

# STIMULANDID

31. AUGUST

—  
RAHVUSVAHELINE  
ÜLEDOOSITÄDLIKKUSE  
PÄEV

## MIS ON STIMULANDID?

Stimulandid ehk ergutid on uimastid, mis suurendavad erksust, kergitavad pulssi, tekitavad mulje suurenenud enesekindlusest ja teevad energiliseks.

Suured annused võivad tekitada ärevust, paanikat, krambihooget, peavalu, kõhukrampe, agressiivsust ja paranoiat.

Mõned tuntumad stimulandid on amfetamiinid, kokaiin ja *ecstasy* (MDMA).

## MÄRGID ÜLEANNUSTAMISEST

### Kehalised tunnused

- Nahk on kuum, õhetav või higine
- Peavalu
- Valu rinnus
- Tuikumine
- Lihaste jäikus, värisemine või tõmblemine
- Kontrollimatud liigutused või krambihood
- Hingamisraskused

### Psühholoogilised tunnused

- Psühhoosisümptomid inimesel, kellel varem polnud vaimse tervise häireid
- Tugev erutus- või paanikaseisund
- Muutunud teadvusseisund, nt segadus või desorientatsioon

## ÜLEANNUSTAMISELE REAGEERIMINE

**Kutsuge kiirabi**, öelge dispetšerile oma asukoht ja jääge liinile.

**Liigutage kannatanu vaiksesse**, turvalisse ruumi eemale pealtvaatajatest, müra- ja valgusest, kuumusest ja muust ergutavast.

**Kui kannatanu on segaduses või paanikas**, püüdke teda rahustada.

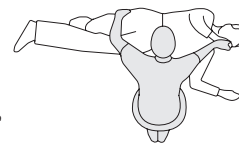
**Kui kannatanu on üle kuumenenud**, proovige tema jahutamiseks lasta ta üleriided lõdvemaks või asetada kannatanu kaelale või kaenalde alla märjad rätikud.

**Kui kannatanu ei reageeri** või on teadvusetu, paigutage ta taastumisasendisse.

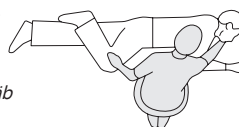
**Kui ilmnevad tõmbused või krambid**, kõrvaldage kannatanu vahetust ümbrusest kõik potentsiaalselt ohtlikud esemed.

## TAASTUMISASEND

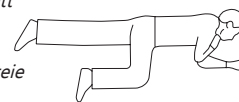
**Toetage nägu.** Asetage kannatanu teile lähemal asuv käsi tema kehaga täisnurga alla. Asetage kannatanu teine käsi vastu tema põske.



**Tõstke jalg üles.** Võtke kinni kannatanu teile kaugemast jalast veidi ülaltpoolt põlve ja kergitage seda nii, et põid jääb vastu maad.



**Keerake külili.** Kannatanu kätt tema näo vastas hoides tõmmake pealmist jalga nii, et kannatanu keha pöördub teie poole ja jääb küliliasendisse.



## MIDA ARVATAVA ÜLEANNUSTAMISE KORRAL MITTE TEHA

- **ÄRGE jätke** kannatanut üksi.
- **ÄRGE andke** kannatanule midagi süüa või juua.
- **ÄRGE üritage** kutsuda kannatanul esile oksendamist.

TIME TO  
REMEMBER.  
TIME TO  
**ACT.**

 **International Overdose Awareness Day**  
prevention and remembrance

A Pennington Institute Initiative

Rohkem infot:  
[www.overdoseday.com](http://www.overdoseday.com)



**LUNEST**

EESTI PSÜHHOTROOPSETE  
AINETE TARVITAJATE ÜHING