

DRUG, SET E SETTING

Non esiste nessuna ricetta infallibile per passare un bel fine settimana. Una cosa però è certa: se non stai bene con te stessa/o, nessuna droga ti aiuterà a sentirti meglio. Le droghe amplificano unicamente gli stati d'animo positivi e negativi che dipendono in larga misura dalle tue aspettative, dalla tua condizione fisica, dallo stato d'animo (set), dal dosaggio della sostanza (drug), e dall'atmosfera che ti circonda (setting).

Drug, set e setting hanno quindi un'influenza decisiva sui modi di consumo e sull'effetto delle sostanze.

Se decidi di consumare degli stupefacenti corri dei rischi. Prenditi tutto il tempo necessario per riflettere, fai delle pause dopo il consumo e tra un'esperienza e l'altra.

Drug (Dosaggio)

Paracelo diceva sempre "È la dose che fa il veleno".

Con il termine drug intendiamo tutto ciò che ha a che fare con la droga stessa: la sostanza consumata ed il dosaggio. Il dosaggio determina l'effetto influenzando la percezione, il vissuto e le emozioni.

Ricorda, ad esempio, che le droghe da party sono illegali, prodotte in laboratori clandestini e non puoi mai sapere quanta sostanza attiva vi è contenuta. Attento al dosaggio!

Set (stato d'animo)

Con il termine di "set" si definisce il tuo atteggiamento personale interiore, le tue aspettative relative all'effetto della droga, la tua condizione fisica e il tuo stato d'animo al momento dell'assunzione. Le esperienze negative e positive che fai con le diverse sostanze sono, in ultima analisi, un'espressione del tuo mondo interiore. L'effetto delle droghe può quindi amplificare degli stati d'animo negativi come paura, insicurezza e tristezza.

Setting (contesto)

Con il termine di "setting" s'intende l'ambiente in cui si assume la sostanza: il luogo, la cerchia delle persone presenti così come le influenze positive o sgradevoli alle quali sei esposto. Nell'ambiente in cui consumi sostanze dovresti sentirti al sicuro e a tuo agio. È perciò importante scegliere consapevolmente l'ambiente per il consumo prima dell'assunzione, mettendosi d'accordo con altre persone, tenendosi d'occhio ed evitando di lasciare qualcuno da solo.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>