

BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITYВозьмемся за проблему зависимости
от метамфетамина вместе**Crystal meth (ice)**

A support guide for family and friends

Метамфетамин (айс)

Пособие для членов семьи и друзей

Выражаем благодарность членам организаций Leadership Group of the Aboriginal Drug and Alcohol Network (ADAN) и Aboriginal Health and Medical Research Council за их вклад в создание данной публикации.

Что такое 'айс'?

Айс, или кристаллический метамфетамин, является стимулянтom, то есть он ускоряет сигналы, идущие между мозгом и телом.

Как правило, айс курят или употребляют в виде инъекций, при этом эффект достигается мгновенно. Наркотик также иногда глотают или нюхают – в таком случае эффект достигается примерно через 30 минут.

Уличные названия: айс, кристалл мет, кристалл, глас, шард, шабу, мет, бату, кранк.

Какой эффект айс может иметь на человека

Когда человек находится в состоянии 'кайфа' (эффект может наблюдаться в течение 8 часов), он может испытывать следующие симптомы :

Тело:

- Увеличенные зрачки и сухость во рту
- Скрежетание зубами и сильное потоотделение
- Учащенное сердцебиение и дыхание
- Притупленное чувство голода
- Головокружение и дрожь
- Повышенная чувствительность кожных покровов из-за чего возникает кожный зуд

Мозг:

- Ощущение счастья
- Повышенная уверенность в себе, концентрация внимания, энергия
- Повышенное сексуальное влечение
- Чувство тревоги и паника
- Желание идти на риск и делать то, что в обычной ситуации бы не сделал
- Чрезмерная подозрительность или ощущение опасности, исходящей от людей
- Крик и агрессивное поведение
- Некоторые люди могут впадать в ярость

Стадия “отпускания”

Стадия “отпускания” после использования метамфетамина может занять несколько дней. В течение этого времени человек может испытывать следующие симптомы:

- Бессонница, в том числе из-за судорожного подергивания рук и ног
- Ощущение усталости и желание поспать
- Головные боли, головокружение, нечеткое зрение
- Приступы паранойи (испуг, недоверие), галлюцинации (слуховые или зрительные) и растерянность
- Раздражительность и чувство тоски
- Краткосрочная потеря памяти

Зависимость

При регулярном или частом употреблении айса легко развивается зависимость. Не всегда с первого раза удается бросить употребление наркотика.

Одной из причин употребления метамфетамина является его способность воздействовать на ту часть мозга, которая отвечает за получение удовольствия. Более того, наркотик настолько гиперстимулирует эту часть мозга, что привычные вещи, от которых человек раньше получал удовольствие - например, время с семьей и друзьями, смешное кино или приятная беседа с другом - не доставляют ему больше радости. Для ощущения счастья ему требуется стимуляция наркотиком.

Именно поэтому человек, находящийся в процессе отказа от метамфетамина, испытывает стресс, перепады настроения и чувство тоски пока его мозг перестраивается в нормальный режим работы. На это могут уйти недели, месяцы, а в некоторых случаях или для некоторых людей - годы. Вот почему так сложно бросить употребление метамфетамина.

Чем вы можете помочь

Иногда достаточно просто выслушать

Если человек хочет поговорить с вами о своем употреблении айсом, попробуйте просто выслушать его, не перебивая, не осуждая и не расстраиваясь. Когда он закончит свою речь, спокойным голосом повторите все, что услышали от него – это поможет наладить контакт и убедиться, что вы правильно поняли то, что вам сказали.

Эта тактика помогает человеку создать “безопасную гавань”, где он может открыто говорить о своей проблеме. Если человеку понадобится помощь, он будет знать, что всегда может обратиться к вам и не встретить осуждения с вашей стороны.

Мотивируйте его измениться

Вы можете помочь человеку задуматься о необходимости изменить ситуацию просто будучи рядом, поддерживая его.

Для разговора выберите время, когда вы оба расслаблены, а человек не находится под воздействием наркотика. Задавайте безэмоциональные вопросы, демонстрирующие уважение, например:

- “Чем тебя привлекает употребление айса?”
- “Что тебе не нравится в этой привычке?”

Если он не хочет отвечать, не вынуждайте его.

Установите рамки

Четко озвучьте человеку, какое поведение является для вас приемлемым, а какое нет, а также последствия нарушения этих правил.

Важно оставаться в безопасности и обратиться за поддержкой ради собственного спокойствия и спокойствия вашей семьи.

Помогите ему взять на себя ответственность

Тяжело видеть, как родной человек скатывается в долги или нарушает закон, но подумайте о том, как снабжение его деньгами способствует продолжению этой пагубной привычки.

Если все же вы даете ему деньги, не давайте сумму больше той, с которой вы можете себе позволить расстаться навсегда.

Истинные долгосрочные изменения требуют осознанного решения, которое внесет значительные изменения в жизнь человека, употребляющего айс.

Ему может понадобиться ваша помощь или помощь других людей.

Изучите варианты лечения

Если человек говорит о своем желании бросить употребление метамфетамина, удостоверьтесь, что у вас есть информация о вариантах лечения.

Варианты лечения

Обратитесь к врачу общей практики, консультанту по вопросам злоупотребления алкоголем и наркотиками или в клинику.

Существует целый ряд лечебных программ помощи тем, кто испытывает зависимость от метамфетамина.

Например:

- Коррекция ломки/детоксификация
- Программы лечения зависимости от стимулянтов
- Психологическая помощь
- Реабилитационные центры
- Помощь в отказе от наркотиков во время беременности
- Альтернативные методы лечения
- Группы поддержки

Иногда человек не готов полностью отказаться от употребления метамфетамина, в таком случае возможно лечение, направленное на минимизацию вредного воздействия.

Если человек сам не готов к лечению, насильственное лечение вряд ли поможет.

Вы не одни, помощь близко

Мы знаем, что вам непросто – вероятно, вы испытываете чувство тревоги, беспомощности и очень хотите найти решение проблемы.

Добавьте к этому тот факт, что мало что может измениться, если человек, зависимый от наркотика, сам не признает наличие проблемы и не выразит желания Измениться.

Однако есть методы, которые вы можете использовать для того, чтобы не потеряться в собственных ощущениях.

Подумайте, что можно сделать:

- Поговорить с другом или членом семьи, которому вы доверяете
- Поговорить с врачом
- Обратиться в группу поддержки (есть мужские и женские группы)
- Заняться чем-то, что доставляет вам удовольствие
- Не ставить крест на своей жизни, продолжать делать то, что доставляет вам радость, и не терять связь с семьей и друзьями

Как справиться с негативной реакцией человека на айс

Сохраняйте спокойствие

- Говорите тихим, спокойным и ровным голосом
- Реагируйте спокойно и старайтесь не смотреть постоянно в глаза
- Отойдите от человека, не создавайте вокруг него толпу
- Уведите подальше детей, пожилых людей и других присутствующих
- Максимально обезопасьте пространство вокруг, уберите все, чем человек может нанести себе травмы
- Предложите выпить воды
- Не задавайте много вопросов. Называйте человека по имени. Скажите, например: “Джейсон, я просто хочу убедиться, что с тобой все в порядке.”

Поддержите

- Выразите поддержку. Скажите, что с ним все будет хорошо, что ощущения, которые он испытывает, пройдут, как только закончится действие наркотика.
- Помогите ему успокоиться, переместив его в тихое место, где он может отдохнуть.
- Слушайте и отвечайте спокойно. Сейчас не время для споров.

Отреагируйте

- Вызовите скорую помощь, набрав три ноля (000), если наблюдаются следующие симптомы:
 - Учащенное сердцебиение и боль в груди
 - Трудности дыхания
 - Припадки или неконтролируемые судорожные подергивания
 - Гипервозбудимость, дезориентация или неуклюжие движения

- Внезапные острые головные боли
- Потеря сознания
- Парамедики не обязаны вызывать полицию.
- Если у человека начинается приступ ярости или он угрожает нанести вред себе или другим, отойдите в безопасное место и вызовите полицию, набрав три ноля (000).

Дополнительная информация

Телефоны поддержки

(24 часа в сутки, 7 дней в неделю)

Alcohol and Drug Information Service

Сидней (городская зона): 02 9361 8000

Новый Южный Уэльс, за пределами Сиднея: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Сидней (городская зона): 02 9361 8088

Новый Южный Уэльс, за пределами Сиднея, бесплатный звонок*: 1800 10 11 88

Обратите внимание, бесплатные номера не являются бесплатными при звонке с мобильного телефона за исключением телефонов, подключенных к оператору Telstra

Family Drug Support – www.fds.org.au

Единый номер: 1300 368 186

Mental Health Line

NSW IHealth 1800 011 511

Local Health District Drug & Alcohol services –

телефонные номера <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Further information

Help and support lines

(24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000

Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088

Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Mental Health Line

NSW IHealth 1800 011 511

Local Health District Drug & Alcohol services –

intake numbers <http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx>

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical

Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community

Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

DAMEC – Drug & Alcohol Multicultural Education Centre – www.damec.org.au

02 8706 0150

Offering multicultural AoD counselling services in Western & South West Sydney for culturally & linguistically diverse clients & their families

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343

Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.

NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Alcohol & Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Cracks in the Ice - <https://cracksintheice.org.au/>

Evidence based information about for the community

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups. ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx

www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quickstatistics

#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

For information on treatment see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

-  twitter.com/AlcoholDrugFdn
-  facebook.com/AlcoholDrugFdn
-  adf.org.au
-  adf.org.au/programs/breaking-the-ice
-  yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 [DrugInfo]

FACT SHEET

© The Alcohol and Drug Foundation, 2017.
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Alcohol and Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Alcohol and Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.