# DRUGS

SOSTANZE
RISCHI
EFFETTI COLLATERALI
SAFER USE

# JUST SAY KNOW

## IMPRESSUM

La pubblicazione in italiano, tedesco e francese, può essere ordinata su ***www.know-drugs.ch***

Sesta edizione, 2016 | © 2016, Gruppo di lavoro Drugs 04
Eve&Rave Svizzera | Infodrog Berna – Safer Nightlife Svizzera | NPS – Consulting Bücheli | Fondazione Contact Netz Berna, Rave it Safe| ARUD Zurigo, Servizio della Stazione Centrale| Première Ligne Ginevra, nuit blanche? | Radix Svizzera Italiana Lugano, danno.ch | Safer Dance Swiss

Design: Mint, Simon Bretscher Berna
Web Publishing: Safer Dance Swiss
Stampa: Just Druck Thun




## NON C'È CONSUMO SENZA RISCHI!

Questo opuscolo mette a disposizione informazioni sulle sostanze psicoattive, i rischi e gli effetti collaterali per valutare meglio le conseguenze del consumo. ***Un comportamento prudente permette di ridurre i rischi*** inutili, ma per evitare i pericoli, bisogna rinunciare al consumo di sostanze psicoattive.
Informazioni dettagliate su ogni singola sostanza sono disponibili nelle diverse schede.

## MENO È GIÀ TANTO

I consumi a rischio dipendono dal «set» *(peso corporeo, funzionamento dell'organismo, sesso, salute fisica e mentale)*, dal «setting» *(situazione in cui avviene il consumo)* e da «drug» *(composizione della sostanza, purezza)*. Per conoscere l'effettiva composizione e il dosaggio, bisogna far analizzare la sostanza che si intende consumare ***(drug checking)***. Le sostanze che non sono state analizzate devono essere dosate con particolare attenzione.

## NON TUTTE LE SOSTANZE SONO PARTY DRUGS - SETTING

Le sostanze psicoattive possono alterare in modo massiccio le capacità fisiche e psichiche. Per questo motivo è importante essere sempre prudenti, scegliere un luogo in cui ci si sente protetti (setting) e consumare in ***compagnia di altre persone di cui ci si fida***.

## SEI TU A ESSERE L'UNICO RESPONSABILE

***Quindi:*** informati bene, preparati e prenditi il tempo per fare le tue esperienze e elaborarne il vissuto.
Prima di consumare sostanze psicoattive valuta drug, set & setting e cerca di rispondere ad alcune domande:

**Perché vuoi prendere questa sostanza?**

**Cosa ti aspetti?**

**Che cosa sai di questa sostanza e della sua composizione?**

**Come puoi valutare gli effetti e i rischi?**

**Come reagiresti se gli effetti non fossero quelli che avevi previsto?**

**Come puoi ridurre i rischi?**





# PER UN CONSUMO A BASSO RISCHIO

## AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

***Non comprare la prima cosa che ti passa tra le mani. Innanzitutto informati sugli effetti, i possibili dosaggi e comportati in modo critico.*** Quando si acquistano sostanze sul mercato nero, dagli amici o su internet, i rischi sono difficili da valutare. Non è possibile sapere esattamente se quello che hai acquistato è effettivamente la sostanza che volevi procurarti ed è quindi difficile stabilire quali possano essere i principi attivi e i possibili prodotti di taglio. Per determinare la quantità, la qualità la presenza di sostanze di taglio e d'impurità, è necessaria un'analisi chimica *(drug checking)*. Per questo motivo è sempre meglio andarci piano e provare prima una piccola dose.
In occasione dei grandi eventi, al DIZ *(Drogeninformationszentrum, Zurigo)* e al DIB+ *(Drogeninfo Bern)* è possibile far analizzare le proprie sostanze. Ulteriori informazioni sul drug checking sono disponibili su ***saferparty.ch, raveitsafe.ch, saferdanceswiss.ch***

***Attenzione: legale non significa sicuro.*** Sebbene i cosiddetti «research chemicals» o «legal highs», siano spacciati come legali, non significa queste sostanze siano innocue. Con le Nuove Sostanze Psicoattive *(NSP)* occorre molta prudenza perché le informazioni sui loro effetti e sui rischi sono molto scarse.
I produttori cercano di raggirare le leggi sugli stupefacenti introducendo sul mercato sostanze non ancora identificate e mai sperimentate sull'uomo. Le informazioni fornite sul web sono spesso manipolate per favorirne la vendita *(per esempio, «ha gli stessi effetti dell'ecstasy»)* ma i rischi sono spesso imprevedibili. Sono anche frequenti le false dichiarazioni nonché gli errori di sintesi o di etichettaggio.
Anche le cosiddette «droghe naturali» possono essere pericolose. Il contenuto di principi attivi è difficile da stabilire ed è molto variabile, dunque imprevedibile.

## RACCOMANDAZIONI GENERALI DI SAFER USE

*Non c'è consumo senza rischi!* Se tuttavia si decide di consumare, occorre rispettare le raccomandazioni di safer use e le raccomandazioni per ogni sostanza.

**Per ridurre i rischi legati al consumo di sostanze psicoattive occorre informarsi in anticipo sulla sostanza (drug), valutare come ci si sente (set) e dove si intende consumare (setting).**

**Il consumo, l'acquisto, il possesso e la vendita della maggior parte delle sostanze psicoattive sono considerati dei reati.**

**Rinunciare al consumo di alcol e bere acqua, bibite analcoliche o isotoniche a sufficienza (0.5 dl ogni ora).**

**Rinunciare al policonsumo (alcol incluso).**

**In caso di trattamenti farmacologici, discutere con il proprio medico delle possibili interazioni.**

**Prenditi cura di te stesso e degli altri.**

**Piccole strisce sono meno «sexy», ma più facili da dosare.**

**Durante i party, uscire a prendere una boccata d'aria fresca.**

**Informare gli amici delle sostanze consumate e delle quantità assunte.**

**Non indossare cappelli o copricapi (rischio di colpi di calore!).**

**Quando gli effetti svaniscono, occorre accettare la fine dell'ebbrezza e non consumare ancora.**

**Fai una quaresima almeno due volte all'anno, rinunciando al consumo di sostanze psicoattive per alcune settimane.**

**Le persone che soffrono di problemi di salute come l'ipertensione, ipertiroidismo, problemi circolatori, cardiaci, del fegato o dei reni, non dovrebbero consumare sostanze psicoattive.**





**I dosaggi devono essere adeguati all'età, al peso corporeo, al sesso e alla modalità di consumo: le donne, i giovani e le persone di costituzione esile, devono ridurre i dosaggi.**

**Occorre rispettare le specifiche raccomandazioni di safer use in base alla modalità di consumo.**

**Anche sotto effetto di sostanze psicoattive, bisogna rispettare le regole del safer sex.**

**Non interferire sugli effetti delle sostanze psicoattive consumando alcol.**

**Dopo il party, bisogna prendersi del tempo per riposarsi e rilassarsi. Un'alimentazione sana e ricca di vitamine favorisce il recupero.**

## COSA SUCCEDE NEL CERVELLO?

Il cervello è composto da circa 100 miliardi di cellule nervose che si scambiano segnali attraverso i neurotrasmettitori (molecole segnale). Le sostanze psicoattive interferiscono sull'equilibrio dei neurotrasmettitori a più livelli, talvolta favorendone, talvolta inibendone il rilascio nel cervello. Se questo equilibrio viene modificato anche le sensazioni e le percezioni cambiano. L'alcol, per esempio, agisce sulle aree del cervello che controllano il pensiero e il movimento, l'anfetamina e la cocaina su quelle che regolano lo stress e il sistema di ricompensa, l'LSD sulla percezione visiva mentre l'MDMA *(ecstasy)* interviene sui centri che controllano le emozioni.

***Il consumo regolare di dosi elevate di sostanze psicoattive interferisce sul funzionamento del cervello con conseguenze sull'equilibrio psichico.***

## DRUG, SET UND SETTING

Questi tre fattori interdipendenti esercitano un'influenza decisiva sul consumo, sugli effetti delle singole sostanze e i rischi potenziali.

### DRUG

- **Profilo degli effetti di ogni sostanza *(effetti, effetti collaterali, effetti a lungo termine)***
- **Composizione della sostanza *(drug checking)***
- **Raccomandazioni di safer use**

### SET

- **Stato di salute fisico e psichico**
- **Antecedenti fisici e psichici *(malattie, vulnerabilità)***
- **Motivazioni di consumo**
- **Esperienze personali *(ricordo degli effetti o effetto placebo)***

### SETTING

- **Luogo in cui s'intende consumare**
- **Accessibilità del luogo**
- **Presenza di altri consumatori**
- **Presenza di persone di fiducia («trip sitter»)**
- **Disponibilità di materiale di safer use**





Bisogna essere consapevoli delle interazioni tra questi tre fattori per evitare inutili rischi legati al consumo di sostanze psicoattive. Per riflettere sul drug, set & setting è possibile farsi alcune domande:

- **Come faccio a sapere quale sostanza sto consumando?**
- **Di chi mi posso fidare?**
- **Conosco gli effetti, gli effetti collaterali e i rischi legati a questa sostanza?**
- **Da chi ho ricevuto queste informazioni?**
- **Come ho pensato di assumere questa sostanza (modalità di consumo)?**
- **Quali materiali mi servono per consumare in modo più sicuro?**

- **Quali sensazioni ho prima di consumare?**
- **Mi sento fisicamente in forma e mentalmente equilibrato per affrontare la prossima sessione di consumo?**
- **Come mi comporto in caso di dubbi o di paure?**

- **Mi sento a mio agio e protetto nel luogo in cui intendo consumare?**
- **Come mi sento con le persone con cui condivido l'esperienza di consumo, mi posso fidare?**
- **Sono consapevole di quali sostanze e quali quantità mi possono accompagnare durante un party?**
- **Quali potrebbero essere le influenze positive e negative con cui mi dovrò confrontare?**
- **Ho già pensato a come organizzarmi, per esempio, ho già previsto come tornare a casa?**

## PRENDITI CURA DI TE STESSO - CHILL OUT

*Chill out & Cool Down:* siccome il consumo di sostanze psicoattive aumenta la temperatura corporea, è importante fare delle pause in locali freschi o all'aria aperta.

**Evita di indossare cappelli e copricapi perché buona parte dello scambio termico passa attraverso la testa.**

**Prevedi del tempo per *recuperare*. Dopo aver consumato, è importante aver la possibilità di rilassarsi e di ritrovare la calma.**

**Un'alimentazione sana, ricca di vitamine e una bella dormita, rafforzano le difese immunitarie che possono essere ridotte dal consumo di sostanze, dallo stress e dalla mancanza di sonno.**

**In particolare dopo l'assunzione di metanfetamina, ecstasy, speed o cocaina, si può verificare un hangover caratterizzato da mancanza di motivazione, sentimenti depressivi, sensazioni di paura o d'insicurezza.**

**Se ti senti triste e stanco significa che hai un gran bisogno di calma.**

**In caso di hangover da sostanze psicoattive, evita di consumarne ancora. Non faresti altro che rallentare il recupero, rafforzare gli effetti collaterali e aumentare il rischio potenziale di dipendenza.**





## POLICONSUMO

***Il consumo combinato di due o più sostanze in poco tempo, sovraccarica il corpo e la mente.*** Gli effetti della combinazione di due o più sostanze sono difficili da prevedere e generalmente non corrispondono alla somma dei rispettivi effetti: ***1+1≠2!*** A dipendenza della sostanza, gli effetti possono essere amplificati *(es. estrema concentrazione di dopamina)* o condizionare la mente e il corpo in diversi modi *(effetto stimolante vs. effetto sedativo)*. In entrambi i casi, il corpo è messo particolarmente sotto pressione. In caso di policonsumo, il rischio di spiacevoli problemi medici e di uno sgradevole hangover aumenta. Se nonostante i rischi decidi di consumare combinazioni di diverse sostanze, cerca di evitare le combinazioni più pericolose e rispetta le raccomandazioni di safer use.

**Informarsi dapprima sugli effetti delle singole sostanze, senza considerarne gli effetti in combinazione con altri principi attivi.**

**Prima di assumere altre sostanze, aspettare che l'effetto della prima sia iniziato.**

**L'inizio degli effetti di alcune sostanze può durare a lungo e o possono impiegare diverso tempo prima di raggiungere il massimo effetto.**

**Per ridurre il sovraccarico del fegato e dei reni, bisogna bere molta acqua (5 dl ogni ora), ma niente alcol!**

**In generale, l'alcol modifica gli effetti di altre sostanze psicoattive.**

**Se fai ricorso a upper per recuperare, l'hangover peggiora e gli effetti collaterali aumentano. L'uso di downer per «scendere» allunga i tempi di recupero e aumenta il rischio potenziale di dipendenza.**

**Amici e conoscenti dovrebbero essere informati sulle sostanze e quantità consumate.**

**Se fai uso di farmaci, informati sulle possibili interazioni con altre sostanze psicoattive (l'efficacia dei medicamenti può essere compromessa o provocare gravi complicazioni!).**

## COMBINAZIONI PARTICOLARMENTE PERICOLOSE

| Sostanza 1 | Sostanza 2 | Effetti | Pericoli |
|---|---|---|---|
| Ecstasy | Speed, cocaina, metanfetamina, A2, catinoni* | Eccessiva concentrazione di serotonina e dopamina nel cervello | Sovraddosaggio, maggiore probabilità di danni cerebrali, hangover prolungato, disturbi depressivi |
| Ecstasy | LSD e Funghi | Eccessiva concentrazione di serotonina nel cervello | Forti allucinazioni, paura, aumento della temperatura corporea, colpi di calore, rischio di collasso |
| Ecstasy | Antidepressivi, MAO-inibitori** | Estrema concentrazione di serotonina nel cervello | Convulsioni, attacchi epilettici, collassi cardiocircolatori |
| Viagra | Ecstasy, Anfetamina, Cocaina | Intensificazione degli effetti e forte aumento della pressione sanguigna | Sovraccarico del sistema cardiovascolare |
| Ecstasy | m-CPP | Intensificazione degli effetti scarsamente documentata | Nausea, forte mal di testa, depressione, convulsioni |
| Ecstasy, Cocaina, Speed | Consumo eccessivo di alcol | Amplificazione degli effetti e camuffamento. La combinazione di alcol e cocaina produce cocaetilene (tossica) | Forte disidratazione, aumento temperatura corporea, aggressività: molto pericolosa per la guida, elevato rischio d'intossicazione alcolica: gli effetti dell'alcol sono camuffati dagli effetti delle altre sostanze |
| Cocaina | Speed, khat*, metanfetamina | Concentrazione estrema di dopamina nel cervello | Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio; insufficienza respiratoria |
| Cocaina | MAO-inibitori**, betabloccanti, ketamina | Elevato aumento della pressione cardiocircolatoria | Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio |
| GHB | Alcol, ketamina, benzodiazepine, opiaccei, medicamenti antiretrovirali*** | Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, intensificazione degli effetti | Nausea, vomito, svenimento, pericolo d'insufficienza respiratoria, soffocamento. Pericolo di morte! |
| Oppiacei | Alcol, ketamina, benzodiazepine, MAO-inibitori** | Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, intensificazione degli effetti | Svenimento, pericolo di arresto respiratorio, soffocamento. Pericolo di morte! |
| Popper | Viagra | Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna | Vertigini, svenimenti, pericolo d'insufficienza respiratoria, soffocamento. Pericolo di morte! |
| Popper | Ecstasy, Canapa | Sovraccarico del sistema cardiocircolatorio | Vertigini, pericoloso aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna |
| Canapa | Alcol, speed, ecstasy | Intensificazione degli effetti e sovraccarico del sistema cardiocircolatorio | Vertigini, nausea, vomito, collasso cardiocircolatorio |
| Canapa | Psychedelika (LSD, 2C-B etc.) | Intensificazione degli effetti | Imprevedibile aumento degli effetti e rischio elevato innesco di psicosi latenti |

* Maggiori informazioni catinoni sono disponibili nella scheda sul khat.
**I MAO-inibitori (I-MAO, IMAO) agiscono come inibitori della monoamino ossidasi, enzima che permette di regolare l'equilibrio fisico e l'umore. I principi attivi che sarebbero normalmente metabolizzati dai MAO-inibitori (per esempio, alcol, ecstasy, ma anche alimenti e proteine) hanno un effetto tossico sull'organismo. Molti medicamenti, come per esempio gli antidepressivi, contengono MAO-inibitori.
*** In caso di terapia antiretrovirale, il rischio d'interazione con le sostanze psicoattive è elevato e dovrebbe essere discusso con il medico.



***ATTENZIONE:*** Se una combinazione non dovesse figurare nella tabella, non significa che la combinazione non comporti dei rischi!

La modalità di consumo è il modo attraverso il quale una sostanza psicoattiva entra nell'organismo. Le diverse sostanze possono essere consumate in diversi modi che influenzano la durata degli effetti e i rischi. A dipendenza della modalità di consumo è necessario usare del materiale di safer use.

| Modalità di consumo | Influenze sugli effetti | Rischi | Safer Use |
|---|---|---|---|
| Orale (ingerire) | › Inizio degli effetti prolungato, tra 30 e 120 minuti | › Sovradosaggio involontario o rapida riassunzione a causa della prolungata salita degli effetti | › Adeguare il dosaggio in funzione dell'età, del sesso e del peso corporeo<br>› Attendere la salita degli effetti |
| Nasale (sniffare) | › Rapida salita degli effetti dopo alcuni secondi | › Danni alla mucosa nasale<br>› Rischio d'infezione depatite C: condivisione di materiale da sniffo | › Tagliare la polvere più finemente possibile<br>› Safer sniffing |
| Fumare | › Rapida salita degli effetti, dopo pochi secondi<br>› Flash rapido e intenso, che si esaurisce rapidamente | › Sovradosaggio involontario, assimilazione rapida<br>› Rischio di consumo eccessivo (intensità degli effetti)<br>› Infiammazioni della gola e dei bronchi<br>› Assunzione di sostanze cancerogene prodotte dalla combustione | › Ridurre i dosaggi<br>› Pause tra un consumo e il successivo<br>› Fare attenzione alla qualità del filtro e degli strumenti per fumare<br>› Vaporizzare (evaporazione) è meglio che fumare |
| IV (iniezione intravenosa) | › Inizio degli effetti molto rapido, dopo pochi secondi<br>› Flash rapido e intenso, che si esaurisce rapidamente | › Sovradosaggio involontario, assimilazione rapida<br>› Rischio d'infezione di HIV, epatite C, ecc.: condivisione di siringhe e altro materiale di consumo | › Tagliare la polvere più finemente possibile<br>› Usare soluzioni pulite<br>› Misura della siringa e degli aghi adeguata<br>› Disinfezione del punto d'iniezione<br>› Usare solo il proprio materiale d'iniezione |
| IM (iniezione intramuscolare) | › Inizio degli effetti prolungato, dopo alcuni minuti<br>› Solo poche sostanze possono essere consumate per IM | › Sovradosaggio legato all'aumento della dose a causa dei deboli effetti | › Vedi consumo IV |
| Rettale (supposte) | › Lento dopo diversi minuti | › Sovradosaggio involontario o in caso di rapida riassunzione | › Adeguare il dosaggio alla modalità di consumo<br>› A dipendenza della formula galenica, usare un lubrificante<br>› Aspettare almeno 90 minuti per l'inizio degli effetti |

## SAFER SNIFFING

Anche lo scambio di materiale usato per sniffare come cannucce o banconote può trasmettere malattie infettive gravi. Piccole ferite delle mucose nasali causate dalle estremità delle cannucce, possono essere dei vettori d'infezione *(per esempio per l'epatite)*. ***È quindi indispensabile evitare di usare la stessa cannuccia!***
Permetti alle tue mucose nasali di recuperare, puliscile e curale regolarmente.

**Tagliare la polvere il più finemente possibile: più i cristalli sono grossi, maggiore è la possibilità di danni alle mucose nasali. Fare attenzione che la superficie sulla quale si sniffa sia pulita.**

**Pulire e prendirsi cura delle mucose nasali dopo il consumo. *Soluzione per il risciacquo del naso:* sciogliere un cucchiaino di sale marino in 1/4 di litro d'acqua tiepida, inclinare la testa, spruzzare la soluzione in una narice e lasciare che esca dall'altra. Applicare una pomata nasale per evitare che le mucose si secchino.**

Se le mucose sono danneggiate *(es. sangue da naso)* o il naso fa male, occorre consultare un medico.

## BAD TRIP!?

***Il consumo di sostanze psicoattive modifica le percezioni e lo stato di coscienza.*** Gli effetti desiderati possono così trasformarsi in un'esperienza negativa. Confusione, ansia e paranoia possono provocare disagio e malessere.

**Rispettare le regole del *drug, set & setting*, soprattutto se non si ha mai provato una determinata sostanza. Allucinazioni, ansia, vertigini, possono essere pericolose soprattutto quando ci si trova da soli. Le situazioni sono valutate diversamente e le reazioni possono essere insolite e istintive.**

**Non c'è nessun motivo di vergognarsi, non esitare mai a chiedere subito aiuto!**

**Parlare in modo tranquillo, gesti confortanti e discorsi**





**che riportano alla realtà possono contribuire a ridurre gli eccessivi stimoli indotti dal consumo e ridurre le sensazioni negative.**

**Lasciarsi accompagnare da una persona di fiducia o dalla security in un luogo tranquillo o all'aria aperta e respirare tranquillamente.**

**I malesseri vissuti sono causati dal consumo di sostanze psicoattive e dopo questi momenti acuti, gli effetti sono destinati a finire.**

**Non tentare mai di «contrastare» un bad trip consumando un'altra sostanza. È probabile che l'assunzione di altre sostanze amplifichi le sensazioni che si stanno vivendo.**

**Se si decide di abbandonare il party, bisogna informare qualcuno di cui ci si fida.**

**Se non c'è nulla che aiuti e la situazione peggiora, lasciare che qualcuno avvisi un medico o l'ambulanza *(tel. 144)*.**

**Generalmente, un bad trip finisce quando gli effetti delle sostanze svaniscono. Se non fosse il caso, è possibile che l'ebbrezza abbia favorito il manifestarsi di una psicosi, soprattutto in persone già vulnerabili (set negativo). Per far fronte a questi problemi è importante chiedere aiuto a un servizio specializzato.**

## CONSUMO PROBLEMATICO

***Si può parlare di consumo problematico se si notano:***

**sintomi fisici (es. disturbi cardiaci, problemi respiratori) o sintomi psichici acuti o a lungo termine (es. dipendenza, depressioni);**

**problemi nella vita di tutti i giorni (sul lavoro, a scuola o durante la formazione, conflitti con il partner, con gli amici o la famiglia);**

**problemi finanziari o problemi con la legge;**

**comportamenti aggressivi verso sé stessi o verso gli altri.**

***È sempre possibile chiedere una consulenza per conoscere e valutare la portata del problema.*** La richiesta di una consulenza non comporta nessun impegno. È possibile consultare il medico di famiglia, un medico generico, un servizio per le dipendenze, un servizio psicosociale oppure, come primo passo, richiedere anonimamente una consulenza online su ***safezone.ch.*** Il consumo problematico di sostanze può essere legato a dei problemi fisici o psichici preesistenti (comorbidità). Un consulto professionale è quindi raccomandato. Oggi, i trattamenti legati a un consumo problematico di sostanze non sono per forza sinonimo di astinenza. Nelle diverse istituzioni, gli obiettivi del trattamento possono essere molteplici: riduzione dei consumi, consumo controllato o terapia sostitutiva possono essere considerati come obiettivi di trattamento.

## TOO MUCH – PAUSE DI CONSUMO

***In caso di sovradosaggio, di consumo regolare e di policonsumo, gli effetti collaterali aumentano e diventano più frequenti.***

**Maggiori sono i dosaggi e la frequenza di consumo, maggiori sono i rischi che si producano danni permanenti.**

Se sei un consumatore abituale e consumi anche durante la settimana, se ti senti a disagio perché non riesci a far fronte ai tuoi impegni e ai tuoi obblighi, dovresti prendere una pausa di consumo. Organizza attentamente le pause in modo da raggiungere i tuoi obiettivi. Pensa alle possibili alternative come lo sport, gli hobby o a delle attività con i tuoi amici che ti potrebbero aiutare a resistere alla tentazione di consumare.

**Se hai l'impressione di aver perso il controllo, non esitare chiedere l'aiuto di un professionista (cfr. «Consumo problematico).**





## POSSIBILI TERAPIE AMBULATORIALI O RESIDENZIALI

***Trattamento psicoterapeutico***

Durante una psicoterapia si discute di problemi attuali così come di questioni che sono da più tempo problematiche. La terapia può durare poco o proseguire più a lungo. Spesso si cerca di individuare schemi comportamentali legati alla perdita di controllo o a impulsi di consumo che si ripetono nella vita di tutti i giorni.

I servizi sociali offrono un aiuto concreto in caso di problemi formativi, sul lavoro o a scuola e sostengono in caso d'indebitamento o disoccupazione.

***Trattamenti farmacologici***

Ci sono farmaci con effetti specifici che aiutano a far fronte ai problemi di dipendenza da alcune sostanze (es. cocaina, eroina e alcol). Anche il trattamento delle malattie coesistenti posso contribuire ad alleviare i problemi relativi alle sostanze.

***Chi si assume i costi?***

La maggior parte dei centri di consulenza (non medici, ma orientati sul sostegno sociale) sono gratuiti. I costi per la consulenza e il trattamento presso un centro medico per problemi legati all'abuso di sostanze sono coperti dall'assicurazione malattia di base. Per mantenere l'anonimato è possibile richiedere la fatturazione diretta delle spese. I professionisti sottostanno all'obbligo del segreto professionale e, senza approvazione, non possono trasmettere informazioni a terzi.

Per maggiori informazioni sui servizi regionali di consulenza e di terapia: ***indexdipendenze.ch***

***Consulenza online***

Sono ora disponibili diverse offerte anonime di consulenza online che possono rispondere a diverse domande, offrire consigli e aiutare a stabilizzare o a ridurre il consumo. Quest'offerta online è aperta a chiunque, 24 ore su 24 e accessibile da qualsiasi parte del mondo! Su ***safezone.ch*** è possibile richiedere una consulenza sia in italiano che in tedesco.

Per maggiori informazioni sulle dipendenze ***infoset.ch***

## INFORMAZIONI PER LE DONNE

Il peso, la massa muscolare e la concentrazione di liquidi nell'organismo delle donne sono generalmente inferiori rispetto a quello degli uomini. Anche il metabolismo funziona diversamente. A parità di effetti, i dosaggi delle sostanze sono inferiori per le donne rispetto a quelli degli uomini.
Il consumo regolare di ecstasy, cocaina o anfetamina, oltre ad avere ripercussioni per la salute, può creare disturbi mestruali. Anche se il ciclo è irregolare, c'è sempre la possibilità di rimanere incinta.

**Regolari pause di consumo permettono al ciclo di normalizzarsi.**

**Vomito e diarrea (effetti collaterali frequenti legati al consumo di sostanze psicoattive) possono interferire sull'efficacia della pillola anticoncezionale.**

Le donne in gravidanza o che allattano, dovrebbero rinunciare al consumo di sostanze psicoattive.

**In particolare, il consumo di alcol, ecstasy, anfetamina o cocaina, ma anche di nicotina, può avere gravi conseguenze sullo sviluppo del feto o causare nascite premature.**

## PER GLI UOMINI

*Il consumo regolare di sostanze psicoattive può avere ripercussioni sulle prestazioni sessuali e/o sulla fertilità.*

**Poiché il consumo eccessivo di alcol danneggia i collegamenti nervosi tra il cervello e il pene, diminuendo la produzione di testosterone, può provocare impotenza e sterilità.**

**Il consumo cronico di canapa o di cocaina può modificare e ridurre la produzione di spermatozoi.**

Gli uomini dovrebbero sostenere la propria partner durante la gravidanza discutendo delle questioni legate al consumo di sostanze. Rinunciare insieme al consumo di sostanze psicoattive può essere di sostegno.





## SAFER SEX

«Safer sex» non significa solamente contraccezione ma proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili come l'HIV (ancora oggi non esiste nessun rimedio per eliminare l'infezione!), diversi tipi di epatiti, la sifilide, la gonorrea e la clamidia. *Anche sotto l'effetto di sostanze psicoattive, non dimenticare mai di usare il preservativo!* Sperma e sangue mestruale non devono entrare in contatto con la bocca.

## COMPORTAMENTI SESSUALI A RISCHIO SOTTO L'EFFETTO DI SOSTANZE PSICOATTIVE

*Le modifiche dello stato di coscienza indotte dalle sostanze psicoattive possono avere un effetto disinibente, intensificare o attenuare le sensazioni durante i rapporti sessuali.* Le sostanze possono avere effetti funzionali positivi, per esempio, rilassando la muscolatura durante un rapporto anale, ma possono anche nascondere dei rischi, soprattutto quando si consumano dosi elevate, sostanze di diverso genere o in caso di policonsumo. Sotto effetto di sostanze può capitare di fare qualcosa di cui ci si può pentire, di dimenticarsi delle regole del safer sex oppure di non esserne momentaneamente consapevoli.

### *SOSTANZE A RISCHIO POTENZIALMENTE ELEVATO*

***Alcol***
La disinibizione e la fiducia in se stessi aumentano la propensione al rischio. Il consumo eccessivo di alcol è spesso causa di rapporti sessuali non protetti. L'alcol è anche usato per assoggettare persone a scopo sessuale.

***GHB/GBL***
Comportamenti a rischio dovuti all'effetto disinibitorio e all'aumento del desiderio sessuale. A dosi elevate, rischio di aggressione sessuale («gocce KO», «droga da stupro»).

***Popper***
I comportamenti a rischio aumentano a causa dei suoi effetti antidolorifici e afrodisiaci che aumentano il desiderio sessuale.

***Ketamina***
I comportamenti a rischio aumentano a causa dell'effetto narcotico e del perdita del senso della realtà.

*Metanfetamina (crystal meth)*
Aumento dei comportamenti a rischio dovuti all'effetto stimolante, antidolorifico, afrodisiaco e all'aumento della fiducia in sé stessi.
*Cocaina*
Rischi dovuti alla disinibizione, all'effetto antidolorifico e all'aumento della fiducia in se stessi.

**ATTENZIONE!**

*Oltre a quelle citate, esistono anche altre sostanze che favoriscono l'assunzione di comportamenti sessuali a rischio!*

## PER EVITARE CHE IL «SEX TRIP» DIVENTI UN «SEX TRIP»

**Consumare sostanze psicoattive solo di comune accordo.**

**Prima del rapporto, parlare delle sostanze che si intendono consumare e dei dosaggi.**

**Chiarire con il partner quali sono le pratiche sessuali «OK» e quelle tabù.**

**Concordare un «segnale di stop» per dire al partner quando si va troppo oltre.**

**Non assumere quantità tali da impedire di capire i segnali del partner.**

**Ecstasy, speed, LSD e cocaina disidratano le mucose (rischio di rottura del preservativo, aumento del rischio d'infezioni sessualmente trasmissibili). Usare sempre un preservativo e del lubrificante.**

**In caso di penetrazioni anali o di rapporti sessuali prolungati, sostituire il preservativo e usare del lubrificante.**





## IN CASO DI RAPPORTI SESSUALI NON PROTETTI

***... potresti aver contratto il virus HIV o un'altra malattia sessualmente trasmissibile (MST).*** **La profilassi post-esposizione (PEP) può ridurre il rischio d'infezione da HIV, ma deve essere fatta possibilmente entro 72 ore. In Ticino, è possibile rivolgersi a Zona Protetta o richiedere la profilassi nell'ospedale più vicino. Se è rilevata un'infezione, il paziente deve sottoporsi alla PEP e prendere medicamenti per un mese. L'assunzione di questi farmaci ha però numerosi effetti collaterali.**

***...Le donne potrebbero dover fare i conti con gravidanze indesiderate.*** **Se non sono stati usati altri metodi contraccettivi, è possibile richiedere la «pillola del giorno dopo» in qualsiasi farmacia, anche se hai meno di 16 anni. La pillola del giorno dopo può anche essere richiesta al medico di famiglia, al ginecologo, nei Centri di pianificazione familiare e al Pronto soccorso.**

**Osserva il tuo corpo. Se noti dei cambiamenti (secrezioni vaginali o dal pene, cambiamenti della pelle, prurito, ecc.) consulta subito un medico.**

**Maggiori informazioni:** ***zonaprotetta.ch***

## SE QUALCUNO TI MOLESTA DURANTE UN PARTY

**...e non smette nemmeno dopo un chiaro** ***«no»*****, informa la sicurezza. Fai attenzione alle persone che cercano di sedurti offrendoti da bere o delle sostanze:** ***watch out your drink!***

**Se sei vittima di violenza sessuale, vai subito in ospedale per degli accertamenti e rivolgiti al Delegato per l'aiuto alle vittime di reato. Segui le indicazioni che ti saranno date in ospedale e dal delegato, accetta i loro consigli per affrontare nel modo migliore quanto è successo e sulla procedura che ne consegue.**

## IN CASO DI EMERGENZA

***In caso di emergenza è importante mantenere la calma.*** Restare vicino alla persona che sta male e fare in modo che rimanga cosciente. Avvisare una terza persona che possa chiamare il medico di picchetto o l´ambulanza ***(tel. 144)*** e prestare i primi soccorsi fino all'arrivo dei soccorritori. Informare i soccorritori, che sono tenuti al segreto professionale, sulle sostanze e le quantità consumate.

***Bad trip, attacchi di panico e crisi emotive***

Non lasciare mai sola la persona in bad trip. Parlale con tono calmo *(«talk down»)* e prova a farle pensare a qualcosa di positivo rassicurandola. Cambiare posto può essere una buona idea: porta la persona all'esterno per farle prendere un po' d'aria fresca e offrile dell'acqua o del tè. Mantieni sempre un contatto fisico *(se la persona che sta male lo consente)*. Se la situazione non dovesse migliorare, chiama l'ambulanza o il medico di picchetto ***(tel. 144)***.

***Quando si chiama l'ambulanza***

Mantenere la calma, dire il proprio nome, spiegare cosa è successo, quante persone sono implicate e dove ci si trova. Dare le indicazioni stradali necessarie. Fare in modo che qualcuno aspetti l'arrivo dell'ambulanza e mostri la strada ai soccorritori.

### CHIAMA IMMEDIATAMENTE IL MEDICO DI PICCHETTO O L'AMBULANZA (TEL. 144) IN CASO DI ...

***.. pallore grigiastro, perdita di conoscenza, forti vertigini, respirazione irregolare, assenza di risposta, polso debole***

Fai distendere la persona in posizione laterale. Controlla il polso *(sul collo)* e la respirazione. Fai in modo che la persona non prenda freddo. Se non richiesto, non darle né da mangiare né da bere.

***...colpo di calore*** *(viso arrossato, testa calda, polso accelerato, nausea, mal di testa)*: accompagna la persona in un angolo fresco e tranquillo. Falla sdraiare con la testa sollevata e rimani con lei. Parlale e falle bere delle bibite ricche di vitamine e sali minerali. Non dare niente da mangiare!

***... stato di shock*** *(polso rapido e debole, viso pallido, sudorazione fredda, agitazione, disorientamento, nausea)*: far sdraire la persona sulla schiena, tenere le gambe alzate, controllare la respirazione, il polso e lo stato di coscienza.

### PRESTATE IMMEDIATAMENTE I PRIMI SOCCORSI SE

***Una persona smette di respirare:*** liberare le vie aeree! Se possibile praticare la respirazione artificiale *(vedi illustrazione)* fino all'arrivo dei soccorsi o finché la persona non ricomincia a respirare autonomamente.

***La circolazione sanguigna si interrompe*** *(mancanza del polso carotideo)*: praticare la respirazione artificiale e se necessario praticare un massaggio cardiaco.

*Liberazione delle vie aeree*
Aprire la bocca premendo sul mento con indice e pollice. Con indice e pollice, spingere energicamente la guancia tra le due arcate dentarie, in modo che la bocca rimanga aperta e il paziente non possa mordere. Con le dita dell'altra mano, liberare la cavità orale.
*Respirazione artificiale*
Tenere una mano sotto la mascella inferiore e l'altra sulla fronte. Per la respirazione bocca-naso, la bocca deve essere chiusa con la mano che tiene la mascella inferiore. Per la respirazione bocca a bocca, chiudere le narici con indice e pollice. Praticare 12-16 insufflazioni al minuto.
*Basi per il massaggio cardiaco*
Distendere la persona sulla schiena su una superficie rigida. Liberare la parte superiore del corpo. Sovrapporre i palmi delle mani, esercitare regolarmente una pressione sulla parte inferiore dello sterno. Con entrambe le braccia tese, premere regolarmente lo sterno verso la colonna vertebrale per circa 5 cm, 100 volte al minuto. Se contemporaneamente si pratica la respirazione artificiale, si calcolano circa 30 compressioni ogni 2 insufflazioni.

## DON'T DRUG AND DRIVE

Il consumo di sostanze psicoattive ha ripercussioni sulla capacità di guida. Le sostanze psicoattive influenzano, per più tempo di quanto si possa immaginare, la percezione e la capacità di reazione (hangover). Evita di guidare un veicolo o anche una semplice bicicletta, sotto l'effetto di sostanze psicoattive: non mettere te stesso e gli altri in pericolo.

**Sotto l'effetto di allucinogeni, bisogna evitare le strade trafficate, anche se ci si sposta a piedi.**

**In caso di consumo di sostanze psicoattive occorre rinunciare a guidare per almeno 12 ore.**

Al volante, vale il principio della «tolleranza zero» per tutte le sostanze stupefacenti conosciute. Un test positivo porta all'immediata revoca della licenza di condurre e, in caso d'incidente, l'assicurazione non copre i costi. Se un'analisi del sangue conferma l'esito del primo test, allora bisognerà dimostrare l'idoneità alla guida ed escludere un'eventuale dipendenza da sostanze psicoattive attraverso perizie mediche, psicologiche e analisi tossicologiche (esame delle urine e del capello).





## TRACCE DELLE SOSTANZE NELL'ORGANISMO

*I tempi riportati nella tabella sono puramente indicativi.*

| Sostanze | Tracce nel sangue | Tracce nelle urine |
|---|---|---|
| Canapa | fino a 12 ore (tracce di metaboliti rinvenibili fino a 2–3 giorni nei consumatori occasionali, fino a 3 settimane nei consumatori regolari) | 3-30 giorni, a volte fino a 3 mesi a dipendenza della durata e della frequenza di consumo |
| Speed | 8–30 ore | 2–4 giorni |
| Ecstasy | fino a 24 ore | 2–4 giorni |
| GHB | fino a 8 ore | fino a 12 ore |
| Psilocybin | alcune ore | 2–4 giorni |
| LSD | fino a 12 ore | 2–4 giorni |
| Cocaina | fino a 2 ore (metaboliti fino a 24 ore) | 2–3 giorni |
| Eroina | fino a 2 ore (metaboliti fino a 2-3 giorni) | 2–4 giorni |
| Metadone | fino a 24 ore | 2–4 giorni |

### *Test del sangue e delle urine*

L'identificazione delle sostanze psicoattive nel sangue e nelle urine varia considerevolmente da persona a persone e dipende dalla frequenza e dai quantitativi assunti. Nel sangue, l'uso di sostanze psicoattive può essere direttamente rilevato per 8-30 ore dopo il consumo. Nelle urine è rilevabile fino a 2-4 giorni. Gli attuali sistemi di analisi permettono di rilevare sia l'uso di sostanze psicoattive che i loro residui da diverse settimane fino ad alcuni mesi.

### *Test dei capelli*

È possibile rilevare l'uso di sostanze psicoattive anche dopo diversi mesi dall'ultimo consumo. Se, per esempio, i capelli sono lunghi 12 cm, si può risalire ai consumi di un anno.

### *Test della saliva*

Dal 2005 il test della saliva è effettuato in occasione di controlli stradali e permette di individuare le sostanze più utilizzate. Se il test risulta positivo, un test del sangue segue automaticamente. Questa procedura vale anche per altri test legati alla circolazione stradale, come per esempio, i test comportamentali.

## COSA DICE LA LEGGE

§

L'acquisto, il possesso, la produzione o la fabbricazione, l'importazione o l'esportazione della maggior parte delle sostanze psicoattive nonché la loro promozione sono punibili per legge. Questa legge si applica indipendentemente dal modo in cui si acquisiscono le sostanze (anche le sostanze acquistate su Internet rientrano sotto la Legge sugli stupefacenti). Maggiori informazioni sulla Legge stupefacenti e le sostanze psicotrope su ***know-drugs.ch.***

Se acquisti, possiedi o consumi queste sostanze, la polizia può denunciarti al giudice anche nel caso di piccole quantità. Anche ordinare sostanze attraverso Internet può essere punito dalla legge perché, indicando l'indirizzo postale del destinatario, l'anonimato non è più garantito. Il possesso di piccole quantità di canapa da parte di persone maggiorenni fino a un massimo di 9.9 grammi è punito con una multa disciplinare, senza che sia sporta denuncia.





**In caso di controllo d'identità, le uniche informazioni che bisogna rilasciare sono: nome e cognome, data di nascita, luogo di domicilio, luogo d'attinenza e la propria occupazione. Non si è tenuti a fornire informazioni relative al datore di lavoro, al salario, ai precedenti penali o altre informazioni personali.**

**In mancanza di un documento d'identità, si può essere trattenuti per una verifica delle generalità fino a 24 ore.**

In caso di arresto, vale il diritto di rifiutare di rilasciare qualsiasi altra dichiarazione per evitare di aggravare la situazione e, nel caso di un interrogatorio, si ha il diritto a un avvocato. Al momento dell'arresto la polizia è tenuta a comunicare i motivi dell'arresto.

## GLOSSAR

### *Spettro degli effetti*

Lo spettro degli effetti comprende effetti ed effetti collaterali legati al consumo di una specifica sostanza psicoattiva. Prima del consumo, occorre informarsi sullo spettro degli effetti di ogni sostanza che s'intende consumare.

### *Categorie di sostanze*

Le sostanze psicoattive possono essere classificate sulla base dei loro effetti. Le singole sostanze possono appartenere a più categorie.A pagina 33 sono descritte le diverse categorie di sostanze.

### *Metabolizzazione*

La metabolizzazione descrive il processo attraverso il quale una sostanza è assorbita dal fegato e filtrata nei reni. Le sostanze sono metabolizzate dagli enzimi CYP. Da questo processo cui sono sottoposte tutte le sostanze, derivano effetti legati all'interazione tra diverse sostanze e farmaci, per esempio, prolungando o bloccando l'assorbimento dei farmaci antiretrovirali (inibizione della proteasi, composti farmaceutici).

### *Effetti d'interazione*

Gli effetti d'interazione sono il risultato del consumo combinato di più sostanze psicoattive o farmaci che potenziano e/o inibiscono gli effetti specifici delle diverse sostanze. Poiché le interazioni sono spesso imprevedibili, i rischi legati al consumo aumentano.

### *Effetti secondari*

Gli effetti secondari si presentano al termine dell'ebbrezza e, talvolta inconsapevolmente, limitano la motricità, il pensiero e la capacità di reazione.

### Forma galenica
Descrive la forma nella quale si presenta una sostanza psicoattiva. Le più conosciute sono le pasticche, le polveri, le capsule, i liquidi e prodotti vegetali. La maggior parte delle sostanze psicoattive può presentarsi in diverse forme galeniche che influenzano le modalità di consumo.

### Craving
Il craving descrive la voglia di consumare indotta dagli effetti di una sostanza. Il craving si presenta spesso durante la discesa degli effetti come desiderio irresistibile di consumare di nuovo e comporta un elevato potenziale di dipendenza.

### Bömbeli
Sostanze confezionate in cartine per sigarette o simili, i «bömbeli» sono consumati per ingestione.

### Sostanze psicoattive
Psicoattivo significa che le sostanze provocano effetti sulla psiche. I principi attivi, attraverso la circolazione sanguigna, superano la barriera ematoencefalica, favorendo o inibendo la ricaptazione di alcuni neurotrasmettitori nel cervello. Il termine «droga» è spesso assimilato alla categoria delle sostanze illegali, per questa ragione, in know drugs si è deciso di privilegiare il termine meno stigmatizzante di sostanza psicoattiva.

### Drug, Set & Setting
Drug, Set & Setting interagiscono reciprocamente. Prima di consumare, occorre conoscere la sostanza che si intende assumere (drug), riflettere sul proprio stato d'animo e il proprio stato fisico (set), nonché sul luogo in cui si intende consumare (setting).

### Prodotti di taglio (neutri o psicoattivi)
I prodotti di taglio sono sostanze chimiche aggiunte alle sostanze psicoattive. Si può trattare sia di prodotti psicoattivi che di prodotti neutri. Come prodotti di taglio possono essere utilizzati diversi tipi di zuccheri (es. lattosio), amidi o cellulose finemente sminuzzate. I prodotti di taglio psicoattivi hanno invece uno specifico profilo di effetti. Quest'ultimi sono selezionati per i loro tipici effetti (es. anestetici locali per la cocaina) o perché sono chimicamente simili ma non sono rilevabili dai test rapidi convenzionali (es. levamisolo nella cocaina). Poiché le sostanze sono prodotte illegalmente e i principi attivi non sono dichiarati, bisognerebbe far analizzare la sostanza acquistata (drug checking) prima di farne uso.

### Catalizzatori
I catalizzatori sono sostanze che amplificano le proprietà specifiche di una sostanza, come gli effetti o capacità di combustione





(es. tabacco e canapa). Solitamente i catalizzatori non hanno effetti psicoattivi rilevanti.

### Riduzione del danno
La riduzione del danno è riferita ai messaggi o alle misure che permettono di prevenire o diminuire i rischi potenziali associati al consumo di una sostanza psicoattiva. Il drug checking è, per esempio, una misura di riduzione del danno importante.

### Psicosi (vulnerabilità)
Una psicosi è una manifestazione di una malattia mentale. Le psicosi si presentano come problemi acuti temporanei o come problemi cronici permanenti. Si parla di vulnerabilità (latente) quando c'è un rischio per la salute mentale. I problemi di vulnerabilità sono raramente diagnosticati. Chi soffre di problemi psichici indotti dal consumo di sostanze psicoattive, dovrebbe rivolgersi tempestivamente ad un servizio specializzato.

### Neurotrasmettitori (dopamina, noradrenalina, ecc.)
I neurotrasmettitori sono molecole chimiche presenti in diverse varietà nel cervello che, attraverso le sinapsi, generano dei segnali. I principali neurotrasmettitori sono gli ormoni dello stress, dopamina e noradrenalina, e la serotonina, ormone della felicità.

### Processi di sintesi
Le sostanze sintetiche sono prodotte attraverso processi chimici di sintesi. Cocaina e eroina, sono prodotti considerati naturali che sono sottoposti a sintesi per essere consumate dall'uomo.

### Chill out
Chill out significa rilassarsi e riposare. Il consumo di sostanze sovraccarica il corpo ed è quindi necessario prevedere dei momenti in cui riposare, sia durante il consumo che dopo aver consumato. Gli spazi o i locali che nei club o nei festival sono destinati al recupero, sono appunto chiamati chill out.

### Drug Checking
Il drug checking è una prestazione rivolta ai consumatori che prevede, a fianco dell'analisi chimica delle sostanze psicoattive, una consulenza individuale. Il drug checking consente di porre delle domande a degli specialisti, aiuta a rilevare quali principi attivi sono contenuti nella sostanza acquistata nonché a stabilirne i dosaggi. In Svizzera il drug checking è gratuito e anonimo.

### *Hangover*

L'hangover è il processo durante il quale si attenuano gli effetti di una sostanza dopo la fase di ebbrezza. L'hangover è caratterizzato da uno stato di mancanza di motivazione, depressione, insicurezza e irritabilità. L'intensità dell'hangover è nelle tue mani perché dipende dalla dose e dal rispetto delle raccomandazioni di safer use (es. dopo ogni bevanda alcolica, bere un bicchiere d'acqua - H2O vs. K.O.).

### *Bad Trip*

Il «bad trip» è un'esperienza negativa legata al consumo di sostanze psicoattive caratterizzata da ansia, paranoia, confusione e una percezione negativa della situazione. Nella maggior parte dei casi, la situazione migliora quando gli effetti di una sostanza svaniscono. In questi momenti, bisogna evitare di «combattere» un bad trip usando altre sostanze perché la probabilità di amplificare questo stato d'animo negativo è elevata.





## SUBSTANZGRUPPEN / ICONS

### *Stimolanti*

*(caffeina, cocaina, anfetamina, nicotina, ecc.)*

Gli stimolanti sono sostanze psicoattive con effetti eccitanti, euforizzanti che influenzano l'umore, aumentano la resistenza fisica e sollecitano la mente. Le sostanze stimolanti favoriscono il rilascio e/o inibiscono la ricaptazione di neurotrasmettitori come noradrenalina, adrenalina e dopamina. Questi neurotrasmettitori possono essere considerati come gli ormoni dello stress e possono portare a una riduzione della sete, della fame, del dolore e del bisogno di dormire. Poiché gli stimolanti logorano l'organismo, dopo il consumo dovrebbero seguire alcune settimane pausa per permettere al corpo di recuperare.

### *Entactogeni / Empatogeni*

*(MDMA, 2C-X e GBL)*

Entactogeni e empatogeni sono sostanze psicoattive che influenzano principalmente l'umore e suscitano sensazioni di apertura verso gli altri. Generalmente le emozioni sono percepite più intensamente e si avverte un senso di empatia e di comunione nei confronti delle persone. Entactogeni e empatogeni favoriscono il rilascio e/o inibiscono la ricaptazione della serotonina e, in parte, anche della dopamina e della noradrenalina, agendo così anche come stimolanti. Poiché il corpo rilascia lentamente la serotonina, occorre rinunciare al consumo per almeno 3-4 settimane.

### *Psichedelici*

*(LSD, funghi allucinogeni, ketamina, ecc.)*

Gli psichedelici sono sostanze psicoattive con effetti allucinogeni. Il consumo di psichedelici riduce il funzionamento del talamo che nel cervello ha la funzione di filtro. Quando l'azione del talamo è ridotta le percezioni sensoriali cambiano. In questi casi si parla comunemente di "trip". Poiché un trip può essere un'esperienza vissuta con grande intensità, gli psichedelici dovrebbero essere consumati solo raramente e non con regolarità.

### *Dissociativi / Allucinogeni*

*(ketamina, gas esilarante, DXM)*

Gli allucinogeni dissociativi sono sostanze psicoattive che provocano effetti dissociativi fra l'ambiente e se stessi, nonché tra mente e corpo. Il consumo di sostanze dissociative scombussola il funzionamento del cervello provocando stati catalettici, analgesia e anestesia (insensibilità al dolore) anche quando non si perde conoscenza. A dosi elevate, i dissociativi sono usati come anestetici nella medicina d'urgenza. A bassi dosaggi, gli effetti sono prevalentemente psichedelici e trascendentali. Lo stato di coscienza, la memoria, le capacità motorie sono scomposte provocando pseudoallucinazioni vissute come di percezioni sensoriali sovrapposte. I dissociativi devono essere consumati solo in ambienti protetti perché le capacità motorie sono compromesse. Poiché l'esperienza con i dissociativi può essere vissuta in modo molto intenso, occorre prepararsi e consumare solo raramente e non con regolarità.

### *Downer*

*(alcol, canapa, GHB/GBL)*

I downer sono sostanze psicoattive che distendono i muscoli, hanno un effetto rilassante, riducono il coordinamento motorio, l'euforia e la paura rallentando le attività corporee (riduzione della capacità di reazione). I downer possono stordire fino a indurre il sonno e provocare stati onirici. I downer agiscono sulle parti centrali del cervello, in particolare sui ricettori GABA che svolgono un ruolo chiave sul controllo del sonno. Rilassando la muscolatura e inducendo effetti soporiferi, il consumo di downer aumenta il rischio d'incidenti. I downer hanno un potenziale di dipendenza elevato e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente. La canapa, oltre ad un effetto calmante, ha anche un effetto sedativo.

### *Attenzione al dosaggio*

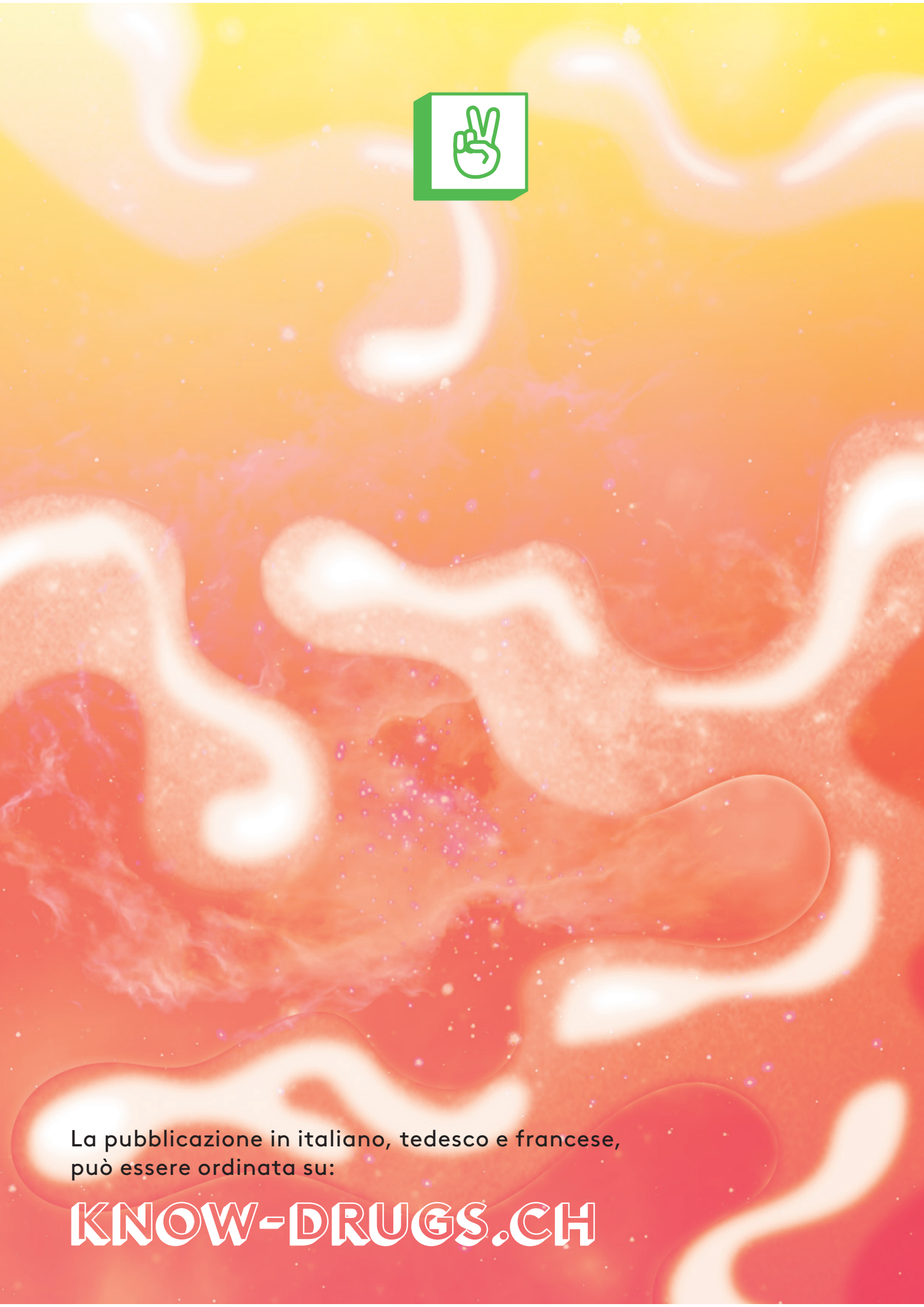
Alcune sostanze sono molto potenti e agiscono a piccole dosi. Anche piccole variazioni di dosaggio modificano profondamente gli effetti e gli effetti collaterali. Attenzione quindi al dosaggio e non consumare più dosi in un'unica occasione!

### *Attenzione, effetti prolungati*

Alcune sostanze hanno effetti che possono durare potenzialmente diverse ore e anche più a lungo. Oltre alla durata degli effetti, occorre aggiungere quella degli effetti secondari. Attenzione: bisogna prevedere la durata del trip, tempo a sufficienza per smaltirne gli effetti e permettere al corpo di recuperare. Non consumare più dosi in un'unica occasione.

## *DISCLAIMER*

Il ***gruppo di lavoro Drugs 04*** è un gremio indipendnete composto da specialisti e organizzazioni attivi nell'ambito della prevenzione e della riduzione dei rischi legati al consumo ricreativo di sostanze psicoattive. L'obiettivo di questo gruppo di lavoro è di mettere a disposizione dei consumatori informazioni oggettive e prive giudizi morali. Le informazioni sulle sostanze si basano sull'attuale stato delle conoscenze senza ulteriori commenti o spiegazioni. La pubblicazione e il sito web sono stati realizzati a scopo informativo e non intendono incoraggiare il consumo di sostanze psicoattive. Il consumo di sostanze psicoattive comporta sempre dei rischi per la salute. La maggior parte delle sostanze descritte nell'opuscolo sono illegali. Il consumo di queste sostanze può provocare danni fisici e psichici nonché problemi di ordine legale. Il ***gruppo di lavoro Drugs 04***, le organizzazioni e gli specialisti che operano per loro conto, non possono essere ritenute responsabili delle conseguenze legate all'utilizzo di queste informazioni.



La pubblicazione in italiano, tedesco e francese, può essere ordinata su:

**KNOW-DRUGS.CH**

## Verkauft als Kokain

## ACHTUNG!

***Kokain weist nicht nur einen sehr unterschiedlichen Wirkstoffgehalt auf, der Anteil an Kokainproben mit psychoaktiven Streckmitteln (am häufigsten Levamisol, Phenacetin, Koffein und Lokalanästhetika) hat in den letzten Jahren zugenommen.***

## Levamisol

***Substanz:*** (S)-6-Phenyl-2,3,5,6-tetrahydroimidazo[2,1-b][1,3]thiazole. Wurde ursprünglich als Mittel gegen Fadenwürmer (Anthelminthikum) eingesetzt.
***Erscheinungsformen:*** Pulver oder Tabletten.
***Wirkung:*** Verstärkt die Kokainwirkung.
***Nebenwirkungen:*** Erbrechen, Durchfall, Atemnot, Hautausschläge, Störungen des Nervensystems (Taubheitsgefühl bis Bewusstlosigkeit), Störung der Blutbildung. Psychisch: Blackouts, starke Müdigkeit und Artikulationsprobleme. Regelmässiger, hochdosierter Konsum schwächt das Immunsystem.

## Phenacetin

***Substanz:*** Phenacetin ist ein Aminophenol-Derivat, das zur Schmerzbehandlung und Fiebersenkung verwendet wurde.
***Erscheinungsformen:*** Pulver oder Tabletten.
***Wirkung:*** Phenacetin kann in hohen Dosen Erregung und Euphorie auslösen.
***Nebenwirkungen:*** Wegen seiner krebserregenden und insbesondere nierenschädigenden Wirkung ist Phenacetin seit 1986 nicht mehr im Handel.

## Lokalanästhetika

***Substanzen:*** Lidocain, Benzocain, Procain und Tetracain sind lokal betäubende Arzneimittel, die in der Human- und Veterinärmedizin verwendet werden.
***Erscheinungsformen:*** Pulver, Flüssigkeit oder Salben
***Wirkung:*** Da diese Substanzen lokal betäuben, z.B. das Zahnfleisch, werden sie beigemischt, um einen kokaintypischen lokalanästhetischen Effekt hervorzurufen.
***Nebenwirkungen:*** Stark dosisabhängig, zusätzlich zu den Nebenwirkungen im Bereich des zentralen Nervensystems (z.B. Unruhe, Krampfanfälle) können auch Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall und allergische Reaktionen auftreten. Besonders gefährlich ist der IV-Konsum von mit Lokalanästhetika versetztem Kokain: Es kann zur Lähmung des zentralen Nervensystems und zur Verzögerung oder Blockade des Herz-Erregungsleitungssystems zwischen den Vorhöfen und der Herzkammer führen.

## Verkauft als Ecstasy

### Synthesenebenprodukte

***Substanzen:*** MDDMA, DPIA (Bis-Amphetamin), MDP2P, Piperonal und 1-Benzyl-3-methylnaphthalen. Nicht psychoaktiv oder nur in sehr hohen Dosen (MDDMA). ***Risiken und Nebenwirkungen:*** Die Risiken dieser Stoffe und das Wechselwirkungspotential mit MDMA sind unbekannt.

### ACHTUNG!

***Pillen enthalten nicht nur unterschiedlich viel MDMA, sondern teilweise auch psychoaktive Streckmittel (am häufigsten sind Synthesenebenprodukte, Koffein, Amphetamin, m-CPP, selten PMA/PMMA). Nutze deshalb das Drug-Checking oder beginne mit einer kleinen Dosis und warte 2 Stunden, bis sich die volle Wirkung entfaltet hat, bevor du nachlegst.***

### m-CCP

***Substanz:*** Meta-Chlorphenyl-Piperazin= 1-(3-Chlorphenyl)-Piperazin ***Konsumform:*** geschluckt. ***Dosierung:*** ca. 50 mg. ***Wirkung:*** schwache Wahrnehmungsveränderungen und leichte Glücksgefühle. ***Wirkungseintritt:*** nach 30–60 Min. ***Wirkdauer:*** 3–5 Std. ***Risiken und Nebenwirkungen:*** Kurzzeitnebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, Deprimiertheit, Nervosität, Schweratmigkeit und Übelkeit oder Erbrechen; nach dem Konsum oft tagelang starke Niedergeschlagenheit. Achtung: Mischkonsum mit MDMA kann zu Krampfanfällen führen! Bei regelmässigem Konsum: Depressionen, Angstzustände, Unruhe sowie Störung der Sexualfunktionen.

### PMA

***Substanz:*** Paramethoxyamphetamin ist eine stimulierende und halluzinogene Substanz. ***Dosierung:*** 10–max. 30 mg. ***Wirkung:*** Anfangs alkoholähnlich, später Halluzinationen und milde Euphorie; Kribbeln, Taubheitsgefühle der Haut und der Glieder, abrupter Anstieg von Blutdruck und Körpertemperatur. ***Wirkungseintritt:*** nach ca. 60 Min. ***Wirkdauer:*** 4–5 Std. ***Risiken und Nebenwirkungen:*** Pulsrasen, schnelle und schwere Atmung, Muskelkrämpfe. Übelkeit/Erbrechen und Gehirnblutungen. Infolge hoher Körpertemperatur (über 40 °C) und Bluthochdruck Gefahr von Bewusstlosigkeit, Organversagen und Koma! Die wirksame PMA-Dosis ist viel geringer als bei MDMA, d.h. Gefahr der Überdosierung durch Nachspicken. PMA nie mit anderen Substanzen mischen! ***Es sind einige Todesfälle durch PMA bekannt. Vom Konsum ist dringend abzuraten!***

### *PMMA*

***Substanz:*** Paramethoxymethamphetamin ***Dosierung:*** 30–max. 70 mg. ***Wirkung:*** PMMA wird im Körper zu PMA abgebaut. ***Wirkungseintritt:*** nach ca. 60 Min. ***Risiken und Nebenwirkungen:*** Siehe PMA, MDMA-übliche Dosierungen von PMMA können lebensgefährlich sein!