

ВЫ УЖЕ ОТПРАВИЛИ ЗАЯВКУ НА ЗВОНОК

Не переживайте — просто расскажите специалисту всё подробно.

Наш врач-консультант свяжется с вами в ближайшее время. Разговор конфиденциальный, спокойный и без каких-либо обязательств с вашей стороны.

О чём рассказать специалисту?

Чем подробнее вы опишете ситуацию, тем точнее врач сможет подсказать, что делать дальше.

1 Что произошло?

Опишите, что вас беспокоит и в какой ситуации вы находитесь.

2 Как давно возникла проблема?

Укажите, когда появились первые признаки и как развивается ситуация.

3 Что и когда употреблялось?

Если есть информация о веществах, их количестве и частоте — это важно.

4 Какие симптомы наблюдаются сейчас?

Физическое и эмоциональное состояние, изменения в поведении, сон, аппетит и т. д.

5 Дополнительная информация

Наличие хронических заболеваний, принимаемые препараты и другие важные детали.

Сделайте первый шаг

Остальное — наша забота.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если ситуация не выглядит экстренной, двигайтесь последовательно.

01

Оцените состояние

Обратите внимание на сознание, дыхание, поведение и общее самочувствие человека.

02

Не пытайтесь решить всё самостоятельно

При выраженной зависимости или тяжёлом самочувствии домашние эксперименты с лекарствами, алкоголем или резкой отменой употребления могут быть небезопасны. Обсудите дальнейшие действия с врачом.

03

Спокойно поговорите

Выберите момент, когда человек относительно спокоен и способен воспринимать информацию. Говорите о конкретных фактах и самочувствии, избегая угроз, унижения и обвинений.

04

Свяжитесь со специалистом

На консультации можно описать ситуацию своими словами: что употреблялось, как давно, как часто, когда было последнее употребление и что беспокоит сейчас.

Если человек отказывается от помощи

Не нужно пытаться силой заставить его лечиться. Можно предложить начать с короткой консультации и оставить возможность обратиться за помощью позже.

КОГДА НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ

При признаках опасного состояния не ждите консультации по телефону и не оставляйте человека одного.

1

Потеря сознания

Человек не реагирует на обращение.

2

Затруднённое, редкое или необычное дыхание

Дыхание поверхностное, прерывистое или отсутствует.

3

Судороги

Неконтролируемые мышечные сокращения.

4

Сильная спутанность сознания

Выраженное возбуждение, дезориентация, резкое изменение поведения.

5

Повторная рвота

На фоне выраженного ухудшения состояния или невозможности нормально прийти в себя.

6

Травма головы

Или другое серьёзное повреждение.

7

Подозрение на отравление

Неизвестным веществом или сочетанием нескольких веществ.

Что делать?

При опасном ухудшении состояния приоритет — безопасность и медицинская помощь. Следуйте указаниям медицинского специалиста. Не давайте человеку неизвестные лекарства и не предпринимайте самостоятельное лечение без медицинской рекомендации.

Отдельно важно: резкое прекращение длительного и тяжёлого употребления алкоголя у некоторых людей может сопровождаться опасными симптомами отмены. Если есть выраженная зависимость, вопрос отмены лучше заранее обсудить с врачом.

ЧЕГО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ

Эти рекомендации помогут избежать ошибок и не усугубить ситуацию.

Не стыдиться и не унижать

Стыд и давление редко помогают человеку обратиться за помощью и могут усилить конфликт.

Не давать лекарства наугад

Даже привычные препараты могут быть неподходящими или опасными в сочетании с алкоголем или другими веществами.

Не оставлять одного при опасных симптомах

Если состояние резко ухудшается, приоритет — безопасность и медицинская помощь.

Не пытаться скрыть проблему

Секретность может откладывать обращение за помощью. Лучше сосредоточиться на конкретном следующем шаге.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОНСУЛЬТАЦИИ

Если это возможно и безопасно, заранее вспомните несколько деталей:

- Когда началось употребление и как часто оно происходит.
- Что именно употребляется и примерно в каком количестве.
- Когда было последнее употребление.
- Были ли раньше попытки прекратить употребление и что происходило после них.
- Какие симптомы беспокоят сейчас.
- Есть ли известные хронические заболевания или регулярно принимаемые препараты.

ПЕРВЫЙ ШАГ — ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Не обязательно сразу знать, какой именно формат лечения нужен. Задача первой консультации — разобраться в ситуации и определить безопасный следующий шаг.

Что можно обсудить с врачом

Симптомы и самочувствие • употребление и его последствия • возможные риски • варианты медицинской помощи • дальнейшие шаги для самого человека или его близких.

1

Симптомы и самочувствие

Что беспокоит, как давно это длится, как меняется состояние.

2

Употребление и его последствия

Какое вещество, как часто, в каком количестве.

3

Возможные риски

Оценка угроз для здоровья и безопасности.

4

Варианты медицинской помощи

Детоксикация, лечение, реабилитация и другие подходящие форматы.

5

Дальнейшие шаги

План действий для вас или вашего близкого.

Важно

Памятка предназначена для общего информационного ознакомления. Она не ставит диагноз и не заменяет осмотр, диагностику и рекомендации врача.