

FACT SHEET

نشرة
حقائقBREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITYتحطيم مشكلة ICE (الآيس أو الثلج)
في مجتمعنا

What is crystalline methamphetamine (ice)?

ما هو crystalline methamphetamine (ice) (المتمفيتامين البلّوري (آيس))؟

المتمفيتامين البلّوري، المعروف أيضاً باسمه الشائع "آيس" أو "ثلج" هو مخدّر منبّه، أي أنه يؤدي إلى الإسراع في نقل الرسائل بين الدماغ والجسم. وهو من أنواع المتمفيتامين، لكنه عموماً نوع أقوى وأكثر تسبباً في الإدمان وله آثار جانبية ضارة أكثر من نوع المسحوق المعروف باسم "سبيد".

يكون الآيس عادةً على شكل بلّورات شفافة صغيرة مكنتزة تبدو كالثلج. ويمكن أن يكون أيضاً على شكل مسحوق أبيض أو مائل إلى البني شبيه بالبلّورات وله رائحة قوية وطعم مرّ.

الأسماء الأخرى

ثلج، مث، كريستال مث، شابو، كريستال، زجاج، قشر، بي.

كيف يتم استخدامه؟

يتم عادةً تدخينه أو حقنه، ويمكن الشعور بتأثيراته خلال 3 إلى 7 ثوانٍ. ويتم أحياناً بلعه (15 إلى 30 دقيقة للشعور بتأثيراته) أو تنشّقه (3 إلى 5 دقائق للشعور بتأثيراته).

تأثيرات المتمفيتامين البلّوري

لا يوجد مستوى مأمون لاستخدام المخدّر. فاستخدام أي مخدّر ينطوي دائماً على بعض المخاطر. من المهم أن تتوخّى الحرص عندما تأخذ أي نوع من أنواع المخدّرات.

يمكن أن تستمر تأثيرات الآيس لحوالي 6 ساعات، وقد يكون من الصعب النوم لعدة أيام بعد استخدام المخدّر.

يؤثر الآيس على الناس بطرق مختلفة، لكن تأثيراته قد تشمل ما يلي:

- الشعور بالفرح والثقة
 - زيادة التيقّظ والحيوية
 - تكرار أشياء بسيطة مثل الحكّ والهرش
 - توسّع بؤبؤ العينين وجفاف الفم
 - طحن الأسنان والتعرق الزائد
 - تسارع دقّات القلب والتنفس
 - انخفاض الشهية
 - زيادة القابلية الجنسية
- يمكن أن يزيد حقن الآيس ومشاركة الإبر من خطر الإصابة بـ:

- هباتايتس ب
- هباتايتس سي
- HIV و AIDS

يمكن أن يُتلف تنشّق الآيس القناة الأنفية وأن يؤدي إلى نزف من الأنف.



الجرعة المفرطة

إذا استخدم الشخص كمية كبيرة أو جزءاً من عجنة قوية فإنها يمكن أن تسبب جرعة مفرطة. إذا لوحظ أي من التأثيرات التالية يجب دعوة الإسعاف فوراً بالاتصال على الرقم ثلاثة أصفار (000).

ليس على موظفي الإسعاف أن يشركوا الشرطة في الأمر.

• تسارع دقات القلب وألم في الصدر

• مشاكل في التنفس

• نوبات أو ارتجاف لا يمكن التحكم به

• شدة الانفعال أو الارتباك أو التصرف الأخرق

• صداع حاد فجائي

• غياب عن الوعي

• ذهان ناجم عن المخدر

• سكتة دماغية ونوبة قلبية والوفاة

تنجم حالات الوفاة الناجمة عن استخدام الآيس عادةً عن نوبات، أو فشل قلبي أو تنفسي، أو نزف دماغي، أو سكتة دماغية، أو فشل كلوي.

الخروج من التأثير

يمكن أن يحتاج الأمر لعدة أيام (يوم إلى 3 أيام) للخروج من تأثير الآيس بعد استخدامه. ويمكن حدوث التأثيرات التالية خلال تلك الفترة:

• انهيار في المزاج والحيوية

• صعوبة في النوم وإرهاق

• صداع ودوخة وضبابية الرؤية

• دُعر وهلوسة واختلاط الأمور

• الانفعال والإحباط

قد يؤدي استخدام مخدر مهدئ كالكحول أو البنزوديازيبينات أو حشيشة الكيف بهدف المساعدة على الحد من تأثيرات "الخروج من التأثير" إلى دورة من الاعتماد على نوعي المخدرات.

التأثيرات طويلة المدى

قد يؤدي استخدام الآيس بصورة منتظمة في النهاية إلى ما يلي:

• خسارة حادة في الوزن بسبب ضعف الشهية

• تملل في النوم

• جفاف الفم ومشاكل في الأسنان

• نزلات برد وإنفلونزا بصورة منتظمة

• صعوبة في التركيز

• انقطاع النفس

• تبيس عضلي

• قلق وذعر وعنف

• اكتئاب

• مشاكل في القلب والكليتين

• زيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية

• ضرورة استخدام كميات أكبر للحصول على التأثير ذاته

• الاعتماد

• مشاكل مالية أو في العمل أو اجتماعية

الذهان

قد تؤدي جرعات الآيس الكبيرة واستخدامه المتكرر إلى "ذهان المخدر" أيضاً. تتميز هذه الحالة بالذعر والتوهم والهلوسات وبالتصرف بطريقة غريبة أو عدوانية أو عنيفة. تختفي هذه الأعراض عادةً خلال عدة أيام من توقف الشخص عن استخدام الآيس.

الاعتماد

يمكن أن يصبح مستخدمو الآيس بصورة منتظمة معتمدين عليه بسرعة.

وقد يشعرون أنهم بحاجة إليه لقيامهم بالأعمال المعتادة كالعمل

والدراسة والاختلاط الاجتماعي أو لمجرد تضيئة يومهم.



مشاكل الصحة العقلية

قد يبدأ بعض مستخدمي الآيس بصورة منتظمة بالشعور بضعف الاستمتاع بالأنشطة اليومية. ويمكن أن يتضايقوا نفسياً بسرعة وأن يتغير مزاجهم صعوداً أو هبوطاً بسرعة أيضاً. يمكن أن تؤدي هذه التغيرات إلى مشاكل أطول أجلاً في ميادين القلق والاكتئاب والذاكرة والتفكير والحكم على الأمور. وقد يشعر الناس بهذه التأثيرات لمدة عدة أسابيع أو أشهر على الأقل بعد توقفهم عن استخدام الآيس.

الخلط بين الآيس والمخدرات الأخرى

إن تأثيرات استخدام الآيس إلى جانب مخدرات أخرى - بما فيها الأدوية التي تُشتري على أساس وصفة طبية أو بدونها - يمكن أن تكون خارج نطاق التوقع وخطرة، ويمكن أن تؤدي إلى ما يلي:

الآيس + سبيد أو إكستازي: ضغط هائل على القلب وأعضاء الجسم الأخرى يمكن أن يؤدي إلى سكتة دماغية.

الآيس + حشيشة الكيف أو البنزوديازيبينات: ضغط هائل على الجسم، واحتمال كبير لحدوث جرعة مفرطة. قد تحجب تأثيرات الآيس المنبهة تأثيرات المخدرات المهدئة مثل البنزوديازيبينات ويمكن أن يزيد ذلك من إمكانية حدوث جرعة مفرطة.

الآيس + الكحول: يؤدي إلى ارتفاع معدل دقات القلب وضغط الدم أكثر مما يسببه استخدام المتمدناتامين لوحده.

الانسحاب

من الصعب التوقف عن استخدام الآيس بعد استخدامه لفترة طويلة، لأنه يكون على الجسم أن يعتاد على العمل بدونه. تستمر أعراض الانسحاب عموماً حوالي 4 إلى 10 أيام وسيختفي معظمها بعد شهر. يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- اشتها الآيس
- زيادة الشهية
- اختلاط الأمور والانفعال
- آلام وأوجاع
- إرهاق
- قمل في النوم وكوابيس
- قلق واكتئاب وذعر

بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يستغرق التعافي التام من الاعتماد على الآيس شهراً طويلاً.

مزيد من المعلومات

خطوط المساعدة والدعم

(٢٤ ساعة، ٧ أيام في الأسبوع)

خدمة معلومات الكحول والمخدرات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8000

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية: 1800 422 599

خط علاج المنبهات

سيدني وضواحيها: 02 9361 8088

مناطق نيو ساوث ويلز الإقليمية والريفية*: 1800 10 11 88

*يرجى ملاحظة أن أرقام الاتصال المجانية ليست مجانية

من هواتف الموبايل، باستثناء هواتف الموبايل من تلسترا.

الدعم العائلي الخاص بالمخدرات - www.fds.org.au

من كل أنحاء أستراليا: 1300 368 186

FairfieldCity
Celebrating diversity

CDAT
We're stronger together

**FACT
SHEET**

03

What is crystalline methamphetamine (ice)?

**BREAKING THE ICE
IN OUR COMMUNITY**

Further information

Help and support lines (24 hours, 7 days a week)

Alcohol and Drug Information Service

Sydney metropolitan: 02 9361 8000
Regional & rural NSW: 1800 422 599

Stimulant Treatment Line

Sydney metropolitan: 02 9361 8088
Regional and rural NSW free call*: 1800 10 11 88

Please note free call numbers are not free from mobile phones, except Telstra mobiles

Family Drug Support – www.fds.org.au

Australia-wide: 1300 368 186

Other help and support services and resources

If there are concerns about the health or emotional safety of children within the home, call the **Child Protection Helpline on 132 111**.

Where children are old enough to recognise they would like assistance or to talk to someone the **Kids Helpline – 1800 55 1800** is Australia's only free, private and confidential phone counselling service specifically for young people aged between 5 and 25.

Aboriginal Health & Medical Research Council of NSW

02 9212 4777

Contact AH&MRC for details of your local Aboriginal Community Controlled Health or Residential Rehabilitation Service

NSW Users and AIDS Association – www.nuaa.org.au

Sydney metropolitan: 02 8354 7343
Regional and rural NSW: 1800 644 413

ACON – www.acon.org.au

ACON's Substance Support Service offers specialist LGBTI-friendly counselling for stimulant and crystalline methamphetamine users.
NSW Intake Line: 02 9206 2000

Breaking the Ice (Australian Drug Foundation) website www.adf.org.au/breakingtheice

A joint project by the Australian Drug Foundation and NSW Health aiming to reduce harms from crystalline methamphetamine (ice) in NSW.

Your Room website – yourroom.com.au

Website providing access to confidential counselling, information and resources for people in NSW, including a range of Indigenous resources.

Stimulant Health Check

An LGBTIQ-friendly resource with information about discussing your stimulant use in regular GP health check-ups.

ACON: 02 9206 2000

Links to further help and support

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Pages/treatment.aspx
www.druginfo.adf.org.au/contact-numbers/help-and-support

Statistics

NSW statistics on crystalline methamphetamine

www.healthstats.nsw.gov.au/Indicator/beh_illimethed/beh_illimethed

Australian statistics on crystalline methamphetamine

www.druginfo.adf.org.au/topics/quick-statistics#amphetamines

Online resources

Crystalline methamphetamine

background paper – NSW data (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/background-paper.pdf

Crystalline methamphetamine

Key messages (NSW Health)
www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Publications/key-messages.pdf

Crystalline methamphetamine (ice) (NSW Health)

www.health.nsw.gov.au/crystallinemethamphetamine/Documents/crystalline-methamphetamine.pdf

Ice: family and friends support guide

www.druginfo.adf.org.au/infographics/ice-family-friends-support-guide

For information on withdrawal and treatment

see www.adf.org.au/cdat-breaking-the-ice-resources

BREAKING THE ICE IN OUR COMMUNITY

-  twitter.com/austdrug
-  facebook.com/australiandrugfoundation
-  adf.org.au/subscribe
-  adf.org.au/breakingtheice
-  yourroom.com.au

Suite 903, Level 9
122 Arthur Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 338, North Sydney NSW 2059
Email adf@adf.org.au
Telephone 1300 858 584 (DrugInfo)

FACT SHEET

© The Australian Drug Foundation, 2016.
ABN 66 057 731 192.

Disclaimer: The Australian Drug Foundation has used its best endeavours to ensure that material contained in this publication was correct at the time of printing. The Australian Drug Foundation gives no warranty and accepts no responsibility for the accuracy or completeness of information and reserves the right to make changes without notice at any time in its absolute discretion.