

Ketamina



Inne nazwy

K, ket, special K, super K



Sposób użycia

W postaci proszku jest zawijana i połykana (bomba) lub wciągana przez nos. W postaci płynnej może być wstrzykiwana



Efekty działania

Euforia, spokój, brak koordynacji ruchowej, dezorientacja, odrętwienie, mdłości



Czas działania

Ketamina zazwyczaj działa przez 1-2 godziny



Ważne informacje

Tolerancja na ketaminę rozwija się szybko, zwiększając ryzyko uzależnienia, oraz problemów z nerkami i pęcherzem, wyłącznie badania pozwolą ustalić skład narkotyku i jego siłę działania.

Skutki

- › Upośledzenie koordynacji ruchowej
- › Ból pleców lub skurcze (znane jako skurcze mięśni k)
- › Problemy z nerkami i uszkodzenie pęcherza moczowego
- › Nasilenie stanów lękowych, ataków paniki, bezsenności, paranoi i halucynacji

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zacznij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Pij dużo płynów przed, w trakcie i po zażyciu narkotyku
- › Nie mieszaj z innymi lekami, zwłaszcza innymi środkami uspokajającymi
- › Monitoruj ilość zażytego narkotyku i rób przerwy
- › Nie bierz kąpieli, aby złagodzić skurcze
- › Jeśli przyjmujesz narkotyk donosowo, używaj swojej własnej rurki i nie udostępniaj jej innym
- › Rozdrobnij proszek, aby zmniejszyć uszkodzenia nosa, a po zażyciu przepłucz nos
- › Korzystaj ze sterylnej sprzątu, który możesz otrzymać w lokalnym punkcie wraz z poradami dotyczącymi bezpiecznego wykonywania zastrzyków
- › Jeśli wystąpi ból nerek lub pęcherza, zgłoś się do lekarza
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kokaina



Znana jako

Coke, Charlie, white, crack, blow, snow



Sposób użycia

Jako proszek jest zazwyczaj przyjmowana donosowo, ale można ją również połknąć lub wstrzyknąć.



Efekty działania

Pobudzenie, czujność, utrata apetytu, uczucie gorąca, niepokój, bezsenność.



Czas działania

Zazwyczaj zaczyna działać po kilku minutach i utrzymuje się przez około 20 minut.



Ważne informacje

Regularne zażywanie kokainy wyczerpuje zapasy dopaminy, co może wywoływać lęk i paranoję. Mieszanie kokainy z alkoholem prowadzi do powstania w organizmie substancji zwanej kokainetylem, której szkodliwość jest jeszcze większa.

Skutki

- › Wzrost ciśnienia krwi i ryzyko zawału serca lub udaru mózgu
- › Uszkodzenie wewnętrznej części nosa
- › Nasilenie stanów lękowych i wahań nastroju
- › Wywołanie problemów natury psychicznej
- › Przegrzanie organizmu

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj z innymi substancjami
- › Jeśli przyjmujesz narkotyk donosowo, używaj własnej rurki i nie udostępniaj jej innym
- › Rozdrobnij proszek, aby zmniejszyć uszkodzenia nosa, a po zażyciu przepłucz nos.
- › Korzystaj ze sterylnejgo sprzętu, który możesz odebrać w lokalnym punkcie obsługi
- › Rób przerwy, aby mózg uzupełnił poziom substancji chemicznych
- › Pij dużo płynów i dbaj o sen oraz prawidłowe odżywianie po zażyciu narkotyki
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Alkohol



Znana jako

Booze, sauce, juice



Sposób użycia

Alkohol jest spożywany w postaci czystej lub zmieszany z napojami bezalkoholowymi



Efekty działania

Odprężenie, kontaktowość, towarzyskość, brak koordynacji ruchowej, zaburzenia widzenia, nudności, senność



Czas działania

Działa zazwyczaj przez kilka godzin, a pierwsze efekty odczuwalne są po 1-2 godzinach od spożycia



Ważne informacje

Alkohol hamuje działanie ośrodkowego układu nerwowego. Oznacza to, że spowalnia tętno i oddech.

Skutki

- › Utrudnia koordynację ruchową i zaburza zdolność oceny sytuacji, zwiększając ryzyko wypadków
- › Zwiększa ryzyko raka gardła, jamy ustnej, wątroby i piersi
- › Zatrucie alkoholowe
- › Choroby wątroby, w tym stłuszczenie wątroby, zwłóknienie i marskość wątroby
- › Większe ryzyko wystąpienia chorób serca, nadciśnienia i udaru mózgu
- › Zmniejszenie płodności
- › Może powodować przedwczesny poród, niską masę urodzeniową i alkoholowy zespół płodowy u dzieci
- › Nasilenie depresji i stanów lękowych

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Przed spożyciem alkoholu należy zjeść posiłek, co spowolni wchłanianie
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, zwłaszcza lekami na depresję
- › Pij dużo wody i na zmianę alkohol i napoje bezalkoholowe
- › Kupuj własne drinki, unikaj kolejek kupowania alkoholu, w ten sposób unikniesz wypicia większej ilości alkoholu niż planowałeś
- › Po spożyciu alkoholu nie prowadź samochodu, nie obsługuj piekarnika ani płyty kuchennej i nie bierz kąpeli
- › Jeśli planujesz stosunek seksualny, pamiętaj o zgodzie i miej przy sobie prezerwatywy
- › Raz w tygodniu nie pij alkoholu przez co najmniej 3 dni z rzędu
- › Jeśli jesteś uzależniony, nie odstawiaj nagle alkoholu, ponieważ odstawienie może powodować zagrażające życiu drgawki



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

MDMA



Inne nazwy

Molly, ecstasy, E



Sposób użycia

W postaci proszku jest zawijany i połykany (bomba) lub nakładany na dziąsła. Jest również dostępny w postaci doustnych tabletek



Efekty działania

Euforia, pobudzenie, przyspieszone tętno i podwyższona temperatura, dezorientacja



Czas działania

Efekty są zazwyczaj odczuwalne po 20–60 minutach (czasami później) i mogą utrzymywać się od 4 do 6 godzin



Ważne informacje

Ekstazy jest dostępne w różnych kolorach, kształtach i z różnymi logo, a tabletki dostępne w Wielkiej Brytanii zawierają nawet trzykrotnie większą dawkę niż dawka dla dorosłych. Bez przeprowadzenia badań nie można ustalić składu ani siły działania tabletki.

Skutki

- › W połączeniu z tańcem powoduje podwyższenie temperatury ciała i przegrzanie organizmu
- › Wywołuje silne pragnienie
- › Wpływa na nastrój przez kilka dni po zażyciu

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Drobnio zmiel tabletkę i nałóż niewielką ilość
- › Przyjmując ekstazy, zacznij od jednej czwartej tabletki. Odczekaj co najmniej godzinę, zanim weźmiesz kolejną dawkę
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, zwłaszcza narkotykami oraz alkoholem
- › Pij dużo wody, od pół litra do litra na godzinę
- › Rób przerwy w tańcu, aby uniknąć przegrzania organizmu
- › Zważ swoją dawkę
- › Nie przyjmuj donosowo
- › Zrób przerwę trzech miesięcy między cyklami, aby organizm mógł się w pełni zregenerować
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Podtlenek azotu



Inne nazwy

Laughing gas (gaz rozweselający), balloons, nos



Sposób użycia

Bezbarwny gaz jest uwalniany z podciśnieniowej metalowej butli do balonu i następnie wdychany



Efekty działania

Euforia, odprężenie, zawroty głowy, chichot, dystans, halucynacje, bóle głowy



Czas działania

Działa natychmiastowo, osiągając szczytowe działanie po około 10–30 sekundach, a następnie szybko ustępuje



Ważne informacje

Jednoczesne stosowanie innych środków, takich jak marihuana lub alkohol, może nasilać działanie uspokajające, powodując utratę przytomności przy stosowaniu dużych dawek. W połączeniu z substancjami halucynogennymi, takimi jak LSD, grzyby halucynogenne i ketamina, może zaostrzyć efekty działania.

Skutki

- › Osłabienie równowagi lub koordynacji ruchowej, co zwiększa ryzyko wypadków
- › Anemia spowodowana niedoborem witaminy B12
- › Trwałe uszkodzenie nerwów
- › Ujemnie wpływa na serce
- › Uszkodzenie gardła i płuc
- › Zmniejsza płodność i może mieć szkodliwy wpływ na płód, jeśli jest stosowany w czasie ciąży.

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Nie należy stosować w zamkniętych pomieszczeniach
- › Unikaj kilku powtórzeń wdechu i wydechu z balonu, rób przerwy między wdechami
- › Przyjmij pozycję siedzącą, aby zminimalizować ryzyko upadku
- › Rób regularne przerwy i nie używaj kilku balonów jednocześnie
- › Przyjmuj pokarmy bogate w witaminę B12 po zażyciu narkotyku
- › Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną.
- › Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Lean



Inne nazwy

purple drank, sizzurp, syrup



Sposób użycia

Lean powstaje poprzez zmieszanie syropu na kaszel na receptę z kodeiną i promazyną z napojem bezalkoholowym, często z dodatkiem gotowanego cukierka. Zazwyczaj jest koloru fioletowego, ale może występować w innych kolorach



Efekty działania

Dobre samopoczucie, uspokojenie, spowolnienie oddechu i akcji serca, euforia, halucynacje, dysocjacja



Czas działania

Efekty pojawiają się w ciągu 30–60 minut i mogą utrzymywać się do 6 godzin



Ważne informacje

Lean może zawierać kodeinę (opiod), promazynę (lek antyhistaminowy) i deksklotetorfan (obecny w dostępnych bez recepty lekach na kaszel i przeziębienie).

Skutki

- › Zwalnia tempo oddychania do niebezpiecznego stopnia lub wywołuje całkowite zatrzymanie oddechu
- › Obniża poziom hamulców psychicznych
- › Senność i zaburzenia równowagi, zwiększając ryzyko wypadku
- › Przedawkowanie paracetamolu

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie spożywaj mieszanek przygotowanych przez osoby trzecie
- › Rób przerwy i nie zażywaj często, aby zmniejszyć ryzyko uzależnienia
- › Dowiedz się, jakie są objawy przedawkowania opioidów
- › Jeśli zażywasz substancję w towarzystwie, róbcie to na zmianę, aby w razie potrzeby ktoś mógł wezwać pomoc
- › Noś przy sobie nalokson, środek pierwszej pomocy, który neutralizuje działanie opioidów
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Heroína



Inne nazwy

Gear, smack, brown, H, junk



Sposób użycia

Heroína występuje w postaci brązowego proszku lub czarnej substancji przypominającej smołę, którą zazwyczaj pali się na folii („chasing”) lub wstrzykuje, rzadziej zażywa się donosowo



Efekty działania

Uczucie ciepła, euforia, senność, spowolnienie oddechu, nudności, swędzenie i zaparcia



Czas działania

Działanie heroiny zazwyczaj utrzymuje się przez 15–30 minut, ale po jej zażyciu możesz odczuwać senność przez kilka godzin



Ważne informacje

Heroína jest opioidem, środkiem przeciwbólowym, który działa na receptory w mózgu. Należy do tej samej grupy co naturalne leki, takie jak morfina, oraz leki syntetyczne, takie jak fentanyl i nitazeny.

Skutki

- › Zwalnia oddychanie do niebezpiecznego stopnia lub wywołuje całkowite zatrzymanie oddechu
- › Wstrzykiwana, powoduje urazy, takie jak ropnie, wrzody i uszkodzenia żył
- › Jeśli jest wstrzykiwana przy użyciu sprzętu wspólnego użytku, może przenosić wirusy przenoszoną przez krew.
- › Palona zwiększa problemy z oddychaniem, w tym POChP.
- › Odstawienie powoduje objawy fizyczne i objawy głodu once stopped

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, zwłaszcza lekami na depresję.
- › Jeśli zażywasz substancję w towarzystwie, róbcie to na zmianę, aby w razie potrzeby ktoś mógł wezwać pomoc.
- › Noś przy sobie nalokson, środek pierwszej pomocy, który neutralizuje działanie opioidów.
- › Rób przerwy i nie zażywaj jej często
- › Porozmawiaj z lokalnym punktem świadczącym usługi medyczne na temat otrzymania recepty
- › Korzystaj ze sterylnej sprzętu, który jest dostępny w lokalnym punkcie obsługi, otrzymasz również porady na temat bezpiecznego wykonywania zastrzyków Use your own snorting tube and don't share with others
- › Jeśli przyjmujesz narkotyk donosowo, używaj własnej rurki i nie udostępniaj jej innym
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership

Amfetamina



Inne nazwy

Speed, amphet, whizz, billy, bomb



Sposób użycia

Amfetamina występuje w postaci proszku (zazwyczaj w kolorze białym, szarym lub różowym) lub tabletek, które można zażywać doustnie, donosowo lub w formie zastrzyków. Niektóre rodzaje są przepisywane na receptę



Efekty działania

Pobudzenie, przyspieszone tętno, euforia, rozszerzone źrenice, paranoja, niepokój, utrata apetytu, zwiększony popęd seksualny



Czas działania

Efekty utrzymują się od 3 do 6 godzin, w zależności od dawki i jej mocy



Ważne informacje

Bez przeprowadzenia badań nie można ustalić, co zawiera dany narkotyk ani jaka jest jego moc. Wykryto, że do amfetaminy dodawane są środki przeczyszczające, kofeina i inne narkotyki.

Skutki

- › Wzrost ciśnienia krwi i ryzyko zawału serca lub udaru mózgu
- › Zaburzenia snu i apetytu
- › Problemy z zębami jak na przykład zgrzytanie
- › Przegrzanie organizmu i przedawkowanie
- › Zaburzenia psychiczne
- › Wstrzykiwana, powoduje urazy, takie jak ropnie, wrzody i uszkodzenia żył
- › Jeśli jest wstrzykiwana przy użyciu sprzętu wspólnego użytku, może przenosić wirusy przenoszone przez krew

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Na początek przyjmij jedną czwartą tabletki. Oczekaj co najmniej godzinę, przed przyjęciem większej ilości
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, zwłaszcza środkami pobudzającymi, takimi jak kokaina lub MDMA, które obciążają serce
- › Pij dużo płynów i dbaj o sen oraz prawidłowe odżywianie po zażyciu narkotyku
- › Korzystaj ze sterylnej sprzątu, który jest dostępny w lokalnym punkcie obsługi, wraz z poradami dotyczącymi bezpiecznego wykonywania zastrzyków
- › Rozdrobnij proszek, aby zmniejszyć uszkodzenia nosa, a po zażyciu przepłucz nos.
- › Jeśli przyjmujesz narkotyk donosowo, używaj własnej rurki i nie udostępniaj jej innym
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Marihuana



Inne nazwy

Weed, dope, grass, green, hash, marijuana



Sposób użycia

Marihuana występuje w różnych formach, w tym jako zioło (liście lub pąki), żywica (stała bryła), olej i produkty spożywcze. Można ją palić, wdychać lub jeść



Efekty działania

Rozluźnienie, rozmowność, wesołość, senność, głód, suchość w ustach, niepokój, paranoja, zawroty głowy, mdłości



Czas działania

Palona lub wdychana: efekty pojawiają się w ciągu kilku minut i utrzymują się przez około 1 godzinę. Zażywana doustnie: efekty pojawiają się po upływie godziny i mogą utrzymywać się przez 8 godzin



Ważne informacje

Marihuana powstaje z zielonej rośliny, której liście zawierają substancję psychoaktywną delta-9 tetrahydrokannabinol (THC). Od 1 listopada 2018 r. lekarze specjaliści na terenie Wielkiej Brytanii mogą przepisywać ją na receptę.

Skutki

- › Uszkodzenie płuc, zwłaszcza po zmieszaniu z tytoniem
- › Objawy odstawienia, w tym zaburzenia snu, zmniejszony apetyt, utrata masy ciała, agresja, drażliwość i niepokój
- › Zaburzenia psychiczne
- › Ryzyko dla płodu, jeśli jest stosowana w czasie ciąży

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj z innymi substancjami w tym alkoholem
- › W postaci doustnej, pamiętaj, że efekty pojawiają się dopiero po co najmniej godzinie
- › Zmniejsz ilość tytoniu w mieszance lub całkowicie go wyeliminuj
- › Unikaj długiego wstrzymywania dymu w płucach, ponieważ nie zwiększa to efektu, a może spowodować uszkodzenia
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Waporyzator THC



Inne nazwy

Carts, pens, blinkers, dab pens



Sposób użycia

Palenie za pomocą jednorazowego waporyzatora zawierającego płyn z THC (substancja czynna zawarta w marihuanie)



Efekty działania

Rozluźnienie, rozmowność, wesołość, głód, suchość w ustach, niepokój, paranoja, zawroty głowy, mdłości



Czas działania

Palona lub wdychana marihuana wywołuje efekty już po kilku minutach, które utrzymują się przez około godzinę



Ważne informacje

Niektóre waporyzatory THC zawierają inne substancje, w tym syntetyczne kannabinoidy (Spice) i syntetyczne opioidy (nitazeny), które niosą ze sobą poważne ryzyko, w tym przedawkowanie.

Skutki

- › Uszkodzenie płuc, zwłaszcza w połączeniu z tytoniem
- › Objawy odstawienia, w tym zaburzenia snu, zmniejszony apetyt, utrata masy ciała, agresja, drażliwość i niepokój
- › Zaburzenia psychiczne
- › Ryzyko dla płodu, jeśli jest stosowany w czasie ciąży

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Płyn do waporyzatory należy kupować z renomowanego źródła
- › Zacznij od jednego lub dwóch zaciągnięć i nie zaciągaj się głęboko. Poczekaj, aż poczujesz efekty, zanim weźmiesz kolejną dawkę
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, zwłaszcza narkotykami oraz alkoholem
- › Noś przy sobie nalokson, środek pierwszej pomocy, który neutralizuje działanie opioidów
- › Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną
- › Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Benzodiazepiny



Inne nazwy

Benzos, Valium, Xanax, vallies, xannies, blues, diazepam, bromazolam



Sposób użycia

Przyjmowany doustnie w postaci tabletek. Niektórzy kruszą tabletki i przyjmują donosowo lub wstrzykują



Efekty działania

Spokój, rozluźnienie, senność, brak koordynacji ruchowej, utrata pamięci i koncentracji



Czas działania

W zależności od rodzaju, efekty są odczuwalne po około 30 minutach i utrzymują się od 1 do 4 godzin



Ważne informacje

Benzodiazepiny to leki uspokajające przepisywane pacjentom cierpiącym na stany lękowe i bezsenność, spowalniają pracę ośrodkowego układu nerwowego. Wersje dostępne na ulicy mogą wyglądać na autentyczne, ale często są zanieczyszczone.

Skutki

- › Zwiększone ryzyko utraty przytomności i utraty pamięci
- › Przedawkowanie, zwłaszcza w połączeniu z innymi środkami uspokajającymi, takimi jak opiaty lub alkohol
- › Upośledzenie koordynacji ruchowej i senność
- › Uzależnienie
- › Objawy odstawienia, które mogą być niebezpieczne

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj z innymi substancjami
- › Wybierz bezpieczniejsze metody użytkowania, takie jak połykanie, a nie wciąganie lub wstrzykiwanie
- › Jeśli przyjmujesz narkotyk donosowo, używaj własnej rurki i nie udostępniaj jej innym
- › Jeśli zdecydujesz się na zastrzyk, skontaktuj się z lokalnym punktem obsługi, gdzie dostaniesz sterylny sprzęt i poradę na temat bezpiecznego wykonywania zastrzyków
- › Nie odstawiaj narkotyku nagle, ponieważ możesz doświadczyć zagrażających życiu objawów głodu
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Crack Kokaina



Inne nazwy

Crack, rocks, coke, stones, wash



Sposób użycia

Crack kokaina jest skryształizowaną formą kokainy, którą zazwyczaj się pali przy użyciu szklanej rurki lub w postaci zastrzyku



Efekty działania

Pobudliwość, czujność, rozmowność, pewność siebie i towarzyskość, brak apetytu, przyspieszone tętno, uczucie gorąca, niepokój, drażliwość, bezsenność, agresja



Czas działania

Działanie cracku zazwyczaj utrzymuje się przez 5–10 minut



Ważne informacje

Crack to skryształizowana kokaina „przemyta” wodą i sodą oczyszczoną. Wielokrotne zażywanie prowadzi do wyczerpania zasobów dopaminy, wywołując niepokój i paranoję. W połączeniu z alkoholem tworzy kokaetylen, jeszcze bardziej szkodliwą substancję.

Skutki

- › Wzrost ciśnienia krwi i oraz ryzyko zawału serca lub udaru mózgu
- › Zwiększone ryzyko zakażenia wirusami przenoszonymi przez krew podczas używania sprzętu wspólnego użytku do wstrzykiwania lub palenia
- › Uszkodzenie płuc, warg i ust podczas palenia
- › Zwiększony niepokój i wahania nastroju
- › Zaburzenia zdrowia psychicznego
- › Przegrzanie organizmu i przedawkowanie

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj z innymi substancjami
- › Wybierz bezpieczniejsze metody takie jak palenie, zamiast wstrzykiwania
- › Unikaj korzystania ze sprzętu wspólnego użytku do palenia lub wstrzykiwania
- › Skontaktuj się z lokalnym punktem obsługi, gdzie dostaniesz sterylne sprzęt i poradę na temat bezpiecznego wykonywania zastrzyków
- › Rób przerwy, aby mózg mógł uzupełnić poziom substancji chemicznych
- › Pij dużo płynów i dbaj o sen oraz prawidłowe odżywianie po zażyciu narkotyku
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Kwasy GHB i GBL



Inne nazwy

G, Gina, liquid ecstasy, geebs



Sposób użycia

Jest to przezroczysty, oleisty płyn, zwykle mieszany z napojem bezalkoholowym, który jest połykany. Czasami występuje jako proszek, który zażywa się donosowo, ale jest to rzadkie



Efekty działania

Euforia i pewność siebie przy niskich dawkach, ale wysokie dawki mogą powodować sedację, drgawki lub utratę przytomności



Czas działania

Zwykle odczuwalne w ciągu 15–30 minut i utrzymuje się od 3 do 6 godzin



Ważne informacje

GHB i GBL to środki uspokajające o podobnym działaniu; organizm przekształca GBL w GHB. Są one często używane w klubach i podczas chemseksu, szczególnie wśród mężczyzn uprawiających ze sobą seks.

Skutki

- › Uszkodzenie zębów, jamy ustnej i żołądka
- › Niebezpieczne stosunki seksualne z powodu zwiększonego libido i obniżonego poziomu zahamowań
- › Utrata przytomności i przedawkowanie
- › Odstawienie powoduje objawy fizyczne i objawy głodu

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynj od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Jeśli zamierzasz przyjąć kolejną dawkę, odczekaj co najmniej godzinę, przed przyjęciem kolejnej dawki
- › Odmierz swoją dawkę przy pomocy strzykawki lub pipety. Standardowa dawka waha się od 0,5 ml do 1,5 ml
- › Zapisz, ile i o której godzinie przyjąłeś dawkę
- › Opisz swoją butelkę lub korzystaj z osobnej szklanki do napojów
- › Zawsze mieszaj z napojem bezalkoholowym, nigdy nie przyjmuj narkotyku bezpośrednio z butelki
- › Nie mieszaj z innymi narkotykami
- › W przypadku aktywności seksualnej, korzystaj z prezerwatyw i poddawaj się regularnym badaniom chorób przenoszonych drogą płciową. Rozważ stosowanie Doxy-PEP i rękawiczek, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C i HIV
- › Pij dużo wody, przyjmuj elektrolity i po zażyciu przyjmij posiłek i połóż się spać
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną

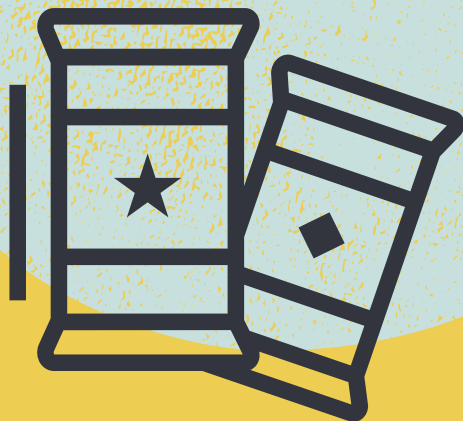


Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Syntetyczne kannabinoidy



Inne nazwy

Spice, Mamba, NPS, Black Mamba



Sposób użycia

Zazwyczaj są palone w jointach, fajkach, bongach lub waporyzatorach. Są też dodawane do żywności i konsumowane



Efekty działania

Euforia, odprężenie, głód, chichot, mdłości, zmęczenie, paranoja, sedacja



Czas działania

Efekty występują po kilku minutach i mogą się utrzymywać od 1 do 6 godzin



Ważne informacje

Syntetyczne kannabinoidy są sztucznymi narkotykami działającymi jak marihuana, które różnią się między sobą siłą działania i wyglądem; najbardziej znanym z nich jest Spice, sprzedawany zazwyczaj w małych, kolorowych opakowaniach.

Skutki

- › Podwyższone tętno i ciśnienie krwi
- › Zaburzenia psychiczne
- › Upośledzenie koordynacji ruchowej
- › Uszkodzenie płuc poprzez palenie
- › Odstawienie powoduje objawy fizyczne i objawy głodu

Jak zmniejszyć ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki, nie większej niż główk zapalki
- › Poczekaj, aż poczujesz efekty, zanim weźmiesz kolejną dawkę
- › Ostrożnie zwiększaj dawkę i odczekaj co najmniej godzinę, aż działanie poprzedniej dawki ustąpi
- › Nie mieszaj syntetycznych kannabinoidów z innymi substancjami w tym alkoholem
- › Unikaj wstrzymywania dymu zbyt długo, nie zwiększy to efektów i może uszkodzić płuca
- › Zbadaj narkotyki. Próbkę możesz wysłać do WEDINOS, który opublikuje wyniki anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Metamfetamina



Znana jako

Crystal, Meth, Tina, Glass



Sposób zażywania

Zazwyczaj jest palona, „wstrzykiwany”, wciągany przez nos lub „wciskany w pośladek”



Efekty działania

Euforia, czujność, energia, pewność siebie, zwiększone libido, zmniejszony apetyt



Jak długo działa

To zależy od sposobu użycia, ale efekty mogą utrzymywać się od 4 do 20 godzin



Warto wiedzieć:

Metamfetamina jest narkotykiem pobudzającym, który przyspiesza działanie ośrodkowego układu nerwowego. Zazwyczaj występuje w postaci przezroczystych lub niebieskawo-białych kryształków. Metamfetamina to narkotyk często używany podczas chemseksu.

Skutki działania

- › Zwiększa tętno i ciśnienie krwi
- › Powoduje zgrzytanie zębami lub „krzywienie się”, a także uszkodzenia zębów
- › Paranoja i halucynacje
- › Zwiększone libido i obniżone hamulce mogą prowadzić do niebezpiecznych zachowań seksualnych i urazów
- › Powoduje silne spadki nastroju, wyczerpanie i drażliwość

Jak zminimalizować ryzyko

- › Zacznij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Jeśli chcesz wziąć kolejną dawkę, odczekaj co najmniej godzinę
- › Wyznacz sobie limit i trzymaj się go
- › Nie mieszaj z innymi substancjami, w tym innymi środkami pobudzającymi lub uspokajającymi
- › Ogranicz ryzyko infekcji, nie używaj narzędzi do wstrzykiwania lub wciągania z innymi osobami
- › Pij dużo płynów, uzupełniaj elektrolity i postaraj się coś zjeść lub przespać po zażyciu
- › Jeśli uprawiasz seks, dbaj o bezpieczeństwo: regularnie badaj się pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową, używaj prezerwatyw i rękawiczek lub porozmawiaj z lokalną poradnią zdrowia seksualnego o metodach PrEP, PEP lub DoxyPEP oraz o szczepieniach
- › Zbadaj zażywane przez siebie narkotyki. Wyślij próbkę do WEDINOS, a wyniki zostaną opublikowane anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**

Pregabalina



Znana jako

Pregabs, gabs, Lyrica



Sposób zażywania

Przyjmuje się doustnie w postaci tabletek lub kapsułek



Efekty działania

Spokój, odprężenie, senność, zaburzenia koordynacji ruchowej, dezorientacja, mdłości, utrata pamięci



Jak długo działa

Efekty zazwyczaj pojawiają się po 1-2 godzinach i utrzymują się przez 6-8 godzin, w zależności od przyjętej dawki



Warto wiedzieć

Pregabalina jest lekiem o działaniu uspokajającym. Zazwyczaj stosuje się ją w leczeniu stanów lękowych, padaczki i nerwobólów. Można ją dostać na receptę, ale często jest też kupowana bez recepty i można ją nabyć na czarnym rynku.

Skutki działania

- › Może prowadzić do przedawkowania, zwłaszcza w połączeniu z innymi lekami oddziałującymi na ośrodkowy układ nerwowy (np. benzodiazepinami, opioidami i lekami na depresję)
- › Powoduje nieprzyjemne, a czasem niebezpieczne objawy odstawienia
- › Może powodować wypadki i urazy z powodu senności, dezorientacji i zaburzeń koordynacji ruchowej
- › Przy długotrwałym stosowaniu (ponad kilka tygodni) może prowadzić do uzależnienia

Jak zminimalizować ryzyko

- › Zaczynij od małej dawki i przyjmuj ją powoli
- › Nie mieszaj tego z innymi substancjami, zwłaszcza środkami depresyjnymi. Jeśli już mieszasz leki, stosuj mniejsze dawki
- › Zażywaj lek w obecności innej osoby, żeby ktoś mógł wezwać pomoc, jeśli zajdzie taka potrzeba
- › Noś przy sobie nalokson – chociaż pregabalina nie jest opioidem, istnieje ryzyko, że może być zanieczyszczona opioidem
- › Nie odstawiaj leku nagle, ponieważ mogą wystąpić objawy odstawienne
- › Zbadaj zażywane przez siebie narkotyki. Wyślij próbkę do WEDINOS, a wyniki zostaną opublikowane anonimowo w Internecie



Jeśli ty lub ktoś z twojego otoczenia źle się poczuje, zadzwoń pod numer 999 lub natychmiast zgłoś się po pomoc medyczną



Więcej informacji, porad i wsparcia w kwestii zażywania substancji odurzających znajdziesz na stronie www.recoverypartnership.co.uk/nelincs



**North East
Lincolnshire
Recovery
Partnership**