



# Стратегії щодо зниження шкідливого впливу наркотичних речовин

## Що таке «зниження шкідливого впливу»?

Ті, хто вживає наркотики, можуть вжити безліч заходів для охорони здоров'я. Якщо ви не хочете кидати наркотики, або не впевнені, чи хочете ви цього, вам допоможуть заходи зі зниження рівня їхньої шкідливості. Заходи зі зниження рівня шкідливості наркотиків зосереджені на «позитивних змінах». Які саме вони мають бути – вирішувати вам.

## Особи з досвідом зловживання психоактивними речовинами («товариші»)

Особи з досвідом зловживання психоактивними речовинами або товариші (SUD peers) допоможуть вам отримати необхідне лікування, покращити здоров'я та підвищити якість життя. Вони мають досвід зловживання наркотичними речовинами й, зазвичай, перебувають на стадії одужання. Товариші підтримають вас у бажанні змінити власне життя на краще. Знайдіть товаришів SUD у системі пошуку MOUD Locator за посиланням: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/)

## Програми надання шприців (SSP)

Ці програми допомагають особам, які вживають наркотичні речовини для підтримання власного здоров'я. Програми SSP надають користувачам чисті шприци й ін'єкційне обладнання, забезпечують належну утилізацію шприців, надають налоксон та доступ до ресурсів охорони здоров'я. Такі програми можуть пропонувати безкоштовне тестування на ВІЛ та гепатит С. Додаткову інформацію про SSP та дані місцевого відділення можна знайти на веб-сайті [doh.wa.gov/SSPDirectory](http://doh.wa.gov/SSPDirectory).

Якщо ви вживаєте ін'єкційні наркотики, існують стратегії виконання ін'єкцій, здатні знизити рівень шкідливості вживання наркотиків. Інформація про це наведена за адресою: [nextdistro.org/saferinjection](http://nextdistro.org/saferinjection)

## Лікування від гепатиту С

У штаті Вашингтон будь-яка особа, яка має право на участь у програмі Medicaid, може отримати безкоштовне лікування від гепатиту С. Сучасні методи лікування передбачають ефективне лікування протягом двох місяців і без побічних ефектів, яке допомагає майже всім!

Щоб отримати допомогу із записом на попередній (оцінювальний) візит, завітайте на веб-сайт: [hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management](http://hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)

## Аналізи на ВІЛ та профілактика СНІД

Пункти, які пропонують тестування на ВІЛ, наведені за цим посиланням: [bit.ly/HIV\\_testing](http://bit.ly/HIV_testing)

Існують медикаменти, здатні попередити ВІЛ до або після потенційного контакту. Додаткова інформація наведена на веб-сайті Департаменту охорони здоров'я (ДОН): Профілактика до контакту (PrEP) [bit.ly/DOH\\_PrEP](http://bit.ly/DOH_PrEP) і Програма медикаментозної допомоги у рамках профілактики до контакту (PrEPDAP) [bit.ly/DOH\\_PrEPDAP](http://bit.ly/DOH_PrEPDAP)

Вміст документа адаптований за матеріалами національної коаліції зниження шкідливого впливу наркотиків (National Harm Reduction Coalition), Інституту з питань передозування алкогольними напоями та наркотичними речовинами (UW ADAI), [stopoverdose.org](http://stopoverdose.org) та Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон (WA Department of Health)

## Хочете кинути, знизити дозу або забезпечити зміни на краще?

Штат Вашингтон пропонує вам лікування й ресурси.

Washington State Health Care Authority

HCA 13-0377 UK (12/21) Ukrainian

## Знизьте ризик смерті через передозування, завжди маючи при собі налоксон

- Розкажіть оточуючим, де ви тримаєте налоксон
- Дізнайтеся, як реагувати на передозування опіоїдами і поширте інформацію про застосування налоксону серед своїх друзів
- [Інструкції із застосування налоксону](#) (письмові) або [bit.ly/Naloxone\\_Instructions](http://bit.ly/Naloxone_Instructions)
- [Інструкції із застосування налоксону](#) (відеоролик) [vimeo.com/357020563](https://vimeo.com/357020563)
- [Де знайти налоксон за місцем мешкання](#) або [bit.ly/Find\\_Naloxone](http://bit.ly/Find_Naloxone)

## Оцініть ризик передозування, контролюючи дозу та вживаючи наркотики в оточенні інших

Якщо ви вживаєте пігулки або інші речовини, придбані на вулиці, в інтернеті або у друзів, припускате, що вони містять фентаніл. Фентаніл у 50-100х сильніший за героїн. Ефект від передозування фентанілом може бути присутній тривалий час. Вживаючи будь-які наркотики, якщо можливо, забезпечте максимально безпечні умови вживання.

### Починайте з малих доз і дійте повільно:

- Вживайте малі або пробні дози. Якщо ви вживаєте кілька наркотичних речовин, використовуйте лише один препарат за раз або меншу кількість кожного препарату.

### Користуйтеся принципом «кола приятелів»:

- Якщо можливо, уникайте вживання наркотиків на самоті. Бажано, щоб поруч із вами завжди хтось був.
- Для контролю вашого стану (особисто, телефоном, знаходячись поруч) біля вас мають бути приятелі або особи, яким ви довіряєте
- Вживайте наркотики в місцях, де вас знайдуть і де вам допоможуть
- Заведіть будильник або годинник на певний час, у який інші зможуть проконтролювати ваш стан та надати вам допомогу у разі передозування
- Скористайтеся службою конфіденційної допомоги, наприклад [neverusealone.com](http://neverusealone.com), подзвоніть (800) 484-3732 або скористайтеся додатком Brave

## Медичні препарати від розладів, викликаних вживанням опіоїдів (MOUD)

Розлади, викликані вживанням опіоїдів (OUD), є тривалим медичним станом, який піддається лікуванню. Медикаменти, що вживаються у зв'язку з такими станами, є ефективними у рамках загального лікування багатьох постраждалих. Для лікування розладів OUD існують три препарати. Дані цих препаратів наведені нижче.

Медикаменти, затверджені для лікування розладів, викликаних вжиттям опіоїдів		
Бупренорфін	Метадон	Налтрексон
<b>Як діють медикаменти?</b>		
Тамує потяг та пригнічує прояви синдрому відміни, діючи на опіоїдні рецептори	Тамує потяг та пригнічує прояви синдрому відміни, діючи на опіоїдні рецептори	Формує блок для опіоїдів, завдяки якому ефекту дії опіоїдів невідчутний. У деяких випадках допомагає контролювати потяг
<b>Чи знижує шкоду опіоїдів та рівень ризику смерті?</b> Спираючись на дослідження, які вивчали результати застосування у реальних умовах		
Ризик смерті зменшується приблизно на 50 %	Ризик смерті зменшується приблизно на 50 %	Не продемонстрував зниження ризику смерті
<b>Скільки часу діє, як довго приймати?</b>		
Діє приблизно 24 години, зазвичай приймають перорально (також можлива імплантація або ін'єкція)	Діє приблизно 24 години, приймають перорально	Дія ін'єкції – приблизно 28 днів. До початку слід утриматися від приймання опіоїдів протягом 7-10 днів
<b>Де я можу отримати препарат, і яка процедура отримання?</b>		
Пункти першої допомоги, медичні установи, суспільні програми, певні програми лікування розладів, викликаних вживанням опіоїдів (ОТР)  Доступні опції: лікування зі зниженим порогом, початок того самого дня Графік візитів варіюється від щоденного до щомісячного й може передбачати попередній запис на прийом (залежно від призначення візиту).	Доступний лише в програмах лікування розладів, викликаних вживанням опіоїдів (ОТР)  Складний структурований підхід: може знадобитися відвідування клініки кілька днів кожного тижня, утім частота відвідування з часом може знижуватися	Призначається за рецептом постачальника медичних послуг або надається у деяких програмах лікування розладів, викликаних вживанням опіоїдів (ОТР)  Візити відбуваються щотижня або щомісяця
<b>Чи потрібні консультації або тестування на наркотики?</b>		
Більшість постачальників послуг потребують здавати сечу для контролю слідів наркотичних речовин. Деякі постачальники медичних послуг проводять консультації.	Регулярні аналізи сечі на наркотики й консультування	Деякі постачальники медичних послуг вимагають здавати сечу на наркотики й проводять консультації

(Інформація адаптована за матеріалами UW ADAI) Щоб отримати додаткову інформацію стосовно цих препаратів, відвідайте веб-сайт: [learnabouttreatment.org/](http://learnabouttreatment.org/)

Щоб знайти такі препарати за місцем мешкання, отримайте необхідну інформацію на веб-сайті: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](http://warecoveryhelpline.org/moud-locator/) або зателефонуйте 1-866-789-1511.