



Vilniaus  
naktinis  
biuras

**KRITINĖS  
SITUACIJOS DĖL  
PSICHOAKTYVIŲJŲ  
MEDŽIAGŲ  
VARTOJIMO:  
KAIP ELGTIS?**

# PASILIKITE KARTU

Pasilikite su asmeniu ir reguliariai tikrinkite jo būklę. Jeigu asmuo yra sunerimęs ar išsigandęs, sėdėkite su juo ramioje aplinkoje ir nuraminkite.

# SKAMBINKITE 112

Jeigu asmuo prarado sąmonę ar turite abejonių dėl jo sveikatos būklės, skambinkite 112. Suteikite kiek galima daugiau informacijos – dispečeriai yra apmokyti teikti skubią pagalbą telefonu, jie suteiks nuoseklias instrukcijas nurodydami, ką daryti toliau ir kaip padėti sunegalavusiam asmeniui. Jeigu žinote, pasakykite, kokių medžiagų buvo vartota, tai padės skubiosios pagalbos specialistams tiksliau suteikti reikiamą pagalbą (jums tai nesukels jokių pasekmių).



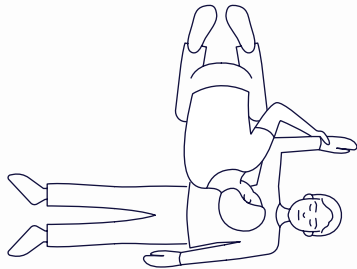
**REKOMENDACIJOS  
TEIKIANT PAGALBĄ**

# STABILI, SAUGI ŠONINĖ PADĖTIS

Jeigu asmuo nėra sąmoningas, paguldykite jį į stabilią, saugią šoninę padėtį ir stebėkite kvėpavimą.

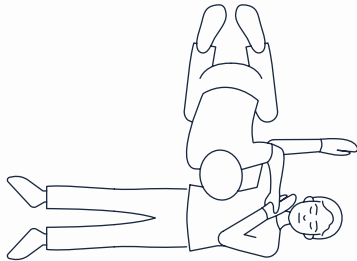
1

Arčiausiai jūsų esančią ranką padėkite šalia asmens galvos (lyg jis jums mojuotų).



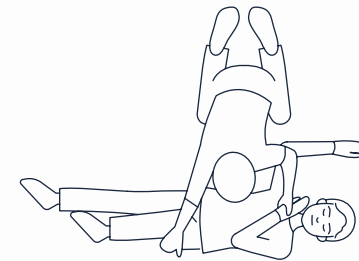
2

Toliau nuo jūsų esančią ranką padėkite skersai krūtinės taip, kad plaštaka remtųsi į skruostą.



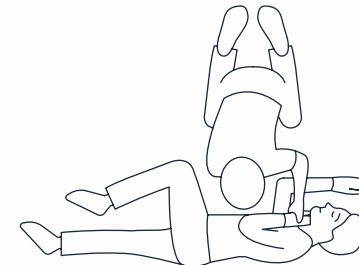
3

Laikykite plaštaką ir pakelkite toliau nuo jūsų esantį kelį, tada apsuokite asmenį ant šono spausdami kelį žemyn.



4

Atverkite kvėpavimo takus uždėdami vieną ranką ant kaktos, kitą – ant smakro, švelniai kilstelėkite smakrą į viršų.



## AR ASMUO REAGUOJA?



Švelniai pakratykite jo pečius. Šnekėkite garsiai, paklauskite, kas atsitiko, paprašykite atmerkti akis.

Jeigu asmuo atmerkė akis ar sureagavo rankų gestais, stebėkite asmenį, jo būklę, palikite jį stabilioje, saugioje šoninėje padėtyje, kvieskite pagalbą.

Jeigu asmuo nereaguoja, pagalbą jam reikia suteikti kaip galima greičiau.

## KVĖPAVIMAS

Ar asmuo kvėpuoja normaliai? Pridėkite ausį prie asmens burnos stengdamiesi išgirsti ir pajauti jo kvėpavimą, stebėkite krūtinės ląstos judesius. Tai darykite 10 sekundžių.



Jeigu asmuo nekvėpuoja ar kvėpuoja neįprastai (pvz., šiurkščiai, įkvėpimai yra reti, paviršutiniški) – nedelsdami pradėkite gavimą (krūtinės ląstos paspaudimus) ir skambinkite 112.

## SĄMONĖS PRARADIMAS



Jeigu asmuo prarado sąmonę – padarykite aplink jį vietos. Jei asmuo neatgauna sąmonės (lengvai kratant pečius ir kviečiant vardu) arba pastebėjote, kad jo oda (lūpos, pirštų galai) mėlynuoja ar jam sunku kvėpuoti, skambinkite 112.

Patikrinkite, ar asmeniui niekas nejstrigę gerklėje, jei taip – ištraukite. Kad būtų saugiau vėmti, pasukite galvą į šoną.

Jeigu tai neveikia, pasukite toliau esantį petį į save, kad asmens burna būtų nukreipta į žemę 5 sekundes. Jeigu neveikia ir tai, nedelsdami pradėkite daryti dirbtinį kvėpavimą.

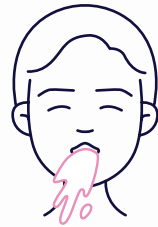
Asmenį, kuris yra be sąmonės, tačiau vis dar kvėpuoja, turėtumėte paguldyti į stabilią, saugią šoninę padėtį. Jeigu asmuo vems gulėdamas ant nugaros, jis gali užspringti skrandžio turiniu.

# VĒMIMAS

---

Vēmimas paprastai yra organizmo būdas parodyti, kad asmuo pavartojo per daug. Jeigu asmuo, vartojęs psichoaktyviųjų medžiagų, jaučiasi prastai, neduokite jam nieko valgyti, duokite gurkšnoti vandens (niekada neverskite jo kažko gerti).

Jeigu išsivėmęs asmuo nori miegoti, leiskite jam tai daryti, tačiau stebėkite. Įsitinkinkite, kad jis guli ant šono.



# ŠIRDIES SKAUSMAS / GREITAS ŠIRDIES RITMAS

---



Jeigu asmeniui skauda krūtinę, pasodinkite jį ramioje aplinkoje ir pasistenkite nuraminti. Jeigu skausmas nedingsta per 15 minučių ar stiprėja, skambinkite 112.

# PERKAITIMAS

---



Stimuliuojančios medžiagos, tokios kaip ekstazis (MDMA) ir mefedronas, pakelia kūno temperatūrą. Alkoholis sukelia dehidrataciją, todėl pasireiškia dar didesnis karštis. Jeigu asmuo vartojo stimuliuojančių medžiagų, ilgą laiką šoka, būna uždaroje patalpoje ar lauke saulėje, jo kūnas gali perkaisti. Kai kurie asmenys nuo stimuliuojančių medžiagų perkaista net ir nešokdami.

Jeigu asmuo perkaito, pabandykite jį atvėsinti. Išsiveskite jį į lauką ar į vėsesnę vietą, nuimkite viršutinius drabužius ir naudokite drėgnas šluostes. Nenaudokite ledinio vandens. Jeigu asmuo yra sąmoningas, duokite jam gurkšnoti vandens ar nealkoholinio gėrimo.

## TRAUKULIŲ PRIEPUOLIAI

Jeigu asmenį ištiko traukulių priepuolis – atlaisvinkite aplinką. Siekdami užtikrinti saugumą iš aplinkos patraukite stalus, kėdes ir žmones, kad niekas nesusižeistų. Apsvarstykite galimybę įjungti šviesą ir (arba) išjungti muziką.

Nebandykite sulaikyti asmens, kurį ištiko traukuliai. Judinkite jį tik tuo atveju, jei jam gresia tiesioginis pavojus. Jeigu asmuo yra ant žemės, po galva padėkite ką nors minkšta.

Siekdami užtikrinti asmeniui galimybę kvėpuoti, atlaisvinkite asmens drabužius aplink kaklą. Pasibaigus traukuliams paguldykite asmenį ant šono į stabilią, saugią šoninę padėtį, jokių būdu neduokite jam nieko gerti, nes traukulių priepuolis gali pasikartoti. Skambinkite 112. Bendraukite su skubiosios pagalbos specialistais – informuokite apie tai, kas vyksta.



## SEROTONINO SINDROMAS



Serotonino sindromą sukelia psichoaktyviosios medžiagos, kurios padidina serotonino koncentraciją smegenyse (pvz., ekstazis (MDMA)). Sudėtingiausi atvejai yra susiję su kelių medžiagų vartojimu.

Pagrindiniai simptomai: trūkčiojantys, neįprasti judesiai, dažnai apimantys blauzdas; išsiplėtę vyzdžiai, perkaitimas, dažnas širdies pulsas; drebulys, susijaudinimas.

Serotonino sindromas gali būti mirtinas, jei nereaguojama greitai. Jeigu abejojate – skambinkite 112.

## OPIOIDŲ PERDOZAVIMAS

Jeigu tai opioidų (pvz., heroino, fentanilio, karfentanilio) perdozavimas ir yra galimybė panaudoti naloksoną (opioidų priešnuodį) – panaudokite jį. Naloksonas gelbėja gyvybes. Panaudojus naloksoną situacijoje, kai asmuo nėra apsvaigęs nuo opioidų, – pašalinio poveikio dažniausiai nepasireiškia.

Jeigu neturite naloksono, tačiau asmuo kvėpuoja, paguldykite jį į stabilią, saugią šoninę padėtį ir skambinkite 112.

Jeigu asmuo nekvėpuoja arba kvėpavimas nėra įprastas, pradėkite gaivinimą (krūtinės ląstos paspaudimus) ir skambinkite 112.



# KO NEDARYTI?

Susidūrus su atvejais, kuriais reikalinga skubi pagalba, tam tikri sprendimai reaguojant gali sukelti dar didesnę riziką.

- Negalima sukelti didelio skausmo siekiant pažadinti.
- Neduoti asmeniui jokių psichoaktyviųjų medžiagų.
- Nevaikščioti minioje su asmeniu.
- Nebandyti asmens sulaikyti.
- Neduoti nieko valgyti ar gerti (išskyrus mažus kiekius vandens).
- Negalima maudyti asmens duše ar vonioje.
- Neskatinti asmens vemti.



