если их обнаружат в крови, поставят на учёт). Помочь купировать это состояние могут транквилизаторы или нейролептики, которые есть в арсенале скорой помощи.

#### При высокой температуре тела

- Разденьте человека. Если уверены, что он не выпрыгнет, откройте окна для проветривания. Можно протереть его холодным мокрым полотенцем, но ноги держите в тепле.
- Не давайте жаропонижающие, они могут усугубить состояние.
- Могут помочь но-шпа или дротаверин 80 мг внутрь.

- При неэффективности указанных мероприятий или температуре 40 градусов и выше — немедленный вызов 103.
- Если повышенное давление (150 и больше, сопровождается головной болью, болезненностью в груди) и очень частый пульс, или только частый пульс, то поможет Анаприлин, проглотить 20 мг, эффект наступит через 30 минут. Можно положить под язык, подействует быстрее, но будет лёгкий ожог слизистой (проходит).
- Если только повышенное давление (головная боль): нифедипин 10 мг под язык, либо каптоприл 25 мг под язык. Если нет указанных препаратов — 30 капель корвалола.

#### При судорогах и падении

- Если судороги появились после удара головой — немедленно вызывайте 103, возможна сильная черепно-мозговая травма.
- Если падение происходит на улице и вокруг находятся люди, можете спокойно объяснить, что у товарища эпилепсия, что он иногда падает и что приступ скоро пройдёт.
- Уложите человека на пол, под голову положите что-то мягкое.
- Уберите твёрдые и острые предметы из зоны досягаемости.
- Не сдерживайте судороги физически (не держите конечности, не прижимайте к полу), так можно повредить связки, кости или мышцы.
- После окончания активной тряски уложите на бок, чтобы исключить проглатывание рвоты в случае её начала.
- Ни на одном этапе помощи не засовывайте в рот товарища пальцы или другие предметы с целью извлечения языка.
- Если человек кричит, не накрывайте лицо подушкой, не затыкайте рот, лучше включите громче музыку, если вы дома.
- Вызывайте 103, если:
  - припадок продолжается более 10 минут
  - припадок не изменяется более 5 минут
  - припадок закончился, но за ним начался второй
  - получены сильные травмы во время припадка
  - зрачки разного размера во время или после приступа
- Если судороги протекают в более мягкой форме и заключаются в потрясывании рук, замирании, стеклениии глаз, главное в этой

ситуации удержать товарища подальше от воды, машин и других источников опасности.

- Помочь купировать это состояние могут бензодиазепины и транквилизаторы, которые есть в арсенале скорой помощи.

Если человек потерял сознание и не отзывается

- Положите его на твёрдую ровную поверхность, попробуйте растормошить. Можно поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом (аммиаком), он есть в каждой аптечке, или натереть им виски.
- Вызывайте 103 (возможна кома!)
- Для предупреждения удушья запавшим языком или рвотными массами следует повернуть его голову набок, проверить забитость путей дыхания. Если есть скопления рвотных масс, извлечь их.
- До прибытия медиков контролируйте его пульс и дыхание. Если остановилось дыхание, грудная клетка не двигается, сразу же проверяйте пульс на шее и переходите к реанимационным мероприятиям (изучите их заранее в интернете!).

Другие симптомы

- Если мучает сжимающая, давящая боль в сердце:
  - 1 таблетку валидола + 1 таблетку нитроглицерина под язык.
  - При очень быстром пульсе — только 1 таблетку валидола под язык.
  - Если боль сохраняется в течение 15 минут после приёма лекарств — вызов 103, приём лекарств повторить.
- При нерегулярном, с перебоями, ритме сердца — немедленно 103.
- При заторможенности, спутанности сознания, сонливости следует поднести к носу ватку, смоченную в нашатырном спирте. Если под рукой нет нашатыря, то можно растереть мочки ушей.

## Опиаты (героин, метадон)

Передозировка опиатами может привести к остановке дыхания, повреждению мозга при недостаточном кровоснабжении, коме и смерти.

Симптомы передозировки

- Угнетение дыхания (остановка или снижение количества вдохов (менее 12 в минуту), нерегулярное дыхание).
- Шумное дыхание, дыхание с хрипами или очень частое дыхание (свыше 30 вдохов в минуту).
- Заторможенность.
- Угнетение сознания вплоть до комы (выглядит очень сонным, не отвечает на вопросы, отключается, лежит без сознания).
- Выраженное сужение зрачков, в тяжелых случаях — расширение, отсутствие реакции зрачков на свет.
- Снижение давления (ниже 100/70).
- Уменьшение пульса (ниже 50 в минуту).
- Бледность, холодность кожи, снижение температуры тела.

Ваши действия

- Немедленный вызов скорой помощи - очень велик риск остановки дыхания, без антидота (налоксона) помощь малоэффективна. До приезда скорой помощи:
- Если человек в сознании, не давайте ему уснуть. Требуйте, чтобы постоянно разговаривал с вами, можете трясти за плечо, шлепать по щекам, щипать за ухо.
- Если человек без сознания — немедленно уложите на пол или другую твёрдую поверхность на бок (чтобы не перекатылся на спину, можно подложить что-нибудь под спину).
- Внимательно следите за дыханием и пульсом, будьте готовы к оказанию первой помощи при их остановке.
- В случае рвоты не дайте перевернуться на спину, ротовую полость после рвоты желательно очистить (намотав на пальцы ткань).
- Если остановилось дыхание, грудная клетка не двигается, сразу же проверяйте пульс на шее и переходите к реанимационным мероприятиям (см. в интернете).
- Не используйте солевой раствор, адреналин, амфетамин и т.д. Эти вещества не помогают, а только повышают риск.

## Препараты, которые могут помочь

- **Налоксон** — антидот (противоядие), очень эффективен, действует быстро, есть в арсенале скорых. Можно выписать рецепт у врача и приобрести в аптеке, чтобы иметь у себя на всякий случай.
- В его отсутствие можно попробовать кофеин-бензоат натрия 1 мл подкожно, но это малоэффективно.

## Марихуана (шишки, гашиш, масло)

В большинстве случаев все симптомы кратковременные и не представляют опасности. Смертей не зафиксировано.

При приступе страха, паники или паранойи надо постараться не думать о волнующем вопросе, переключиться на другую мысль. Съесть что-нибудь, лучше сладкое (снизит эффект марихуаны), например мятный леденец. Можно принять Корвалол, до 30 капель (только при сильном страхе, который не проходит долгое время).

При чересчур сильном возбуждении, дезориентации или сильных галлюцинациях, что бывает крайне редко, надо постараться успокоить человека. Можно дать ему плацебо — любую витаминку (смотрите внимательно, что даёт!), и сказать, что от этой таблетки "сразу постепенно начнёт отпускать". Можно сделать пару вдохов нашатырного спирта (аммиака), есть в каждой автоаптечке, или натереть им виски.

При частом сердцебиении или повышенном давлении нужно, опять же, постараться успокоиться, умыться холодной водой, попить и съесть сладкого. Помощь необходима только при явных нарушениях (посимптомно).

## Психоделики: LSD, мескалин, 2-С\*, грибы

Возможность передозировки маловероятна. Однако, если вещество вы раньше не пробовали, то сначала стоит оценить эффект от малой дозы. Психоделики могут очень по-разному действовать на разных людей.

Если вы чувствуете, что уходите в «бэд-трип», глубина трипа становится слишком сильной, появляются тревожность, паника, вспомните

— это всего лишь действие вещества, оно скоро закончится точно также, как проходит опьянение от выпитого алкоголя. Сконцентрируйтесь на чём-то внешнем, поговорите с кем-нибудь. Если не помогает, просто постарайтесь расслабиться.

Как правило, в медикаментозной коррекции эти состояния не нуждаются. Однако возможны ситуации, когда без них не обойтись. Хорошим выбором являются транквилизаторы (рецептурный отпуск). При их отсутствии можно применить Корвалол, Валокардин 30 кап.

Вызывание рвоты, промывание желудка, даже при пероральном употреблении, к моменту развития бэда уже неэффективно. Однако это может помочь отвлечься и принести некоторое облегчение.

*Информация носит рекомендательный характер.*

*Настоятельно рекомендуем при любых сложных и непонятных ситуациях обращаться за помощью в 103 (скорая помощь)!*

*Памятка подготовлена ко всемирному дню осведомлённости о передозировке: [overdoseday.com](http://overdoseday.com)*

*В создании памятки участвовали белорусские движения, поддерживающие стратегию снижения вреда (harm reduction).*

**Легалайз Беларусь**

**РСОО «Твой шанс»**

