

## LSD

### La sostanza

L'LSD è una sostanza allucinogena inventata dal chimico basilese Albert Hoffmann nel 1943 utilizzata, fino alla sua messa al bando a livello mondiale, come coadiuvante psicoterapeutico. L'LSD è un liquido ma è in genere venduto sotto forma di francobolli o cartoni (talvolta con soggetti di fumetti). Un "trip" è imbevuto in media di 80 microgrammi (1 microgrammo = 1 milionesimo di grammo) di LSD. Il tenore di LSD nei "trip" può tuttavia variare tra 25 e 250 microgrammi e produce un effetto molto intenso. Particolarmente elevato è generalmente il dosaggio delle micropunte (comprese), che contengono in media 250 microgrammi di LSD. L'effetto massimo dell'LSD subentra di regola dopo 1 ora dall'assunzione a stomaco vuoto, talvolta anche dopo 2 o più ore. L'effetto dura tra le 8 e le 12 ore ma talvolta, specie ad elevato dosaggio, si prolunga anche oltre. L'LSD è riscontrabile nell'urina per 2-3 giorni.

### Gli effetti

L'LSD è una delle sostanze psichedeliche. Le sostanze psichedeliche causano modificazioni profonde della coscienza, della sensazione dell'io e della percezione del mondo circostante. Sotto l'effetto di queste sostanze il cervello entra artificialmente in una sorta di stato di trance che normalmente si presenta solo nei sogni e nonostante ciò ti trovi per molte ore in uno stato di ipervigilanza. All'inizio del "trip", dopo circa 30-60 minuti, puoi avvertire delle difficoltà respiratorie o avere l'impressione che il tuo cuore stia scoppiando. Man mano che aumenta l'effetto, la tua percezione sensoriale sarà intensificata e alterata, tanto da avere delle intense allucinazioni visive. La realtà percepita dai tuoi occhi viene reinterpretata dal tuo cervello in forme, colori e immagini diverse. I suoni prendono colore, gli oggetti cominciano a mostrare la loro energia. Più le idee scorrono velocemente, più diventa difficile esprimerle oralmente. Si perde la nozione del tempo e diventa impossibile rendersi conto di che ora sia. Anche le sensazioni uditive, olfattive, gustative e tattili sono più intense e in parte profondamente distorte. Il tuo umore e le tue sensazioni possono cambiare repentinamente. Un senso di beatitudine e di allegria può trasformarsi di colpo in un attacco di panico e di terrore e viceversa. L'esperienza con questa sostanza è molto forte e lascia un ricordo duraturo. Gli effetti dell'LSD sono comunque molto legati al dosaggio ("drug"), al "set" e al "setting".

### Rischi e effetti secondari

I rischi legati al consumo di LSD sono chiaramente di ordine psichico e dipendono dalla struttura della personalità. Se non hai esperienza, i cambiamenti di percezione durante un "trip" possono essere così intensi che diventano incontrollabili. Se non osservi le regole di set e setting, rischi quindi di avere delle reazioni incontrollate, di vivere in uno stato di profondo disorientamento, di paranoia e di panico così come degli "horror trip". Se le persone senza seri problemi psichici riferiscono di esperienze positive e stupefacenti intuizioni, per le persone che macerano problemi irrisolti, per quelle che presentano un io debole o per le persone tendenzialmente psicotiche, basta un unico viaggio per dover ricorrere a cure psichiatriche. Anche un'eccessiva frequenza nel consumo o una dose troppo forte possono causare problemi di natura psichica. L'esperienza con l'LSD non è facile: è importante essere capaci di valutare la propria attitudine psicologica a gestire un'ebbrezza tanto forte e consumare solo se ci si sente pronti. Ci sono circostanze in cui non si devono assumere tali sostanze, perché non rappresentano una via di fuga, ma uno strumento di rivelazione. Una presa di coscienza al momento sbagliato, può essere dannosa. Certe rivelazioni possono essere troppo difficili da accettare, è molto impegnativo dover fare i conti in poche ore con ciò che abitualmente si svolge in tempi molto più lunghi, attraverso diverse tappe.

Consumando dell'LSD corri quindi il rischio, anche se lo fai per la prima volta, che dei disturbi psichici latenti (già presenti ma nascosti) si manifestino. L'LSD non causa danni all'organismo. Anche il sospetto che l'LSD causi modifiche genetiche è risultato privo di alcun fondamento. Specialmente nella fase iniziale del viaggio psichedelico possono tuttavia verificarsi leggeri disturbi della respirazione, cardiopalmo, modificazione della pressione sanguigna e sudorazione in seguito a ipertermia.

Durante un viaggio psichedelico il desiderio sessuale è spesso accentuato. I giochi erotici e l'orgasmo vengono vissuti in una nuova dimensione. Aumenta la disponibilità per pratiche sessuali a rischio (in relazione alla trasmissione di AIDS e di epatite). È quindi assolutamente necessario che eventuali rapporti sessuali sotto l'influsso di queste droghe vengano decisi prima, sperimentando le relative pratiche in stato normale, con l'adozione delle necessarie precauzioni per ridurre il rischio e sempre con il preservativo.

Il "bad trip" (cattivo viaggio) o 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. L'"horror trip" può infatti ricomparire improvvisamente anche a molta distanza facendo rivivere un vero e proprio flashback.

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 al panico di prendere il sopravvento devi accettare la modificazione del tuo stato, non difenderti, ma piuttosto accompagnare la sostanza.

### **Safer use**

- Consuma l’LSD solo in un contesto in cui ti senti a tuo agio e con delle persone che hanno già avuto altre esperienze (buon “setting”). L’assunzione di sostanze psichedeliche senza la presenza di amiche o amici con una certa esperienza è da folli.
- Non prendere dell’acido se hai disturbi fisici o psichici (“set” favorevole). Le persone che soffrono di problemi o malattie mentali, coloro che prendono dei neurolettici, così come tutti coloro che soffrono di disturbi cardiaci e circolatori, dovrebbero rinunciare al consumo di LSD.
- Chi fa uso di neurolettici, o di antistaminici prescritti dal medico, dovrebbe rinunciare all’uso di LSD. Questi medicinali hanno un effetto contrario alle sostanze psichedeliche e, d’altra parte, sotto l’effetto di sostanze psichedeliche possono manifestarsi i problemi che si volevano sopprimere con l’assunzione di neurolettici e/o antistaminici.
- Preparati bene per il tuo viaggio psichedelico e cerca di capire che cosa ti aspetti veramente da questa esperienza. Quando compi un viaggio psichedelico non devi avere paura, però non sottovalutare l’effetto delle sostanze assunte. È importante essere in buona condizione fisica e, soprattutto, psicologicamente in equilibrio.
- Non consumare mai LSD a stomaco pieno.
- Inizia con delle piccole dosi. Evita di prendere più “trip” in una stessa serata, e soprattutto non tutti in una volta. Se gli effetti non si fanno sentire, aspetta prima di assumerne dell’altro.
- Evita di mischiare l’LSD con altre sostanze, soprattutto con l’alcol e medicamenti.
- Durante il “trip”, lasciati andare e non tentare di resistere agli affetti dell’LSD.
- Lo zucchero d’uva ti può aiutare se dovessi avere dei problemi circolatori.
- Evita le strade o altri luoghi pericolosi. L’LSD può provocare disorientamento.
- In situazioni di festa non strutturate (per esempio, i megaraves), l’eccesso di stimoli può portare a attacchi di panico e perdita dell’orientamento.
- In caso di attacchi di panico o di “horror trip”, segui i consigli del first aid e chiedi aiuto.
- La somministrazione di bevande (succhi di frutta, bevande minerali, tè) ha spesso un effetto calmante e rilassante.
- I viaggi psichedelici devono rimanere esperienze straordinarie e non vanno ripetuti più di una volta al mese. Farne un uso troppo frequente attenua gli effetti e aumenta i rischi. Considera che nei giorni successivi è facile sentirsi stanchi fisicamente e psichicamente. Per ripigliarti, prevedi alcuni giorni liberi dopo il viaggio.

Danno.ch

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