«Солі»

і синдром відміни

Поради тим, хто вирішив утримуватись

Інформація, викладена у цій брошурі, призначена для хімічно залежних людей, які не можуть або не хочуть припинити вживання психоактивних речовин (ПАР). Мета цієї публікації – інформувати наркозалежних про наслідки вживання певних наркотиків. Ця інформація спрямована на профілактику можливих ризиків для здоров'я та життя хімічно залежних людей і тому не може і не повинна розглядатись як пропаганда нарковживання.

«Солі» – загальна назва «дизайнерських» наркотиків-стимуляторів, найбільш розповсюдженими з яких є MDPV, мефедрон, альфа-PVP. Це найбільш поширені на теперішній час психоактивні речовини (ПАР) на нелегальній наркосцені в Україні.

Очікувані ефекти:

- ейфорія;
- емпатія (посилення позитивного почуттєвого зв'язку між людьми);
- посилення сексуальних відчуттів;
- приплив енергії та мотивації;
- збудження;
- розумова стимуляція.

Побічні ефекти:

- розвиток залежності (не тільки від «солей», а й від інших ПАР, оскільки споживачі «солей» з метою посилення та урізноманітнення ефектів також вживають алкоголь, опіоїди, прегабалін, амфетаміни, метамфетаміни);
- швидкий розвиток толерантності до дози і речовини, внаслідок чого відбувається поступове підвищення дози, збільшення частоти вживання і нерідко зміна способу прийому – перехід від паління/вдихання до внутрішньовенних ін'єкцій, що значно підвищує ризик інфікування ВІЛ та вірусом гепатиту С;
- високий ризик передозування, особливо при змішуванні з іншими ПАР, зокрема алкоголем – у людини під дією «солі» виникає ілюзія, що вона може випити багато, оскільки «класичного» алкогольного сп'яніння вона не відчуває;

- схуднення, у зв'язку з розладом режиму харчування, розвиток захворювань шлунково-кишкового тракту; зневоднення і серйозні порушення у роботі серцево-судинної , опорно-рухової систем (ураження м'язів), нирок;
- кисневий голод (має прояв у частому і глибокому диханні, частому позіханні);
- передозування: перезбудження, паніка, параноя, метушня,неадекватна поведінка, втрата часово-просторової орієнтації, порушення серцевого ритму, значне підвищення артеріального тиску. Можливий шизоїдний психоз, галюцинації.

Наслідки та побічні дії

Наслідки та побічні дії

- погіршення настрою, депресія, апатія;
  порушення уваги, мислення, розумових здібностей, пам'яті, мови;
- розлад мотивації і здатності приймати рішення;
- пригнічення почуттів;
- панічні атаки;
- параноя (манія переслідування, манія пошуку неіснуючих закладок);
- втрата самоконтролю за проявами агресії;
- розлад сну – скорочення тривалості та фаз сну, збій режиму дня і ночі, чередування періодів безсоння з провалами в сон, тривожні сновидіння, або пов'язані з наркотиками;
- неврологічні розлади – невралгії, парези, енцефалопатія, що власне споживачі описують як «оніміння кінцівок», «бігання мурашок по тілу», «туман в голові», «тупняк»; паракінези – довільні, неконтрольовані, незвичайні рухи голови і кінцівок.

З боку серцево-судинної системи:

- тахікардія;
- підвищення артеріального тиску;
- порушення серцевого ритму (аритмія);
- «припливи»: слабкість, тривожність, нудота, жар, почервоніння обличчя, запаморочення, тахікардія, посилене виділення поту, задишка.

З боку дихальної системи:

- дихальна недостатність – відчуття нестачі кисню, задуха (деякі споживачі «солей» повідомляють про специфічні нічні приступи ядухи, коли людина просинається від того, що задихається).

З боку дихальної системи:

- неприємний присмак у роті;
- печія;
- загострення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту.

З боку опорно-рухового апарату:

- біль у м'язах;
- м'язова атрофія (при довготривалому вживанні);
- біль у суглобах;
- бруксизм – спазм жувальних м'язів, коли зводить щелепи, іноді супроводжується скреготом зубів, запаленням у скронево-нижньощелепному суглобі.

Рекомендації щодо подолання синдрому відміни тим, хто вирішив утримуватись від вживання «солей»

1 Успіх і тривалість утримання залежить від вашого наміру і мотивації. Якщо ви налаштовані серйозно і маєте намір покинути вживання, то:

- видаліть контакти у телефоні та соц.мережах, пов'язані із замовленням і придбанням ПАР;
- за змоги змініть сім-карту і номер телефону, щоб не контактувати з людьми свого оточення, які продовжують вживати;
- видаліть свої акаунти на тематичних форумах, сайтах продажу ПАР, групах і спільнотах, пов'язаних із вживанням ПАР.

2 Одному – важко. Повідомте про свої наміри когось із тих людей, кому довіряєте і до кого можете звернутися за допомогою – когось із рідних, близьких, друзів. Якщо у найближчому оточенні таких людей немає, зверніться до сімейного лікаря або в організацію зменшення шкоди до соціальних працівників, які працюють із людьми, що вживають наркотики. Також в нагоді можуть стати консультанти онлайн:

https://drugstore.org.ua

Drugstore — некомерційний освітньо-профілактичний проєкт, який діє в Україні з 2018 року. Він спрямований на формування безпечних моделей поведінки на вечірках і в повсякденному житті, а також побудову гуманно ї наркополітики в українському контексті.

https://help24.org. ua/

Портал безоплатної медичної та юридичної допомоги ВІЛ+, ЛГБТ+ та наркозалежним людям

3 Будьте готові до тривалої роботи з психіатром або психотерапевтом.

4 Для мінімізації негативних проявів з боку нервової систем – вживайте вітаміни групи В (В1, В6) і магній у добових дозах, рекомендованих інструкціями до цих препаратів.

Існують доступні у продажу через Інтернет біологічно активні добавки (БАДи): мелатонін (для нормалізації сну), амінокислоти 5-htp, L-тирозин (для відновлення балансу нейромедіаторів).

5 Вимірюйте тиск. Якщо він перевищує 140/90, **вам знадобиться порада сімейного лікаря** для призначення гіпотензивних препаратів.

6 Зверніть увагу на харчування. Для відновлення енергетичних з апасів організму (якщо немає хронічних захворювань шлунку і печінки), рекомендується **лікувальна дієта №15:**

- пшеничний та житній хліб, інші вироби з борошна;
- борщі, розсольники, молочні супи із овочами та крупами, а також супи на м'ясному та рибному бульйонах, грибному та овочевому відварах;
- страви із м'яса та риби, приготовані різноманітними способами, а також сосиски, сардельки, варена ковбаса;
- молоко та молочні продукти у натуральному вигляді та у складі інших страв, обов'язковими є кисломолочні продукти;
- варені яйця та яйця у складі інших страв;
- страви із різних круп, макаронних виробів та бобових культур;
- сирі та піддані тепловій обробці овочі та фрукти, зелень;
- соки із фруктів та овочів, відвари із пшеничних висівок та шипшини, чай, какао;
- вершкове, коров'яче, топлене масло, рослинні олії.

Заборонено споживання жирних сортів м'яса, перцю та гірчиці. Бажано відмовитись від кави або вживати не міцну. Харчова сіль обмежується до 5–6 грам на добу (краще взагалі не вживати харчову сіль, адже вона сприяє підвищенню артеріального тиску). Харчування триразове.

7 Вживайте не менш 3 літрів рідини на добу. Перевагу віддавайте вітамінізованим сокам. Будь-які газовані напої– не бажано. Не вживайте сечогінних препаратів (деякі рекомендації для споживачів «солей» містять таку пораду) без консультації із сімейним лікарем.

8 Вживайте вітамін С (аскорбінова кислота) протягом 2-х тижнів. Оскільки розрахувати добову норму вітаміну С, що міститься у продуктах харчування, важко, рекомендовано придбати і вживати аптечний вітамін С.

9 При печії, інших проявах гастриту – зверніться до сімейного лікаря.

10 При появі виражених психоневрологічних симптомів (оніміння кінцівок, погіршення різкості зору, невралгії, погіршення розумової діяльності) потрібна буде консультація невропатолога і призначення препаратів, що стимулюють мозковий кровообіг і обмін речовин в центральній нервовій системі.

11 При розладах сну – прогулянка на свіжому повітрі за 2 години до сну, відмова від перегляду стрічки новин у смартфоні, від телевізійної інформації і від активності в соціальних мережах за 2 години до сну, практика медитації, керованого дихання, контрастний душ і заспокійливий чай на ніч, аромотерапія. Сон – у провітреному приміщенні. За відсутності нормалізації сну – зверніться до сімейного лікаря.

12 Вживайте риб'ячий жир протягом 2 тижнів згідно інструкції до препарату.

13 При виникненні тахікардії, дискомфорту в області серця – зверніться до сімейного лікаря.

14 Переключіть увагу та інтерес на ті справи, які були важливими, але відійшли на другий план через вашу захопленість «солями». Усвідомте, що ваші уподобання і прагнення – життєва мета, вміння, навички, знання, справи, хобі– страждають від вашої згубної звички.

15 Зрозумійте для себе, що, можливо, від вашого захоплення «солями» постраждали стосунки із рідними і дійсно важливими для вас людьми. Зосередьтесь на відновленні цих стосунків.

16 Вивчіть інформацію про групи «Анонімних наркоманів» у регіоні вашого проживання і подумайте про можливість відвідування таких груп. Одужувати у спільноті людей, що мають схожі проблеми, завжди легше. Навчіться брати відповідальність за своє життя. Завжди пам'ятайте про тих, кого ви любите і хто любить вас. Адже психоактивні речовини здатні не тільки зруйнувати життя , але і забрати його.

Національна Гаряча лінія з питань наркозалежності та ЗПТ
0 800 50 77 27

Національний телефон довіри з проблем ВІЛ/СНІДу
0 800 50 04 51
(цілодобово та безкоштовно)

Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу в зменшенні тягаря туберкульозу і ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Текст: Анатолій Волик
Експертна оцінка: Тарас Злиденний, Вікторія Литвинова, Комунальне некомерційне підприємство Сумської обласної ради «Обласний Клінічний Медичний Центр Соціально Небезпечних Захворювань»
Павло Куцев, Інформаційний проект зменшення шкоди від вживання наркотиків «Мотильок» (https://www.motilek.com.ua)
Редактор: Мирослава Андрущенко
Літературна редакція та коректура: Олена Кожушко
Дизайн і верстка: Ольга Миколайчук

© МБФ «Альянс громадського здоров'я», 2023

Альянс
громадського здоров'я