

## Толерантность к наркотикам и риск передозировки

Пандемия COVID-19 затронула многие аспекты жизни людей. Значительные нарушения повседневной жизни, в том числе способов получения и употребления наркотиков, перемещение из привычной обстановки, изоляция в связи с COVID и другие факторы могут повлиять на толерантность к наркотикам и вызвать увеличение риска передозировки, особенно у людей, употребляющих опиоиды.

### Что такое толерантность, и почему она важна?

Толерантность — это происходящее с течением времени приспособление вашего организма к регулярному приему наркотика. По мере развития толерантности к какому-либо наркотику вам обычно требуется все большая доза для достижения требуемого эффекта. При отсутствии толерантности или ее снижении даже небольшое количество наркотика может увеличить риск передозировки.

Толерантность к наркотику снижается, если вы:

- Прекращаете или прерываете употребление наркотика
- Уменьшаете количество потребляемых наркотиков, даже на короткое время
- Переходите к употреблению наркотиков другого типа
- Изменяете способ употребления наркотиков
- Употребляете наркотики, менее действенные, чем раньше, даже в течение короткого времени

На толерантность также могут влиять изменения в снабжении наркотиками, в том числе:

- Нехватка наркотиков или перебои в доступе к ним
- Непредсказуемые колебания качества, чистоты и силы наркотиков

Важно помнить, что на толерантность могут влиять и другие факторы, в том числе болезнь, стресс или новая или непривычная обстановка. Риск передозировки повышается для людей, недавно освобожденных из тюрем, следственных изоляторов или из-под ареста, вернувшихся из больниц или прошедших программы лечения от наркотической зависимости, так как в этих учреждениях у них могло не быть доступа к опиоидным наркотикам или лекарствам.

### Предохраняйтесь от передозировки

Подумайте о том, как ваше употребление наркотиков изменилось во время пандемии COVID-19, и как эти изменения могут повлиять на вашу толерантность. Спросите себя:

- Уменьшилась ли частота моего употребления наркотиков?
- Стал(а) ли я принимать меньшие дозы?

- Были ли периоды, в которые я прекращал(а) или прерывал(а) употребление наркотиков?
- Изменилось ли качество наркотиков, которые я употребляю?
- Стал(а) ли я употреблять другие наркотики?
- Стал(а) ли я употреблять наркотики другими способами?
- Вероятно ли увеличение количества наркотиков, которые я потребляю, по мере возобновления деятельности города?
- Вероятно ли увеличение количества употребляемых мною наркотиков, когда я испытываю воздействие большего числа источников стресса, например, потери работы, утраты близких или нестабильных жилищных условий?

Если вы ответили «да» на любые из приведенных выше вопросов, ваша толерантность к наркотикам могла измениться. Всегда принимайте меры по предотвращению передозировки, особенно если ваша толерантность стала ниже.

- Планируйте наперед. Разработайте план на случай передозировки с человеком, знающим, что вы собираетесь принять наркотик. Шаблон плана можно найти [здесь](#).
- Не принимайте наркотики в одиночестве. Старайтесь принимать их в присутствии других и принимать наркотики по очереди. При отсутствии возможности принимать наркотики в присутствии других людей подумайте о возможности позвонить на горячую линию «Never Use Alone» («Никогда не употребляйте в одиночестве») по номеру 800-484-3731.
- По возможности покупайте наркотики у тех, кому вы доверяете, и спрашивайте продавца о качестве наркотиков.
- Поговорите с другими людьми, употребляющими наркотики, и узнайте об известных им доступных ресурсах.
- Перед приготовлением дозы проверьте наркотики на наличие фентанила при помощи фентаниловой индикаторной полоски. Для получения дополнительной информации и фентаниловых индикаторных полосок обратитесь в ближайшую [Программу раздачи шприцев](#) (Syringe Service Program, SSP).
- Употребляйте наркотики медленно и в меньших количествах, чем обычно.
- Имейте при себе [налоксон](#) и оставляйте его на видном месте каждый раз, когда вы принимаете наркотики.
- Не смешивайте одни наркотики с другими, в том числе с алкоголем. По возможности не принимайте за раз более одного наркотического вещества.

## Ресурсы

- SSP — это программы, предоставляющие услуги и стерильные принадлежности для приема наркотиков употребляющим наркотики. Позвоните в местные SSP и узнайте, какие услуги они оказывают во время пандемии COVID-19. Посетите [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**syringe service programs**» («программы раздачи шприцев»).

- Чтобы найти ближайшее место получения налоксона, посетите [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone). Перед посещением местных программ и аптек свяжитесь с ними и узнайте о возможности получения налоксона, так как часы их работы и наличие препарата могут изменяться во время пандемии COVID-19.
- Если вас интересует возможность начать прием медикаментов для контроля употребления опиоидов, поговорите с поставщиком медицинских услуг или услуг по снижению вреда. Для получения информации о виртуальной клинике, предоставляющей услуги лечения с использованием бупренорфина в NYC, позвоните по номеру 212-562-2665.
- Сотрудники программы NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») ежедневно и круглосуточно предоставляют краткие консультации и направления к медицинским специалистам более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Информацию о дополнительных ресурсах, предоставляющих финансовую поддержку, продовольственную помощь, медицинское обслуживание или страховое покрытие и другие услуги, см. в [Комплексном справочнике по ресурсам](#) или на сайте [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) в разделе «Resources for New Yorkers» («Ресурсы для ньюйоркцев»).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

10.1.20