

Ketaminas



Žinomas kaip

K, keta(ket), special K, super K



Kaip jis vartojamas

Miltelių pavidalu, jis būna suvyniojamas ir praryjamas („bombardavimas“ – vartoti medžiagas miltelių ar granulių pavidalu) arba įtraukiamas per nosį (uostomas). Skysčio pavidalu, jis gali būti švirkščiamas.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti euforiją, ramybę, koordinacijos sutrikimus, sumišimą, sustingimą, pykinimą.



Poveikio trukmė

Ketamino poveikis paprastai trunka 1–2 valandas.



Svarbu žinoti

Tolerancija ketaminui išsivysto greitai, todėl padidėja priklausomybės rizika, taip pat inkstų ir šlapimo pūslės sutrikimų tikimybė. Be to, neatlikus testavimo, neįmanoma žinoti, kokios medžiagos yra narkotiko sudėtyje ir koks jo stiprumas.

Koks jo poveikis

- › Sutrikdo judesių koordinaciją.
- › Sukelia nugaros skausmą ar spazmus (vadinamus k-spazmais).
- › Sukelia su inkstais susijusias problemas ir pažeidžia šlapimo pūslę.
- › Padidina nerimą, panikos priepuolius, nemigą, paranoją ir haliucinacijas.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Prieš vartojimą, vartojimo metu ir po vartojimo gerkite pakankamai skysčių.
- › Venkite maišyti su kitais narkotikais, ypač su kitomis „slopinančiomis“ medžiagomis.
- › Sekite, kiek jau suvartojote, ir darykite pertraukas.
- › Nesėdėkite vonioje bandydami malšinti spazmų skausmą.
- › Jei uostote, naudokite savo uostymo vamzdelį ir nesidalinkite juo su kitais.
- › Miltelius susmulkinkite kuo smulkiau, kad sumažintumėte nosies pažeidimo riziką, ir po vartojimo išplaukite nosį.
- › Naudokite sterilią įrangą, kurią gali suteikti jūsų vietinių paslaugų įstaiga, kartu su saugaus švirkštimosi patarimais.
- › Kreipkitės į medikus, jei pradeda varginti inkstų ar šlapimo pūslės skausmai.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kokainas



Žinomas kaip

Koka/koksas, Čarlis (Charlie), baltas, krekas, smūgis(blow), sniegas.



Kaip vartojamas

Miltelių pavidalu jis paprastai įtraukiamas per nosį (uostomas), bet taip pat gali būti nurijamas arba švirkščiamas.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti energingumą, budrumą, sumažinti apetitą, sukelti karščio pojūtį, neramumą, negalėjimą užmigti.



Poveikio trukmė

Paprastai poveikis pasireiškia po kelių minučių ir trunka apie 20 minučių.



Svarbu žinoti

Kai vartojamas pakartotinai, kokainas išsekvoja dopamino atsargas, o tai gali sukelti nerimą ir paranoją. Maišant kokainą su alkoholiu organizme susidaro medžiaga, vadinama kokaetilenu, kuri daro jį dar žalingesnį.

Koks jo poveikis

- › Padidina kraujospūdį ir širdies priepuolio arba insulto riziką.
- › Pažeidžia nosies vidų.
- › Padidina nerimą ir nuotaikos svyravimus.
- › Išprovokuoja psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sukelia perkaitimą.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis.
- › Naudokite asmeninį uostymo vamzdelį ir nesidalinkite juo su kitais.
- › Miltelius susmulkinkite kuo smulkiau, kad sumažintumėte nosies pažeidimo riziką, ir po vartojimo išplaukite nosį.
- › Naudokite sterilią įrangą, kurią galite gauti savo vietinėje paslaugų įstaigoje.
- › Darykite pertraukas, kad smegenų cheminės medžiagos galėtų atsigauti.
- › Gerkite pakankamai skysčių ir po naudojimo stenkitės pavalgyti bei pamiegoti.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Alkoholis



Žinomas kaip

Svaigalai (booze), stiprus alkoholis arba maišytas gėrimas (sauce), bet koks alkoholis (juice).



Kaip vartojamas

Alkoholis vartojamas arba vienas, arba sumaišytas su gaiviaisiais gėrimais.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Atpalaiduoja, padeda būti komunikabiliam, bendrauti, sutrikdo koordinaciją, sukelia regos sutrikimus, pykinimą, mieguistumą.



Poveikio trukmė

Paprastai gali veikti keletą valandų, o pirmieji simptomai pasireiškia po 1–2 valandų nuo vartojimo.



Svarbu žinoti

Alkoholis slopina centrinę nervų sistemą. Tai reiškia, kad jis sulėtina širdies ritmą ir kvėpavimą.

Koks jo poveikis

- › Gali sutrikdyti koordinaciją ir paveikti sprendimų priėmimą, didindamas nelaimingų atsitikimų riziką
- › Padidinti gerklės, burnos, kepenų ir krūties vėžio riziką.
- › Sukelti apsinuodijimą alkoholiu.
- › Paveikti kepenis, įskaitant riebalinę kepenų ligą, fibrozę ir cirozę.
- › Padidinti širdies ligų, aukšto kraujospūdžio ir insulto riziką.
- › Sumažinti vaisingumą.
- › Sukelti priešlaikinį gimdymą, mažą naujagimio svorį ir vaisiaus alkoholio sindromą.
- › Padidina depresijos ir nerimo riziką.

Kaip sumažinti riziką

- › Prieš geriant alkoholį, pavalgykite, kad alkoholis būtų įsisavinamas lėčiau.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, ypač raminamaisiais vaistais.
- › Gerkite pakankamai vandens ir alkoholį vartokite pakaitomis su nealkoholiniais gėrimais.
- › Gėrimus pirkite kiekvienas sau, nepirkite vienas kitam paeiliui, kad išvengtumėte didesnio alkoholio kiekio nei planavote.
- › Išgėrus nevairuokite, nenaudokite orkaitės ar viryklės ir nesimaudykite vonioje.
- › Pagalvokite apie sutikimą ir, jei planuojate turėti lytinių santykių, turėkite su savimi prezervatyvų.
- › Per savaitę turėkite bent 3 ne iš eilės einančias dienas be alkoholio.
- › Jei esate priklausomas, nenutraukite vartojimo staiga, nes abstinencija gali sukelti mirtinus traukulius.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

MDMA



Žinomi kaip

Molly, Ekstazis, E



Kaip vartojamas

Miltelių pavidalu, suvyniojami ir nurijami („bombardavimas“–vartoti medžiagas miltelių ar granulių pavidalu) arba įtrinami į dantenas. Taip pat būna tablečių pavidalu, kurios nurijamos.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti euforiją, energingumą, padidinti širdies ritmą ir temperatūrą, sukelti sumišimą.



Poveikio trukmė

Poveikis paprastai juntamas po 20–60 minučių (kartais ilgiau) ir gali trukti iki 4–6 valandų.



Svarbu žinoti

Ekstazis būna įvairių spalvų, formų ir logotipų, o JK tabletės, kaip nustatyta, gali būti iki trijų kartų stipresnės už suaugusiems skirtą dozę, tačiau be testavimo neįmanoma žinoti jų sudėties ar stiprumo.

Koks jo poveikis

- › Padidina kūno temperatūrą ir perkaitimą, kai derinama su šokiais.
- › Sukelia pernelyg didelį troškulį.
- › Daro įtaką nuotakai keletą dienų po vartojimo.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Smulkiai sutrinkite ir įtrinkite nedidelį kiekį.
- › Jei vartojate ekstazį, pradėkite nuo ketvirčio tabletės. Prieš vartodami kitą dozę, palaukite mažiausiai valandą.
- › Venkite maišyti su kitais narkotikais, įskaitant alkoholį.
- › Gerkite pakankamai skysčių, išgerkite nuo pusės pintos iki pintos per valandą.
- › Darykite pertraukas tarp šokių, kad išvengtumėte perkaitimo.
- › Pasverkite dozę.
- › Venkite vartojimo per nosį.
- › Tarp vartojimo sesijų darykite maždaug trijų mėnesių pertrauką, kad jūsų organizmas galėtų visiškai atsigauti.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Azoto suboksidas



Žinomas kaip

Juoko dujos, balionėliai, azoto suboksido sistema (nos).



Kaip vartojamas

Bespalvės dujos iš slėginio metalinio kanistro išleidžiamos į balioną ir tada įkvepiamos.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti euforiją, atsipalaidavimą, galvos svaigimą, juoko priepuolius, atsiribojimą, haliucinacijas, galvos skausmą.



Poveikio trukmė

Poveikis pasireiškia iš karto, didžiausią stiprumą pasiekia maždaug per 10–30 sekundžių ir greitai silpnėja.



Svarbu žinoti

Vartojant kartu su tokiais narkotikais kaip kanapės ar alkoholis, gali padidėti raminamasis poveikis, o vartojant dideles dozes, galima prarasti sąmonę. Vartojant kartu su haliucinogeniniais narkotikais, tokiais kaip LSD, grybais ir ketaminu, poveikis gali sustiprėti.

Koks jo poveikis

- › Sumažina pusiausvyrą ar koordinaciją, didina nelaimingų atsitikimų riziką.
- › Sukelia anemiją, kurią sukelia B12 trūkumas.
- › Sukelia nuolatinį nervų pažeidimą.
- › Paveikia širdį.
- › Pažeidžia gerklę ir plaučius.
- › Sumažina vaisingumą ir kenkia negimusiam vaikui, jei vartojamos nėštumo metu.

Kaip sumažinti riziką

- › Nevartokite uždaroje patalpoje.
- › Venkite pakartotinai įkvėpti ir iškvėpti iš baliono, tarpais įkvėpkite oro.
- › Sėdėkite, kad sumažintumėte griuvimo riziką.
- › Darykite reguliarias pertraukas ir venkite naudoti kelis balionus iš eilės.
- › Po seanso valgykite maistą, kuriame yra daug vitamino B12.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Lynas (Lean)



Žinomas kaip

Violetinis gėrimas (purple drank); kodeino, kosulio sirupo, limonado ir kietų saldinių mišinys (sizzurp); kosulio sirupo, kodeino ir prometazino mišinys (syrup).



Kaip vartojamas

Lynas gaminamas sumaišant receptinį kosulio sirupą su kodeinu ir prometazinu į gaiviuosius gėrimus, dažnai su virtais saldinais. Paprastai jis yra violetinės spalvos, bet gali būti ir kitokios spalvos.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti gerovės jausmą, ramumą, sulėtinti kvėpavimą ir širdies ritmą, sukelti euforiją, haliucinacijas, atsiskyrimą nuo aplinkos.



Poveikio trukmė

Poveikis pasireiškia per 30–60 minučių ir gali trukti iki 6 valandų.



Svarbu žinoti

Lyno sudėtyje gali būti kodeino (opioidas), prometazino (antihistamininis preparatas) ir dekstrometorfano (randamas be recepto parduodamuose vaistuose nuo kosulio ir peršalimo).

Koks jo poveikis

- › Sulėtina kvėpavimą iki pavojingo lygio arba visiškai jį sustabdo.
- › Sumažina savikontrolę.
- › Sukelia mieguistumą ir nestabilumą, didindamas nelaimingų atsitikimų riziką.
- › Sukelia paracetamolio perdozavimą.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Nevartokite kitų žmonių paruoštų mišinių.
- › Darykite pertraukas ir stenkitės nevartoti dažnai, kad sumažintumėte priklausomybės riziką.
- › Žinokite opioidų perdozavimo požymius.
- › Jei vartojate kartu su kitais, vartokite paeiliui, kad prireikus kas nors galėtų iškviesti pagalbą.
- › Turėkite su savimi naloksoną – pirmosios pagalbos vaistą, kuris gali panaikinti opioidų poveikį.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Heroinas



Žinomas kaip

Naudojamas vyresnio amžiaus arba ilgalaikių vartotojų (gear); juodoji derva (smack); milteliai, kurių spalva svyruoja nuo balkšvos iki tamsiai rudos (brown); H; bet koks narkotikas (junk).



Kaip vartojamas

Heroinas yra rudos spalvos milteliai arba juodos dervos konsistencijos medžiaga, paprastai rūkomas ant folijos („gaudymas“) arba švirkščiamas, rečiau įtraukiamas per nosį (uostomas).



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Sukelia šilumą, euforiją, mieguistumą, sulėtina kvėpavimą, sukelia pykinimą, niežulį ir vidurių užkietėjimą.



Poveikio trukmė

Heroino poveikis paprastai trunka 15–30 minučių, bet po to, keletą valandų, galite jaustis mieguistas.



Svarbu žinoti

Heroinas yra opioidas, skausmą malšinantis vaistas, kuris veikia smegenų receptorius. Jis randamas kartu su natūraliais vaistais, tokiais kaip morfinas, ir sintetiniais vaistais, tokiais kaip fentanilis ir nitazenas.

Koks jo poveikis

- › Lėtina kvėpavimą iki pavojingo lygio arba visiškai jį sustabdo.
- › Sukelia sužalojimus, pvz., abscesus, opas ir venų pažeidimus, kai yra švirkščiamas.
- › Jei dalinamasi švirkštimosi įrankiais, platina per kraują plintančius virusus.
- › Padidina kvėpavimo sutrikimus, įskaitant LOPL (Lėtinė obstrukcinė plaučių liga), kai yra rūkomas.
- › Sukelia fizinę priklausomybę ir abstinencijos simptomus, kai yra nutraukiamas vartojimas.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, ypač raminaisiais vaistais.
- › Jei vartojate kartu su kitais, vartokite paeiliui, kad prireikus kas nors galėtų iškviesti pagalbą.
- › Turėkite su savimi naloksoną – pirmosios pagalbos vaistą, kuris gali panaikinti opioidų poveikį.
- › Darykite pertraukas ir stenkitės nevartoti dažnai.
- › Pasitarkite su savo vietinių paslaugų įstaiga dėl recepto išrašymo.
- › Naudokite sterilią įrangą, kurią gali suteikti jūsų vietinių paslaugų įstaiga, kartu su patarimais dėl saugesnio švirkštimosi.
- › Naudokite savo uostymo vamzdelį
- › ir nesidalykite juo su kitais.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Amfetaminas



Žinomas kaip

Spidas/speedas, amfas/amfa, wizz (whizz), bilis (billy), bomba



Kaip vartojamas

Amfetaminai parduodami miltelių pavidalu (paprastai balkšvi, pilki arba rausvi) arba tabletėmis, vartojamomis nurijant, uostant arba švirkščiant. Kai kurie tipai yra išrašomi medicininiais tikslais.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti energingumą, padidinti širdies ritmą, euforiją, vyzdžių išsiplėtimą, paranoją, nerimą, apetito praradimą, padidėjusį lytinį potraukį.



Poveikio trukmė

Poveikis trunka 3–6 valandas, priklausomai nuo dozės ir stiprumo.



Svarbu žinoti

Be testavimo neįmanoma žinoti, kas yra narkotike ir koks jo stiprumas. Nustatyta, kad amfetaminai yra maišomi su vidurius laisvinančiais vaistais, kofeinu ir kitais narkotikais.

Koks jo poveikis

- › Didina kraujospūdį ir širdies priepuolio ar insulto riziką.
- › Sutrikdo miego ritmą ir apetitą.
- › Sukelia dantų problemas dėl dantų griežimo ar „grimasavimo“.
- › Priverčia žmogų perkaisti ir perdozuoti.
- › Iššaukia psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sukelia sužalojimus, pvz., abscesus, opas ir venų pažeidimus, kai yra švirkščiamas.
- › Jei dalinamasi švirkštimosi įrankiais, platina per kraują plintančius virusus.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Pradėkite nuo ketvirčio tabletės. Prieš vartodami kitą dozę palaukite mažiausiai valandą.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, ypač stimulatoriais, tokiais kaip kokainas ar MDMA, kurie didina širdies apkrovą.
- › Gerkite pakankamai skysčių ir po vartojimo stenkitės pavalgyti bei pamiegoti.
- › Naudokite sterilią įrangą, kurią gali suteikti jūsų vietinių paslaugų įstaiga, kartu su patarimais dėl saugesnio švirkštimosi.
- › Miltelius susmulkinkite kuo smulkiau, kad sumažintumėte nosies pažeidimo riziką, ir po vartojimo išplaukite nosį.
- › Naudokite savo uostymo vamzdelį ir nesidalykite juo su kitais.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kanapės



Žinomos kaip

Žolė (weed, grass), dopaminas (dope);
žalias, hašas, marichuana.



Kaip vartojamas

Kanapės būna įvairių formų, įskaitant
augalų (lapai ar pumpurai) ir dervos
(kietas gabalas), aliejų ir valgomųjų
produktų (edibles). Jas galima rūkyti,
įkvėpti arba valgyti.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti atsipalaidavimą, kalbumą,
kikenimą, mieguistumą, alkį, burnos
džiūvimą, nerimą, paranoją, galvos
svaigimą, pykinimą.



Poveikio trukmė

Rūkoma arba įkvėpiama: poveikis
pasireiškia per kelias minutes ir trunka
apie 1 valandą. Valgoma: poveikis
pasireiškia per valandą ir gali trukti 8
valandas.



Svarbu žinoti

Kanapės yra žalios spalvos augalas, kurio lapuose yra
psichoaktyvi medžiaga delta-9 tetrahidrokanabinolis
(THC). Nuo 2018 m. lapkričio 1 d. JK specialistai gali
skirti kanapes medicininiais tikslais.

Koks jų poveikis

- › Sukelia plaučių pažeidimus, ypač kai maišoma su tabaku.
- › Sukelia abstinencijos simptomus, įskaitant miego sutrikimą, apetito sumažėjimą, svorio netekimą, agresyvumą, irzlumą ir neramumą.
- › Iššaukia psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sukelia pavojų negimusiam vaikui, jei vartojama nėštumo metu.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, įskaitant alkoholį.
- › Vartodami valgomuosius produktus (edibles), atminkite, kad poveikis pasireiškia praėjus mažiausiai valandai.
- › Mišinyje naudokite mažiau tabako arba jo visai nedėkite.
- › Venkite per ilgai laikyti dūmus plaučiuose, tai nepadidina poveikio, bet gali pakenkti sveikatai.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

THC garinimo priemonės



Žinomos kaip

Kartai (carts), penžaminai (pens), ilgas įkvėpimas (blinkers), koncentruotų kanapių veipai (dap pens).



Kaip vartojamas

Rūkoma naudojant vienkartinį elektroninį cigarečių rūkymo prietaisą su skysčiu, kurio sudėtyje yra THC (aktyvusis kanapių ingredientas).



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Sukelia atsipalaidavimą, kalbumą, kikenimą, mieguistumą, alkį, burnos džiūvimą, nerimą, paranoją, galvos svaigimą, pykinimą.



Poveikio trukmė

Kai kanapės yra rūkomos arba įkvėpiamos, poveikis pasireiškia per kelias minutes ir trunka apie valandą.



Svarbu žinoti

Kai kuriuose THC el. cigaretėse buvo rasta kitų medžiagų, įskaitant sintetinius kanabinoidus (Spaisas) ir sintetinius opioidus (nitazenas), kurie gali kelti rimtą pavojų, įskaitant perdozavimą.

Koks jo poveikis

- › Sukelia plaučių pažeidimus, ypač kai maišoma su tabaku.
- › Sukelia abstinencijos simptomus, įskaitant miego sutrikimą, apetito sumažėjimą, svorio netekimą, agresyvumą, irzlumą ir neramumą.
- › Iššaukia psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sukelia pavojų negimusiui vaikui, jei vartojama nėštumo metu.

Kaip sumažinti riziką

- › Pirkite el. cigaretės skysčius iš patikimo šaltinio.
- › Pradėkite nuo vieno ar dviejų įkvėpimų ir giliai neįkvėpkite. Palaukite, kol pasireikš poveikis, prieš vartodami daugiau.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, įskaitant alkoholį.
- › Turėkite su savimi naloksoną – pirmosios pagalbos vaistą, kuris gali panaikinti opioidų poveikį.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Benzodiazepinai



Žinomi kaip

Benzai; Valiumas; Xanaxa; gatvės valiumas (vallies); xanai (xannies); mėlynos spalvos 10mg valiumas (blues); diazepamai; bromazolamas.



Kaip vartojami

Vartojama per burną tablečių pavidalu. Kai kurie žmonės gali sutrinti tabletes, kad jas uostytų arba švirkštųsi.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti ramumą, atsipalaidavimą, mieguistumą, koordinacijos sutrikimus, atminties ir koncentracijos praradimą.



Poveikio trukmė

Priklausomai nuo tipo, poveikis pasireiškia maždaug po 30 minučių ir trunka 1–4 valandas.



Svarbu žinoti

Benzodiazepinai yra raminamieji vaistai, skiriami nerimo ir nemigos gydymui, kurie lėtina centrinės nervų sistemos veiklą. Gatvėje parduodami vaistai gali atrodyti tikri, tačiau dažnai yra užteršti.

Koks jo poveikis

- › Padidina apsvaigimo ir atminties praradimo riziką.
- › Sukelia perdozavimą, ypač kartu su kitais slopinančiais preparatais, pvz., opiatais ar alkoholiu.
- › Sutrikdo judesių koordinaciją ir sukelia mieguistumą.
- › Sukelia priklausomybę.
- › Sukelia abstinencijos simptomus, kurie gali būti pavojingi.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis.
- › Rinkitės saugesnius vartojimo būdus, tokius kaip nurijimas, o ne uostymas ar švirkštimas.
- › Naudokite savo uostymo vamzdelį ir nesidalykite juo su kitais.
- › Jei nusprendėte švirkštis, kreipkitės į vietinių paslaugų įstaigą, kad gautumėte sterilią įrangą ir patarimus dėl saugesnio švirkštimo.
- › Nenutraukite vartojimo staiga, nes gali pasireikšti abstinencijos simptomai, kurie gali būti mirtini.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.

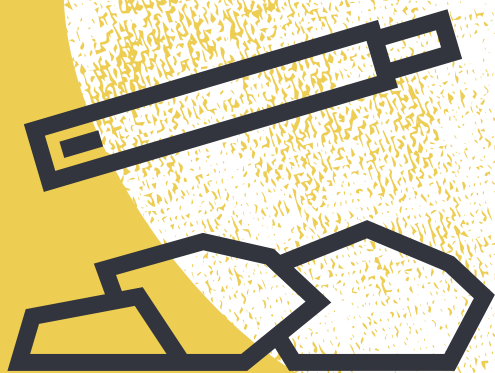


Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kreko Kokainas



Žinomas kaip

Krekas; kietas, rūkomas medžiagos pavidalas (rocks); koka; akmenų pavidalo gabalėliai (stones); kokaino milteliai perdirbti į kreko kokainą (wash).



Kaip vartojamas

Kreko kokainas yra kristalizuota kokaino forma, kuris paprastai rūkomas naudojant stiklinę pypkę arba švirkščiamas.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti energingumą, budrumą, kalbumą, pasitikėjimą savimi ir bendravimą, apetito praradimą, širdies plakimo pagreitėjimą, karščio pojūtį, nerimą, neramumą, nemigą, agresyvumą.



Poveikio trukmė

Kokaino sukeltas pakilimo jausmas paprastai trunka 5–10 minučių.



Svarbu žinoti

Krekas yra kristalizuotas kokainas, „nuplautas“ vandeniu ir maistine soda. Pakartotinis vartojimas išseikvoja dopaminą, sukelia nerimą ir paranoją. Kartu su alkoholiu jis sudaro kokaetileną, dar kenksmingesnę medžiagą.

Koks jo poveikis

- › Padidėja kraujospūdis ir širdies priepuolio ar insulto rizika.
- › Padidėja krauju plintančių virusų rizika, kai dalijamasi švirkštimosi arba rūkymo reikmenimis.
- › Pažeidžia plaučius, lūpas ir burną.
- › Padidėja nerimas ir nuotaikos svyravimai.
- › Iššaukia psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sukelia perkaitimą ir perdozavimą.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis.
- › Rinkitės saugesnius vartojimo būdus, pavyzdžiui, rūkymą, o ne švirkštimąsi.
- › Venkite dalytis švirkštimosi ar rūkymo įranga.
- › Susisiekite su vietinių paslaugų įstaiga, kad gautumėte sterilią įrangą ir patarimus dėl saugesnio švirkštimosi.
- › Darykite pertraukas, kad smegenyse esančios cheminės medžiagos galėtų atsistatyti.
- › Gerkite pakankamai skysčių ir po vartojimo stenkitės pavalgyti ir pamiegoti.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

GHB & GBL



Žinomi kaip

G; Gina; skystasis ekstazis; kartu gama-hidroksibutiratas (GHB) ir G- gama-butirolaktonas (GBL) (geebbs).



Kaip vartojamas

Tai skaidrus, aliejaus pavidalo skystis, paprastai maišomas su gaiviuoju gėrimu ir nurijamas. Jis taip pat gali būti miltelių pavidalo, kuriuos galima uostyti, tačiau tai retas atvejis.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Mažomis dozėmis sukelia euforiją ir pasitikėjimą savimi, tačiau didelės dozės gali sukelti sedaciją, traukulius ar sąmonės netekimą.



Poveikio trukmė

Paprastai pasireiškia per 15–30 minučių ir trunka 3–6 valandas.



Svarbu žinoti

GHB ir GBL yra panašaus poveikio raminamieji vaistai; organizmas GBL paverčia GHB. Jie dažnai vartojami klubuose ir chemsekso metu, ypač tarp vyrų, turinčių lytinių santykių su vyrais.

Koks jo poveikis

- › Pažeidžia dantis, burną ir skrandį.
- › Skatina nesaugius lytinius santykius dėl padidėjusio lytinio potraukio ir sumažėjusio savikontrolės.
- › Sukelia sąmonės netekimą ir perdozavimą.
- › Sukelia fizinę priklausomybę ir abstinencijos simptomus, kai vartojimas nutraukiamas.

HKaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Jei ketinate pakartotinai vartoti dozę, prieš vartodami kitą dozę palaukite bent valandą.
- › Dozę sau išmatuokite švirkštu arba pipete. Įprasta dozė yra nuo 0,5 ml iki 1,5 ml.
- › Užsirašykite, kiek ir kada vartojote dozę.
- › Pasizymėkite savo butelius arba gėrimams naudokite specialius stiklinius indus.
- › Visada maišykite su gaiviuoju gėrimu, niekada negerkite tiesiai iš butelio.
- › Venkite vartoti kartu su kitais narkotikais.
- › Jei užsiimate lytiniais santykiais, praktikuokite saugesnį seksą – naudokite prezervatyvus ir reguliariai tikrinkitės lytinę sveikatą. Apsvarstykite galimybę naudoti Doxy-PEP (doksiciklino poekspozicinę profilaktiką) ir pirštines, kad sumažintumėte hepatito C ir ŽIV riziką.
- › Gerkite pakankamai skysčių, vartokite elektrolitus ir stenkitės pavalgyti bei pamiegoti po naudojimo.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.

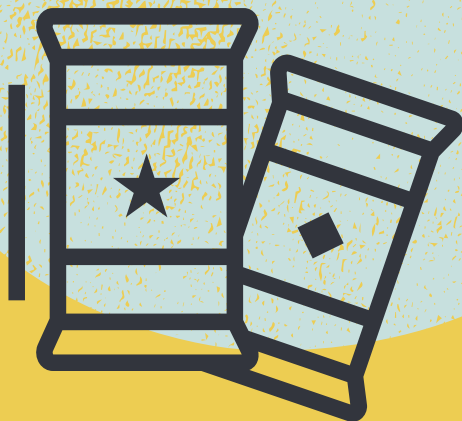


Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Sintetiniai Kanabinoidai



Žinomi kaip

Spaisas (spice); kanapių poveikio imituotojas (Mamba); Naujos psichoaktyviosios medžiagos (NPS); „zombių“ narkotikas (black mamba).



Kaip vartojami

Paprastai yra rūkomi suktinėse, pypkėse, bonguose arba elektroninėse cigaretėse. Taip pat gali būti dedami į maistą ir valgomi.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti euforiją, atsipalaidavimą, alkį, kikenimą, pykinimą, nuovargį, paranoją, sedaciją.



Poveikio trukmė

Poveikis pasireiškia per kelias minutes ir gali trukti nuo 1 iki 6 valandų.



Svarbu žinoti

Sintetiniai kanabinoidai yra dirbtiniai narkotikai, kurie imituoja kanapes, skiriasi stiprumu ir išvaizda; labiausiai žinomas yra Spaisas (Spice), paprastai parduodamas mažose spalvotose pakuotėse.

Koks jų poveikis

- › Padidina širdies ritmą ir kraujospūdį.
- › Iššaukia psichikos sveikatos sutrikimus.
- › Sumažina judesių koordinaciją.
- › Rūkant pažeidžia plaučius.
- › Sukelia fizinę priklausomybę ir abstinencijos simptomus, kai nustoama rūkyti.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės, ne didesnės už degtukų galvutę.
- › Prieš vartodami kitą dozę, palaukite, kol pasireikš poveikis.
- › Dozę didinkite atsargiai ir palaukite mažiausiai valandą, kol praeis ankstesnės dozės poveikis.
- › Venkite maišyti sintetinius kanabinoidus su kitomis medžiagomis, įskaitant alkoholį.
- › Venkite per ilgai laikyti dūmus plaučiuose, tai nepadidina poveikio, tai nepadidins poveikio ir gali pakenkti plaučiams.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kristalinis metamfetaminas



Žinomas kaip

Kristalai, Meta, „Tina“, stiklas.



Kaip jis vartojamas

Paprastai rūkoma, leidžiamasi į veną („slammed“), uostoma arba vartojama per tiesiąją žarną / rektaliai („booty bumped“).



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti euforiją, budrumą, energingumą, pasitikėjimą savimi, padidėjusį lytinį potraukį, apetito sumažėjimą.



Poveikio trukmė

Priklausomai nuo vartojimo būdo, tačiau poveikis gali trukti nuo 4 iki 20 valandų.



Svarbu žinoti

Kristalinis metamfetaminas yra stimuliuojantis narkotikas, kuris pagreitina centrinės nervų sistemos veiklą. Paprastai jis atrodo kaip skaidrūs arba melsvai balti kristalai. Kristalinis metamfetaminas yra narkotikas, dažnai vartojamas chemsekso metu.

Koks jo poveikis

- › Padidina širdies ritmą ir kraujospūdį.
- › Sukelia dantų griežimą arba „grimasavimą“ ir dantų pažeidimus.
- › Paranoriją ir haliucinacijas.
- › Padidėjęs lytinis potraukis ir sumažėjęs savikontrolės jausmas gali paskatinti nesaugius lytinius santykius ir sužalojimus.
- › Sukelia intensyvius abstinencijos simptomus, pasireiškiančius išsekimu ir dirglumu.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Jei ketinate pakartotinai vartoti dozę, palaukite bent valandą.
- › Pabandykite nusistatyti ribą ir jos laikytis.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, įskaitant kitomis stimuliuojančiomis ar slopinančiomis medžiagomis.
- › Venkite dalytis švirkštimosi ar uostymo įranga, kad sumažintumėte infekcijos riziką.
- › Gerkite pakankamai skysčių, vartokite elektrolitus ir po vartojimo stenkitės pavalgyti bei pamiegoti.
- › Jei užsiimate lytiniais santykiais, praktikuokite saugesnį seksą – reguliariai tikrinkitės lytinę sveikatą, naudokite prezervatyvus, pirštines arba apsvarstykite galimybę pasikonsultuoti su vietine lytinės sveikatos klinika ar tarnyba apie PrEP (priešekspozicinė profilaktika), PEP (poekspozicinė profilaktika) ar DoxyPEP (doksiciklino poekspozicinė profilaktika) galimybes bei skiepus.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Pregabalinas



Žinomas kaip

„Pregabs“, „gabs“, Lyrica.



Kaip jis vartojamas

Vartojamas per burną tablečių ir kapsulių forma.



Kaip tai gali paveikti jūsų savijautą

Gali sukelti ramumą, atsipalaidavimą, mieguistumą, koordinacijos sutrikimą, sumišimą, pykinimą, atminties praradimą.



Poveikio trukmė

Poveikis paprastai pajuntamas po 1–2 valandų ir trunka 6–8 valandas, priklausomai nuo suvartotos dozės.



Svarbu žinoti

Pregabalinas yra vaistas, turintis raminamąjį poveikį. Jis paprastai vartojamas nerimo, epilepsijos ir nervų skausmo gydymui. Vaistas gali būti skiriamas pagal receptą, tačiau taip pat dažnai vartojamas be recepto ir gali būti „nupirktas gatvėje“ (isigyjamas nelegaliai).

Koks jo poveikis

- › Gali sukelti perdozavimą, ypač kai vartojamas kartu su kitais vaistais, veikiančiais centrinę nervų sistemą (pvz., benzodiazepinais, opioidais ir antidepresantais).
- › Sukelia nemalonius, o kartais ir pavojingus abstinencijos simptomus.
- › Dėl mieguistumo, sumišimo ir sutrikusios motorinės koordinacijos gali sukelti nelaimingus atsitikimus ir sužalojimus.
- › Vartojant ilgiau nei kelias savaites, sukelia priklausomybę.

Kaip sumažinti riziką

- › Pradėkite nuo mažos dozės ir vartokite atsargiai.
- › Venkite maišyti su kitomis medžiagomis, ypač raminamaisiais vaistais. Jei maišote narkotikus, vartokite mažesnius kiekius.
- › Naudokite, kai šalia yra kitas žmogus, kad prireikus kas nors galėtų iškviesti pagalbą.
- › Nešiokitės naloksoną – nors pregabalinas nėra opioidas, yra rizika, kad jis gali būti užterštas opioidu.
- › Nenutraukite vartojimo staiga, nes gali pasireikšti abstinencijos simptomai.
- › Atlikite naudojamų narkotikų testą. Galite nusiųsti mėginį „WEDINOS“, kurie anonimiškai paskelbs tyrimo rezultatus internete.



Jei jūs arba kas nors iš jūsų aplinkinių pasijunta blogai, skambinkite 999 arba nedelsdami nedelsiant ieškokite medikų pagalbos.



Jei norite gauti informacijos, patarimų ar pagalbos dėl psichoaktyvių medžiagų vartojimo, apsilankykite.
www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**