

## FIRST AID – PRONTO SOCCORSO

Questa è una breve guida destinata al riconoscimento di problemi che si possono verificare dopo l'assunzione di stupefacenti. Ricorda di restare tranquillo e di chiedere aiuto immediatamente. È importante sapere come prestare soccorso per ridurre il rischio di complicazioni.

Sii sempre disponibile ad aiutare le persone in difficoltà. La paura peggiora tutti gli altri sintomi. Oltre che prestare soccorso porta anche conforto empatico. Cerca di superare eventuali timori di contatto e sentimenti d'indifferenza quando si tratta di un'emergenza; un giorno o l'altro potresti trovarti tu nella stessa situazione.

- Resta tranquillo.
- Rimani vicino alla persona che non sta bene cercando di mantenerla cosciente.
- In caso d'emergenza, un'altra persona deve occuparsi di chiamare dei soccorsi o il medico di picchetto (tel. 144).
- Fai i primi soccorsi prima dell'arrivo del medico.
- Parla con il medico e digli quali sostanze sono state consumate. Non preoccuparti, il medico è tenuto a mantenere il segreto professionale e queste informazioni sono indispensabili per essere soccorsi in modo adeguato. Se sei ancora in possesso della sostanza consumata, consegnala ai paramedici in modo da poter essere soccorso nel modo più adeguato.

### Cosa fare in caso d'emergenza?

**Se sei in una discoteca** chiedi immediatamente aiuto. Insisti nel domandare assistenza e fai in modo che il personale capisca la gravità della situazione: se necessario chiedi di parlare con il gestore della discoteca. Può succedere che i responsabili dei locali non prestino la dovuta attenzione; in tal caso non esitare a chiamare tu stesso un'ambulanza (tel. 144). Se sei a conoscenza delle droghe che sono state assunte dalla persona che sta male, informa il servizio paramedico non appena arriva sul posto. Ogni informazione può essere di massima importanza.

Se una situazione del genere dovesse capitare mentre tu e i tuoi amici state tornando a casa, non esitare a chiedere aiuto. Fornisci sempre il maggior numero di informazioni possibili ai paramedici.

**Sulla pista da ballo.** È facile, quando sei sotto l'effetto di sostanze psicoattive, non renderti conto dei sintomi di un collasso causato da sforzo eccessivo e dal caldo. Il rischio di svenimenti e blackout è tuttavia elevato. Se inizi ad avvertire sensazioni di malessere quali nausea, capogiri, stanchezza improvvisa, mal di testa o crampi è importante prendersi un attimo di pausa. Altri sintomi possono includere difficoltà nell'urinare, colorazione scura delle urine e mancata sudorazione, nonché difficoltà respiratorie.

Nel caso avverti la presenza di uno di questi sintomi devi immediatamente prenderti un momento di pausa e rilassarti per fare in modo che il tuo corpo si rigeneri. Bevi, sorseggiando, dell'acqua (ricorda che l'assunzione rapida di liquidi può avere anch'essa effetti collaterali). Per evitare disidratazione è consigliato assumere liquidi (bevande non alcoliche! L'alcol infatti favorisce la disidratazione) ogni mezz'ora. Vuoi saperne di più, leggi "safer dancing".

**Colpo di calore.** Se ti accorgi che un tuo amico ha la testa arrossata e accaldata, la pelle molto calda, il polso fortemente accelerato, nausea e mal di testa, presenta i sintomi di un colpo di calore. Porta l'amico infortunato in un posto tranquillo e all'aria fresca. Stendilo in modo che la testa risulti sollevata e resta con lui. Se la persona è in grado di reagire offri una bibita vitaminica o minerale. Non somministrare altri alimenti! Informa il pronto soccorso (tel. 144) su ciò che la persona infortunata ha consumato. Eventualmente stendile un panno umido sulla fronte.

**Horror trip, bad trip, attacchi di panico e stati d'angoscia.** L'"horror trip" è una brutta esperienza legata all'assunzione di sostanze psichedeliche. Si può verificare sia da subito, che alcune ore dopo i primi effetti. Si comincia ad andare in paranoia ci si sente agitati, angosciati, e non si riescono più a gestire le proprie azioni. Tutto ciò può essere relativamente di bassa intensità, ma può diventare un vero incubo, con crisi di panico e psicosi. Solitamente quando gli effetti della droga svaniscono anche l'angoscia se ne va, ma purtroppo il cattivo viaggio può diventare un vero trauma in grado di scatenare fobie, stati confusionali e angosce durature.

Le cause di un "bad trip" possono dipendere da più fattori: prima di tutto dalla qualità e quantità della sostanza assunta ("drug"). Ma spesso la colpa è della paura che può insorgere durante la salita dell'allucinogeno ("set"). Per evitare il panico, devi accettare la trasformazione del tuo stato, non difenderti, piuttosto accompagna l'effetto della sostanza.

Non abbandonare mai una persona in uno stato del genere! Accompagnala all'aria aperta e cerca di farle bere un po' d'acqua fresca. Mantieni un contatto fisico. Cerca di scoprire che tipo di sostanze ha consumato. Se lo stato non migliora, allerta il servizio di pronto soccorso o l'ambulanza (tel. 144). Cerca di trasmetterle un senso di sicurezza e di amicizia, parlate serenamente e tenta di tranquillizzarla con pensieri positivi.

**Volto cinereo, respirazione irregolare, incomunicabilità, polso debole.** Rimani sempre vicino alla persona intossicata! Cerca di tenerla sveglia dicendole di tenere aperti gli occhi, di respirare lentamente e profondamente, pizzicale le guance, cerca di tranquillizzarla parlandole con calma e in modo affettuoso. Tienila al caldo. Se la persona infortunata si riprende, non darle né da bere né da mangiare.

**Choc.** Sotto choc il polso è rapido e debole, il volto cinereo, si suda freddo, ci si sente agitati, disorientati e si avverte una forte nausea. Se una persona presenta questi sintomi, falla sdraiare sulla schiena, controlla la sua respirazione, il suo polso e il suo stato di coscienza. Non dare da bere o da mangiare alla persona che ha perso conoscenza.

**Perdita dei sensi.** Controlla il battito cardiaco, la respirazione e adagiala in posizione di decubito laterale. L'infortunato va posto sdraiato su un fianco, con una gamba stesa e una piegata, in modo da assicurare stabilità ed evitare che possa rotolare. La testa va adagiata su un lato in modo da agevolare la respirazione e permettere al vomito di defluire senza ostruire le vie respiratorie. Stai con la persona finché arrivano i primi aiuti e non spostarla dalla posizione di sicurezza.



**Arresto della respirazione.** Fai chiamare subito un'ambulanza (tel. 144). Se la persona non risponde e non respira più (nessun movimento del torace, nessun respiro, pelle pallida o bluastra, labbra blu) pratica l'**ABC** del salvataggio fino all'arrivo dei soccorsi. Se non conosci la procedura chiedi aiuto immediatamente!

**Problemi seri: richiedi un'assistenza medica immediata e chiama l'ambulanza (tel. 144).** Le persone che presentano i primi sintomi di un' overdose da **cocaina**, si sentono confuse, con capogiri e una gola secca. Il loro respiro è irregolare. Alcune persone possono collassare dopo un sovraddosaggio di **speed**. Tra i sintomi di overdose da **ecstasy**, ci sono iperventilazione, aumento della temperatura corporea e perdita di coscienza. I segni premonitori di overdose da **eroina** sono respiro irregolare e lento, pupille ristrette e perdita di coscienza. Le labbra e la pelle possono assumere un colore bluastrò e la pressione sanguigna diminuire drasticamente. Questi sintomi possono essere i precursori di un coma o di morte. Un sovraddosaggio di **popper** può causare collassi e se ingerito è velenoso. Tra i sintomi di un' overdose da **GHB** si possono elencare convulsioni, difficoltà respiratorie e si può persino cadere in coma. Un sovraddosaggio di **ketamina** può provocare paralisi temporanee o totali, nausea, vomito e difficoltà nel parlare. Nel caso del **Rohypnol** e di altre **droghe "da stupro"** si hanno difficoltà nel parlare, si avverte una stanchezza e possono presentarsi delle paralisi. Nel caso dei **funghi allucinogeni**, il rischio è legato all'assunzione del fungo sbagliato che può portare ad avvelenamento. In casi di avvelenamento si verificano diarrea, vomito, crampi, difficoltà respiratorie, blackouts e, più raramente, morte.

**In queste situazioni, richiedi assistenza medica immediata chiamando l'ambulanza (tel. 144) o allerta il servizio di pronto soccorso presente sul posto**

### L'ABC del salvataggio

**A** – Libera le vie respiratorie! Controlla la bocca e liberala dalle ostruzioni (vomito, sangue, corpi estranei). Prima di procedere alla respirazione artificiale, rimuovi le protesi dentarie mobili per evitare il rischio di soffocamento.



**B** – Inizia la respirazione artificiale. Sdraia la persona sulla schiena, reclinale la testa all'indietro, spingi verso l'alto la mandibola e osserva i movimenti del torace. Mantieni chiusa la bocca della persona infortunata premendo con il pollice il labbro inferiore. Effettua 2 insufflazioni nel naso. Controlla i movimenti del torace e dell'addome. Effettua 10 – 12 insufflazioni al minuto (con il tuo ritmo in modo da poter praticare la respirazione per un certo tempo!). Continua la respirazione artificiale finché arrivano i soccorsi o finché la persona riprende a respirare da sola.

**C** – Controlla il polso possibilmente sulla carotide (al collo). Se il polso è fortemente accelerato, molto debole o assente, fai chiamare subito un'ambulanza (tel. 144). Anche l'arresto circolatorio provoca una depressione respiratoria perciò pratica se necessario la respirazione artificiale e aiutando la persona che pratica il massaggio cardiaco.

**Quando chiami l'ambulanza (tel. 144).**

- Resta calmo.
- Dai il nome della persona infortunata.
- Racconta quello che è successo.
- Ricordati di dire quante sono le persone infortunate e dove si trovano.
- Spiega come raggiungere il luogo dell'infortunio.
- Mostra ai soccorritori il percorso più breve per raggiungere la persona infortunata.

Danno.ch

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