

**NON C'È
CONSUMO
SENZA
RISCHI!**

SAFER

Informazioni sul consumo
di sostanze psicoattive

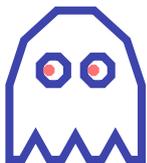


Non c'è
consumo
senza
rischi!

Quest'opuscolo mette a disposizione informazioni sulle sostanze, i rischi e gli effetti collaterali per richiamare l'attenzione sulle conseguenze del consumo. Chi non vuole assumersi i rischi, dovrebbe rinunciare al consumo. Se tuttavia si ha intenzione di consumare, occorre assumere un atteggiamento prudente che permetta di ridurre i possibili danni. Essere consapevole dei pericoli è un primo passo per ridurre le conseguenze sulla salute e il rischio di sviluppare una dipendenza.

Prima del
consumo

- > Informati su tutto ciò che è legato alla sostanza, agli effetti e alle modalità di consumo.
- > Valuta il tuo stato d'animo, le motivazioni e le tue precedenti esperienze.
- > Scegli dove intendi consumare per evitare di metterti in situazioni pericolose e con chi farlo per contare sul sostegno di persone di fiducia in caso di problemi.



Durante il
consumo

- > Non trascurare i bisogni del tuo corpo (bere, mangiare e dormire) e i rischi legati al consumo di più sostanze in un'unica occasione (policonsumo).
- > Le sostanze modificano temporaneamente il tuo stato psicofisico provocando anche effetti spiacevoli sul corpo e sulla mente.
- > Le persone e le influenze del luogo in cui avviene il consumo possono alterare il vissuto dell'esperienza di consumo.

Dopo il
consumo

- > Fai in modo di scegliere un luogo adeguato per smaltire gli effetti delle sostanze, elaborare l'esperienza e ristabilire un nuovo equilibrio.
- > Bisogna prendersi tutto il tempo necessario per riposare e restituire al corpo le energie sottratte dal consumo attraverso un'alimentazione sana. Regolari pause di consumo riducono il rischio di dipendenza.
- > Dopo ogni consumo, occorre riconoscere gli effetti collaterali o eventuali sintomi a livello fisico e psichico, soprattutto se gli effetti non corrispondono alle proprie aspettative o a precedenti esperienze. Chiedere un supporto medico o psicoterapeutico può essere utile per evitare che il consumo abbia delle conseguenze a lungo termine.

Cosa sono le droghe?

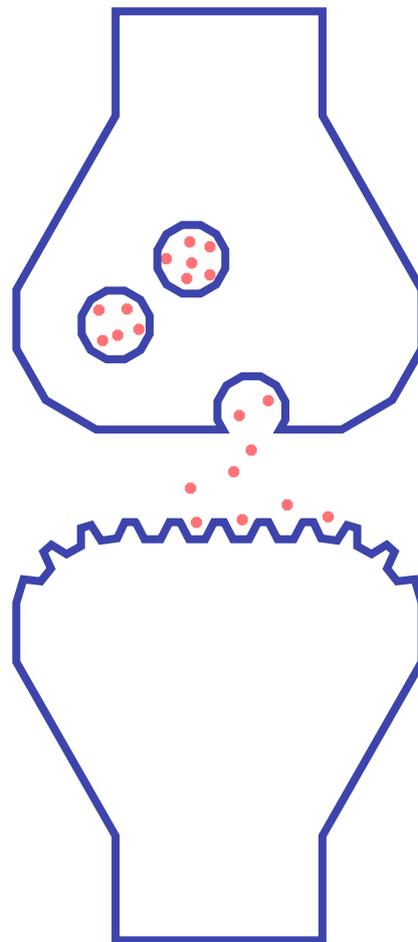
Le droghe sono sostanze naturali o create artificialmente che:

- > alterano la percezione della realtà
- > modificano lo stato di coscienza
- > incidono sulle prestazioni e le capacità psicofisiche
- > possono portare a sviluppare una dipendenza.

Nell'immaginario collettivo il termine "droga" è spesso assimilato alle sostanze illegali, ma anche alcol, tabacco, caffeina, ecc. sono sostanze psicoattive. Il concetto di "sostanze psicoattive" è meno stigmatizzante e permette di includere, al di là del loro statuto legale, tutte le sostanze che hanno degli effetti sulla mente e sul corpo.

Cosa succede nel cervello?

Il cervello è composto da 100 miliardi di cellule nervose che si scambiano segnali attraverso i neurotrasmettitori. Le sostanze psicoattive interferiscono sull'equilibrio dei neurotrasmettitori e quando questo equilibrio cambia, i sentimenti e le percezioni si alterano. Ogni neurotrasmettitore svolge una sua funzione che può essere alla base di un diverso stato mentale.



funzionamento
delle sinapsi

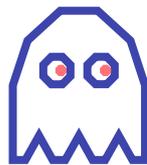
Rischi

Le sostanze psicoattive possono alterare in modo massiccio le capacità psicofisiche e provocare effetti spiacevoli sul corpo e sulla mente. I rischi dipendono dalle interazioni tra "drug" (composizione della sostanza, purezza), "set" (peso corporeo, funzionamento dell'organismo, genere, salute fisica e mentale) e "setting" (situazione in cui avviene il consumo). Ricorda che, oltre alle possibili conseguenze per la salute, il consumo di sostanze può avere ripercussioni sociali e creare problemi con la legge.

Le sostanze possono contenere combinazioni di diversi principi attivi, prodotti di taglio e la loro purezza varia considerevolmente. Senza un'analisi chimica è molto difficile stabilire un dosaggio, quindi occorre particolare prudenza: poco può già essere troppo!

Per conoscere l'effettiva composizione e stabilire il dosaggio, bisogna far analizzare la sostanza che s'intende consumare (drug checking). In occasione dei grandi eventi, al DIZ (Drogeninformationszentrum a Zurigo) e al DIB+ (Drogeninfo plus a Berna) è possibile far analizzare le proprie sostanze. Ulteriori informazioni sul drug checking e i risultati delle analisi sono disponibili su danno.ch.

È la dose che fa il veleno



Ognuno deve assumersi le proprie responsabilità

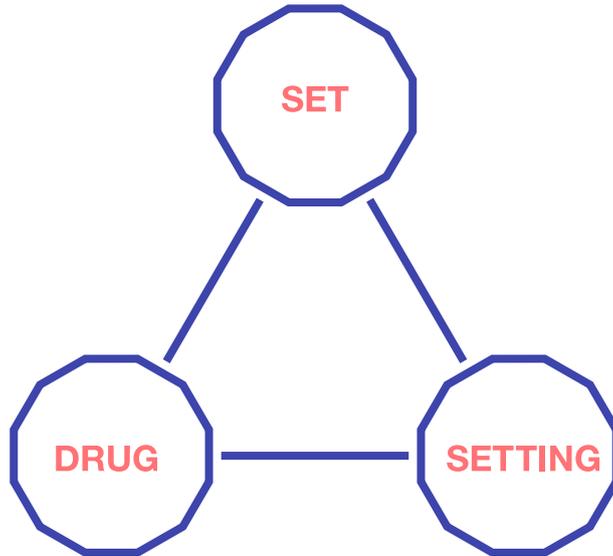
I dosaggi non dipendono solo dalla qualità della sostanza, ma devono essere stabiliti anche in funzione dell'età, del genere, del peso corporeo.

È meglio provare una piccola dose, evitando però di "ricaricare" durante la medesima occasione. L'elevata purezza di una sostanza o l'assunzione ravvicinata di più dosi aumenta gli effetti collaterali e il rischio d'intossicazione.

Poiché le sostanze non sono sottoposte a nessun controllo di qualità, le conseguenze del consumo variano da persona a persona e secondo le situazioni, bisogna informarsi e prendersi del tempo, fare le proprie esperienze ed elaborare il vissuto. Prima di consumare è utile farsi alcune domande:

- > Perché voglio prendere questa sostanza?
- > Cosa mi aspetto?
- > Che cosa so di questa sostanza e della sua composizione?
- > Come valuto gli effetti e i rischi?
- > Come dovrei reagire se gli effetti non fossero quelli previsti?
- > Come posso ridurre i rischi?





Drug, Set & Setting

Drug, set e setting sono tre fattori interdipendenti che esercitano un'influenza decisiva sugli effetti e sul consumo delle diverse sostanze. Safer use significa prendere sempre in considerazione questi tre aspetti e rispettare le raccomandazioni specifiche per ogni sostanza. Per valutare i rischi bisogna essere consapevoli delle interazioni tra questi fattori e farsi alcune domande per prepararsi al consumo.

Drug

Con **Drug** s'intende tutto ciò che ha a che fare con il prodotto: la sostanza, il grado di purezza, i prodotti di taglio e il dosaggio.

- > Profilo della sostanza: effetti, inizio e durata degli effetti, effetti collaterali, rischi a lungo termine, combinazioni pericolose con altre sostanze (policonsumo)
- > Composizione della sostanza: concentrazione di principi attivi e di prodotti di taglio – drug checking
- > Modalità di consumo e specifiche raccomandazioni di safer use

Drug, Possibili domande

- > Come faccio a sapere quale sostanza sto consumando?
- > Di chi mi posso fidare?
- > Conosco gli effetti, gli effetti collaterali e i rischi a lungo termine?
- > Le informazioni che ho a disposizione sono affidabili?
- > Come ho pensato di assumere questa sostanza (modalità di consumo)?
- > Quali materiali di safer use mi servono per consumare in modo più sicuro?

Set

Set si riferisce a tutto ciò che riguarda il consumatore: la storia personale, le aspettative, le sue paure, l'umore e la forma fisica. Stati d'animo negativi come ansia, nervosismo e tristezza possono peggiorare, mentre emozioni positive come gioia, piacere e felicità possono essere temporaneamente vissute in modo più intenso.

- > Età, genere, peso, fattori ereditari
- > Stato di salute e antecedenti fisici e psichici (malattie, vulnerabilità)
- > Motivazioni e aspettative legate al consumo di una specifica sostanza
- > Esperienze personali
- > Prospettive future

Set, Possibili domande

- > Quali sensazioni ho prima di consumare?
- > Com'è l'umore?
- > Mi sento fisicamente in forma e mentalmente equilibrato per affrontare il consumo?
- > Come mi comporto in caso di dubbi o di paure?
- > Come mi sento durante il consumo?
- > La temperatura corporea, il polso e la pressione sanguigna sono sotto controllo?
- > Ho bevuto acqua e ho mangiato a sufficienza prima, dopo e durante il consumo?

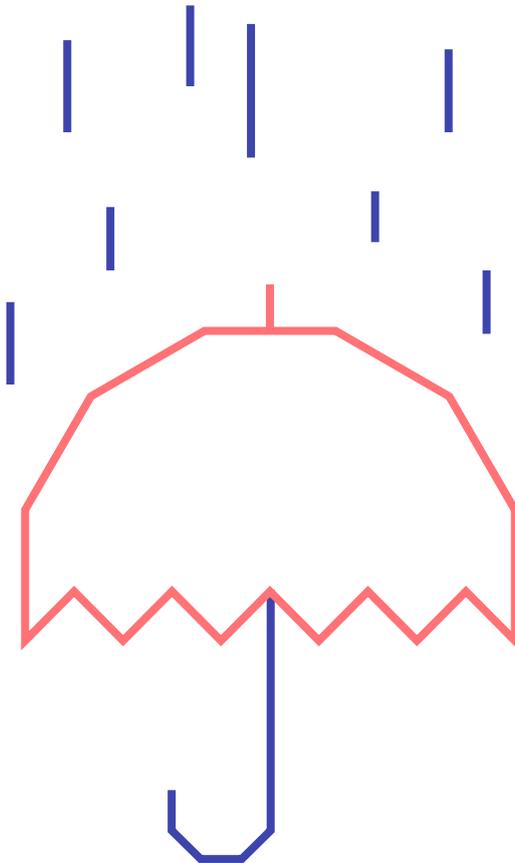
Setting

Il **Setting** riguarda l'ambiente nel quale avviene il consumo: il luogo, le persone che si hanno accanto e le influenze positive o negative che possono disturbare o rasserenare la situazione. Nei luoghi in cui si consuma bisognerebbe sentirsi protetti e al sicuro. È fondamentale scegliere consapevolmente la situazione e il luogo in cui consumare. Quando si consuma in compagnia di altre persone, è importante badare l'un l'altro per evitare che qualcuno rimanga da solo.

- > Il luogo e la situazione in cui s'intende consumare
- > Presenza di altri consumatori e di persone di fiducia, "trip sitter"
- > Disponibilità di strumenti di safer use (materiale per sniffare, siringhe sterili, ecc.)
- > Accessibilità degli spazi in cui si consuma per intervenire in caso di problemi

Setting, Possibili domande

- > Mi sento a mio agio e protetto nel luogo in cui intendo consumare?
- > Come mi sento con le persone con cui condivido questa esperienza, mi posso fidare?
- > Le persone che mi stanno accanto sanno quali sostanze e in quali quantità ho consumato?
- > Quali potrebbero essere le influenze positive e negative con cui mi dovrò confrontare?
- > A chi posso rivolgermi se gli effetti di una sostanza non corrispondono a quelli che mi aspettavo?
- > Ho già pensato a come organizzarmi, per esempio ho già previsto come tornare a casa?



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. Le raccomandazioni di safer use sono un insieme di regole per un consumo a rischio ridotto, ma non permettono di escludere i pericoli legati al consumo di sostanze.

- › 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.
- › H2O vs. KO: rinunciare al consumo di alcol e bere acqua, bibite analcoliche o isotoniche a sufficienza (0.5 dl ogni ora).
- › Rinunciare al policonsumo. Il consumo contemporaneo di più sostanze aumenta gli effetti collaterali e rallenta il recupero, alcol compreso!
- › In caso di trattamenti farmacologici, discutere con il proprio medico delle possibili interazioni.
- › Prenditi cura di te stesso e degli altri.
- › Le piccole strisce sono meno scenografiche, ma più facili da dosare.
- › Durante i party è importante 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.

- > Fare una “quaresima” almeno due volte all’anno, rinunciando al consumo di sostanze psicoattive per alcune settimane, riduce il rischio di dipendenza.
- > Il consumo di sostanze psicoattive durante l’adolescenza interferisce sullo sviluppo del cervello, può avere ripercussioni sulle capacità cognitive e compromettere lo sviluppo personale.
- > Le persone che soffrono di problemi di salute come 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 alle 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.
- > Dopo il consumo bisogna prendersi del tempo per riposarsi e rilassarsi. Un’alimentazione sana e ricca di vitamine favorisce il recupero.

Al momento dell’acquisto

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.

Attenzione: legale non significa sicuro.

Sebbene i cosiddetti “research chemicals” o “legal highs” siano spacciati come legali, non significa che 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 aggirare 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”) o a camuffarne l’uso (“sali da bagno”, “concime per piante”) ma i rischi sono spesso imprevedibili. Sono anche frequenti le false dichiarazioni nonché gli errori di sintesi o di etichettaggio.

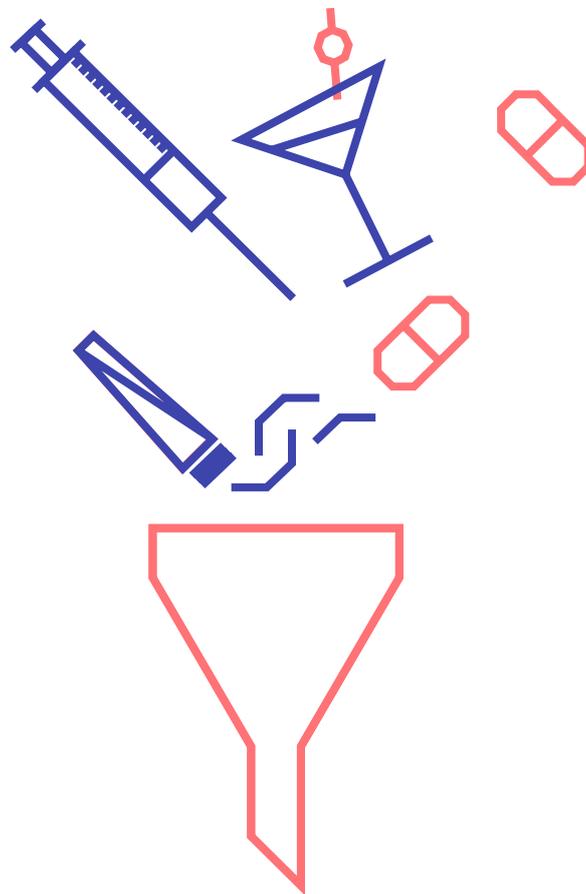
Anche le cosiddette “droghe naturali” possono essere pericolose. Il contenuto di principi attivi è variabile ed è quindi difficile stabilire un dosaggio. Se non si conosce il dosaggio, gli effetti possono essere imprevedibili.

Policonsumo

Il consumo combinato di più sostanze in poco tempo sovraccarica il corpo e la mente. Gli effetti della combinazione di più sostanze sono difficili da prevedere e non sono necessariamente il risultato della somma degli effetti delle singole sostanze: $1+1 \neq 2!$ Il policonsumo aumenta gli effetti collaterali, l'hangover e il rischio d'intossicazione.

Se nonostante i rischi decidi di consumare combinazioni di diverse sostanze, cerca di evitare i mix più pericolosi e rispetta le raccomandazioni di safer use.

- > Informarsi dapprima sugli effetti delle singole sostanze.
- > 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 alcune sostanze 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! 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 di dipendenza.
- > Amici e conoscenti dovrebbero essere informati sulle sostanze e le quantità consumate.
- > Se fai uso di farmaci informati sulle possibili interazioni con altre sostanze psicoattive (l'efficacia dei medicinali può essere compromessa o provocare gravi complicazioni!).



Combinazioni particolarmente pericolose

Sostanza 1

+

Sostanza 2

Ecstasy/MDMA

> Speed, cocaina, metanfetamina, catinoni sintetici

> Allucinogeni

> Antidepressivi, MAO inibitori

> m-CPP

Ecstasy/MDMA, cocaina, speed

> Consumo eccessivo di alcol

Viagra

> Ecstasy/MDMA, cocaina, speed

Cocaina

> Speed, metanfetamina, khat

Effetti

> Eccessiva concentrazione di serotonina e dopamina nel cervello.

> Eccessiva concentrazione di serotonina nel cervello.

> Estrema concentrazione di serotonina nel cervello.

> Intensificazione degli effetti scarsamente documentata.

> Amplificazione degli effetti. La cocaina camuffa gli effetti delle altre sostanze. La combinazione di alcol e cocaina produce cocaetilene (sostanza tossica).

> Intensificazione degli effetti e forte aumento della pressione sanguigna.

> Concentrazione estrema di dopamina nel cervello.

Pericoli

> Sovradosaggio, maggiore probabilità di danni cerebrali, hangover prolungato, disturbi depressivi.

> Forti allucinazioni, paura, aumento della temperatura corporea, colpi di calore, rischio di collasso.

> Convulsioni, attacchi epilettici, collassi cardiocircolatori.

> Nausea, forte mal di testa, depressione, convulsioni.

> 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

> Sovraccarico del sistema cardiovascolare.

> Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio; insufficienza respiratoria.

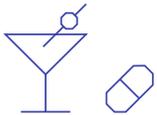
Sostanza 1	+	Sostanza 2	Effetti	Pericoli
Cocaina	>	MAO inibitori, betabloccanti, ketamina	> Elevato aumento della pressione cardiocircolatoria.	> Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio.
GBH	>	Alcol, ketamina, benzodiazepine, oppiacei, medicinali antiretrovirali	> Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, intensificazione degli effetti.	> Nausea, vomito, svenimento, insufficienza respiratoria, soffocamento: pericolo di morte!
Opiacei	>	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!
	>	Ecstasy/MDMA, canapa	> Sovraccarico del sistema cardiocircolatorio.	> Vertigini, pericoloso aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna.
Canapa	>	Alcol, speed ecstasy/MDMA	> Intensificazione degli effetti e sovraccarico del sistema cardiocircolatorio.	> Vertigini, nausea, vomito, collasso cardiocircolatorio.
	>	Allucinogeni	> Intensificazione degli effetti.	> Imprevedibile aumento degli effetti e rischio elevato di manifestazioni psicotiche latenti.

Attenzione: anche se una combinazione non è citata in questa tabella, non significa che sia sicura. L'uso combinato di più sostanze comporta sempre dei rischi aggiuntivi.

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 adeguare i dosaggi e usare del materiale di safer use.

Modalità di consumo

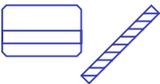
Orale (ingestione)



Influenze sugli effetti

- > Inizio degli effetti prolungato, tra 30 e 120 minuti.

Nasale (sniffo)



- > Rapida salita degli effetti dopo alcuni secondi.

Combustione (fumare)



- > Rapida salita degli effetti, dopo pochi secondi.
- > Flash rapido e intenso, che si esaurisce rapidamente.

Rischi

- > Sovradosaggio involontario a causa della rapida riassunzione in relazione alla prolungata salita degli effetti.

- > Danni alla mucosa nasale.
- > Rischio d'infezione epatite C: condivisione di materiale per sniffare.

- > Assimilazione rapida, rischio di sovradosaggio involontario.
- > Rischio di consumo eccessivo (intensità degli effetti).
- > Infiammazioni dei bronchi e dei polmoni.
- > Assunzione di sostanze cancerogene prodotte dalla combustione.

Safer use

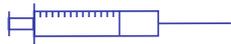
- > Adeguare il dosaggio in funzione dell'età, del sesso e del peso corporeo.
- > Attendere la salita degli effetti.

- > Tagliare la polvere più finemente possibile.
- > Usare cannuce per il safer sniffing.
- > Usare solo il proprio materiale per sniffare (non condividere).

- Ridurre i dosaggi.
- > Pause tra un consumo e il successivo.
- Fare attenzione alla qualità del filtro e degli strumenti per fumare.
- Vaporizzare (evaporazione) è meglio che fumare.

Modalità di consumo

Iniezione intravenosa (IV)



- > Inizio degli effetti molto rapido, dopo pochi secondi
- > Flash rapido e intenso che si esaurisce rapidamente

Iniezione intramuscolare (IM)



- > Inizio degli effetti prolungato, dopo alcuni minuti
- > Solo poche sostanze possono essere consumate per IM

Rettale (supposte)



- > Lento, dopo diversi minuti

Rischi

- > Assimilazione rapida, rischio di sovradosaggio involontario
- > Rischio d'infezione HIV, epatite C, ecc. per condivisione di siringhe e altro materiale di consumo

- > Sovradosaggio legato all'aumento della dose a causa dei deboli effetti

- > Sovradosaggio involontario o in caso di rapida riassunzione

Safer use

- > Usare solo il proprio materiale d'iniezione
- > Tagliare la polvere più finemente possibile
- > Usare soluzioni pulite
- > Misura della siringa e degli aghi adeguata
- > Disinfezione del punto d'iniezione

- > Usare solo il proprio materiale d'iniezione
- > Tagliare la polvere più finemente possibile
- > Usare soluzioni pulite
- > Misura della siringa e degli aghi adeguata
- > Disinfezione del punto d'iniezione

- > Adeguare il dosaggio alla modalità di consumo
- > A dipendenza della forma galenica, usare un lubrificante
- > Aspettare almeno 90 minuti per l'inizio degli effetti

Informazioni per le donne

Il peso, la massa muscolare e la concentrazione di liquidi nell'organismo delle donne sono generalmente inferiori rispetto a quelli 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/MDMA, 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 – possono limitare l'effetto della pillola anticoncezionale.
- > Le donne in gravidanza o che allattano, dovrebbero rinunciare al consumo di sostanze psicoattive.
- > Il consumo di alcol, canapa, ecstasy/MDMA, anfetamina o cocaina, ma anche di nicotina, può avere gravi conseguenze sullo sviluppo del feto, provocare malformazioni o causare nascite premature.
- > Durante l'allattamento, la canapa si deposita nei tessuti adiposi e i principi attivi possono essere trasmessi al bambino attraverso il latte materno.
- > Durante la gravidanza le donne dovrebbero assumere solo i farmaci prescritti dal medico e rinunciare al consumo di qualsiasi altra sostanza.

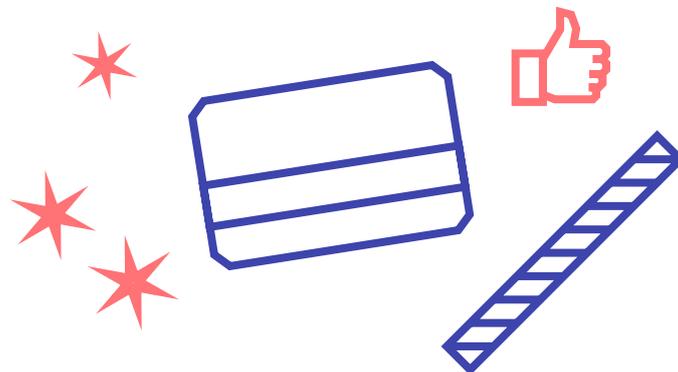
Informazioni per gli uomini

- > Ecstasy/MDMA, speed e cocaina riducono il senso della fame e fanno aumentare la resistenza all'attività fisica. Drastiche perdite di peso sono rischiose per la salute! Per ristabilire un comportamento alimentare sano è possibile trovare sostegno presso il Centro per i disturbi del comportamento alimentare, 091 811 36 42.
- > La perdita di liquidi e lo stress fisico cui il corpo è sottoposto dopo il consumo di ecstasy/MDMA, speed e cocaina, possono favorire l'insorgere d'infezioni alle vie urinarie (cistiti), carenze vitaminiche o di sali minerali, carenze alimentari e insonnia.
- > Il consumo incrementa significativamente i rischi per la salute legati all'assunzione della pillola anticoncezionale (patologie cardiovascolari, trombosi). Fumare può essere considerata una controindicazione per la somministrazione della pillola.

- Il consumo regolare di sostanze psicoattive ha ripercussioni sulle prestazioni sessuali e/o sulla fertilità.
- > Il consumo problematico di alcol diminuisce la produzione di testosterone e il rattrappimento testicolare che ne deriva può portare all'impotenza.
- > Il consumo abituale di canapa o di cocaina porta alla diminuzione della produzione di spermatozoi o alla loro degenerazione.
- > Gli uomini dovrebbero essere di supporto alle proprie partner rinunciando anch'essi al consumo di sostanze psicoattive durante la gravidanza e l'allattamento.

Anche lo scambio di materiale usato per sniffare come cannucce o banconote favorisce la trasmissione di malattie infettive gravi. Piccole ferite delle mucose nasali causate dalle estremità delle cannucce possono bastare a propagare un'infezione (per esempio l'epatite). Bisogna evitare di condividere la propria cannucchia!

- > Tagliare la polvere il più finemente possibile: più i cristalli sono grossi, maggiore è la possibilità di danni alle mucose nasali. Dosare con prudenza!
- > Fare attenzione che la superficie sulla quale si sniffa sia pulita.
- > Pulire e prendersi 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 il naso brucia, bisogna rinunciare al consumo. Regolari e prolungate pause di consumo, soprattutto quando si fa fatica a smettere, riducono il rischio di dipendenza.
- > Se le mucose sono danneggiate (es. sangue da naso) o il naso fa male, occorre consultare un medico.

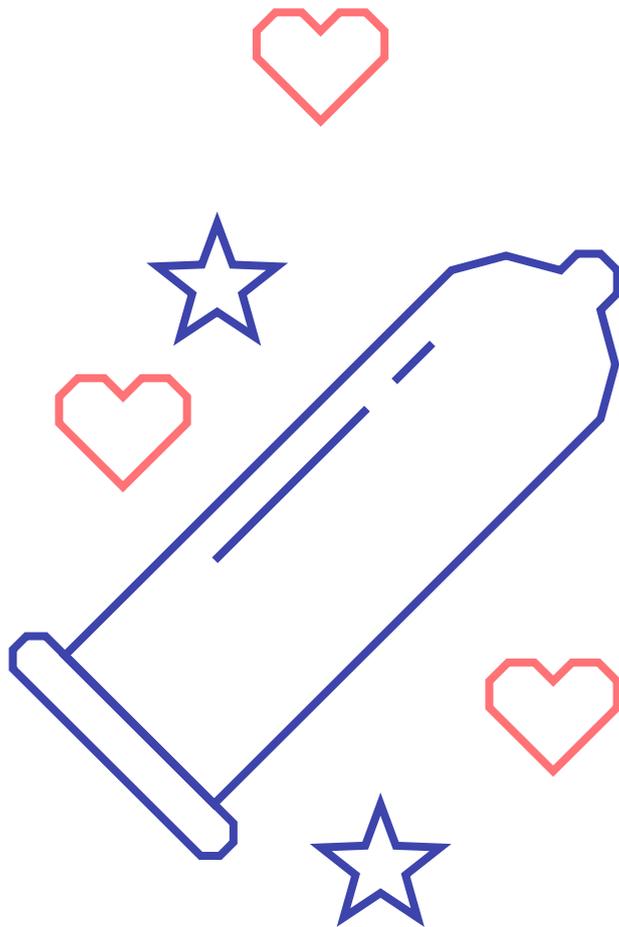


Safer sex,
consumo
di sostanze e
comportamenti
sessuali a
rischio

“Safer sex” non significa solamente contraccezione ma proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) come l'HIV, diversi tipi di epatiti, la sifilide, la gonorrea e la clamidia. Anche sotto l'effetto di sostanze psicoattive il rispetto delle regole del safer sex sono la protezione più efficace dalle IST.

- > In caso di rapporti sessuali con penetrazione, vaginale o anale, usa sempre il preservativo!
- > Nei rapporti orali non prendere in bocca né inghiottire lo sperma o il sangue mestruale.
- > Consultare subito un medico in caso di prurito, perdite o dolori ai genitali così come in caso di sintomi influenzali dopo un rapporto sessuale non protetto.

Le modifiche dello stato di coscienza indotte dalle sostanze psicoattive possono avere un effetto disinibente, intensificare o attenuare le sensazioni durante i rapporti sessuali. Sotto effetto di sostanze può capitare di dimenticarsi delle regole del safer sex oppure di non esserne momentaneamente consapevoli.



Per evitare che il “sex trip” diventi un “bad trip”

- > Consumate sostanze psicoattive solo di comune accordo.
- > Prima del rapporto, parlate delle sostanze che volete consumare e dei dosaggi.
- > Chiarite con il/la vostro/a partner quali sono le pratiche sessuali “ok” e quali quelle tabù.
- > Concordate un segnale di “stop” per dire al partner quando sta andando troppo oltre.
- > Non assumete quantità tali da impedire di capire i segnali del partner.
- > Ecstasy, speed e cocaina disidratano le mucose... Attenzione: rischio di rottura del preservativo (aumento del rischio d'infezioni sessualmente trasmissibili). Per ridurre il rischio di rottura del preservativo è meglio usare del lubrificante.

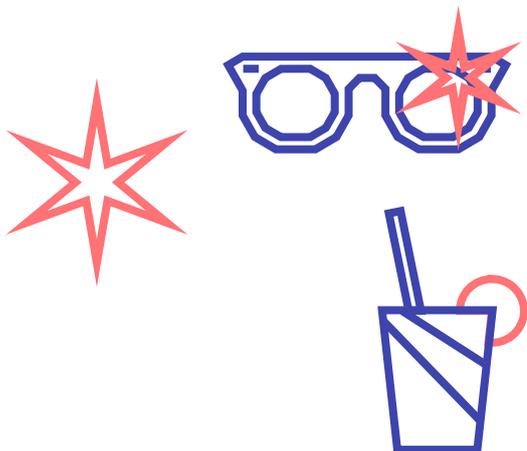
In caso di rapporti sessuali non protetti o di rottura del preservativo

- > Potresti aver contratto l'HIV o un'infezione sessualmente trasmissibile (IST). Per ridurre il rischio d'infezione da HIV, è possibile sottoporsi alla profilassi post-esposizione (PEP) entro 72 ore. La possibilità di contagio non si azzerava ma è significativamente ridotta. In Ticino, è possibile rivolgersi al Servizio di malattie infettive dell'Ospedale civico di Lugano o richiedere la profilassi nell'ospedale più vicino. Se è rilevata un'infezione, il paziente deve sottoporsi alla PEP e prendere farmaci per un mese. L'assunzione di questi farmaci ha però numerosi effetti collaterali.
- > Le donne potrebbero far i conti con una gravidanza indesiderata. Se non sono stati utilizzati 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.

Se qualcuno ti molesta e non smette nemmeno dopo un chiaro no!...

... informa la sicurezza o la polizia!
Fai attenzione alle persone che cercano di sedurti offrendoti da bere o delle sostanze psicoattive: **watch out your drink!**
Se sei vittima di violenza sessuale, vai subito in ospedale per degli accertamenti e rivolgiti al Servizio per l'aiuto alle vittime di reato. Segui le indicazioni che ti saranno date in ospedale e dagli operatori del servizio, accetta i loro consigli per affrontare nel modo migliore quanto è successo e la procedura che ne consegue.

Per maggiori informazioni, zonaprotetta.ch



Cool Down & Chill Out

Il consumo di sostanze sovraccarica il corpo ed è quindi necessario prevedere dei momenti in cui riposare prima, durante e dopo il consumo. Il consumo aumenta la temperatura corporea, è importante fare delle pause in locali freschi o all'aria aperta.

Gli spazi o i locali che nei club o nei festival sono destinati al recupero sono appunto chiamati chill out. Cool down & Chill out significa smaltire, riposarsi, rigenerarsi, rilassarsi...

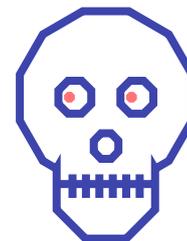
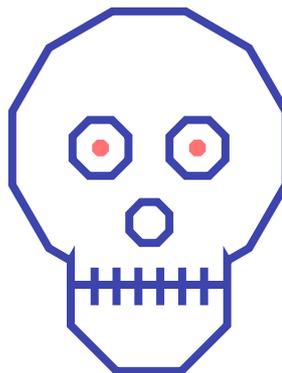
- > Evita di indossare cappelli e copricapi perché buona parte dello scambio termico passa attraverso la testa.
- > I viaggi più belli non sono necessariamente i più lunghi. Quando gli effetti svaniscono, accetta la discesa!
- > Prevedi del tempo per recuperare. Dopo aver consumato, è importante aver 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.
- > Soprattutto dopo l'assunzione di metanfetamina, ecstasy/MDMA, 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.
- > Non consumare altre sostanze per contrastare l'hangover, non faresti altro che rallentare il recupero, rafforzare gli effetti collaterali e aumentare il rischio di dipendenza.
- > Prenditi cura di te stesso.

Bad Trip?

Il consumo di sostanze psicoattive modifica le percezioni e lo stato di coscienza. Confusione, ansia e paranoia indotti dal consumo di sostanze possono provocare malessere ed episodi psicotici. 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!

- > Per ridurre il rischio di bad trip bisogna rispettare le regole del drug, set & setting, soprattutto se non si conoscono gli effetti della sostanza che s'intende consumare.
- > Non consumare mai da solo/a, soprattutto se non hai mai provato la sostanza. Allucinazioni, stati di agitazione o di paura possono mettere le persone in situazioni pericolose, soprattutto quando sono sole e non sono in grado di valutare le situazioni.
- > 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.
- > Mantenere sempre un contatto fisico (se la persona che sta male lo consente).
- > Lasciarsi accompagnare da una persona di fiducia o dalla security in un luogo tranquillo o all'aria aperta e respirare tranquillamente.
- > Cambiare posto può essere una buona idea: porta la persona all'esterno per farle prendere un po' d'aria fresca e offri-le dell'acqua o del tè.

- > 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 luogo in cui si consuma, bisogna informare qualcuno di cui ci si fida.
- > Se non c'è nulla che aiuti e la situazione peggiora, occorre avvisare un medico o chiamare 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. Per far fronte a questi problemi è importante chiedere aiuto a un servizio specializzato.

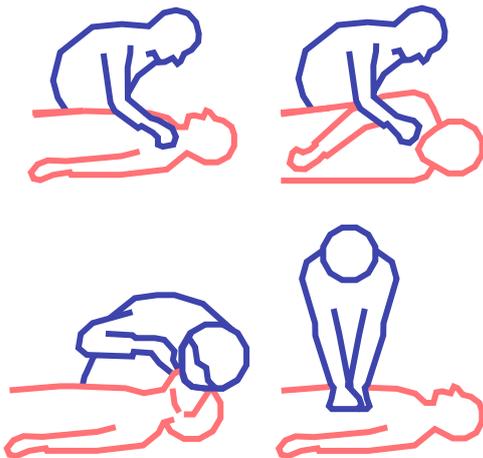


In caso di emergenza

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.

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.



Chiamare immediatamente l'ambulanza in caso di...

- > ...pallore grigiastro, perdita di conoscenza, forti vertigini, respirazione irregolare, assenza di risposta, polso debole. Far distendere la persona in posizione laterale. Controllare il polso (sul collo) e la respirazione. Fare in modo che la persona non prenda freddo. Se non richiesto, non dare 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. Far sdraiare la persona con la testa sollevata e rimanerle accanto. Parlare e far bere delle bibite ricche di vitamine e bibite zuccherate. Non dare niente da mangiare!
- > ...stato di shock (polso rapido e debole, viso pallido, sudorazione fredda, agitazione, disorientamento, nausea). Far sdraiare la persona sulla schiena, tenere le gambe alzate, controllare la respirazione, il polso e lo stato di coscienza.
- > ...se una persona smette di respirare: liberare le vie aeree! Se possibile praticare la respirazione artificiale fino all'arrivo dei soccorsi o finché la persona non ricomincia a respirare autonomamente.
- > ...se la circolazione sanguigna s'interrompe (mancanza del polso carotideo): praticare la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco.

Prestare immediatamente i primi soccorsi in attesa dell'ambulanza!

- > 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.

Consumo problematico

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 al desiderio di consumare.
- > Se hai l'impressione di aver perso il controllo, non esitare a chiedere l'aiuto di un professionista.

Per stabilire un primo contatto è possibile richiedere anonimamente una consulenza online su [safezone.ch](https://www.safezone.ch). La consulenza online permette di porre domande, ricevere consigli e sostegno per stabilizzare o ridurre il consumo. [Safezone.ch](https://www.safezone.ch) è un servizio gratuito, accessibile 24 ore su 24 da qualsiasi parte del mondo!

Se hai la sensazione di perdere il controllo, non esitare mai a chiedere un consulto per valutare la portata del problema! La richiesta di una consulenza non comporta nessun impegno. È possibile rivolgersi al medico di famiglia, a un medico generico, a un servizio per le dipendenze (in Ticino [Ingrado](#) o [Antenna Icaro](#)) o a un servizio psicosociale.

Il consumo di sostanze psicoattive può intervenire su difficoltà già esistenti scatenando talvolta problemi duraturi. Si parla di consumo problematico se si notano:

- > Sintomi fisici (disturbi cardiaci, problemi respiratori) o effetti psichici (depressione, ansia dipendenza)
- > Problemi nella vita di tutti i giorni (sul lavoro, a scuola o durante la formazione, con il proprio partner, con gli amici o la famiglia)
- > Problemi finanziari o problemi con la legge
- > Isolamento o comportamenti aggressivi verso gli altri, verso se stessi (tentativi o minacce di suicidio)

Il consumo problematico di sostanze può essere legato a 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 un trattamento.

Servizi sociali

Offrono un aiuto concreto in caso di problemi sul lavoro, a scuola o in famiglia e sostegno in caso d'indebitamento o disoccupazione.

Trattamenti psicoterapeutici

Durante una psicoterapia si discute dei problemi attuali così come di questioni che sono da più tempo problematiche. La terapia può durare poco o protrarsi più a lungo. Spesso si cerca di individuare schemi e comportamenti che si ripetono nella vita di tutti i giorni.

Trattamenti con medicinali

Esistono medicinali con effetti specifici che aiutano a far fronte ai problemi di dipendenza da alcune sostanze (per esempio, cocaina, eroina e alcol). Anche il trattamento di malattie coesistenti può contribuire ad alleviare i problemi di dipendenza.

Chi si assume i costi?

Molti centri di consulenza (non medici) sono gratuiti. La consulenza e il trattamento di problemi legati al consumo problematico di sostanze presso un centro medico sono coperti dalla cassa 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.

Servizi per le dipendenze

I servizi per le dipendenze offrono sostegno sociale, psicoterapeutico e medico alle persone che, direttamente o indirettamente, sono coinvolte in una situazione di consumo problematico o dipendenza da sostanze. I consultori permettono di valutare la situazione e definire gli interventi più adeguati per rispondere ai bisogni della persona e di coloro che le stanno accanto.

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 in base alla Legge federale sugli stupefacenti (LStup). Questa norma si applica indipendentemente dal modo in cui si acquisiscono le sostanze. Se acquisti, possiedi o consumi le sostanze iscritte nella LStup, la polizia può denunciarti al giudice anche nel caso di piccole quantità. Anche ordinare sostanze attraverso Internet può essere punito 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 10 grammi, è punito con una multa disciplinare di fr. 100.- senza che sia sporta denuncia. La multa disciplinare è esclusa se il consumatore è in possesso di oltre 10 grammi di canapa o commette simultaneamente altre infrazioni alla LStup o ad altre leggi (per esempio se, oltre alla canapa, l'autore è in possesso di cocaina, se guida in stato d'ebbrezza, se consuma canapa alla guida...). In caso di controllo d'identità, le uniche indicazioni che si è in dovere di rilasciare sono: nome e cognome, data di nascita, luogo di domicilio, luogo d'attinenza e la propria occupazione. Non si è tenuti a dare informazioni relative al proprio datore di lavoro, al salario, a precedenti penali o altre informazioni personali.

In mancanza di un documento d'identità puoi essere trattenuto fino alla verifica delle tue generalità (al massimo 24 ore).

Al volante? "Tolleranza zero"

Il consumo di sostanze psicoattive ha ripercussioni sulla capacità di guida. Le sostanze psicoattive influenzano, per più tempo di quanto tu possa immaginare, la percezione e la capacità di reazione. Evita di guidare un veicolo sotto l'effetto di sostanze psicoattive: evita di mettere te stesso e gli altri in pericolo.

- › Evita le strade molto trafficate sotto l'effetto di allucinogeni e, in ogni caso, non metterti al volante.
- › Utilizza i trasporti pubblici o vai a piedi.
- › Se hai consumato delle sostanze psicoattive bisogna rinunciare a guidare per almeno 12 ore dopo la discesa degli effetti.

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).

Per quanto riguarda l'alcol, dal 1° ottobre 2016, lo stato di ebbrezza al volante non sarà più misurato nel sangue, ma attraverso un "test etilometrico probatorio". Dei nuovi apparecchi permettono di misurare la concentrazione di alcol nell'aria invece che nel sangue. Cambia l'unità di misura dei valori (milligrammi d'alcol per litro d'aria espirata, mg/l, invece del ‰ di alcol nel sangue) ma non i limiti (0.‰ per le persone con una patente in prova e conducenti professionisti, 0.5‰ per gli altri conducenti)!

La regola è sempre la stessa: al volante niente alcol nè droghe!

Tabella tracce delle sostanze nell'organismo



Sostanze

Canapa

Speed

Ecstasy/MDMA

GHB

Psilocibina

LSD

Cocaina

Eroina

Metadone

Tracce nel sangue

> Fino a 12 ore (tracce di metaboliti rinvenibili fino a 2-3 giorni nei consumatori occasionali, fino a 3 settimane nei consumatori regolari).

> 8-30 ore

> Fino a 24 ore

> Fino a 8 ore

> Alcune ore

> Fino a 12 ore

> Fino a 2 ore (metaboliti fino a 24 ore)

> Fino a 2 ore (metaboliti fino a 2-3 giorni)

> Fino a 24 ore

Tracce nelle urine

> 3-30 giorni, a volte fino a 3 mesi a dipendenza della durata e della frequenza di consumo.

> 2-4 giorni

> 2-4 giorni

> fino a 12 ore

> 2-4 giorni

> 2-4 giorni

> 2-3 giorni

> 2-4 giorni

> 2-4 giorni

I tempi riportati nella tabella sono solo indicativi e possono variare notevolmente da persona a persona.

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 è positivo, un test del sangue segue automaticamente. Questa procedura vale anche per altri test legati alla circolazione stradale, per esempio i test comportamentali.

Test del sangue e delle urine

L'identificazione delle sostanze psicoattive nel sangue e nelle urine varia considerevolmente da persona a persona 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.

Contatto e informazioni

Per ricevere materiale informativo o organizzare un info-point in occasione di un party, rivolgiti a:

info@danno.ch
danno.ch

In Ticino è possibile rivolgersi a

Antenna Icaro

Bellinzona 091 826 21 91
Locarno 091 751 59 29

Ingrado
Servizi per le dipendenze

Lugano 091 973 30 30
Chiasso 091 646 62 26

Per maggiori informazioni sui servizi regionali di consulenza e terapia è possibile consultare indexdipendenze.ch.

Disclaimer

danno.ch è un progetto di prevenzione e riduzione dei rischi legati al consumo ricreativo di sostanze psicoattive. L'obiettivo è di mettere a disposizione dei consumatori informazioni oggettive e prive di giudizi morali. Le informazioni si basano sull'attuale stato delle conoscenze senza ulteriori commenti o spiegazioni. Il consumo di sostanze psicoattive comporta sempre dei rischi per la salute e può provocare danni fisici e psichici nonché problemi di ordine legale. Danno.ch e i suoi operatori non possono essere ritenuti responsabili delle conseguenze legate all'utilizzo di queste informazioni.

Sommario

Capitoli	p
> Non c'è consumo senza rischi!	4
> Cosa sono le droghe?	6
> Cosa succede nel cervello?	6
> Rischi	8
> È la dose che fa il veleno	8
> Ognuno deve assumersi le proprie responsabilità	9
> Drug, Set & Setting	10
> Raccomandazioni generali di safer use	15
> Al momento dell'acquisto	17
> Policonsumo	18
> Modalità di consumo	24
> Informazioni per le donne	28
> Informazioni per gli uomini	29
> Safer Sniffing	30
> Safer sex, consumo di sostanze e comportamenti sessuali a rischio	31
> Cool Down & Chill Out	35
> Bad Trip?	36
> In caso di emergenza	38
> Consumo problematico	41
> Cosa dice la legge?	44
> Al volante? "Tolleranza zero"	45

