

الكيتا ميني



المعروف أيضًا باسم:

كي، كيت، سبيشال كي، سوبر كي.



طرق الاستخدام:

على شكل مسحوق: يُلف ويُبتلع (bombed) أو يُشمّ.
وعلى شكل سائل: يمكن حقنه.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشوة، هدوء، فقدان التنسيق، ارتباك، تنميل، غثيان.



مدة التأثير:

يستمر تأثير الكيتامين عادةً من ١ إلى ٢ ساعة



معلومات مهمة يجب معرفتها:

يتطور تحمل الجسم للكيتامين بسرعة، ما يزيد خطر الاعتماد عليه.
كما قد يُسبب مشاكل في الكلى والمثانة.
ولا يمكن معرفة محتويات أي عقار أو مدى قوته دون إجراء فحص.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ❏ يؤدي إلى حدوث مشكلات في الكلى وتلف في المثانة
- ❏ زيادة القلق ونوبات الهلع والأرق والارتياح والهلوسة
- ❏ إضعاف التنسيق الحركي
- ❏ آلام أو تقلصات في الظهر (تعرف باسم K-cramps)

كيفية تقليل المخاطر

- ❏ اطحن المسحوق جيدًا لتقليل الضرر على الأنف، وقم بغسل الأنف بعد الاستخدام.
- ❏ استخدم معدات معقمة التي يمكن أن توفرها لك الجهات أو الخدمات المحلية، إلى جانب إرشادات حول الحقن الأكثر أمانًا.
- ❏ اطلب المساعدة الطبية إذا بدأت تعاني من آلام في الكلى أو المثانة
- ❏ قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الإنترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ❏ ابدأ بجرعة منخفضة وتدرج ببطء
- ❏ احرص على شرب كميات كافية من السوائل قبل الاستخدام وأثناء وبعده
- ❏ تجنب خلطه مع مواد أخرى، خصوصًا المواد المهدئة
- ❏ راقب كمية ما تستخدمه وخذ فترات راحة منتظمة
- ❏ لا تجلس في حوض الحمام لتخفيف آلام التقلص
- ❏ في حالة استنشاقك للكيتامين، استخدم أنبوبك الخاص ولا تشاركه مع الآخرين

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فورًا.



إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



الكوكايين



يُعرف أيضًا باسم:

كوك، تشارلي، الأبيض، كراك، بلو، سنو



طريقة الاستخدام:

يستخدم على شكل مسحوق عادةً عن طريق الاستنشاق،
كما يمكن ابتلاعه أو حقنه.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشاط زائد ويقظة وفقدان الشهية وشعور بالحرارة وتوتر
وعدم القدرة على النوم.



مدة التأثير:

يبدأ مفعوله عادةً خلال بضع دقائق، ويستمر حوالي ٢٠ دقيقة.



من المهم معرفة ما يلي:

عند استخدام الكوكايين بشكل متكرر، فإنه يستنزف مخزون الدوبامين في
الدماغ، ما قد يسبب القلق والارتباك. كما أن خلط الكوكايين مع الكحول
يؤدي إلى تكوّن مادة في الجسم تسمى كوكا إيثيلين، ما يجعله أكثر ضررا.

ما الذي يمكن أن يسببه

- تحفيز أو تفاقم حالات الصحة النفسية
- التسبب في ارتفاع حرارة الجسم
- ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة
- بنوبة قلبية أو بسكتة دماغية
- تلف داخل الأنف
- زيادة القلق وتقلبات الحالة المزاجية

كيفية تقليل المخاطر

- احرص على شرب السوائل وحاول أن تأكل وتشرب بعده
- قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ابدأ بجرعة منخفضة وتدرج ببطء
- تجنب خلطه مع مواد أخرى
- استخدم أنبوب الاستنشاق الخاص بك ولا تشاركه مع الآخرين
- اطحن المسحوق جيداً لتقليل الضرر على الأنف، واغسل أنفك بعد الاستخدام
- استخدم معدات معقمة، التي يمكن الحصول عليها من خلال الخدمات المحلية
- خذ فترات راحة للسماح للمواد الكيميائية في الدماغ بإعادة التوازن

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



الكحول



يُعرف أيضًا باسم:

بوز، سوس، جوس



طريقة الاستخدام:

يُستهلك الكحول إما بمفرده أو مخلوطا بالمشروبات الغازية



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

مسترخي، منفتح، اجتماعي فاقد للتنسيق الحركي،
رؤية مشوشة غثيان، نعاس



مدة التأثير:

يمكن أن يدوم تأثيره عدة ساعات، وعادةً
ما يبدأ تأثيره بعد ١-٢ ساعة من تناوله.



من المهم معرفة ما يلي:

يعمل الكحول على تثبيط الجهاز العصبي المركزي. ما يعني أنه
يبطئ معدل ضربات القلب والتنفس.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ◀ يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية
- ◀ إضعاف الخصوبة بسبب الولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود ومتلازمة الكحول الجنينية
- ◀ يزيد من الاكتئاب والقلق
- ◀ إضعاف التنسيق الحركي ويؤثر على تقدير الموقف ما يزيد من خطر الحوادث
- ◀ زيادة خطر الإصابة بسرطان الحنجرة والفم والكبد والثدي
- ◀ يسبب التسمم بالكحول
- ◀ يؤثر على الكبد، بما في ذلك الكبد الدهني والتليف وتليف الكبد المتقدم

كيفية تقليل المخاطر

- ◀ بعد الشرب، لا تقد السيارة ولا تستخدم الفرن أو الموقد ولا تستحم في حوض الاستحمام
- ◀ فكر في الموافقة المتبادلة إذا كنت تنوي ممارسة الجنس وليكن معك واقبي.
- ◀ خصص ما لا يقل عن 3 أيام غير متتالية أسبوعيًا بدون كحول
- ◀ إذا كنت مدمنًا على الكحول فلا تتوقف فجأة لأن الانسحاب قد تسبب نوبات قاتلة
- ◀ تناول الطعام قبل الشرب، لتبطئ امتصاص الكحول
- ◀ تجنب خلط الكحول مع مواد أخرى، خاصة المهدئات
- ◀ اشرب الكثير من الماء وتناول الكحول بالتناوب مع المشروبات الخفيفة
- ◀ اشتر مشروباتك بنفسك بدل الشرب على دفعات لئلا تتجاوز ما خطت لشربه

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



MDMA أم آي أم دي أم



يُعرف أيضًا باسم:
مولي، إيكستاسي، إي



طريقة الاستخدام:

على شكل مسحوق: يُلف ويبتلع (bombed) أو يُمسح
على اللثة. كما يأتي على شكل أقراص يمكن ابتلاعها.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

منشط، طاقة عالية، زيادة معدل ضربات القلب،
ارتفاع الحرارة، مشوّش.



مدة التأثير:

عادة يبدأ التأثير خلال ٢٠-٦٠ دقيقة (وأحياناً بعد فترة
أطول)، ويمكن أن يدوم المفعول حتى ٤-٦ ساعات.



من المهم معرفة ما يلي:

تأتي أقراص إيكستاسي بألوان وأشكال وشعارات مختلفة، في المملكة
المتحدة، قد تحتوي بعضها على ما يصل إلى ٣ أضعاف الجرعة المخصصة
للبالغين، ولا يمكن معرفة محتواها أو قوتها دون إجراء اختبار.

ما الذي يمكن أن يسببه

زيادة حرارة الجسم ارتفاع مفرط في درجة الحرارة عند الرقص في نفس الوقت

يسبب عطش مفرط
يؤثر على المزاج لعدة أيام بعد الاستخدام

كيفية تقليل المخاطر

ابدأ بجرعة منخفضة وتناولها ببطء
اطحن المسحوق ناعماً وضع كمية صغيرة
إذا كنت تستخدم إيكستاسي، ابدأ بربع حبة
انتظر على الأقل ساعة قبل أن تأخذ أكثر
تجنب خلطها مع مواد أخرى،
بما في ذلك الكحول
حافظ على ترطيب جسمك اشرب ما بين
نصف باينت إلى باينت كامل في الساعة
خذ استراحة من الرقص تجنباً
لارتفاع درجة الحرارة

قس جرعتك بنفسك
تجنب الاستنشاق
اترك حوالي ثلاثة أشهر بين الجلسات
للسماح لجسمك بالتعافي الكامل
قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك
إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة
والتعرف على المواد الجديدة في ويلز
(WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج
عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



أكسيد النيتروز



يُعرف أيضًا باسم:

غاز الضحك، بالونز، نوز



طريقة الاستخدام:

يتم تحرير الغاز عديم اللون من عبوة معدنية مضغوطة إلى بالون، ثم يُستنشق.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشوة، استرخاء، دوار، ضحك متكرر شعور بالانفصال، هلوسات صداع



مدة التأثير:

مفعوله فوري، يصل ذروته خلال ١٠-٣٠ ثانية ثم يتلاشى بسرعة



من المهم معرفة ما يلي:

استخدامه مع مواد أخرى مثل القنب أو الكحول قد يزيد من التأثير المهدئ ما قد يؤدي إلى فقدان الوعي في الجرعات العالية. أما استخدامه مع مخدرات الهلوسة مثل إل إس دي LSD، الفطر والكيثامين، فيمكن أن يزيد من شدة التأثير.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ❏ يؤثر على القلب
- ❏ يتلف الحنجرة والرئتين
- ❏ يقلل الخصوبة ويضر بالجنين، إذا استخدم أثناء الحمل.
- ❏ تقليل التوازن والتنسيق الحركي
- ❏ زيادة خطر التعرض للحوادث
- ❏ يؤدي إلى فقر الدم، بسبب عوز فيتامين ب12
- ❏ يسبب تلف الأعصاب الدائم

كيفية تقليل المخاطر

- ❏ خذ فترات راحة منتظمة وتجنب استخدام عدم بالونات متتالية
- ❏ تناول أطعمة غنية بفيتامين ب12 بعد الانتهاء من الجلسة
- ❏ لا تستخدمه في مكان مغلق
- ❏ تجنب تكرار التنفس من وإلى البالون، وخذ أنفاسًا من الهواء بين كل نفس وآخر.
- ❏ ابق جالسًا لتقليل خطر السقوط

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



LEAN لين



يُعرف أيضًا باسم:

بيربل درانك، سيزرب، سيروب



طريقة الاستخدام:

يُحضّر لين Lean بخلط شراب كحة بوصفة طبية يحتوي على الكودايين والبروميثازين مع مشروب غازي، وغالبًا مع حلوى صلبة. ويتنوع لونه، لكنه عادةً بنفسجي.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

شعور بالراحة والطمأنينة، مهدئ، بُطء التنفس ومعدل ضربات القلب، نشوة، هلوسات، انفصال عن الواقع



مدة التأثير:

يبدأ المفعول خلال ٣٠-٦٠ دقيقة ويمكن أن يدوم لمدة ٦ ساعات



من المهم معرفة ما يلي:

قد يحتوي Lean على كودايين (مادة أفيونية)، وبروميثازين (مضاد الهيستامين)، وديكستروميثورفان (متوفر دون وصفة طبية في أدوية السعال والبرد)

ما الذي يمكن أن يسببه

- ❏ يؤدي إلى النُعاس وعدم الثبات، ما يزيد من خطر وقوع حادث
- ❏ يسبب جرعة زائدة من الباراسيتامول
- ❏ يبطئ التنفس إلى مستوى خطير، و قد يوقفه تمامًا
- ❏ يخفض الرادع والوازع

كيفية تقليل المخاطر

- ❏ ليكن معك نالوكسون، وهو دواء إسعافي يمكنه عكس مفعول الأفيونات.
- ❏ قُم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف، على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS) حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ❏ ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- ❏ لا تشرب خلطات أعدها الآخرون
- ❏ خذ فترات راحة وحاول ألا تتعاطى المادة كثيرًا لتقليل خطر الإدمان
- ❏ تعرّف على علامات الجرعة الزائدة من الأفيونات
- ❏ إذا كنت مع آخرين، فتناوبوا في استخدام المادة، لكي يقدر أحدهم على طلب المساعدة عند الحاجة.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.

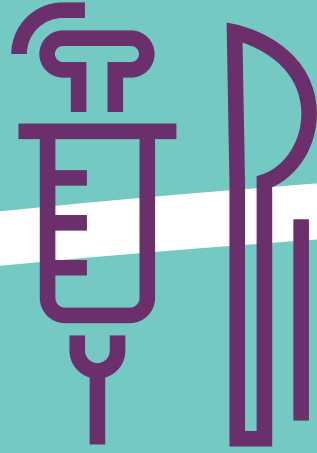


إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



الهريون



يُعرف أيضًا باسم:

غير، سماك ، براون، إتش، جانك



طريقة الاستخدام:

الهريون مسحوق بني أو مادة سوداء تشبه القطران، عادةً يتم تدخينها على ورق القصدير (تشيسنغ) أو حقنها، كما قد يتم استنشاقها بالأنف.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

دفع، نشوة، نعاس، تباطؤ التنفس، غثيان، حكة، إمساك.



مدة التأثير:

عادةً ما يستمر تأثير الهريون من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة، لكنه قد يترك الشخص نعسانًا لساعات بعد ذلك.



من المهم معرفة ما يلي:

الهريون مادة أفيونية، فهو مسكّن للألم يعمل على مستقبلات الدماغ، ويوجد جنبًا إلى جانب العقاقير الطبيعية مثل المورفين والعقاقير الصناعية منها مثل الفينتانيل والنيताزين.

ما الذي يمكن أن يسببه

- زيادة مشكلات الجهاز التنفسي مثل الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- عند تعاطيه بالتدخين
- يؤدي إلى الإدمان الجسدي وإلى أعراض انسحاب بمجرد التوقف عن تعاطيه
- يسبب تباطؤ في التنفس إلى مستوى خطير، أو إلى أن يتوقف تمامًا.
- يسبب إصابات مثل خراجات، تقرحات وتلف الأوعية عند الحقن
- نقل الفيروسات المنتقلة عبر الدم إذا تمت مشاركة معدات الحقن

كيفية تقليل المخاطر

- استخدم معدات معقمة التي يمكن أن توفرها لك الجهات أو الخدمات المحلية، إلى جانب إرشادات حول الحقن الأكثر أمانًا.
- استخدم أنبوبك الخاص ولا تشاركه مع الآخرين
- قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ابدأ بجرعة مخفضة وتدرّج ببطء
- تجنّب خلطه مع مواد أخرى، خاصة المثبطات
- إذا كنت مع آخرين، فتناوبوا في استخدامه، لكي يقدر أحدهم على طلب المساعدة عند الحاجة.
- ليكن معك نالوكسون، وهو دواء إسعافي يمكنه عكس مفعول الأفيونات.
- خذ فترات راحة وحاول ألا تتعاطى المادة كثيرًا
- تحدّث مع الخدمة المحلية حول كيفية الحصول عليه بوصفة طبية

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فورًا.



إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



أمفيتامين



يُعرف أيضًا باسم:

سييد، أمفيت، ويز، بيلي، بومب



طريقة الاستخدام:

يُبَاع الأمفيتامين على شكل مسحوق (غالبًا أبيض مائل إلى الصُّفرة أو رمادي أو زهري) أو على أقراص تُبلع، أو تستنشق، أو تُحقن. توصف بعض الأنواع بوصفة طبية.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشاط زائد، زيادة معدل ضربات القلب، نشوة، اتساع حدقة العين، ارتياح، قلق، فقدان الشهية، زيادة الرغبة الجنسية.



مدة التأثير:

يدوم المفعول من ٣ إلى ٦ ساعات، حسب الجرعة وقوة المادة.



من المهم معرفة ما يلي:

يستحيل معرفة محتوى المخدر أو قوته دون إجراء اختبار. وقد وُجد أنه يمكن تخفيف الأمفيتامين بالمليينات والكافيين ومواد مخدرة أخرى.

ما الذي يمكن أن يسببه

- يسبب مشاكل في الصحة العقلية
- يسبب إصابات مثل خراجات، تقرحات وتلف الأوعية عند الحقن
- نقل الفيروسات المنتقلة عبر الدم إذا تمت مشاركة معدات الحقن
- زيادة ضغط الدم وخطر الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية
- اضطراب نمط النوم واضطراب الشهية
- يسبب مشكلات في الأسنان نتيجة صك الأسنان أو "التجهم gurning"
- يسبب ارتفاع حرارة الشخص وتناوله جرعة زائدة

كيفية تقليل المخاطر

- استخدم معدّات معقّمة التي يمكن أن توفرها لك الجهات أو الخدمات المحلية، إلى جانب إرشادات حول الحقن الأكثر أماناً.
- اطحن المسحوق ليصبح ناعماً لتقليل الضرر على أنفك واغسل أنفك بعد الاستخدام
- استخدم أنبوبك الخاص ولا تشاركه مع الآخرين
- ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- ابدأ برقع قرص. انتظر على الأقل ساعة قبل أخذ المزيد
- تجنّب خلط المادة مع مواد أخرى خاصة المنبهات مثل الكوكايين أو أم دي
- أم إي التي تزيد من إجهاد القلب
- احرص على شرب السوائل وحاول أن تأكل وتشرب بعد الاستخدام

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



القنب (كانابيس)



يُعرف أيضًا باسم:

ويد، دوب، غراس، غرين، هاش، ماريوانا



طريقة الاستخدام:

يأتي القنب بأشكال مختلفة تشمل الشكل العشبي (أوراق وبراعم)، صمغ (كتلة صلبة) أو زيت ومأكولات. ويمكن أن يدخن أو يُستنشق أو يُؤكل



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

استرخاء، ثرثرة، مرح، نُعاس جوع، جفاف بالفم، قلق، ارتباب دوار، غثيان



مدة التأثير:

عند التدخين أو الاستنشاق: يبدأ المفعول خلال دقائق ويدوم لساعة واحدة. عند أكله: يستغرق بدء المفعول إلى ساعة ويمكن أن يدوم مدة ٨ ساعات.



من المهم معرفة ما يلي:

يأتي القنب من نبتة خضراء تحتوي أوراقها على مركب دلتا-٩-تتراهيدروكانابينول وله تأثير نفسي. وقد أصبح بإمكان الأطباء المتخصصين في المملكة المتحدة وصفه طبيًا منذ ١ نوفمبر ٢٠١٨.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ﴿ يُسبب مشاكل في الصحة العقلية
- ﴿ يُسبب خطر على الجنين إذا استخدم أثناء الحمل
- ﴿ يُلحق الضرر بالرئتين، خاصةً عند خلطه مع التبغ
- ﴿ تتضمن أعراض الانسحاب صعوبة النوم وانخفاض الشهية وفقدان الوزن والعدوانية والانفعال والتلملل

كيفية تقليل المخاطر

- ﴿ تجنّب احتباس الدخان في الرئتين لفترة طويلة،
- ﴿ فذلك لا يُزيد من التأثير بل قد يتسبّب في تلف الرئتين.
- ﴿ ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- ﴿ تجنّب خلطه مع مواد أخرى مثل الكحول
- ﴿ حين تناوله مأكولاً تذكّر أنه يستغرق على الأقل ساعة لكي يبدأ مفعوله
- ﴿ استخدم كمية أقلّ من التبغ في خليطك، أو استبعده تماماً

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوَعك، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



تي آتش سي فيب (أبخرة رباعي هيدرو كانابينول)



يُعرف أيضًا باسم:

كارتس، بينز، بلينكرز، داب بينز



طريقة الاستخدام:

يُدخَّن باستخدام قلم فيب يستخدم مرة واحدة مع سائل يحتوي على مادة تي آتش سي (وهي المادة الفعّالة في القنب).



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

استرخاء، ثرثرة، مرح، نعاس، جوع، جفاف بالفم، قلق، ارتباب، دوار، غثيان



مدة التأثير:

حين يتم تدخين أو استنشاق الكانابيس يبدأ المفعول خلال دقائق ويستمر حوالي الساعة.



من المهم معرفة ما يلي:

وقد تبين أن بعض أبخرة تي إتش سي تحتوي على مواد أخرى بما في ذلك القنب الصناعي (سبايس) والأفيونيات الصناعية (نيتازين)، والتي يمكن أن تسبب مخاطر جسيمة بما في ذلك الجرعة الزائدة.



ما الذي يمكن أن يسببه

- ❏ يُمكن أن يسبب تلف الرئتين، خاصة عند استخدامه مع الكحول
- ❏ يسبب أعراض انسحاب تتضمن صعوبة النوم وقلة الشهية وفقدان الوزن وعدوانية وانفعال وتقليل.

- ❏ يُسبب مشاكل في الصحة العقلية
- ❏ يشكل خطر على الجنين إذا استخدم أثناء الحمل

كيفية تقليل المخاطر

- ❏ اشترِ سائل الفيب من مصدر موثوق
- ❏ ابدأ بنفخة أو نفختين ولا تستنشق بعمق. انتظر حتى يبدأ مفعوله قبل استخدام المزيد
- ❏ تجنّب خلطه مع مواد أخرى، بما في ذلك الكحول

- ❏ ليكن معك نالوكسون، وهو دواء إسعافي يمكنه عكس مفعول الأفيونات.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعل، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



بينزو دايازيباين



يُعرف أيضًا باسم:

بينزوز، فالسيوم، زاناكس، فاليز، زانيز، بلوز، دايازيبام، برومازولام



طريقة الاستخدام:

يؤخذ بالفم على شكل قرص. بعض الأشخاص يطحنون الأقراص للاستنشاق أو الحقن.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

هدوء، استرخاء، نوم، عدم التنسيق، فقدان الذاكرة والتركيز.



مدة التأثير:

حسب النوع، يمكن أن يبدأ المفعول بعد حوالي ٣٠ دقيقة، ويدوم من ساعة إلى ٤ ساعات.



من المهم معرفة ما يلي:

البنزو دايازيبان هو مادة مثبّطة تُصَرَفُ لعلاج القلق والأرق، وتعمل على إبطاء عمل الجهاز العصبي المركزي. قد تبدو النسخ المتداولة في السوق أصلية، لكنها غالبًا ما تكون مُلوّثة.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ﴿ يُضعِف التناسق الحركي ويُسبب النعاس
- ﴿ يؤدِّي إلى الإدمان
- ﴿ يُسبب أعراض انسحاب قد تكون خطيرة
- ﴿ زيادة خطر فقدان الوعي وفقدان الذاكرة
- ﴿ قد يُسبب جرعة زائدة، خاصةً عند تناوله مع
- ﴿ مثبّطات أخرى مثل المواد الأفيونية أو الكحول

كيفية تقليل المخاطر

- ﴿ إذا اخترت أن تحقن، فاستخدم
- ﴿ مُعدّات معقّمة التي يمكن أن توفرها
- ﴿ لك الخدمات المحلية، إلى جانب
- ﴿ إرشادات حول الحقن الأكثر أماناً.
- ﴿ لا تتوقف عن استخدامه فجأة لأنك قد
- ﴿ تُعاني من أعراض انسحاب قد تكون قاتلة.
- ﴿ ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- ﴿ تجنّب خلطه مع مواد أخرى
- ﴿ اختر طرق أكثر أماناً لاستخدامه مثل البلع،
- ﴿ عن أن تستخدمه بالاستنشاق أو الحقن
- ﴿ استخدم أنبوبك الخاص ولا
- ﴿ تشاركه مع الآخرين

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوَعك، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.

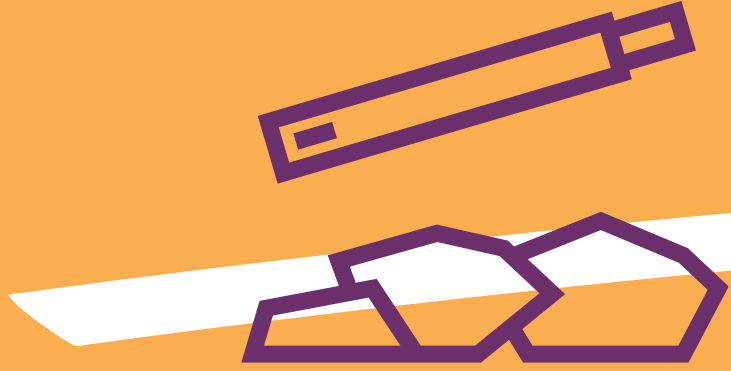


إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



كراك كوكايين



يُعرف أيضًا باسم:

كراك، روكس، كوك، ستونز، ووش



طريقة الاستخدام:

كراك كوكايين هو شكل متبلور من الكوكايين يدخل عادة باستخدام أنبوب زجاجي، أو يحقن.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشيط، متيقظ، كثير الكلام، واثق واجتماعي، ضعف الشهية، زيادة معدل ضربات القلب، حرارة، قلق، قمل، عدم القدرة على النوم، عدوانية.



مدة التأثير:

تدوم فترة الذروة من تأثير الكراك كوكايين من ٥ إلى ١٠ دقائق



من المهم معرفة ما يلي:

الكراك هو كوكايين متبلور «يُغسل» بالماء وصودا الخبز. يؤدي تعاطيه المتكرر إلى استنزاف الدوبامين، ما يسبب القلق والارتباك. ومع الكحول، تتشكل مادة كوكايشيلين وهي مادة أكثر ضررًا.

ما الذي يمكن أن يسببه

- تزايد القلق والتقلبات المزاجية
- يُسبب مشاكل في الصحة العقلية
- فرط حرارة وجراحة زائدة
- زيادة ضغط الدم وخطر الإصابة بنوبة قلبية أو دماغية
- زيادة خطر الفيروسات المنتقلة عبر الدم عند الحقن أو عند مشاركة معدات التدخين
- إلحاق الضرر بالرئتين والشفاه والفم عند التدخين

كيفية تقليل المخاطر

- خذ فترات استراحة لتسمح بتجدد المواد الكيميائية في الدماغ
- حافظ على ترطيب جسمك وحاول أن تأكل وتشرب بعد الاستخدام
- ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- تجنّب خلطه مع مواد أخرى
- اختر استخدام طرق أكثر أماناً من الحقن مثل التدخين
- تجنّب مشاركة معدات الحقن أو التدخين
- اتصل بالخدمات المحلية لاستلام معدات معقّمة إلى جانب إرشادات حول الحقن الأكثر أماناً.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk





يُعرف أيضًا باسم:

جي، جينا، اكستاسي سائل، غيبز



طريقة الاستخدام:

مادة شفافة، زيتية، تخلط عادةً مع مرطبات وتبلع. كما يمكن أن تأتي على شكل مسحوق يمكن استنشاقه رغم ندرة ذلك.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

يسبب الشعور بالنشوة والثقة عند تناول جرعات منخفضة، لكن الجرعات العالية قد تسبب التخدير أو الاختلاجات أو فقدان الوعي



مدة التأثير:

يبدأ المفعول عادةً خلال ١٥ إلى ٣٠ دقيقة ويدوم ٣ إلى ٦ ساعات



من المهم معرفة ما يلي:

إن مادي GHB و GBL متبطنان ولهما تأثيرات متشابهة؛ فالجسم يُحوّل GBL إلى GHB. وغالبًا ما تُستخدم المادتين في النوادي وأثناء ممارسة الجنس الكيميائي (تحت تأثير المخدرات)، وخاصة بين رجال يمارسون الجنس مع رجال.

ما الذي يمكن أن يسببه

- يسبب فقدان الوعي والجرعة المفرطة
- يؤدي إلى الإدمان الجسدي وأعراض الانسحاب عند التوقف
- إلحاق الضرر بالأسنان والفم والمعدة
- تشجيع الممارسات الجنسية غير الآمنة بسبب زيادة الرغبة وانخفاض الكبت

كيفية تقليل المخاطر

- في حالة ممارسة الجنس، اتّبع ممارسة أكثر أماناً باستخدام الواقي وإجراء فحوصات دورية للصحة الجنسية. فُكر في استخدام دوكسي-PEP وقفازات لتقليل خطر الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي سي وفيروس نقص المناعة البشرية HIV
- حافظ على رطوبة جسمك، استخدم شوارد وحاول أن تأكل وتشرب بعد الاستخدام
- قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الإنترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ابدأ بجرعة منخفضة وتدرّج ببطء
- إذا كنت تنوي تناول جرعة أخرى، فانتظر ما لا يقل عن ساعة قبل أن تأخذ أكثر
- قس الجرعات بنفسك باستخدام محقنة أو ماصة تتراوح الجرعات الاعتيادية بين 0.5 إلى 1.5 مل
- سجّل الكمية والوقت الذي أخذت به الجرعة
- ضع لصاقة على العبوات أو استخدم كأس معين لمشروباتك
- امزجه دائماً مع مشروب خفيف، ولا تشربه أبداً من الزجاجاة مباشرة.
- تجنب استخدامه مع مواد أخرى

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.

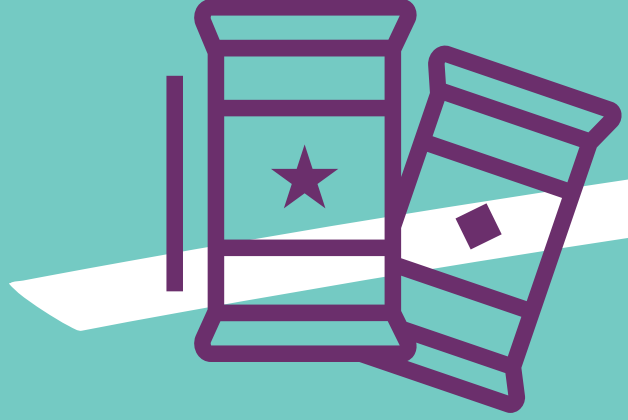


إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



الكانابيتويدات الصناعية



يُعرف أيضًا باسم:

سبايس، مامبا، ان بي اس NPS، بلاك مامبا



طريقة الاستخدام:

يُدخّن عادةً في سيجارة ملفوفة أو غليون أو بونغ أو فيب.



كيف يمكن أن يجعلك تشعر:

نشوة، استرخاء، جوع، مرح، غثيان، تعب، ارتياح، خدر



مدة التأثير:

يبدأ المفعول في غضون دقائق وقد يدوم من ١ ساعة إلى ٦ ساعات.



من المهم معرفة ما يلي:

الكانابيتويدات الصناعية هي مخدرات مصنّعة تُحاكي القنب، وتختلف في قوتها ومظهرها، وأشهرها هو سبايس، الذي يُباع عادةً في عبوات صغيرة زاهية.

ما الذي يمكن أن يسببه

- تدخينه يسبب تلف الرئتين
- يؤدي إلى إدمان جسيمي، وأعراض انسحاب عند التوقف عن استخدامه
- زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم
- يُسبب مشاكل في الصحة العقلية
- تقليل التنسيق الحركي

كيفية تقليل المخاطر

- تجنّب حبس الدخان لفترة طويلة فذلك لن يزيد المفعول ولكنه قد يلحق الضرر برئتيك.
- قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ابدأ بجرعة صغيرة أولاً لا يتجاوز حجمها رأس عود الكبريت
- انتظر حتى يبدأ المفعول قبل أخذ المزيد
- قم بزيادة الجرعة بحذر وانتظر ساعة على الأقل حتى يزول مفعول الجرعة السابقة
- تجنّب مزج الكانابينويدات الاصطناعية مع مواد أخرى، يشمل ذلك الكحول.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



الميثامفيتامين الكريستالي



المعروف أيضًا باسم
كريستال، ميث، تينا، غلاس



طرق الاستخدام
يُدخّن عادة، يحقن، الاستنشاق، أو التحاميل



كيف يمكن أن يجعلك تشعر
مبتهج، يقظ، مفعم بالطاقة، واثق، زيادة في الرغبة
الجنسية، انخفاض في الشهية
مدة التأثير



حسب طريقة الاستخدام، ولكن التأثير
يمكن أن يستمر من ٤-٢٠ ساعة.



من المهم معرفة ما يلي:

الميثامفيتامين الكريستالي هو مخدر منه يسرّع عمل الجهاز العصبي المركزي.
يظهر عادةً على شكل بلورات شفافة أو بيضاء مائلة إلى الزرقاء. ويعدّ من
المخدرات التي يشيع استخدامها في ممارسة الجنس تحت تأثير المخدرات.

ما الذي يمكن أن يسببه

- زيادة الرغبة الجنسية وانخفاض القيود قد يؤديان إلى ممارسات جنسية غير آمنة وإصابات.
- قد يسبب هبوطاً حاداً بعد زوال التأثير، مع شعور بالتعب الشديد وسرعة الانفعال.
- زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- يسبب صرير الأسنان، وقد يؤدي إلى تلف الأسنان، الارتياح (البارانويا) والهلوسة

كيفية تقليل المخاطر

- إذا كنت تمارس نشاطاً جنسياً، فاحرص على اتباع ممارسات الجنس الآمن من خلال إجراء فحوصات منتظمة للصحة الجنسية، واستخدام الواقيات الذكرية أو القفازات، أو التفكير في التحدث إلى عيادة أو خدمة الصحة الجنسية المحلية حول خيارات مثل PrEP و PEP أو DoxyPEP والتطعيمات.
- قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ابدأ بجرعة منخفضة وتدرج ببطء إذا أردت تناول جرعة ثانية، انتظر على الأقل مدة ساعة.
- حاول أن تضع حد والتزم به.
- تجنب خلطه مع مواد أخرى بما في ذلك المواد المثبطة أو المنشطة.
- تجنب مشاركة أدوات الاستنشاق أو الحقن مع آخرين لتقليل خطر العدوى
- احرص على شرب كميات كافية من الماء، تناول محاليل الأملاح حاول تناول الطعام والنوم بعد الاستخدام.

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوعلك، اتصل بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk



بريغابالين



المعروف أيضًا باسم
بريغابز، غابز، ليريكا



طرق الاستخدام
يؤخذ فمويًا على شكل أقراص أو كبسولات



كيف يمكن أن يجعلك تشعر
هادئ، مسترخٍ، نعسان، غير متناسق،
مشوش، شعور بالغثيان، فقدان الذاكرة.



مدة التأثير
عادة يبدأ التأثير بعد ١-٢ ساعة، ويستمر ٦-٨ ساعات
حسب الجرعة التي تم تناولها.



معلومات مهمة يجب معرفتها:

بريغابالين هو دواء له خصائص مُثبِّطة. يُستخدم عادةً لعلاج القلق،
والصرع، وآلام الأعصاب. يمكن وصفه طبيًا، لكنه يُستخدم أيضًا في
كثير من الأحيان بدون وصفة طبية، وقد يتم شراؤه من السوق
بشكل غير قانوني. بشكل غير قانوني.

ما الذي يمكن أن يسببه

- ◀ قد يسبب حوادث وإصابات بسبب النعاس، والارتباك، وضعف التناسق الحركي
- ◀ قد يؤدي إلى الاعتماد عليه عند استخدامه لفترة أطول من بضعة أسابيع
- ◀ قد يسبب جرعة زائدة، خاصة عند خلطه مع أدوية أخرى تؤثر على الجهاز العصبي المركزي (مثل البنزوديازيبينات، والمواد الأفيونية، ومضادات الاكتئاب)
- ◀ قد يؤدي إلى أعراض انسحاب غير مريحة وأحياناً خطيرة

كيفية تقليل المخاطر

- ◀ لا تتوقف عن استخدامه بشكل مفاجئ، فقد تعاني من أعراض الانسحاب.
- ◀ قم بفحص المواد التي تستخدمها، يمكنك إرسال عينة إلى خدمة تحليل المواد المخدرة والتعرف على المواد الجديدة في ويلز (WEDINOS)، حيث سيتم نشر النتائج عبر الانترنت دون تعريف بهوية الشخص.
- ◀ ابدأ بجرعة منخفضة وتدرج ببطء
- ◀ تجنب خلطه مع مواد أخرى، خصوصاً المواد المهدئة. إذا خلطته مع عقاقير أخرى، فاستخدم كميات أقل.
- ◀ استخدمه بوجود شخص آخر بالقرب منك، حتى يتمكن من طلب المساعدة إذا لزم الأمر
- ◀ احمل النالوكسون — رغم أن البريغابالين ليس من المواد الأفيونية، إلا أن هناك خطر أن يكون ملوثاً بمادة أفيونية

إذا شعرت أنت أو أي شخص معك بتوسع، اتصل
بالرقم ٩٩٩ أو اطلب المساعدة الطبية فوراً.



إذا كنت ترغب في الحصول على
معلومات أو نصائح أو دعم بخصوص
تعاطي المواد، يرجى زيارة

www.lincsbeacon.co.uk

