

**Prima di
consumare,
informati.**

Partner

rave it safe

Information, Beratung,
Drug Checking,
Schulungen
(Raum Bern)

raveitsafe.ch

**safer
party
.ch**

Information, Beratung,
Drug Checking,
Schulungen
(Stadt Zürich)

saferparty.ch

danno.ch

Informazione,
Consulenza,
Formazione
(Svizzera italiana)

danno.ch

**nuit
blanche?**

Information,
Conseils, Formation
(Canton Genève)

nuit-blanche.ch



Szeneorganisation,
Information und
Wissensaustausch
im Forum

eve-rave.ch

**aware
dance
culture**

Association pour
la promotion d'une
vie nocturne positive
et durable

awaredance.ch



Informazione,
Consulenza e
Chill-out durante
i party

saferdanceswiss.ch



Rete di competenze
per una vita notturna
più sicura

safer-nightlife.ch



Informazioni generali

Drug – Set – Setting

Ricorda che gli effetti di una sostanza non dipendono unicamente dalla purezza e dal dosaggio del prodotto (**drug**) ma anche dalla tua personalità, dal tuo stato d'animo (**set**) così come dal contesto e dalle circostanze in cui avviene il consumo (**setting**).

Quando possibile, approfitta del Drug Checking (Zurigo e Berna) e consulta le allerte sui prodotti in circolazione in modo da conoscerne la composizione, i principi attivi e le sostanze di taglio più utilizzate. Attenzione : se decidi di consumare, fallo solo quando ti senti bene e di buon umore. Scegli un luogo in cui ti senti a tuo agio e al sicuro. Consuma unicamente in compagnia di persone di cui ti puoi fidare e che non ti lascerebbero solo. Se consumi in gruppo, discutine con gli altri, mettetevi d'accordo, prendetevi cura l'uno dell'altro, sappiate quali sostanze sono state consumate e in quali quantità.

Non c'è consumo senza rischi! Se non vuoi correre nessun rischio, allora rinuncia al consumo. Se tuttavia decidi di consumare, informati in anticipo sugli effetti, i rischi e le conseguenze a lungo termine, in modo da gestire i pericoli e ridurre i possibili danni. Il consumo di sostanze psicoattive può avere anche ripercussioni sociali e può creare problemi con la Legge.

**Prima di consumare,
informati !**

Drugs ? Just say know !

www.know-drugs.ch



Alcol



Descrizione

L'alcol (etanolo) si ottiene dalla fermentazione di zuccheri di frutti o cereali.

Modalità di consumo : consumato come bevanda.

Effetti

Inizio degli effetti : dopo 5 minuti, si percepiscono i primi effetti. Dopo 60 minuti, l'alcol raggiunge la massima concentrazione nel sangue.

Durata degli effetti : in media, l'organismo smaltisce 0.10‰ – 0.15‰ ogni ora.

Stimola, rilassa, riduce le inibizioni, rende euforici e aumenta la propensione al rischio.

Rischi

Disturbi di coordinamento, della parola e dei sensi, nausea, vomito, vertigini. A dosi elevate, ipo/ipertermia, perdita di coscienza, sonno profondo, delirio, coma.

Aumento dell'aggressività, maggiore propensione al rischio alla guida o durante i rapporti sessuali. In caso di abuso (grandi quantità in breve tempo), pericolo di coma etilico ! In caso di consumo regolare : dipendenza con sintomi psichici e fisici, danni agli organi interni, disturbi del sistema nervoso e del pensiero.

Alcol

Ridurre i rischi

- Anche con l'alcol, è la dose che fa il veleno ! Il consumo eccessivo di alcol provoca danni alla mente e al corpo. Prenditi cura di te stesso e rispetta i tuoi limiti.
- Evita di bere a stomaco vuoto e rinuncia ai mix di alcol e Energy drink.
- Rinuncia al consumo di diversi generi di bevande.
- Bevi regolarmente dell'acqua (l'alcol sottrae liquidi all'organismo).
- Attenzione : alcol e farmaci modificano reciprocamente gli effetti in modo imprevedibile !

Speed/Anfetamina



Descrizione

Polvere o pasta (bianca, beige o rosa), raramente in pillole o capsule.

Modalità di consumo: sniffato o ingerito, raramente iniettato o fumato.

Effetti

Inizio degli effetti: sniffato, dopo 2–10 minuti, ingerito, dopo 30–45 minuti.

Durata degli effetti: 6–12 ore.

Sensazione d'efficienza, maggiore autostima, euforia, loquacità, maggiore propensione al rischio, riduzione della fame e del bisogno di dormire, diminuzione della sensibilità al dolore.

Rischi

Tremori, agitazione, nausea, palpitazioni e aritmie, mal di testa, aumento della temperatura corporea: rischio di colpo di calore e disidratazione! Irritabilità, comportamenti aggressivi (soprattutto in combinazione con l'alcol). In caso di consumo regolare: irritazioni della pelle, disturbi del sonno, dipendenza, paranoia fino alla psicosi da anfetamine.

Speed/Anfetamina

Ridurre i rischi

- Il grado di purezza dello speed è molto variabile. Attenzione al dosaggio!
- Lo speed è una sostanza logorante per l'organismo. Segui un'alimentazione sana (vitamine, sali minerali, ecc.) e fai delle pause di consumo.
- Se stai ballando, fai una pausa e bevi bibite analcoliche a sufficienza (pericolo di colpo di calore e disidratazione).
- Lo speed secca le mucose. In caso di rapporto sessuale, usa un lubrificante.
- Non consumare speed in caso d'instabilità psichica, ipertensione, malattie del fegato e dei reni, diabete.

Cocaina



Descrizione

Polvere bianca, cristalli o "sassi".

Modalità di consumo : sniffata, fumata o iniettata.

Effetti

Inizio degli effetti : 2–3 minuti.

Durata degli effetti : 15 minuti se fumata o iniettata, 60 minuti se sniffata.

Sensazione d'efficienza, sentimento di onnipotenza e aumento della fiducia in se stessi, euforia, loquacità e propensione al rischio. Riduzione della fatica e della fame.

Rischi

Palpitazioni, dolori toracici, ansia, aumento della temperatura corporea, aggressività e paranoia. In caso di consumo regolare : dipendenza, ansia, depressione, perdite di peso, stati psicotici, cambiamenti di personalità. La cocaina è spesso usata con l'alcol i cui effetti possono essere sottovalutati (rischio di coma etilico). La cocaina è spesso tagliata con medicinali come levamisolo (vermifugo) e fenacetina (analgesico).

Cocaina

Ridurre i rischi

- La purezza della cocaina è molto variabile. Attenzione al dosaggio !
- Bevi bibite analcoliche a sufficienza, soprattutto dopo aver consumato.
- Il consumo di cocaina non ha limiti ! Evita di superare i quantitativi previsti.
- Regolari pause di consumo di alcune settimane, riducono il rischio di sviluppare una dipendenza.
- La cocaina, soprattutto con l'alcol, modifica il tuo comportamento (aumento dell'aggressività, mancanza di empatia, ecc.) e può essere percepito negativamente da chi ti sta accanto.
- Non consumare cocaina in caso di epilessia o di problemi cardiaci.

GHB/GBL



Descrizione

GHB: liquido inodore, dal gusto salato e “saponoso”.
GBL: soluzione liquida trasparente dal gusto “chimico”, trasformata nell’organismo in GHB, agisce più rapidamente e in modo più intenso.
Modalità di consumo: ingeriti, diluiti in bibite analcoliche.

Effetti

Inizio degli effetti: 10–20 minuti dopo l’assunzione.
Durata degli effetti: circa 1,5–3 ore.
In funzione del dosaggio e degli individui: rilassamento, perdita delle inibizioni, euforia, effetto afrodisiaco, intensificazione delle percezioni, leggera sonnolenza fino a sonno profondo e stati comatosi.

Rischi

Capogiri, nausea, vomito, disturbi del ritmo cardiaco, mal di testa, perdita di coscienza, vuoti di memoria. In combinazione con i “downer”, in particolare con l’alcol: rischio depressione respiratoria, perdita di coscienza, pericolo di morte! Coma, totale perdita di controllo, pericolo d’infortunio, rischi legati a rapporti sessuali indesiderati. In caso di consumo regolare: gravi disturbi del sonno, dipendenza fisica.

GHB/GBL

Ridurre i rischi

- Consuma solo con una persona di fiducia al tuo fianco.
- GHB (in soluzione) e soprattutto di GBL (spesso puro), sono difficili da dosare. Il consumo ravvicinato di una seconda dose (aspetta almeno 2 ore) può provocare un sovradosaggio.
- In caso di sovradosaggio, chiama l’ambulanza (tel. 144).
- Anche quando ti senti euforico ed eccitato, rispetta le regole del “safer sex”.
- Il GBL deve essere sempre diluito in soluzione: rischio di corrosione!
- In caso di consumo involontario, informa subito una persona di fiducia (es. security).
- Non consumare mai GHB/GBL in combinazione con alcol o altri “downer” (benzodiazepine, oppiacei, ketamina). Pericolo di morte!
- Non consumare GHB/GBL in caso di epilessia, disturbi cardiocircolatori e renali.

carro
.ca

Ecstasy/MDMA



Descrizione

Pasticche, polvere o cristalli.

Modalità di consumo : ingestione, raramente sniffato.

Effetti

Inizio degli effetti : 30–60 minuti dopo l'assunzione, talvolta dopo 90 minuti.

Durata degli effetti : 4–6 ore.

Maggiore attenzione, euforia, modifica della percezione dei sensi, aumento del bisogno di contatto e della capacità di empatia.

Rischi

Variabilità della concentrazione di MDMA nelle pasticche : rischio di sovradosaggio! Contrazioni della mascella, nausea, vomito, ipertermia, disidratazione, ansia, paura, confusione, panico. In caso di consumo frequente e/o elevato : modifica del sistema della serotonina e riduzione delle capacità intellettuali.

Ecstasy / MDMA

Ridurre i rischi

- Se si tratta di una pasticca sconosciuta, valuta gli effetti dopo 2 ore e rifletti se aumentare il dosaggio. Un dosaggio di MDMA superiore a 1.3 (donne) e di 1.5 (uomini) mg per chilo di peso corporeo, può essere eccessivo. La capacità del nostro corpo di rilasciare e distribuire serotonina è limitata.
- Non consumare a stomaco vuoto ma neppure troppo pieno. Rinuncia al consumo eccessivo di alcol (rischio di disidratazione).
- Bevi bibite analcoliche a sufficienza (3–5 dl/h).
- Rinuncia al consumo di più dosi durante la stessa serata.
- Fai regolarmente delle pause tra i consumi (4–6 settimane).
- Non consumare MDMA in caso di problemi cardio-circolatori o epilessia.

Research Chemicals



Descrizione

I "Research Chemicals" (RCs) sono sostanze sintetiche. I prodotti più recenti, sono venduti "legalmente" sul web, spesso con ingannevoli designazioni: "fertilizzante"; "sale da bagno", "spice", ecc.

Effetti

Gli effetti dei RCs dipendono dalla sostanza: sedativo, stimolante o allucinogeno. Gli RCs più venduti imitano gli effetti di MDMA, speed, allucinogeni e canapa.

Rischi

Le informazioni scientifiche su queste sostanze sono scarse tanto che rischi e effetti a lungo termine sono, in pratica, sconosciuti. I consumatori ritengono che gli effetti collaterali, i rischi a lungo termine e il potenziale di dipendenza, siano paragonabili a quelli delle sostanze illegali.

Research Chemicals

Ridurre i rischi

- L'unica fonte d'informazione sugli RCs sono i "trip report" pubblicati sul web. Si tratta però di esperienze individuali di consumatori che non possono essere generalizzate.
- Dosa queste sostanze con prudenza, valuta gli effetti prima di aumentare la dose. Alcune sostanze agiscono a dosaggi molto bassi.
- Fai analizzare anche gli RCs: rischi legati a false indicazioni o a errori di spedizione!
- Rinuncia ai mix con altre sostanze (in particolare con alcol, benzodiazepine, antidepressivi e farmaci I-MAO).

LSD/Funghi allucinogeni



Descrizione

LSD: generalmente in “cartoni” o gocce, più raramente in micropunte.

Funghi allucinogeni: funghi freschi o secchi.

Modalità di consumo: LSD: ingestione; Funghi allucinogeni: generalmente mangiati, talvolta bevuti, raramente fumati.

Effetti

Inizio degli effetti: dopo 30–60 minuti.

Durata degli effetti: LSD: circa 8–12 ore. Funghi allucinogeni: 3–6 ore (in funzione della varietà e della preparazione).

Effetto allucinogeno, intensificazione dei sensi e modifica della percezione spazio-temporale. Possono verificarsi brutali cambiamenti d’umore e sensazioni. A elevati dosaggi, sentimento di dissociazione del corpo e dello spirito, dissoluzione dell’Io.

Rischi

Di natura prevalentemente psichica, dipendono dalla struttura della personalità, dall’umore, dalle influenze del contesto e dalle esperienze del consumatore. Sensazione d’oppressione, confusione, panico e paranoia con possibili conseguenze durature. Possono emergere disturbi psichici latenti.

LSD/Funghi allucinogeni

Ridurre i rischi

- Ricorda che il consumo di LSD e funghi richiede buone condizioni fisiche e psichiche, un ambiente in cui ti senti a tuo agio e una profonda riflessione sulla sostanza che intendi consumare.
- Consuma unicamente in ambienti calmi, in cui ti senti protetto.
- Non consumare mai da solo e fai in modo di avere accanto una persona di fiducia.
- Se gli effetti sono sgradevoli, non cercare di resistere, lasciati andare.
- Pause di consumo di alcuni mesi sono indispensabili per elaborare l’esperienza vissuta.
- Il consumo di LSD e di funghi richiede particolare prudenza in caso di disturbi psichici o di problemi cardiaci.



Descrizione

Liquido trasparente o polvere bianca cristallina.
Modalità di consumo: sniffata, ingerita o iniettata (intramuscolare).

Effetti

Inizio degli effetti: sniffata o per iniezione, dopo 2–5 minuti, ingerita, dopo 15 minuti.
Durata degli effetti: da 30 minuti a 3 ore, a seconda del dosaggio e della modalità di consumo.
Dissociazione del corpo e dello spirito, distorsione delle forme e dei suoni, sensazioni di pesantezza, perdita della cognizione del tempo, soppressione del dolore.

Rischi

Tachicardia, confusione, nausea, vomito, disturbi respiratori e arresti respiratori (a dosaggi elevati), forti allucinazioni, perdite di memoria, difficoltà nel parlare, disturbi di coordinamento, assuefazione (rischio di sovradosaggio), coma. A lungo termine: dipendenza psichica, stati depressivi e angoscia, disturbi motori.

Ketamina

Ridurre i rischi

- È meglio rinunciare al consumo di ketamina durante i party (rischio di caduta, perdita di memoria e di coscienza, comportamenti fastidiosi per chi ti sta accanto).
- Consuma in compagnia di persone di fiducia (rischio aggressione sessuale o saccheggio).
- Rinuncia al consumo di altre sostanze, in particolare alcol e altri “downers” (benzo, oppio, GHB, ecc.).
- Non prendere la ketamina a stomaco pieno.
- Non consumare ketamina in caso di problemi cardiovascolari, ipertensione, glaucoma o epilessia.

Canapa



Descrizione

I principali derivati della canapa sono la marijuana (fiori) e l'hashish (resina). Il principale principio attivo è il THC.

Modalità di consumo : fumata, talvolta bevuta o mangiata.

Effetti

Inizio degli effetti : dopo qualche secondo se fumata, dopo 30–180 minuti, se mangiata.

Durata degli effetti : 1–4 ore se fumata, fino a 16 ore se mangiata.

Rilassa, calma, rende euforici, modifica la percezione del tempo. Intensifica i sentimenti (positivi e negativi). Dosaggi elevati possono produrre allucinazioni.

Rischi

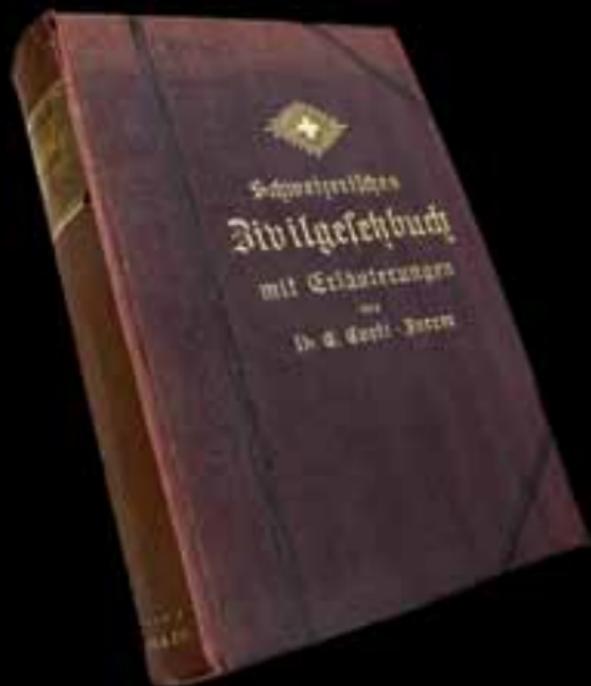
Accelerazione del ritmo cardiaco, vertigini, nausea, vomito, irrequietezza, interruzione del pensiero, sensazione d'oppressione, paura, paranoia. In caso di consumo regolare : perdita di contatto con la realtà, dipendenza psichica, sentimenti depressivi. Maggior rischio di malattie respiratorie (polmoniti, bronchiti) e di cancro.

Canapa

Ridurre i rischi

- L'uso di filtri di carbonio o di cellulosa, così come i vaporizzatori (inalatori), riducono i rischi di malattie respiratorie.
- Il mix di canapa e alcol provoca spesso sgradevoli effetti collaterali.
- Rinuncia al consumo in situazioni che richiedono una particolare attenzione (per esempio, a scuola o sul lavoro).
- La canapa intensifica gli umori. In caso di mancanza di motivazione, il consumo di canapa non da benefici.
- Non consumare canapa in caso di problemi psichici o schizofrenia.

Le droghe e la legge



Le droghe e la legge

Legge sugli stupefacenti (LStup)

L'acquisto, il possesso, la trasmissione, l'acquisizione, la produzione così come la pubblicità della maggior parte delle sostanze psicoattive sono punibili per legge. Se acquisti, detieni o consumi una sostanza illegale, rischi una multa, l'iscrizione al casellario giudiziale o una pena detentiva. La lista delle sostanze illegali può essere consultata sul portale della Confederazione www.bag.admin.ch.

Circolazione stradale

In materia di circolazione stradale vale la "tolleranza zero" per tutte le droghe illegali. Se hai consumato delle sostanze psicoattive, dovresti evitare di guidare per almeno 12 ore. Se la polizia sospetta il consumo di sostanze psicoattive, può procedere in qualsiasi momento ad un controllo. Un test positivo (tracce di stupefacenti) ha come effetto l'immediato ritiro della patente. Per l'alcol vale la regola dello 0.5‰ (ritiro patente dallo 0.8‰).

Controllo d'identità

In Svizzera, non è obbligatorio avere sempre con sé un documento d'identità. In assenza di un documento d'identità, puoi essere condotto al posto di polizia per verificare le tue generalità (nome, data di nascita, domicilio). Non sei obbligato a fornire altre informazioni. In caso di arresto, hai il diritto di rimanere in silenzio.

Confidenzialità

In linea di principio, tutti i professionisti – medici e consulenti delle antenne – sono tenuti alla confidenzialità e, salvo eccezioni (ordine del tribunale), non possono comunicare le tue dichiarazioni. Questo principio si applica a tutte le pratiche di consumo.

Safer Sex



Safer Sex

Il consumo di sostanze psicoattive può intensificare un'esperienza sessuale ma può anche condizionarla in modo sgradevole. Spesso le sostanze hanno un effetto afrodisiaco ma, per gli uomini, la maggior parte delle droghe (alcol, cocaina, per esempio) ha un effetto inibitore.

Il preservativo permette di prevenire una gravidanza e di proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili (epatiti, clamidia, sifilide o HIV).

Se hai consumato, riduci i rischi per te e il/la tuo/a partner:

- Prima di un rapporto sessuale, mettetevi d'accordo su quello che si accetta e su quello che è tabù.
- Non consumare mai a tal punto da non poterti più difendere o cogliere i segnali di "stop" del/della tuo/a partner.
- Rapporti sessuali con penetrazione: usa sempre il preservativo!
- Se i rapporti durano più a lungo, sostituisci il preservativo.

- Alcune sostanze (ecstasy, speed, cocaina, ecc.) seccano le mucose. Attenzione: rischio di rottura del preservativo! Usa del lubrificante o sostituisci il preservativo.
- Usa il preservativo anche nei rapporti orali: niente sperma e niente sangue in bocca, non ingerire.
- In caso di prurito, bruciature o di secrezioni, consulta un medico.
- Combinazioni di sostanze potenzialmente letali: popper e viagra, GHB e farmaci anti-HIV.
- Come vittima di violenza o aggressione sessuale, dovresti rivolgerti prima di tutto ad un ospedale (detezione) e poi alla polizia (servizio per l'aiuto alle vittime di reati). Se sospetti l'impiego di sedativi – sostanze K.O. come alcol, sonniferi, ketamina, GHB/GBL, ecc. – una reazione tempestiva è essenziale per la raccolta delle prove.

Safer Use



Safer Use

Se nonostante tutto decidi di consumare, riduci i rischi per te e per gli altri.

- Fai analizzare le sostanze per sapere cosa hai intenzione di consumare (Drug Checking a Zurigo e Berna).
- Consuma piccole dosi per avvicinarti progressivamente agli effetti desiderati.
- Evita i mix – alcol compreso! Il policonsumo è la causa più frequente dei problemi medici durante i party. Gli effetti sono imprevedibili.
- Bevi acqua a sufficienza (almeno 3 dl/h): rischio di disidratazione.
- Durante il trip, fai delle pause e, dopo il viaggio, riposati.
- Chi consuma non guida – al volante “tolleranza zero” – proprio come chi è troppo stanco!
- Alla fine del party, prenditi del tempo per recuperare.
- Fai delle pause di consumo di alcune settimane o più mesi.

Safer Sniffing

- Utilizza unicamente il tuo materiale per sniffare (rischio d'infezione: epatite C).
- Taglia la polvere più finemente possibile.
- Dopo il consumo, risciacqua le narici con una soluzione di acqua tiepida e sale marino, applica una pomata nasale.

Too Much

- Maggiori sono le quantità e la frequenza di consumo, maggiore è il rischio di danni psichici e fisici permanenti!
- Ricorda che un consumo elevato (quantità e frequenza) e il policonsumo aumentano l'intensità e la frequenza degli effetti collaterali.
- Se hai delle preoccupazioni rispetto alle tue pratiche di consumo, non esitare a chiedere aiuto! danno.ch, saferparty.ch, raveitsafe.ch, nuit-blanche.ch, ecc.

