

# 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.<sup>1</sup>



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



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

**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.<sup>4</sup>

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.<sup>3</sup>



Попробуйте физиотерапию или другие виды терапии, в частности акупунктуру или массаж.<sup>3</sup>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: **GetTheFactsRx.com**

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