

RICORDA

- Se non vuoi correre nessun rischio non consumare sostanze stupefacenti. Se decidi comunque di farlo informati e comportati in modo critico.
- Tutti coloro che acquistano e consumano sostanze illegali alle condizioni del mercato nero corrono un rischio sanitario e penale difficile da valutare.
- Prenditi il tempo per informarti, per prepararti, per fare le tue esperienze e per “digerirle”.
- Prima di consumare delle sostanze psicoattive, cerca di farti queste domande: perché consumo questa sostanza? Che risultato mi aspetto? Cosa so su questa droga? Come valuto i suoi effetti secondari? Come mi devo comportare per ridurre i rischi?
- Non comprare la prima pillola, la prima polverina o il primo “trip” che ti viene offerto.
- Attenzione a ciò che ti regalano: solo il sole splende gratis.
- Prova una piccola quantità prima di assumere quantità importanti. Gli effetti variano da persona a persona.
- Se decidi comunque di consumare delle sostanze illegali, consuma solo quando ti senti in forma e di buon umore (set).
- Informati prima sull’effetto e il dosaggio compatibile e comportati in modo critico. Se sei insicuro rinuncia o prova prima la metà e aspetta di vedere come reagisci (drug). Il dosaggio a rischio dipende dal tuo peso, dal funzionamento del tuo organismo e dalla purezza della sostanza consumata. Senza nessuna analisi, è impossibile stabilire il dosaggio in maniera precisa. L’ecstasy in capsule, lo speed e la cocaina possono essere tagliati da ogni dealer.
- Evita di prendere droghe da solo. È importante avere qualcuno vicino che possa intervenire in caso di emergenza.
- Scegli un luogo in cui stai bene e ti senti al sicuro (setting). Gli stimoli delle sostanze psichedeliche influenzano massicciamente le tue capacità fisiche e psichiche influenzando il tuo stato di coscienza. Se decidi di consumarle, scegli un contesto favorevole in cui c’è qualcuno che ti può stare vicino.
- Non mischiare sostanze diverse. L’uso combinato di più stupefacenti con l’alcol può causare l’insorgere di effetti collaterali. Molte delle persone che si sentono male hanno ingerito più di un tipo di droga.
- Le droghe creano una percezione distorta della realtà. Evita quindi di metterti in situazioni potenzialmente pericolose.
- Non guidare e cerca sempre di utilizzare i mezzi pubblici.
- Se assumi sostanze psichedeliche, fallo solo con persone di cui ti fidi, meglio ancora se hanno già avuto altre esperienze.
- Se consumi delle sostanze con gli amici, mettevi d’accordo tra di voi per non lasciare mai nessuno da solo e per sapere cosa ognuno ha consumato. Questo potrebbe facilitare l’intervento di soccorso nel caso in cui qualcuno dovesse sentirti male.
- Segui le regole del “safer sniffing”.
- Se decidi di iniettare delle sostanze, segui le seguenti regole: non usare siringhe già utilizzate, cambia siringa tra un’iniezione e l’altra, non iniettare mai nel collo, nella testa, all’interno del polso, nelle zone genitali e nelle gambe, inietta sempre in luoghi puliti e sicuri; ricorda che è comunque più sicuro non iniettare. Iniettando si è maggiormente esposti a: overdose, infezioni, ascessi, trombosi, setticemia, cancrena, epatiti e AIDS. Una volta usate, elimina le siringhe in modo da non danneggiare altre persone.
- Non prendere mai una seconda dose se gli effetti della sostanza che hai preso non si manifestano. Alcune sostanze possono impiegare più di tre ore prima di produrre dei effetti.
- Se consumi grandi dosi di diverse sostanze con una certa regolarità, allora gli effetti sgradevoli durante la discesa s’accentuano e diventano più frequenti.
- Se decidi di avere rapporti sessuali, usa sempre il preservativo.

Danno.ch

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