

Первая помощь при передозировке психоактивных веществ



Счет идет на минуты: распознайте признаки и действуйте без промедления.



Почему это важно знать уже в 9 классе



Психоактивные вещества могут резко изменить дыхание, сознание и координацию. Подросткам особенно важно уметь распознать опасность, не теряться и быстро вызвать помощь, потому что первые минуты часто решают исход.

Что такое передозировка и почему она опасна



Слишком большая доза

Передозировка возникает, когда организм уже не справляется с веществом. Начинают страдать жизненно важные функции: дыхание, работа сердца, уровень сознания и способность удерживать тепло.



Непредсказуемый состав

Особенно опасны порошки, жидкости и смеси неизвестного происхождения. Их состав может отличаться от ожидаемого, поэтому реакция бывает тяжелой даже после небольшого количества.



Опасные сочетания

Алкоголь, таблетки, энергетики и другие вещества могут усиливать действие друг друга. Тогда сонливость, возбуждение или нагрузка на сердце становятся намного сильнее и опаснее.



Риск для жизни

При передозировке человек может перестать нормально дышать, потерять сознание, начать задыхаться или судорожно двигаться. В такой ситуации нужна срочная медицинская помощь.

Признаки передозировки, которые нельзя пропустить



- Тревожные сигналы — отсутствие реакции на голос и прикосновение, очень редкое или шумное дыхание, посинение губ, сильная сонливость, рвота, судороги и спутанность сознания.
- Для опиоидов особенно характерны узкие зрачки и хрипящее дыхание, а для стимуляторов — возбуждение, потливость, дрожь и учащенный пульс. Любой из этих признаков требует срочной помощи.

Почему смешивание веществ делает ситуацию опаснее



Смешивание веществ делает состояние менее предсказуемым и быстрее выводит из строя дыхание, сердце и сознание.

Обобщение по материалам ОБЗР и клиническим рекомендациям по оказанию первой помощи при отравлениях; дата не указана.

Чем больше сочетаний, тем выше риск тяжелых осложнений; особенно опасны неизвестные смеси и сочетания с алкоголем.

Главный алгоритм первой помощи при подозрении на передозировку



1. Оценить обстановку

Сначала убедитесь, что рядом нет огня, стекла, агрессивных людей и других опасных предметов. Ваша безопасность важна, иначе помощь может понадобиться уже вам.

2. Проверить реакцию и дыхание

Обратитесь к человеку, слегка потрогайте его за плечо и посмотрите, есть ли дыхание. Эти два признака помогают быстро понять, насколько ситуация опасна.

3. Вызвать 112

Сообщите, что есть подозрение на передозировку, и коротко перечислите заметные признаки. Не откладывайте звонок, даже если состояние кажется нестабильным, но не критическим.

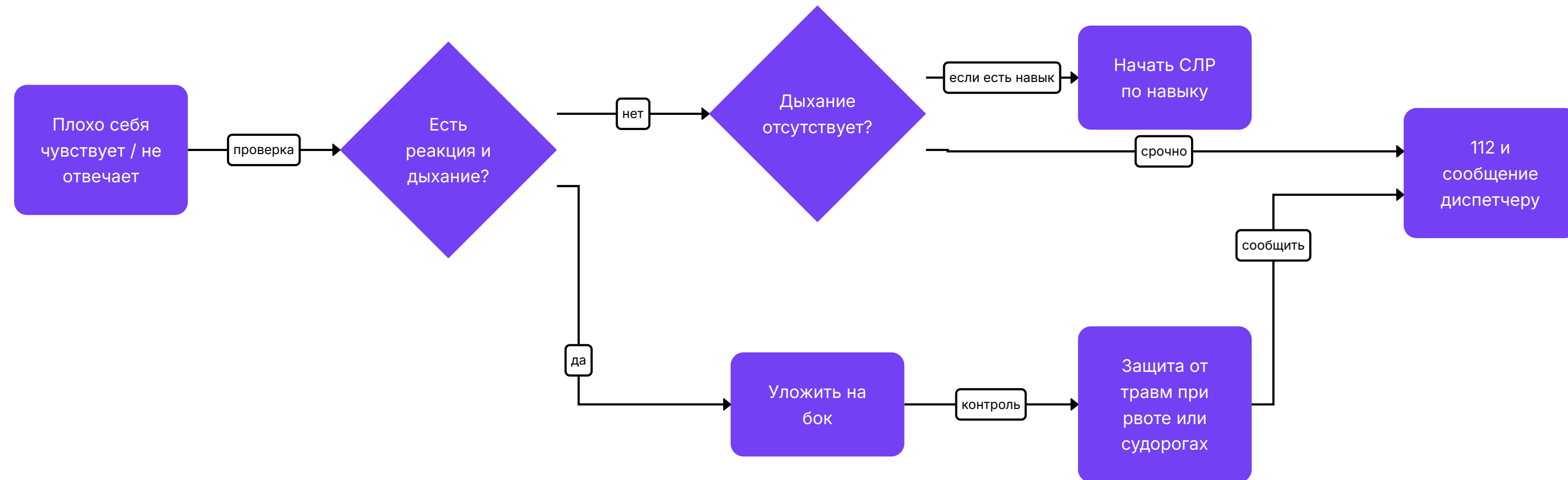
4. Поддерживать до приезда

Если дыхание сохранено, уложите человека на бок и наблюдайте за ним. Если дыхания нет или оно почти незаметно, действуйте по экстренному алгоритму.



Пошаговая схема помощи до приезда скорой

Схема отражает последовательность действий при подозрении на передозировку до прибытия медиков.



Какие сведения нужно сообщить диспетчеру 112

01

Назовите точный адрес, этаж, ориентиры для подъезда и возраст пострадавшего. Укажите, когда появились симптомы и что изменилось в его состоянии с самого начала.

02

Опишите признаки максимально конкретно: дышит ли человек, есть ли сознание, рвота, судороги, синюшность губ, боль в груди или сильное возбуждение.

03

Если известно, сообщите название вещества, способ приема, примерное количество и смешивание с алкоголем или лекарствами. Безопасно передайте упаковку, блистер, флакон или фото вещества.

Боковое положение и контроль дыхания

Если дыхание сохранено, осторожно поверните человека на бок. Так снижается риск захлебнуться рвотой или слюной, а дыхательные пути остаются более свободными.

1

Верхнюю ногу согните, голову слегка запрокиньте назад, а рот направьте вниз. Такое положение помогает удерживать проходимость дыхательных путей до приезда врачей.

2

Регулярно проверяйте движение грудной клетки, звук воздуха и реакцию человека. Если состояние ухудшается, немедленно снова сообщите об этом диспетчеру 112.

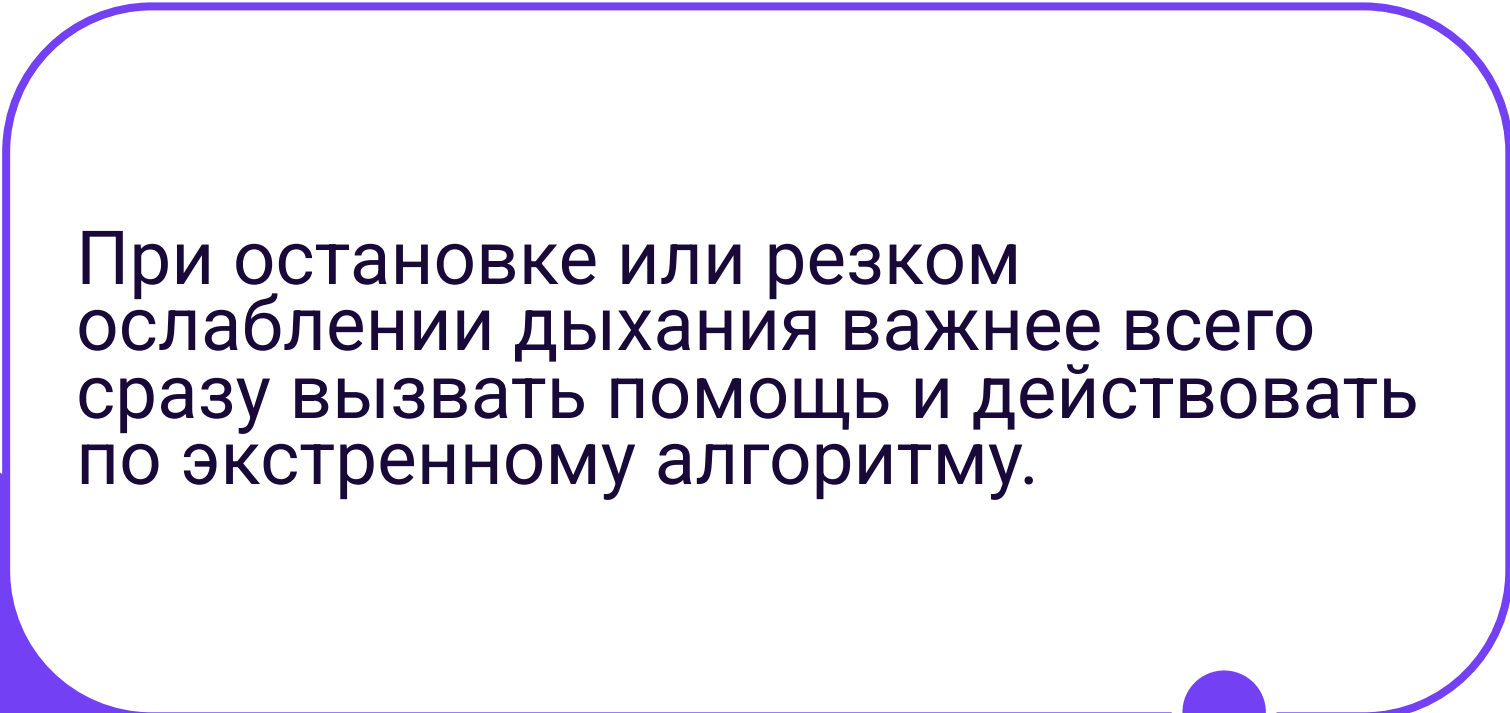
3



112

— единый номер экстренных служб,
куда нужно звонить немедленно.

Единый номер экстренных служб 112 в
Российской Федерации.



При остановке или резком
ослаблении дыхания важнее всего
сразу вызвать помощь и действовать
по экстренному алгоритму.



Что нужно делать и чего делать нельзя



Общие правила первой помощи при отравлениях и передозировке, рекомендации экстренных служб



Сравнение безопасных действий и опасных ошибок при подозрении на передозировку.

Правильные действия	Опасные ошибки
Вызвать 112	Давать воду, кофе, алкоголь
Проверять дыхание	Трясти, оставлять одного
Повернуть на бок	Заставлять ходить, душ
Собирать сведения	Давать неизвестные лекарства

Приоритет — вызвать помощь, сохранить дыхание и не навредить. Домашние способы и попытки «привести в чувство» могут ухудшить состояние.



Особые признаки при стимуляторах и галлюциногенах



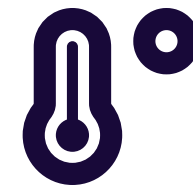
Стимуляторы перегружают организм

Возникают учащённый пульс, дрожь, потливость и тревога. Иногда состояние быстро переходит в перегрев, боль в груди, судороги и опасный скачок давления.



Изменяется восприятие реальности

При галлюциногенах человек может видеть и слышать несуществующее, терять ориентиры и действовать непредсказуемо. Это повышает риск падений, травм и побега в опасное место.



Опасен перегрев

И стимуляторы, и галлюциногены могут нарушать контроль температуры тела. Если человек красный, горячий, мечется или жалуется на жар, нужна срочная помощь.



Ухудшение бывает внезапным

Даже при внешне «обычном» поведении состояние может резко измениться. Насторожить должны спутанность, паника, неадекватные поступки и быстрое нарастание слабости.



Особая опасность опиоидов и седативных средств



Когда дыхание становится редким

Человек выглядит очень сонным, почти не отвечает на вопросы и медленно дышит. Грудная клетка поднимается редко, а губы могут становиться синеватыми. В такой ситуации важно сразу вызвать 112 и не оставлять пострадавшего без наблюдения.



Ситуация, в которой нельзя ждать

Если после приёма снотворного или успокаивающего препарата человек перестал реагировать, это может означать тяжёлое угнетение дыхания. Нужно проверить, есть ли вдохи, и подготовиться к немедленной помощи до приезда медиков.



Правильная поза спасает время

Пострадавшего укладывают на бок, чтобы рвота и слюна не попали в дыхательные пути. Рядом должен оставаться телефон с набранным 112 и человек, который следит за дыханием до приезда скорой.

Как быстро может ухудшаться состояние



Скорость зависит от дозы, сочетаний и особенностей организма, поэтому одинаковых сценариев не бывает.

Обобщение типичных клинических признаков передозировки психоактивных веществ; учебные материалы по первой помощи

Чем раньше замечены симптомы и вызвана помощь, тем меньше риск потери сознания и остановки дыхания.

Признаки, при которых вызов скорой требуется немедленно

01

Если человек не реагирует на голос и прикосновение, счёт идёт на минуты. Нужен немедленный звонок 112, даже если кажется, что он просто спит.

02

Судороги, повторная рвота, хрипящее или очень редкое дыхание, синюшность губ и обморок указывают на прямую угрозу жизни и требуют срочной помощи.

03

Сильная боль в груди, высокая температура, резкая слабость, паника, агрессия или странное поведение тоже опасны, потому что состояние может резко ухудшиться.

04

Особенно тревожно, если признаки появились после неизвестного вещества, смеси лекарств или алкоголя. В такой ситуации нельзя ждать улучшения или пытаться справиться самостоятельно.

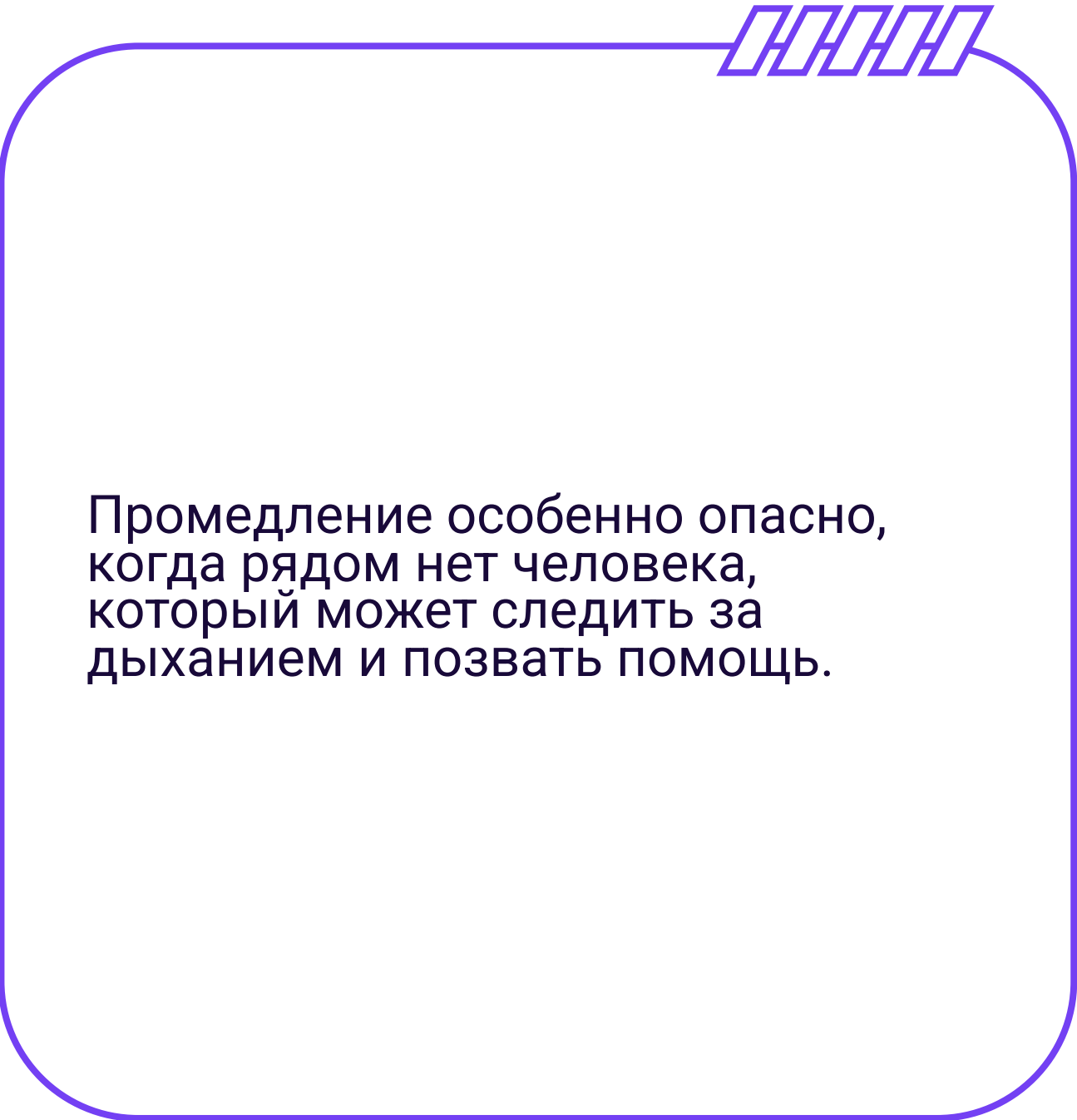
Безопасное поведение рядом с пострадавшим



- Говорите спокойно и коротко, без криков и споров. Тихий голос помогает снизить панику и не провоцирует лишние движения или агрессию.
- Уберите стекло, острые предметы, огонь и всё, чем можно пораниться. Пострадавшего нельзя оставлять одного, особенно если он сонливый, растерянный или то засыпает, то возбуждается.
- Если человек ведёт себя агрессивно, держите дистанцию и не пытайтесь удерживать его силой. Ваша задача — сохранить свою безопасность и дождаться взрослых или медиков.



Почему опасно ждать, что состояние пройдет само



Промедление особенно опасно, когда рядом нет человека, который может следить за дыханием и позвать помощь.

Обобщение типичных осложнений передозировки;
материалы по первой помощи и экстренному реагированию

Чем дольше ждать, тем выше риск тяжёлых осложнений и тем сложнее быстро вернуть человека к безопасности.

Профилактика повторных случаев передозировки

01

Не пробуйте неизвестные вещества и не смешивайте алкоголь с лекарствами. Даже обычные препараты могут стать опасными, если принять их без назначения или вместе с другими средствами.

02

Храните лекарства отдельно от еды и в месте, недоступном младшим детям. Не берите чужие таблетки, вейпы, порошки и не соглашайтесь на «безобидные» смеси.

03

Если после приёма чего-то необычного стало плохо, сразу расскажите взрослому. Раннее обращение за помощью безопаснее, чем попытка скрыть проблему или переждать её.

Короткая памятка по признакам и действиям

Общие правила первой помощи при передозировке и отравлениях

Признак	Действие
Нет реакции	112
Редкое дыхание	На бок
Судороги	Защитить голову
Рвота	Повернуть набок
Синюшность губ	Срочно помощь
Есть упаковка	Передать врачам

Схема помогает быстро связать тревожный признак с правильным действием до приезда медиков.

Памятка показывает: сначала вызывают помощь и защищают дыхание, а затем передают медикам полезную информацию о веществе.



**Главный вывод:
первая помощь
при
передозировке
должна быть
быстрой и точной**



При передозировке нельзя терять время: позвоните 112, проверьте дыхание, уложите человека на бок и не совершайте опасных действий. Быстрые, спокойные шаги реально спасают жизнь.

