

SAFER
informazioni sul consumo di
sostanze psicoattive

Vuoi vivere una festa entusiasmante, creare un
ambiente eccitante consumando sostanze?
Ma a che prezzo?

danno.ch

SAFER – informazioni sul consumo di sostanze psicoattive

Con questo opuscolo vorremmo dare l'opportunità alle persone che consumano d'informarsi offrendo così un aiuto concreto per la gestione delle situazioni a rischio.

Che ti costa? Fatti una pausa di riflessione...

CONTATTO E INFORMAZIONI

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

info@danno.ch
www.danno.ch

INDICE

- 4/5 info
- 6 drug, set e setting
- 7 safer sniffing
- 8/9 mix di droghe - safer
- 10 per le donne
- 10 per gli uomini
- 11 droghe e comportamenti sessuali a rischio
- 12 "bad trip"?
- 13 chill out
- 14/15 chiama immediatamente soccorso - tel. 144 - in caso di...
- 16 la legge
- 18 al volante, "tolleranza zero"
- 19 identificazione del consumo
- 20 consumo problematico
- 20 terapie
- 21 in ticino puoi rivolgerti a...

INFO

Non c'è consumo senza rischio!

Se decidi di provare, **informati** sulle sostanze, i loro effetti e i rischi legati al loro consumo, permettendoti così di evitare al massimo i pericoli.

Non tutte le droghe sono ricreative!

Le sostanze psicoattive possono alterare in modo massiccio le tue capacità fisiche e psichiche. Per questo è importante essere sempre **prudenti**, scegliere un ambiente sicuro (setting) e consumare in compagnia di altre persone di cui ti fidi e che già conoscono la sostanza.

Sei tu ad essere l'unico responsabile

Informati, preparati e prenditi il tempo per evitare esperienze rischiose. Prima di consumare sostanze psicoattive fatti le seguenti domande: Perché voglio prendere questa droga? Cosa sto cercando? Cosa so di questa droga? Conosco i possibili effetti collaterali? **Come posso ridurre il rischio?**

"Meno" non è sempre sinonimo di più sicuro

I dosaggi a rischio dipendono dal tuo peso, dal funzionamento del tuo organismo, dal tuo stato d'animo e dalla purezza della sostanza. Senza un'analisi chimica è impossibile stabilire in maniera precisa un dosaggio meno rischioso, quindi prendi le dovute **precauzioni!**

Non comprare una sostanza solo per il gusto di comprarla

Innanzitutto informati sugli effetti e sui dosaggi raccomandati. **Comportati in modo critico.** Tutte le sostanze acquistate sul mercato nero sono più pericolose perché è difficile stabilirne il contenuto e il dosaggio. Per questo motivo è sempre meglio "andarci piano" e consumare piccole dosi.

Regola generale: non mischiare sostanze! Gli effetti che si manifestano dopo il consumo combinato di più stupefacenti sono difficili da prevedere e non sono necessariamente il risultato della somma degli effetti delle singole sostanze. Il policonsumo (uso contemporaneo di più sostanze psicoattive) aumenta inoltre il potenziale di dipendenza delle diverse sostanze con conseguenze psichiche e fisiche.

Se decidi comunque di consumare un mix di droghe è raccomandabile che tu abbia prima sperimentato gli effetti delle varie sostanze singolarmente (senza assumere altre sostanze).

Legale non significa sicuro

Anche se è ancora possibile trovare "Research Chemicals" o "smart drugs" su internet, non significa che siano inoffensive. Queste sostanze circolano anche su mercati illegali. I fabbricanti di droghe aggirano la legge mettendo sul mercato sostanze non ancora identificate e spesso tali sostanze sono sconosciute agli enti che si occupano di ricerca. Le informazioni che vengono fornite in merito a queste droghe, sono spesso manipolate per favorirne la vendita (come per esempio "ha gli stessi effetti dell'ecstasy") e **i rischi non sono valutabili.**

Fai in modo di prenderti il tempo per recuperare

Dopo aver consumato è importante avere la possibilità di rilassarsi e di ritrovare la calma. Un'**alimentazione sana**, ricca di vitamine e un riposo sufficiente rafforzano le difese che possono venire attaccate dallo stress e dalla mancanza di sonno.

DRUG, SET E SETTING

Questi tre fattori esercitano un'influenza decisiva sul consumo e sugli effetti delle singole droghe.

Con **drug** s'intende tutto ciò che ha a che fare con la droga stessa: la sostanza, la dose e la qualità della droga.

Set si riferisce a tutto ciò che ti riguarda: la tua storia personale, le tue aspettative e paure, il tuo umore e la tua forma fisica. Il **setting** riguarda il contesto nel quale avviene il consumo: l'ambiente e le influenze (positive o negative) alle quali puoi essere sottoposto.

Non dimenticare

- Se consumi sostanze psicoattive fallo solo quando ti senti bene e di buon umore. **Se dovessi avere dubbi o paure allora rinuncia al consumo!**
- Non dimenticare di scegliere con cura l'ambiente. È importante che ti senta a tuo agio e al sicuro nel luogo dove ti appresti a consumare una sostanza.
- Non prendere droghe in compagnia di persone con le quali hai poca confidenza. Una persona lucida che ha già esperienza in materia può aiutarti a superare eventuali momenti difficili. Se vi capita di consumare droghe in compagnia di altre persone, mettetevi d'accordo per evitare che qualcuno resti solo. In caso di emergenza è importante sapere esattamente quale sostanza le altre persone hanno assunto e in quale quantità.
- **Se gli effetti tardano a manifestarsi non aumentare i dosaggi. A volte ci possono volere fino a tre ore prima che gli effetti si manifestino! Assumere ripetutamente delle sostanze non aumenta gli effetti desiderati! Aumentano invece i rischi e gli effetti collaterali.**

SAFER SNIFFING

- Scambiarsi il materiale usato per sniffare come le cannuce o le banconote può portare alla trasmissione di malattie infettive gravi. Piccole ferite delle mucose nasali causate dalle estremità delle cannuce, possono bastare a propagare un'infezione (virus dell'epatite, HIV). **È quindi d'obbligo evitare di usare la stessa cannuccia o banconota.** Inoltre, dai tempo alle tue mucose nasali di recuperare, puliscile e curale regolarmente.
- Taglia la polvere il più finemente possibile: più i cristalli sono grossi maggiore è la possibilità che causino danni alle mucose nasali.
- Soluzione per il risciacquo del naso: sciogliere in acqua tiepida un cucchiaino di sale marino, inclinare la testa, iniettare la soluzione nella narice e lasciare che esca dall'altra. Applicare poi una pomata nasale per evitare che le mucose si secchino.
- Se il naso ti fa male, consulta un medico.

Mix di droghe – Safer

- Rifletti su quello che ti aspetti dal consumo contemporaneo di diverse sostanze a effetto diverso e se gli effetti previsti meritano il rischio.
- **È difficile prevedere quello che ti succederà combinando due o più sostanze diverse.**
- Informati sugli effetti delle singole sostanze prima di consumare contemporaneamente diverse sostanze.
- Prima dell'assunzione di una nuova sostanza aspetta sempre che la sostanza precedente abbia raggiunto il suo massimo effetto. Tieni conto del fatto che varie sostanze hanno tempi diversi per raggiungere il massimo effetto nell'organismo.
- Se fai uso di medicinali, informati sui rischi legati al consumo di altre sostanze psicoattive in combinazione con essi.
- Se, nonostante i rischi per la salute, decidi di assumere contemporaneamente più sostanze, informa qualcuno sul tipo e sulle dosi di sostanze che assumerai, in modo da poter essere soccorso più efficacemente in caso d'emergenza. **Evita le combinazioni a rischio.** (Vedi tabella)
- **Bevi molta acqua per ridurre il sovraccarico di fegato e reni.**
- Evita di consumare alcol visto che altera gli effetti delle sostanze psicoattive.
- **Attenzione: il policonsumo aumenta i rischi e può avere gravi ripercussioni a livello fisico e psichico.**

POLICONSUMO : Gli effetti che si manifestano dopo il policonsumo sono difficili da prevedere e non sono necessariamente il risultato della somma degli effetti delle singole sostanze. Il consumo combinato di droghe può potenziare gli effetti ma può anche avere conseguenze fisiche e psichiche. In entrambi i casi, si verifica uno stato di sovraccarico per il corpo. I pericoli di sovradosaggio aumentano in caso di policonsumo. Se decidi di fare uso di più di una droga, cerca di evitare le combinazioni più pericolose (vedi tabella).

Sostanza 1	Sostanza 2	Effetti	Rischi
Ecstasy	Speed, cocaina, metanfetamine, A2, CAT	Eccessiva concentrazione di serotonina e dopamina nel cervello	Un sovradosaggio può aumentare la possibilità di danni cerebrali, tempi più lunghi di recupero, stati depressivi, sovraccarico della circolazione sanguigna
Ecstasy	LSD e funghi	Eccessiva concentrazione di serotonina e dopamina nel cervello	Forti allucinazioni, paura, aumento della temperatura corporea, rischio di collasso
Ecstasy	Sostanze inibitrici MAO*	Eccessiva concentrazione di serotonina nel cervello	Disidratazione, aumento della temperatura corporea, aggressività: molto pericolosa per la guida
Ecstasy, cocaina, speed	Alcol	Effetto attivante e bloccante	Forte sovraccarico del sistema circolatorio, difficoltà respiratorie
Cocaina	Speed, CAT, metanfetamine	Eccessiva concentrazione di dopamina nel cervello	Forte sovraccarico del sistema circolatorio, difficoltà respiratorie
Cocaina	Sostanze inibitrici MAO*	Aumento della pressione sanguigna	Forte sovraccarico del sistema circolatorio; tale combinazione può risultare letale
GHB	Alcol, ketamina, benzodiazepina	Intensificazione degli effetti	Nausea, vomito, svenimento, pericolo di blocchi respiratori, collasso
Oppiacei (p.e. eroina)	Alcol, ketamina, benzodiazepina	Intensificazione degli effetti	Svenimento, pericolo di blocchi respiratori
Popper	Ecstasy, cannabis, Viagra	Sovraccarico del sistema circolatorio	Vertigini: pericoloso aumento della frequenza cardiaca e pressione sanguigna, possibile esito letale
Efedrina	Caffeina, sostanze inibitrici MAO*	Intensificazione degli effetti e sovraccarico del sistema cardio-circolatorio	Vertigini: pericoloso aumento della frequenza cardiaca e pressione sanguigna
Cannabis	Alcol, speed, Ecstasy	Intensificazione degli effetti e sovraccarico del sistema cardio-circolatorio	Vertigini: pericoloso aumento della frequenza cardiaca e pressione sanguigna
Cannabis	Sostanze psichedeliche	Intensificazione degli effetti	Aumento del pericolo di una psicosi

*Le **MonoAminoOssidasi** (dette anche MAO) sono enzimi (sostanze organiche) prodotti dal nostro organismo con il compito di regolare l'attività dei neurotrasmettitori del nostro cervello e altre funzioni. Le MAO hanno il compito di distruggere, de-assemblandole (dividendole cioè nelle singole componenti) le molecole dei neurotrasmettitori che i neuroni utilizzano per comunicare fra loro e per trasmettere istruzioni al nostro organismo. Alcuni farmaci (chiamati appunto Inibitori delle MonoAminoOssidasi, o I-MAO) bloccano questa funzione di de-assemblamento, favorendo alcune reazioni fisiologiche al posto di altre.

PER LE DONNE

- Il peso di una donna è inferiore a quello di un uomo e il metabolismo diverso. Per avere gli effetti degli uomini servono quindi quantità di sostanza inferiori.
- Ecstasy, speed e cocaina fanno scomparire i sintomi della fame e fanno aumentare la resistenza all'attività fisica. Alcune donne cercano di perdere peso assumendo tali sostanze. **Drastiche perdite di peso sono rischiose per la salute!** È difficile riuscire poi a ristabilire un comportamento alimentare sano. Puoi trovare sostegno e aiuto presso i centri professionali di consulenza. **Centro disturbi del comportamento alimentare, 091 8113642.**
- La perdita di liquidi e lo stress fisico a cui il corpo è sottoposto dopo il consumo di ecstasy, possono favorire il manifestarsi di infezioni alle vie urinarie (cistiti). Il consumo regolare di ecstasy, speed e cocaina può portare a carenze vitaminiche o di sali minerali, carenze alimentari o insonnia.
- **Il ciclo può diventare irregolare** ma fai attenzione perché c'è sempre la possibilità di rimanere incinta! Se tra un'assunzione e l'altra ti prendi delle pause, permetti al tuo ciclo di normalizzarsi.
- Il vomito e la diarrea, due effetti collaterali frequenti, possono interferire sull'efficacia della pillola anticoncezionale.
- Se sei incinta o allatti, dovresti evitare il consumo di sostanze psicoattive (in particolare di alcol, ecstasy e di cocaina). Tuttavia, anche la nicotina può avere gravi conseguenze sullo sviluppo del feto e causare nascite premature.

PER GLI UOMINI

- Il consumo regolare di sostanze psicoattive può avere ripercussioni sulle prestazioni sessuali e/o sulla fertilità.
- L'abuso di alcol diminuisce la produzione di testosterone e il rattrappimento testicolare che ne deriva, **può portare all'impotenza.**
- Il consumo abituale di cannabis o di cocaina porta alla diminuzione della produzione di spermatozoi o alla loro degenerazione.
- Gli uomini dovrebbero essere di supporto alle proprie compagne incinte rinunciando anch'essi al consumo di sostanze psicoattive.

DROGHE E COMPORTAMENTI SESSUALI A RISCHIO

Le sostanze che agiscono sullo stato di coscienza possono agire intensificando o diminuendo le sensazioni durante i rapporti sessuali. Gli effetti vissuti in modo positivo possono tuttavia celare dei rischi. Può capitare di fare qualcosa che non si vuole quando si è "fuori" dimenticandosi le regole del "safer sex".

Safer sex

- Nei rapporti sessuali con penetrazione, usa sempre il preservativo.
- Non prendere sperma in bocca, non inghiottirlo (niente eiaculazione nella bocca del tuo o della tua partner).
- Non prendere in bocca sangue mestruale, non inghiottirlo (niente rapporti orali durante le mestruazioni).

Per evitare che il "sextrip" diventi un "bad trip"

- Consumate sostanze psicoattive solo di comune accordo.
- Chiarite con il vostro partner quali sono le pratiche sessuali "OK" e quali quelle tabù.
- Concordatevi su 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.

Per maggiori informazioni:
www.zonaprotetta.ch

“BAD TRIP”?

Il consumo di sostanze psicoattive può trasformarsi da un'esperienza positiva in una negativa.

- Ricordati delle regole di "drug", "set" e "setting" (vedi pag. 6).
- Non consumare mai da solo, soprattutto se non hai mai provato la sostanza.
- **Non mischiare diverse sostanze e non consumare contemporaneamente sostanze diverse!**
- Allucinazioni, stati di agitazione, stati di paura o stordimento possono portarti in situazioni pericolose, soprattutto se sei solo. Non sei più in grado di valutare le situazioni, reagisci in modo diverso o incontrollato.

Vivi un "bad trip"?

Hai paura di non tornare più indietro o non riesci più a gestire gli stimoli che arrivano dall'ambiente esterno come la luce o la musica?

- Non aver paura di chiedere aiuto.
- Poter parlare in modo calmo e reale può aiutare ad attutire il sovraccarico psichico e a "riportarti indietro".
- Vai a prendere una boccata di aria fresca (ricordati di portare con te qualcosa di caldo).
- Quando te ne vai dalla festa ricordati di dirlo a qualcuno.
- Cerca di rilassarti ed accetta la modifica del tuo stato di coscienza. Ricorda che ciò che sta accadendo è provocato dall'effetto di una sostanza... Perciò passeggero!

che ti costa? fatti una pausa di riflessione...

CHILL OUT

Il termine chill out si riferisce ad un contesto, un'atmosfera musicale, per chi vuole riprendersi dai party. Parlando di consumo di sostanze, chill out vuol dire: **smaltire, riposarsi, rigenerarsi, rilassarsi**. Nei locali purtroppo non sempre ci sono ambienti adatti o sufficienti per il chill out. Quando vivi intense esperienze psichiche e fisiche ballando sotto l'effetto di droghe devi anche riposarti, rigenerarti, ascoltare una musica tranquilla, chiacchierare con gli amici o semplicemente occuparti di te stesso. Ogni buon party deve tenere conto di quest'importante aspetto.

- Quando diminuisce l'effetto delle sostanze **è importante accettare la fine del viaggio**. È raccomandabile sostenere il recupero assumendo vitamine, minerali e oligoelementi disponibili sotto forma di compresse effervescenti. Non necessariamente i viaggi più lunghi sono i più belli, sono semplicemente più lunghi.
- Dopo aver consumato ecstasy, speed o cocaina rischi di essere vittima di un "hangover" ovvero di uno stato d'animo caratterizzato dall'assenza di motivazione, di un sentimento di depressione, di paura o d'insicurezza. Ti puoi sentire abbattuto, stanco ed aver particolarmente bisogno di calma. In questo caso devi assolutamente **evitare di farti un'altra dose o di compensare gli effetti negativi della discesa con altre sostanze**.
- Probabilmente al termine della festa non sei ancora stanco. Fai una passeggiata con le tue amiche o i tuoi amici e riposati a sufficienza. In vista del lunedì, fai una bella dormita! **Prenditi tutto il tempo necessario al tuo chill out!**
- In occasione del tuo prossimo pasto dovresti restituire al corpo le sostanze nutritive sottratte con il ballo e il consumo di droghe. **Un'alimentazione sana** (frullati, insalate, ecc.) aiuta il tuo corpo a rigenerarsi e a recuperare. Le vitamine, i sali minerali e un bel **sonno ristoratore** rafforzano le tue difese immunitarie ridotte dallo stress della festa e dalla mancanza di sonno.

Dopo le emozioni della festa non c'è nulla di più bello di una doccia, levarsi di dosso tutto il sudore e poi piombare in un letto profumato. Buona notte e sogni d'oro!

CHIAMA IMMEDIATAMENTE SOCCORSO

TEL. 144 - IN CASO DI...

... pallore grigiastro, respirazione irregolare, assenza di risposta, polso debole. Fai distendere la persona in posizione laterale (vedi fig. 2). Controlla il polso (sul collo) e la respirazione. Fai in modo che la persona rimanga calda. Se rinviene non darle né da mangiare né da bere.

... colpo di calore (testa rossa e calda, polso accelerato, nausea, mal di testa): porta la persona in un angolo fresco e tranquillo. Falla sdraiare con la testa sollevata e rimani con lei. Parla con lei e falle bere delle bevande contenenti vitamine e sali minerali. Non dare niente da mangiare!

... stato di shock (polso rapido e debole, pallore, sudorazione fredda, agitazione, disorientamento, nausea): sdraia la persona sulla schiena, falle alzare le gambe, controlla la respirazione, il polso e lo stato di coscienza.

Chiamare l'ambulanza

Mantieni la calma e dì il tuo nome; spiega cosa è successo, quante persone sono implicate e dove ti trovi. Dai le indicazioni stradali necessarie e fai in modo che qualcuno aspetti l'arrivo dell'ambulanza e mostri ai paramedici la strada. Se possibile è anche importante sapere quali sostanze sono state assunte e in quale quantità.

Cosa fare se...

... la 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 (vedi fig. 1).

... 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 rimuovere i corpi estranei visibili.

Praticare la respirazione artificiale

Distendere l'infortunato supino. Chiudere con due dita il naso dell'infortunato per evitare che l'aria insufflata fuoriesca. Dopo avere inspirato profondamente, far aderire le proprie labbra con quelle dell'infortunato (meglio dopo aver apposto un fazzoletto) e insufflare con forza. Quindi sollevare la testa e controllare che il torace si sollevi per poi abbassarsi immediatamente dopo. Ripetere l'operazione, con un ritmo di 12-16 atti al minuto, fino a quando l'infortunato non riprende la respirazione autonoma o sino all'arrivo dei soccorsi (vedi fig. 1).

Basi di massaggio cardiaco

Distendere la persona sulla schiena su una superficie stabile. Porre il palmo dell'altra mano sul dorso della prima, con le dita ben alzate, per fare forza con entrambe le braccia. Mantenere le braccia ben tese, non piegate, perché il massaggio è efficace se è perfettamente verticale e non deve mai seguire un asse obliquo.

A questo punto eseguire la prima compressione ritmica dello sterno (circa 80 volte al minuto).

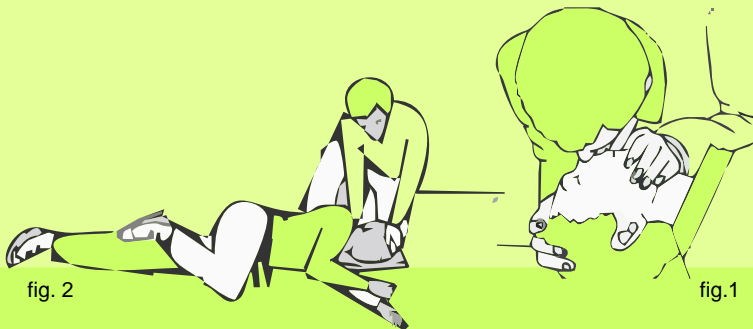


fig. 2

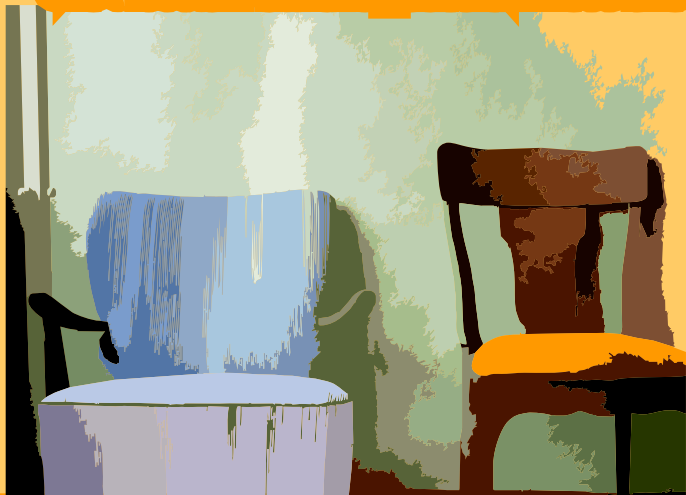
fig.1

LA LEGGE

L'acquisto, il possesso, la produzione o la fabbricazione, l'importazione o l'esportazione della maggior parte delle sostanze psicoattive sono punibili per legge. La Confederazione ha pubblicato una lista di sostanze illegali (www.swissmedic.ch). Se acquisti, possiedi o consumi queste sostanze, la polizia può denunciarti al giudice anche nel caso di piccole quantità.

- Nel caso di un controllo d'identità, le uniche indicazioni che sei chiamato a fornire sono: nome e cognome, data di nascita, luogo di domicilio, luogo d'attinenza e la tua occupazione. Non sei tenuto a dare informazioni relative al tuo datore di lavoro, al tuo salario, ai tuoi 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).
- Le ispezioni corporali (prelievo di sangue, ispezione degli orifizi, ecc.) possono essere effettuate solo da un medico e solo se sussiste il sospetto di reato.
- Se vieni arrestato, in particolare nel caso di un interrogatorio, hai diritto a un avvocato e puoi avvalerti della facoltà di non rispondere. Al momento dell'arresto la polizia è tenuta a dirti i motivi dell'arresto.
- **Per proteggere la tua e l'altrui integrità fisica e per motivi di responsabilità non dovresti guidare sotto l'effetto di alcol o di altre sostanze. Di sicuro rischi almeno il ritiro della patente.**

che ti costa? fatti una pausa di riflessione...



AL VOLANTE, “TOLLERANZA ZERO”

Il consumo di droghe ha ripercussioni sulla capacità di guidare. 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.

- Utilizza i trasporti pubblici o vai a piedi.
- Evita le strade molto trafficate se sei sotto l'effetto di allucinogeni e, in ogni caso, non metterti al volante.
- Se hai consumato droghe dovresti rinunciare a guidare per almeno 12 ore: correresti il rischio di risultare positivo a un test (della saliva) durante un controllo stradale. Al volante vale la legge della "tolleranza zero".

Un test positivo ha come effetto l'immediato ritiro della patente e, nel caso di un incidente sotto l'effetto di sostanze psicoattive, l'assicurazione non copre i costi. Se un'analisi del sangue conferma l'esito del primo test, allora dovrai dimostrare la tua idoneità a condurre e, a scadenze regolari, ti verranno effettuati test delle urine. Puoi trovare ulteriori informazioni su www.astra.admin.ch.

Identificazione del consumo

I tempi riportati nella tabella sono solo indicativi, possono variare notevolmente da soggetto a soggetto.

Tracce nel sangue	Sostanze	Tracce nelle urine
fino a 12 ore (fino a 2-3 giorni nei consumatori occasionali, fino a 3 settimane nei consumatori regolari)	Cannabis	dai 3 ai 30 giorni, a volte fino a 3 mesi a dipendenza del tipo di consumo e la durata
8-30 ore	Speed	2-4 giorni
fino a 24 ore	Ecstasy	2-4 giorni
fino a 8 ore	GHB	fino a 8 ore
alcune ore	Psilocibina	2-4 giorni
fino a 12 ore	LSD	2-4 giorni
fino a 24 ore (2-3 giorni per i metaboliti)	Cocaina	2-4 giorni
fino a 12 ore (fino a 24 ore per i metaboliti)	Eroina	2-3 giorni
fino a 24 ore	Metadone	2-4 giorni
2-3 giorni	Morfina	-
	Benzodiazepina	fino a 7 giorni

Test dei capelli

Più i capelli sono lunghi più le tracce di sostanze psicoattive sono rinvenibili nel tempo. Con i capelli lunghi 12 cm si può risalire al consumo di un anno prima. Se i capelli non vengono tagliati dall'ultima assunzione, le tracce sono teoricamente sempre presenti.

Test della saliva

Dal 2005 il test della saliva può essere effettuato durante i controlli stradali e permette di individuare le sostanze più utilizzate. Se il test risulta positivo, un test del sangue segue immediatamente quale fonte di verifica. La polizia può effettuare il test se ha il "sospetto" (termine utilizzato) di consumo di stupefacenti (per il test dell'alcolemia non è necessario il sospetto).

CONSUMO PROBLEMATICO

Benché non sia sempre facile rendersi conto di un problema di consumo, si può parlare di consumo problematico se si notano:

- sintomi fisici (disturbi cardiaci, problemi respiratori) o effetti psicologici (dipendenza, depressioni);
- problemi nella vita di tutti i giorni (sul lavoro, a scuola, conflitti con il partner, con gli amici o la famiglia)
- comportamenti aggressivi verso gli altri, verso se stessi (tentativi o minacce di suicidio), isolamento.

Fatti aiutare. Almeno per sapere la gravità del tuo problema. Puoi consultare il tuo medico di famiglia, un medico generico, il Servizio psicosociale (SPS) o un'antenna*.

Nel caso di consumo problematico si possono manifestare malattie fisiche o psicologiche. Per questo motivo è consigliabile il giudizio di un professionista.

TERAPIE

Trattamento psicoterapeutico

Con la 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.

Il servizio sociale

Offre un aiuto concreto in caso di problemi sul lavoro o a scuola e sostiene in caso di indebitamento o disoccupazione.

Trattamento con medicinali

Esistono medicinali che possono risolvere problemi di dipendenza ad alcune sostanze (p.es. cocaina e alcol).

Chi si assume i costi?

Molti centri di consulenza (non medici) sono gratuiti. La consulenza e il trattamento di problemi legati all'abuso di sostanze presso un centro medico sono coperti dalla cassa malattia di base (se si vuole mantenere l'anonimato è possibile dicendo che ci si farà carico delle spese personalmente). I professionisti sottostanno all'obbligo del segreto professionale e, senza approvazione, non possono trasmettere dati a terzi.

***IN TICINO PUOI RIVOLGERTI A**

Antenna Icaro

Bellinzona 091 826 21 91

Locarno 091 751 59 29

Ingrado – Centro consulenza e aiuto

Lugano 091 973 30 30

CONTATTO E INFORMAZIONI

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

info@danno.ch

www.danno.ch

che ti costa? fatti una pausa di riflessione...

online

danno.ch

info sostanze
first aid-pronto soccorso

aiuto e consulenze
testimonianze

cosa sono le droghe?
drug, set e setting

che cosa succede nel tuo cervello?

consigli per la salute
informazioni per le donne

droghe e stupro
informazioni per gli uomini

mix di droghe (safer use e alcune combinazioni
a rischio)

medicamenti e droghe – cocktails pericolosi

safer dancing
safer sniffing

safer sex
chill out

don't drug and drive
stupefacenti e aspetti legali
identificazione del consumo
links e contatti

anfetamina e metanfetamina – speed, crystal,
pillola thai

cocaina – coca, neve, freebase, crack

dmt

dom – doi - dob

ecstasy – mdma, mdea, mde e mdbd

efedrina

erba e hashish

eroina – ero, negra, roba, lozza, signora

funghi allucinogeni – funghetti, psilocibina,
magic mushrooms

gas esilarante

ghb – liquid ecstasy

ketamina – keta

lsd

methcatrinone – cat

popper

salvia divinorum

2c-i e 2c-b

alcol

cioccolato

caffè

ritalin

tabacco

tè

valium e rohypnol

viagra, cialis e levitra

zucchero

danno.ch

Che ti costa? Fatti una pausa di riflessione...