



# Стратегии снижения вреда

## Что такое снижение вреда?

Есть много способов выздороветь и оставаться здоровыми, если вы употребляете наркотики. Если вы не хотите бросать или не уверены в том, что хотите прекратить употребление наркотиков, то вам помогут методики по снижению вреда. При снижении вреда главный упор делается на «любые положительные изменения» и вы сами решаете, что это значит.



## Люди, имеющие расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ

Люди, как и вы имеющие расстройства, вызванные использованием психоактивных веществ (Substance Use Disorder (SUD)), могут помочь вам найти лечение или улучшить ваше здоровье и качество жизни. У них также есть опыт расстройства, вызванного использованием психоактивных веществ и они обычно преодолели его. Люди с SUD (SUD Peers) поддерживают вас на пути к положительным изменениям. Найдите SUD Peers на странице поиска MOUD по этой ссылке:

[warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/)



## Программы по предоставлению шприцев (Syringe Service Programs, SSPs)

Программы могут помочь оставаться здоровыми людям, которые употребляют наркотики. SSPs предоставляют чистые шприцы и оборудование для совершения инъекций, утилизацию шприцев, налоксон и доступ к медицинским услугам. Эти программы могут предоставлять бесплатное тестирование на ВИЧ и вирус гепатита С. Узнайте подробнее о программах SSPs и найдите ваш местный сайт на [doh.wa.gov/SSPDirectory](http://doh.wa.gov/SSPDirectory).

Если вы вводите наркотики внутривенно, то имеются стратегии, которые снижают риск причинения вреда. Вы можете прочитать о них здесь: [nextdistro.org/saferinjection](http://nextdistro.org/saferinjection)



## Лечение гепатита С

В штате Вашингтон любой участник программы Medicaid может пройти бесплатное лечение от гепатита С. Новые схемы лечения длятся обычно два месяца, они не обладают побочными эффектами (или же небольшим количеством побочных эффектов) и действенны — практически все, кто проходит лечение, выздоравливают!

Для получения помощи с доступом к лечению, посетите этот веб-сайт: [hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management](http://hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)



## Тестирование на ВИЧ и профилактика

Вы можете посмотреть этот сайт, чтобы найти адреса учреждений, которые предлагают тестирование на ВИЧ: [bit.ly/HIV\\_testing](http://bit.ly/HIV_testing)

Существуют лекарства, которые могут предотвратить заражение ВИЧ до или после потенциального контакта с вирусом. Подробнее об этом на сайте Департамента здравоохранения (DOH): Предэкспозиционная профилактика ВИЧ (Pre-Exposure Prophylaxis) (PrEP) [bit.ly/DOH\\_PrEP](http://bit.ly/DOH_PrEP) и PrEP Программа помощи для наркозависимых (Drug Assistance Program, PrEPDAP) [bit.ly/DOH\\_PrEPDAP](http://bit.ly/DOH_PrEPDAP)

Содержание адаптировано из текстов Национальной коалиции по снижению вреда (National Harm Reduction Coalition), Института по вопросам зависимости, наркотиков и алкоголя при Вашингтонском университете (UW ADAl), [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org) и Департамента здравоохранения штата Вашингтон (WA Department of Health) и содержит ссылки на источники.

## Хотите прекратить употреблять наркотики, снизить дозу или добиться изменений?

В штате Вашингтон имеются возможности для лечения и поддержки.

Washington State  
Health Care Authority

HCA 13-0377 RU (12/21) Russian

## Снижайте риск смерти от передозировки, нося с собой налоксон

- Скажите другим людям, где вы храните налоксон
- Научитесь реагировать на передозировку опиоидами и делитесь с вашими друзьями знаниями, полученными на курсе по предотвращению передозировок
- [Инструкции по применению налоксона](#) (письменные) или [bit.ly/Naloxone\\_Instructions](http://bit.ly/Naloxone_Instructions)
- [Инструкции по применению налоксона](#) (видео) [vimeo.com/357020563](https://vimeo.com/357020563)
- [Найдите налоксон поблизости от вас](#) или [bit.ly/Find\\_Naloxone](http://bit.ly/Find_Naloxone)

## Снижайте риск передозировки, проверяя вашу дозу и не принимая ее, находясь в одиночестве

Если вы принимаете таблетки или другие наркотики, которые вы приобрели на улице, в интернете или у друга, то вы всегда должны исходить из того, что в них содержится фентанил. Фентанил в 50—100 раз сильнее героина. Передозировка фентанилом может произойти быстро. Если вы употребляете какие-либо наркотики, делайте это по возможности в безопасных условиях.

### Начинайте с малой дозы и увеличивайте ее постепенно:

- Употребляйте небольшое количество или пробную дозу. Если вы употребляете более одного наркотика, то употребляйте только один из них одновременно или же употребляйте сниженное количество каждого из них.

### Пользуйтесь системой «друг»:

- Если вы можете это сделать, избегайте приема наркотиков и медикаментов в одиночестве, при этом следите за тем, чтобы у находящегося рядом с вами человека был при себе налоксон.
- Договоритесь с другом или с человеком, которому вы доверяете, проследить за вами (проверить, позвонить или прийти к вам домой)
- Употребляйте такие вещества в местах, где кто-либо сможет найти вас, если вам понадобится помощь.
- Установите будильник или таймер, чтобы находящиеся рядом с вами люди могли услышать его и среагировать в случае наступления передозировки.
- Воспользуйтесь конфиденциальным сервисом, таким как [neverusealone.com](http://neverusealone.com), позвонив по телефону (800) 484-3732, или же обратитесь с помощью приложения Brave

## Медикаменты для лечения расстройства, вызванного употреблением опиоидов (MOUD)

Расстройство, вызванное употреблением опиоидов (Opioid use disorder, OUD) — это длительное расстройство здоровья, которое поддается лечению. Медикаменты для лечения расстройства, вызванного употреблением опиоидов, действенны и являются составной частью процесса выздоровления для многих людей. Существует три медикамента, утвержденных для лечения OUD. См. ниже.

Одобренные препараты по лечению опиоидной зависимости		
Бупренорфин	Метадон	Налтрексон
<b>Как они работают?</b>		
Контролируют тягу и синдромы отмены, прикрепляясь к опиоидным рецепторам	Контролируют тягу и синдромы отмены, прикрепляясь к опиоидным рецепторам	Блокатор опиоидных рецепторов, вы не ощутите эффект от опиоидов. Контролируют тягу к опиоидам у некоторых людей
<b>Снижают ли они вред и риск смерти?</b> На основании исследования, которое отслеживало результаты в реальных ситуациях		
Снижает риск смерти примерно на 50 %	Снижает риск смерти примерно на 50 %	Не снижает риск смерти согласно результатам исследования
<b>Как долго он действует и как его принимать?</b>		
Действует около 24 часов, обычно принимается перорально (возможно имплантирование или инъекции)	Действует около 24 часов, обычно принимается перорально	Инъекция действует около 28 дней. Вы не должны принимать какие бы то ни было опиоиды в течение 7—10 дней до начала приема препарата
<b>Где я могу получить его и как выглядит этот процесс?</b>		
Учреждения первичной медицинской помощи (primary care), медицинские кабинеты, общественные программы и некоторые программы по лечению опиоидной зависимости (ОТР)  Низкий барьер, возможно начало приема в день обращения. Различные требования к посещениям — от ежедневных до ежемесячных, возможно назначение обязательных визитов, в зависимости от того, куда вы обратитесь.	Выдается только в офисах программ по лечению опиоидной зависимости (ОТР)  Строго структурированная программа, вам, вероятно, придется приходить в клинику несколько раз в неделю, однако частота посещений может быть снижена со временем.	Выписывается и выдается поставщиком медицинских услуг и некоторыми ОТР.  Различные требования к посещениям — от ежедневных до ежемесячных
<b>Нужно ли мне будет пройти консультацию или сдать тест на наркотики?</b>		
Большинство поставщиков требуют сдавать тест на содержание наркотиков в моче, некоторые поставщики требуют прохождения консультации.	Требует регулярной сдачи тестов на содержание наркотиков в моче и прохождения консультации	Некоторые поставщики требуют сдачи тестов на содержание наркотиков в моче и прохождения консультации

(Взято из UW ADAI) Чтобы подробнее узнать об этих медицинских препаратах, посетите сайт [learnabouttreatment.org/](http://learnabouttreatment.org/)

Найдите медицинские препараты недалеко от вас на этом сайте [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/) или позвоните по телефону 1-866-789-1511.