

# ДИН ШАГ **не бойтесь**

ОСТАНОВИМ  
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ  
ОПИОИДАМИ

**Помогите друзьям.  
Поделитесь фактами.**

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

Когда речь идет о предотвращении злоупотребления опиоидами, вы можете изменить ситуацию.



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



Ежедневно более 1000 человек, использующих опиоиды не по назначению, поступают в отделения неотложной помощи.<sup>2</sup>



Только в 2015 году 718 человек в штате Вашингтон погибли от передозировки опиоид-содержащими веществами.<sup>1</sup>

**ВАШ  
ВЫБОР ИМЕЕТ  
ЗНАЧЕНИЕ**

Никогда не передавайте рецепты на опиоид-содержащие медикаменты другим.

Лечение является эффективным. Если вам необходима помощь, позвоните на горячую линию Recovery Help Line в штате Вашингтон по номеру **1 (866) 789-1511**.

Утилизируйте неиспользованные медикаменты надлежащим образом - пользуйтесь местными программами возврата медикаментов. Узнайте о таких программах на **TakeBackYourMeds.org**.

ОПЕРИРУЙТЕ  
ФАКТАМИ

## 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 потребляющему их лицу будет необходимо увеличивать дозу, а это - путь к жесткой зависимости.<sup>3</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>2</sup>



Попробуйте физиотерапию или другие виды терапии, в частности акупунктуру или массаж.<sup>2</sup>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

# GetTheFactsRx.com

Источники: <sup>1</sup>Департамент здравоохранения штата Вашингтон

<sup>2</sup>Центр по контролю и профилактике заболеваний

<sup>3</sup>Национальный институт по вопросам наркомании среди подростков

For more information:  
[kingcounty.gov/overdose](http://kingcounty.gov/overdose)



**King County**

Washington State  
Health Care Authority