

## SAFER DANCING

- Se hai intenzione di folleggiare fino a tardi, ricorda di non strafare! Non appena avverti i primi sintomi di affaticamento prenditi una pausa e trovati un posto tranquillo per recuperare le forze. Bevi molta acqua e rinfrescati il viso e il collo per tenere la temperatura corporea bassa.
- Prenditi una boccata d'aria ma evita di uscire svestito se la temperatura è bassa. Questo può provocare uno choc. Ricordati di indossare qualcosa di caldo.
- 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, offrigli una bibita vitaminica o minerale. Non somministrare altri alimenti! Chiama soccorso (tel. 144) su ciò che la persona infortunata ha consumato. Eventualmente stendile un panno umido sulla fronte.
- Se sei in compagnia di qualcuno che, dopo aver preso droghe, comincia ad avere un "horror trip", avere attacchi di panico o di ansia, porta il tuo amico lontano da forti luci e rumori, in un luogo tranquillo. Parla con lui e cerca di rassicurarlo. Offrigli dell'acqua o del tè. Se la situazione dovesse peggiorare, chiama subito l'ambulanza (tel. 144).
- È importante ricordare che ogni persona reagisce in modo diverso dopo l'assunzione di sostanze stupefacenti e che il policonsumo delle stesse può causare reazioni inaspettate o portare, nei casi più gravi, all'overdose. Alcune persone possono assumere quantità importanti di droghe senza avvertire alcun tipo di malessere, ad altre basta poco per stare male.
- Dopo una lunga notte è importante fare in modo di recuperare le forze. Fumare erba nel tentativo di calmare gli effetti di altre droghe come l'ectasy, può far aumentare il senso di ansia e paranoia e peggiorare la situazione.
- Ricorrere all'uso di calmanti come il Valium o il Termazepam è rischioso in quanto si tratta di medicinali che causano un'elevata dipendenza fisica soprattutto tra coloro che consumano regolarmente alcol o altre droghe.
- Nemmeno l'uso di alcol è indicato per calmare stati di ansia. L'alcol può rendere il recupero più lento e causare maggior malessere il giorno successivo. È consigliato bere bevande analcoliche che favoriscono la reidratazione corporea e la ripresa fisica. Mangia bene e rilassati.

Il giorno dopo una notte intensa cerca di riposarti, mangiare bene e lascia che il tuo corpo si rigeneri. Gli effetti di alcune droghe possono persistere anche nei giorni successivi. Alcune persone possono sentirsi disorientate, stanche, irritabili e persino ansiose e paranoiche.

Danno.ch

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