

ОДИН простой шаг

ОСТАНОВИМ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ
ОПИОИДАМИ

**От вас зависит безопасность
вашей семьи.**

Все начинается с первого шага. С первого смелого поступка. С первого откровенного разговора.

Когда речь идет о предотвращении злоупотребления опиоидами, вы можете изменить ситуацию. Поговорите со своими близкими и поделитесь с ними фактами.



На сегодняшний день опиоиды являются основной причиной смертей, вызванных травмами, в штате Вашингтон. Смерть от передозировки наступает чаще, чем в автомобильных авариях.¹



75 процентов злоупотребления опиоидами начинается с употребления медикаментов, которые не были прописаны принимающему – обычно их используют друзья или члены семьи.²



Дети на 50 процентов менее склонны к употреблению лекарств, если родители сообщают им о рисках.²

**ВАШ
АВТОРИТЕТ
ИМЕЕТ
ЗНАЧЕНИЕ**

Спрячьте свои лекарства.

Поговорите с близкими о рисках, связанных с приемом опиоидов.

Проконсультируйтесь с врачом и подумайте, каким еще образом можно контролировать боль. Посоветуйте своим родным поступать так же.

Утилизируйте неиспользованные медикаменты надлежащим образом - пользуйтесь местными программами возврата медикаментов. Узнайте о таких программах на [TakeBackYourMeds.org](https://www.TakeBackYourMeds.org).

ФАКТЫ,
КОТОРЫЕ
НЕОБХОДИМО
ЗНАТЬ

Что такое «опиоид»?

Опиоиды - отдельный класс медикаментов, которые обычно используются для облегчения боли.

Запрещенный наркотик героин также относится к опиоидам, равно как и многие обезболивающие средства, назначаемые врачами.

Опиоиды могут негативно влиять на «центр удовольствия» в головном мозге. С течением времени употребляющему их лицу будет необходимо увеличивать дозу, а это - путь к жесткой зависимости.⁴

ДРУГИЕ
ВАРИАНТЫ
ОБЛЕГЧЕНИЯ
БОЛИ



Если вам прописаны опиоиды, проконсультируйтесь с врачом по поводу альтернативных вариантов.



Проконсультируйтесь с поставщиком услуг охраны психического здоровья по вопросу стратегий управления стрессом.³



Попробуйте физиотерапию или другие виды терапии, в частности акупунктуру или массаж.³

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

GetTheFactsRx.com

Источники: ¹Департамент здравоохранения штата Вашингтон, ²Администрация по вопросам злоупотребления наркотическими веществами и психического здоровья ³ Центр по контролю и профилактике заболеваний ⁴Национальный институт по вопросам наркомании среди подростков