

# LE PRINCIPALI SOSTANZE PSICOATTIVE



## anfetamine

### Cosa sono

Sostanze **stimolanti**, comunemente conosciute per la loro proprietà di ridurre l'appetito. Sono presenti in molti farmaci contro l'obesità e la bulimia.

### Come si presentano



Si trovano anche sul mercato illegale sotto forma di **pasticche** o, più raramente, in **polvere**. In questo caso l'assunzione avviene per via **endovenosa**, per via nasale (**sniffata**), o attraverso il fumo. Alcuni nomi: *crank*, *crystal*, *ice*, *shabu*.

Molto spesso le anfetamine sono presenti come sostanze da taglio nel LSD o nell'ecstasy.



### Gli effetti

Chi le consuma cerca una **scorciatoia** per sentirsi **pieno di energia, sveglio e vigile**.

Infatti le anfetamine, agendo direttamente sui neurotrasmettitori cerebrali che influenzano l'umore, l'appetito e il ritmo veglia-sonno, provocano una sensazione di energia e di benessere, aiutano a restare svegli (scompare la stanchezza) e favoriscono la facilità di parola ma anche l'aggressività.

A **livello fisico** le anfetamine, anche a piccole dosi, accelerano il battito cardiaco e la respirazione, aumentano la pressione arteriosa, la stimolazione del sistema nervoso centrale e la temperatura corporea, riducono l'appetito e, alterando il ritmo sonno-veglia, rendono difficile il sonno.

Gli effetti psicoattivi sono simili a quelli provocati dalla cocaina: iniziale modesta euforia e **sensazione di benessere**.

Se assunte per via endovenosa, le anfetamine provocano una violenta sensazione di calore, una sensazione di onnipotenza, loquacità eccessiva e iperattività fisica. Si possono anche presentare fenomeni paranoidei e depressivi, comportamenti **aggressivi verso** se stessi o verso gli altri, allucinazioni, insonnia, tossicità cardiaca e dei vasi venosi.

### metanfetamine

sono stimolanti che danno assuefazione e causano gravi danni al sistema nervoso centrale. Queste vengono realizzate facilmente in laboratori clandestini con ingredienti relativamente economici e facili da reperire, anche senza ricetta medica. Questi fattori collaborano a rendere la metanfetamina una droga con un elevato potenziale di diffusione.

La metanfetamina è comunemente conosciuta come **speed**, **ice**, **crystal** o **crack**. Si tratta di una polvere cristallina bianca, senza odore e dal sapore amaro che può essere facilmente disciolta nell'acqua o nell'alcol. Questa droga è stata sviluppata agli inizi del secolo a partire dalla sua droga "madre", l'anfetamina, ed è stata usata originariamente in decongestionanti nasali ed inalatori bronchiali. La **struttura chimica della metanfetamina è simile a quella dell'anfetamina, ma ha effetti più pronunciati sul sistema nervoso centrale.**

### I RISCHI

**Cosa succede dopo?** A effetto finito ci si sente svuotati, irritabili, **depressi**. Queste sensazioni sono più intense se il consumo si è prolungato per qualche giorno. Quindi, per ridurre gli effetti negativi, la **tentazione** di prendere un'altra dose è molto forte: se si cede a tale spinta si corre il rischio di posticipare la fase **depressiva** ritrovandosela successivamente ancora più amplificata. Inizia quindi una spirale fatta di aumenti di dosaggi, manie varie, ossessioni dovute anche alla mancanza di sonno che danno al dipendente da anfetamina un classico aspetto **trasandato, allucinato e skizzato**.

Chi consuma anfetamina può avere problemi a capire cosa fa, diventa incapace di valutare le conseguenze delle sue azioni ed eventuali rischi. In alcuni casi il comportamento può diventare **violento** e si può arrivare all'**isolamento** e alla paranoia.



- Sono noti e non rari i casi di **morte di atleti sotto anfetamina** durante una gara: anni fa, al *Tour de France*, un ciclista famoso morì pedalando perché le anfetamine lo avevano "aiutato" a non fermarsi.  
I centri cerebrali non "avvertono" che si sta sottoponendo l'organismo ad uno sforzo superiore a quello sopportabile, per cui l'organismo stesso "cede" senza che l'individuo possa mettere in atto meccanismi di difesa.
- *Dosi eccessive* possono provocare coma, febbre, convulsioni; l'overdose può portare alla morte.
- *Astinenza*: quando si smette dopo aver assunto anfetamine per lungo tempo o in quantità eccessiva scatta l'astinenza, i cui sintomi sono depressione, stanchezza e molto sonno.
- *Dipendenza*: Le anfetamine possono dare dipendenza, cioè incapacità di non assumere la sostanza.

#### A chi comunque fa uso di Anfetamine è bene ricordare...

- Le anfetamine sono una non droga
- E' necessario sforzarsi di mangiare e di bere in ogni caso, anche se non se ne sente il bisogno.
- Non prendere sonniferi per riuscire a dormire, mescolare sostanze può diventare un *salto nel buio*.

#### ATTENZIONE !!!

- L'uso di anfetamine può portare a stati psicotici molto simili alla schizofrenia paranoidea.
- *Anfetamine e studio*: la sensazione di studiare meglio è assolutamente illusoria. La capacità di **concentrazione** e di **memorizzazione** non aumentano, ma anzi tende a diminuire. E presentarsi ad un esame con gli occhi *a palla* non è una grande idea!
- *Anfetamine per dimagrire*: l'utilizzo di anfetamine come dimagranti è stato ed è molto diffuso. I danni che è possibile riportare dal punto di vista fisico e mentale sono notevoli: costa meno seguire una dieta prescritta da un medico.
- *Anfetamine e divertimento*: anche se si può continuare a ballare quando il corpo è andato a dormire, l'uso di anfetamine in contesti ricreativi è molto pericoloso per l'imprevedibilità delle reazioni e l'intensità degli effetti
- *Non si devono mescolare anfetamine, bevande alcoliche e altre droghe*: i rischi aumentano notevolmente, in particolare quelli relativi a comportamenti aggressivi e violenti.
- *Il mix di anfetamine con alcol e/o altre sostanze*, anche a piccole dosi, aumenta i rischi di incidenti stradali.
- *Anfetamine & legge*: le anfetamine sono sostanze illegali.



# INALANTI



Vapori prodotti da sostanze presenti comunemente nell'ambiente domestico: colle, smalti, acetone, smacchiatori, solventi, benzina, lacche, vernici spray.

## Effetti ricercati

Effetti immediati che durano 15-45 minuti: alterazione del respiro e del battito cardiaco.

## Rischi

Sudden Sniffing Death per insufficienza respiratoria o arresto cardiaco. L'uso continuativo porta a epatopatia, miastenia, anemia, danni permanenti al sistema nervoso centrale e periferico) area motoria e cognitiva)

## Il popper

## Cos'è

Inizialmente diffuso nelle Comunità gay USA, il "popper" (nitrito di anile, butile, isobutile) si è diffuso negli ultimi anni nelle discoteche italiane. Più recente, anche un'altra formulazione, il "kix", avrebbe guadagnato una qualche popolarità. Queste molecole causano una dilatazione dei vasi sanguigni, un maggiore afflusso di sangue a livello del SNC ed un rilassamento della muscolatura liscia (ivi inclusa quella degli sfinteri, di qui l'uso tra gli omosessuali). Gli effetti iniziano dopo 7 - 15 secondi dall'assunzione e durano per 30/90 secondi. Dopo l'inalazione, si avverte un senso di ripienezza a livello del capo, che può essere seguito da cefalea e vertigini. La tolleranza si sviluppa rapidamente, ma vi è la possibilità di overdose. Il popper si trova generalmente contenuto in fialette che si spezzano e di cui si inala il contenuto. È descritto in letteratura, con l'uso di questi eccitanti, un rischio di insorgenza di incidenti cardio-vascolari e cerebrali (stroke).



Il nome sembra derivato dal rumore fatto nell'apertura dell'ampolla di vetro che contiene la sostanza (nitrito di anile o di butile e, oggi, anche altri prodotti simili) che si trasformano in gas e vengono inalati.

## Gli effetti ...

Il popper nasce come farmaco vasodilatatore usato per il trattamento dell'*angina pectoris*.

La vasodilatazione assieme a probabili effetti cerebrali provoca una sensazione di vampate di calore e stordimento che è considerata piacevole da chi abusa di popper.

Esiste un uso sessuale del popper soprattutto in alcuni ambienti gay. Alcuni effetti potrebbero favorire l'esecuzione di determinate pratiche sessuali.

Probabilmente *gli effetti piacevoli del popper sono sopravvalutati*: se non esistesse una sempre maggior ricerca del consumo di sostanze varie... più che una droga potrebbe essere considerato un "bidone".

## I rischi

Perché il popper è pericoloso?

Sudden sniffing death. La morte improvvisa da inalanti può colpire anche persone giovani e sane. Probabilmente è dovuta alle azioni sul sistema nervoso che portano ad aritmia ed insufficienza cardiaca pochi minuti dopo l'inalazione di questo ed altri inalanti.

Esistono studi che dimostrano su animali come l'inalazione di nitriti possa portare ad un danneggiamento del sistema immunitario con un aumento conseguente di malattie infettive e tumori.

L'associazione con altre sostanze d'abuso (es. derivati della cannabis e cocaina oppure farmaci - es. Viagra) può provocare effetti pericolosi ed imprevedibili a livello psichico e fisico.

# Altri comportamenti a rischio: uso di STEROIDI ANABOLIZZANTI....

**Derivati sintetici del testosterone**, un importante ormone naturale *maschile* prodotto dai testicoli e

responsabile, nel maschio, della mascolinizzazione e dello sviluppo dei tessuti durante l'età adolescenziale e adulta. Al di là del loro utilizzo per il trattamento di molte e varie disfunzioni grazie alla loro azione di stimolo della sintesi delle proteine, sono molto diffusi fra gli sportivi sia praticanti di alto livello che frequentatori di palestre di culturismo e body-building.

## EFFETTI

Questi prodotti **aumentano la muscolatura e la forza fisica**, favorendo la capacità di sostenere sforzi intensi e di lunga durata.

Molti tecnici, atleti e medici ammettono che gli steroidi migliorano le prestazioni fisiche, ma l'entità dei vantaggi e i fattori che li influenzano non sono completamente chiari, non esiste una documentazione sufficiente circa i livelli di frequenza, durata e intensità degli allenamenti da accompagnare all'assunzione di steroidi, perché si abbiano i risultati desiderati.

## RISCHI RISCHI

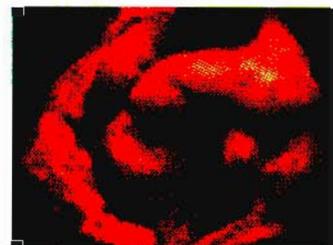
I rischi variano secondo il tipo di steroidi usati, il dosaggio, l'età di inizio e l'eventuale assunzione di altri farmaci.

**Steroidi e anabolizzanti assunti per periodi relativamente lunghi possono danneggiare il fegato e l'apparato riproduttivo.** Alcuni studi hanno inoltre documentato rischi di patologie cerebrospinali, immunitarie, cardiache e prostatiche. Evidenti sono gli effetti sull'apparato riproduttivo maschile: l'assunzione di questi derivati del testosterone comporta infatti una riduzione del testosterone prodotto autonomamente dall'organismo. Il nostro corpo può arrivare addirittura a sospendere la produzione; tutto ciò può provocare la riduzione delle dimensioni dei testicoli nonché del numero e della motilità degli spermatozoi con seri rischi di infertilità. L'uso di steroidi **nella donna è associato a un processo di mascolinizzazione**: si hanno così irregolarità mestruali, abbassamento della voce, riduzione del seno, perdita dei capelli, aumento dell'acne e dei peli corporei. L'impiego di steroidi negli adolescenti che non hanno terminato la crescita può comportare un arresto di quest'ultima. Negli utilizzatori di steroidi sono stati osservati anche **disturbi psicologici: turbe psichiche, comportamenti aggressivi, cambiamenti dell'umore e squilibri simili a quelli prodotti dalle anfetamine.** E' probabile che gli steroidi possano causare una dipendenza fisica, anche se sono ancora pochi i casi con evidenti sintomi di astinenza.



**DOPING:** all'inglese "TO DOPE" che vuol dire **DROGARE**, o anche **IMBROGLIARE, TRUFFARE.**

Il doping comporta l'assunzione di sostanze in



## Classificazione sostanze dopanti

**Classe A, stimolanti:** anfetamine, caffeina, cocaina, efedrina...

**Classe B, narcotici:** metadone, morfina, diacetilmorfina...

**Classe C, anabolizzanti:** testosterone, nandrolone, metiltestosterone...

**Classe D, diuretici:** clortalidone, mersalil, mannitolo...

**Classe E, ormoni peptidici e glicoproteici:** ormone della crescita, eritropoietina, corticotropina...

## PRECAUZIONI

Fidarsi del fatto che tali sostanze non abbiano mai fatto male ad amici o conoscenti che le usano è una leggerezza che può costare caro: gli effetti tossici non sono subito evidenti e possono impiegare anni a manifestarsi. Nel caso si intenda comunque farne uso si deve sospendere periodicamente l'assunzione per ridurre gli effetti tossici, inizialmente parzialmente reversibili. Deve inoltre sottoporsi periodicamente ad esami del sangue e delle urine per valutare la funzionalità del fegato e i componenti del sangue e non deve fidarsi dei tanti improvvisati "esperti".

# alcol



## Cos'è

L'alcol etilico o etanolo è un composto organico liquido e incolore che si ottiene dalla fermentazione degli zuccheri presenti nella frutta, nei cereali, in alcuni semi e tuberi.

La fermentazione è un processo chimico scatenato dai lieviti presenti nel prodotto utilizzato o aggiunti dall'uomo. Attraverso la distillazione è possibile concentrare maggiormente l'alcol presente nella bevanda.

- bevande alcoliche liquorose

### Bevande alcoliche fermentate:

- **vino:** è il risultato della fermentazione dell'uva e non può avere gradazione inferiore a 8°
- **aperitivi a base di vino:** con gradazione 12° sono costituiti da vini amari ai quali è consentita l'aggiunta di particolari sostanze coloranti;
- **aperitivi soda:** costituiti da vini aromatizzati diluiti con un massimo del 50% di acqua gassata, naturale o di soda;
- **birra:** è il risultato della fermentazione alcolica del malto d'orzo torrefatto con aggiunta di acqua e luppolo. La gradazione alcolica distingue quattro tipi di birra: analcolica, normale (3°), speciale (3,5°), doppio malto (>5°).

Le **bevande alcoliche distillate** o acquedotti sono bevande a contenuto alcolico >40° ottenute per distillazione di mosti fermentati di frutta o cereali diversi. Tale processo conduce ad una maggiore concentrazione dell'alcol etilico rispetto alle bevande fermentate.

In questa categoria ricordiamo: cognac, grappa, gin, rum, vodka, whisky.

Le **bevande alcoliche liquorose** comprendono un gruppo eterogeneo di bevande a contenuto alcolico da 27° a 50°. Sono ottenute per aggiunta di zucchero ed acqua a vini (Maraschino) o di erbe, per infusione di erbe (Fernet), di semi (liquori amari) e per mescolanze di acqua, alcol e zuccheri con essenze.

home

L'alcol etilico ingerito sotto forma di bevande alcoliche viene, per il 10%, assorbito rapidamente dallo stomaco e dall'intestino, diffondendosi così nel circolo sanguigno e raggiungendo tutte le parti del corpo, per essere poi eliminato attraverso l'urina, il sudore e il respiro. Il restante 90% arriva al fegato dove gli enzimi provvedono ad una serie di trasformazioni metaboliche che generano sostanze nocive per l'organismo. La velocità di questo processo d'assorbimento dipende da vari fattori: peso corporeo, sesso, gradazione alcolica della bevanda, modalità e tempi di assunzione, presenza e tipo di cibo nello stomaco, condizioni di salute, assunzione di farmaci o di altre sostanze psicoattive.

**La principale azione dell'alcol si esplica a livello del sistema nervoso centrale,** con una duplice risposta: in un primo tempo compare uno stato euforico (il soggetto può apparire particolarmente brillante ed espansivo), poi si presentano sintomi da depressione psichica

## Come si presenta

L'alcol è contenuto in numerose bevande, la cui gradazione alcolica indica la percentuale in volume di alcol etilico presente. Per bevande alcoliche si intendono tutte le bevande che hanno un contenuto alcolico espresso in volume superiore all'1,2%.

Si distinguono in:

- bevande alcoliche fermentate
- bevande alcoliche distillate (acquedotti)

## Gli effetti



- stato euforico con loquacità;
- disinibizione e rallentamento delle capacità di elaborazione mentale delle percezioni;
- stato di ebbrezza con difficoltà ad articolare i movimenti e la parola;
- ubriachezza con alterazioni di vario grado dello stato di coscienza, andatura barcollante, disturbi dell'equilibrio, difficoltà di linguaggio, frequenza cardiaca

- aumentata, respiro profondo e vasodilatazione cutanea;
- coma;
- morte.

## I rischi

L'alcol può causare lesioni

denominate "patologie organiche alcolcorrelate" (PAC)

- sistema nervoso (cervello e nervi),
- sistema digerente (bocca, esofago, stomaco, fegato, pancreas, intestino),
- sistema cardiocircolatorio (cuore, arterie e vene),
- sistema respiratorio (polmoni),
- apparato genitale,



Le circostanze in cui avviene il consumo di bevande alcoliche (guida di veicoli, situazioni

di lavoro...) influenzano gli effetti dell'alcol sul comportamento.

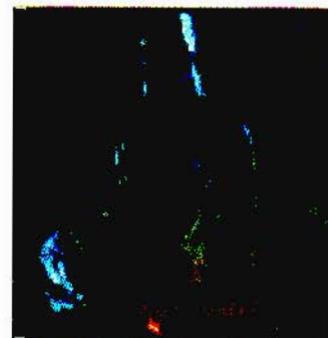
## In gravidanza

L'alcol può causare danni al feto se consumato in gravidanza: l'alcol, infatti, attraversa facilmente la placenta e raggiunge il feto, nel quale si riscontrano quantità di alcol simili a quelle presenti nel sangue della madre. Gli enzimi epatici, responsabili del metabolismo dell'alcol, nel feto sono ancora poco sviluppati: l'alcol quindi può danneggiare i tessuti in formazione e in crescita. Le conseguenze del consumo di alcol sul feto dipendono sia dalla quantità giornaliera di alcol ingerita, sia dal periodo di gravidanza. Anche durante l'allattamento le donne devono astenersi dal consumare alcolici in quanto l'alcol ingerito passa rapidamente dal sangue alla ghiandola mammaria e quindi può provocare nel neonato una vera e propria intossicazione alcolica.

## I principali rischi connessi all'uso di alcol sono:

- **intossicazione alcolica acuta (ubriachezza):** gli effetti acuti dell'alcol sul comportamento variano da individuo ad individuo (euforia oppure apatia, allegria oppure tristezza, ecc.). Alcuni segni fisici caratteristici sono: volto arrossato, pronuncia indistinta, marcia instabile e difficoltà di coordinazione. Gli effetti acuti dell'alcol sono pericolosi, in quanto l'individuo che li presenta ha un elevato rischio di incidenti (della strada, sul lavoro, domestici), conseguenti all'alterato stato di coscienza e di reattività, nonché il rischio di coma etilico.

- **alcolismo - alcoldipendenza:** si diagnostica quando l'alcol interferisce con il buon funzionamento della vita di un individuo nell'ambito familiare e/o sociale. E' possibile che al mattino si avvertano sintomi di mancanza della sostanza, tremori alle mani, crampi, nausea, ansia, irritabilità; questi sintomi scompaiono dopo l'assunzione di bevande alcoliche.



# ATTENZIONE!

!!



**A chi comunque fa uso di alcol è bene ricordare...**

- **Alcol prima dei 18 anni:** i bambini e gli adolescenti hanno una ridotta capacità di metabolizzare alcol, sono infatti ben noti gli effetti negativi sul processo di sviluppo;
- **Alcol in gravidanza e durante l'allattamento:** provoca effetti negativi sul feto e sul lattante;
- **Alcol e lavori pericolosi o di precisione:** aumenta il rischio di incidenti sul lavoro.
  - **Alcol e farmaci:** l'alcol etilico interagisce con vari farmaci con esiti diversi: aumento o diminuzione degli effetti del farmaco, aumento degli effetti collaterali, comparsa di sintomi specifici. Quando si assume un farmaco è necessario chiedere al medico o al farmacista se vi sono controindicazione al consumo di alcolici: farmaci sedativi e tranquillanti: anche piccole quantità di alcol potenziano l'effetto calmante di questi farmaci con conseguente abbassamento della vigilanza, della coordinazione motoria e della velocità di reazione agli stimoli;
  - antibiotici: alcuni antibiotici associati all'alcol riducono la loro azione o producono sintomi come nausea, vomito o vertigini;
  - aspirina: l'alcol aumenta la possibilità di produrre danni allo stomaco.
- **Alcol e droghe:** troppo spesso l'assunzione di alcol avviene insieme a quella di droghe di vario genere. Si pensa infatti che un cocktail di questo genere renda più intensi gli effetti desiderati.  
INVECE NO: questi mix aumentano notevolmente gli effetti indesiderati e i rischi per la salute.

- bere moderatamente durante i pasti o, comunque, a stomaco pieno; è preferibile scegliere bevande alcoliche a più basso contenuto alcolico. Bere alcolici durante i pasti riduce gli effetti dell'alcol perché:
  - entra meno alcol nel circolo sanguigno (il tasso alcolemico è infatti più basso che a stomaco vuoto);
  - minori quantità raggiungono il fegato e il cervello, quindi si riducono i danni su questi organi;
  - minori danni vengono prodotti alla superficie interna dello stomaco;
- bere a piccoli sorsi e nel maggior tempo possibile;
- nelle bevute di gruppo, dopo il primo giro di consumazioni, scegliere un analcolico;
- non bere almeno un giorno alla settimana;
- aria fresca, doccia fredda, caramelle alla menta e caffè non riducono il livello di alcol nel sangue

## Alcolemia

Per conoscere il quantitativo di grammi assunti è sufficiente moltiplicare la gradazione alcolica per 0,8 (densità dell'alcol); si ottengono così i grammi di alcol contenuti in 100 ml. Per esempio: vino a 12° x 0,8=9,6 gr. di alcol in 100 ml (circa un calice di vino) [moltiplicando ancora per 10 si ottiene il contenuto di alcol puro in un litro di bevanda alcolica].

Il **tasso alcolemico** è influenzato oltre che dalla quantità di alcol assunto anche da altri fattori, quali:

- la **modalità di ingestione** a digiuno o durante il pasto e il **tempo trascorso** dall'assunzione: la quantità di cibo presente nello stomaco e nell'intestino rallentano l'assorbimento dell'alcol nel sangue;
- la **gradazione** alcolica della bevanda;
- il **peso** del bevitore: una persona di costituzione snella ha meno sangue in corpo di una persona di costituzione robusta e quindi a parità di consumo alcolico avrà una maggiore concentrazione di alcol nel sangue;
- il **sesso**: il fegato della donna ha una capacità ridotta rispetto a quello dell'uomo di metabolizzare l'alcol; inoltre l'alcol, in una donna, viene diluito in misura inferiore per la presenza di maggiore quantità di tessuti adiposi e minore quantità d'acqua per Kg di peso corporeo;
- altri fattori come l'**età**, la **condizione lavorativa**, l'**etnia**, lo **stato di salute** psico-fisico;
- bere **acqua** o **caffè** non riduce l'alcolemia né migliora lo stato di attenzione: il caffè essendo un diuretico potenzia l'effetto di disidratazione causato dall'alcol

**E' invece possibile calcolare caso per caso, benché in maniera approssimativa, il livello di alcolemia con la seguente formula:**

$$\frac{\text{alcol ingerito in grammi}}{\text{peso corporeo (Kg.)}} \times 0,7 \text{ (coefficiente per uomo) o } 0,6 \text{ (donna)}$$

Ad esempio: un uomo di 70 kg. avrà (per circa un'ora) dopo aver bevuto 2 bicchieri di birra (5°) un tasso alcolemico di:

$$\frac{40 \text{ grammi di alcol}}{70 \text{ Kg}} \times 0,7 = 0,8 \text{ g/l di sangue}$$

(Il calcolo proposto si riferisce ad un consumo di alcol effettuato a digiuno).

Perciò non è possibile individuare una **soglia alcolica**, cioè il limite tra bere normale e bere patologico o a rischio, che sia valida per tutti o anche solo per gruppi di individui, ed è per questo motivo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera il consumo stesso di alcol una situazione a rischio.

E' quindi molto difficile fornire indicazioni valide per tutti sulla quantità di alcol che si può assumere senza raggiungere una alcolemia a rischio

## Tempi e modalità

Quando ingeriamo una bevanda alcolica, l'alcol entra rapidamente nel sangue aumentando il livello di alcolemia fino a raggiungere il cosiddetto "**picco alcolico**", cioè il momento di massima concentrazione di alcol nel sangue. Il picco alcolico è seguito da una progressiva diminuzione della concentrazione alcolica.

La prima ora dopo l'ingestione è quindi quella che presenta la massima concentrazione ematica di alcol, infatti il 60% dell'alcol è assorbito entro un'ora e il 90% entro novanta minuti. Il picco alcolico può essere raggiunto già 30-40 minuti dopo l'assunzione di alcol.

Il livello di alcolemia nel nostro sangue è influenzato da molti fattori.

A titolo di esempio risulta che un'assunzione contemporanea e a digiuno di 3-4 bicchieri di vino determina un'alcolemia dopo 30 minuti tra 0,7 e 0,9g/1000, analogo al consumo di 5 bicchieri durante un pasto.

## Sensazioni comportamentali

Alcolemia (g. di alcol per lt. di sangue)	Sensazioni ed effetti comportamentali
0-0,1	Comportamento normale. Visione normale, Campo visivo intero. Esatta percezione delle distanze.
0,2-0,4	Sensazione di caldo, cordialità. Ritardo nella risposta agli stimoli visivi. Abilità di guida solo alle basse velocità
0,5	Euforia. Diminuzione dell'attenzione, del giudizio e del controllo. Alterazione dei sensi: restringimento del campo visivo. Maggiore sensibilità degli occhi e alterazione della percezione della luce.
<b>0,8</b>	<b>Deterioramento delle reazioni motorie e perdita della capacità di precisione.</b>
0,9-1,2	Alterazione della percezione, della memoria e della capacità di comprensione. Diminuzione della risposta sensoriale e motoria; aumento del tempo di reazione, riduzione dell'acuità visiva; perdita della visione periferica; difficile coordinazione senso-motoria; deficit dell'equilibrio: Sonnolenza. Visione doppia. Falsa percezione del colore rosso.
1,3-1,5	Disorientamento, confusione mentale; vertigini. Reazioni emotive eccessive. Perdita del coordinamento muscolare, reazioni lente, andatura barcollante; linguaggio difficoltoso. Disturbi della visione e della percezione del colore, della forma, dei movimenti e delle dimensioni. Visioni sdoppiate delle immagini.
2	Inerzia generale; deficit o perdita delle funzioni motorie. Marcata diminuzione della risposta agli stimoli e della coordinazione muscolare; incapacità di stare in piedi o camminare. Vomito, incontinenza, coscienza alterata; sonno e sguardo fisso nel vuoto.
3-5	Coma e possibile morte per arresto circolatorio

### okkio

■ non scegliere di bere se sei triste, arrabbiato, nervoso, l'alcol non aiuta, in questi casi diventa anzi molto pericoloso può diventare la strada che ti porta alla depressione patologica, può portarti ad esprimere in modo eccessivo, inadeguato, pericoloso la tua rabbia, ti può portare a perdere il controllo delle tue emozioni, dei tuoi comportamenti e potresti ritrovarti a fare cose che non avresti mai voluto.... ■ L'alcol utilizzato come " medicina "per guarire le nostre piccole o grandi ferite PUÒ INDURRE DIPENDENZA e provocare ferite personali, familiari, sociali molto più profonde di quelle iniziali . ■ quando hai problemi.. prima affrontali, non tentare di affogare i problemi, le tristezze, la rabbia in litri di birra o altri alcolici, affronta i tuoi piccoli, grandi problemi, guardali in faccia, chiedi aiuto.

■ Forse dopo potrai anche festeggiare !!

■ E' diverso brindare in compagnia con un buon bicchiere di vino per una conquista raggiunta, un problema affrontato piuttosto che rimanere fermi annegando il nostro cervello in fiumi di alcol...

# CANNABINOIDI

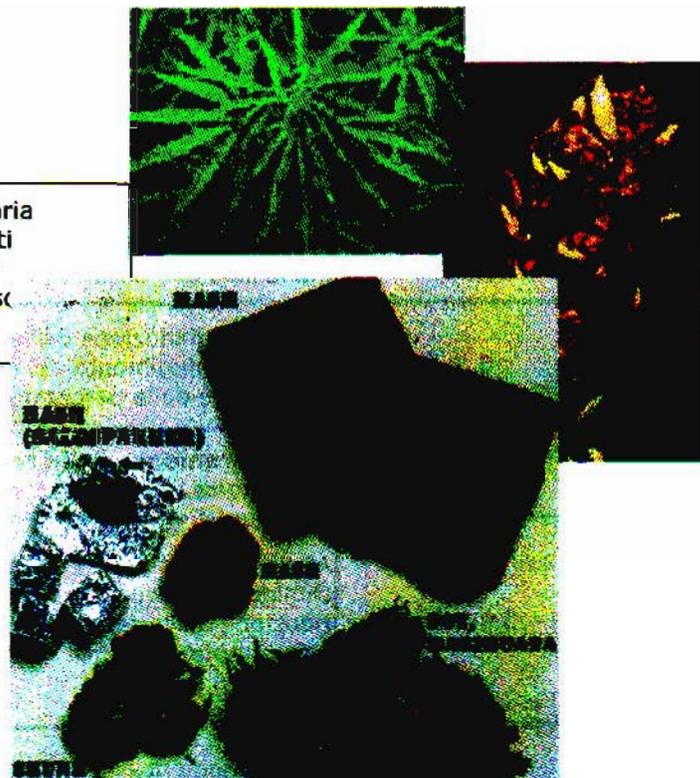
La Cannabis (o canapa indiana) è una varietà di canapa originaria dell'Asia centrale, ma ormai coltivata in tutto il pianeta. Le parti utilizzate contenenti maggiori quantità di principio attivo (il  $\Delta^9$  Tetraidrocannabinolo, convenzionalmente THC) sono le infiorescenze e le foglie.

## Come si presenta:

Dalla pianta si ottengono vari prodotti psicoattivi:

- **MARIJUANA** o **BHANG**: miscela delle varie parti della pianta seccati al sole
- **HASHISH**: secrezione resinosa delle sommità fiorite agglomerata in blocchi con grasso animale o miele
- **GANJA**: sommità fiorite
- **OLIO DI CANNABIS**: concentrato alcolico

Marijuana e hashish vengono generalmente fumati (spinelli, canne o paglie), ma possono anche essere ingeriti insieme ai cibi; la marijuana può anche essere assunta come infuso o decotto. L'olio viene fumato miscchiato al tabacco.



## Gli effetti...

Il consumo di cannabis provoca a livello fisico arrossamento degli occhi, minore salivazione, polso accelerato, diminuzione della pressione, rilassamento, voglia di cibo. Inoltre spesso si ha una **percezione più acuta** dei contorni, dei colori, della profondità e una maggior separazione delle fonti sonore (il suono evoca immagini e colori), tendenza all'introspezione, serenità. Gli effetti sono complessi e **contraddittori**: spesso si sperimenta una sensazione di benessere, ma talvolta anche di depressione e di ansia; vi possono essere ilarità e iperattività, così come passività, apatia e sonnolenza; loquacità o laconicità.

Anche le relazioni sociali sono influenzate dall'assunzione di cannabis: diminuzione dell'aggressività e della chiassosità, maggior solidarietà di gruppo, intensificazione dei rapporti con gli altri e abbassamento delle inibizioni, minore disponibilità al rispetto delle regole dei rapporti formali, maggior accettazione di contraddizioni e ambiguità.

Altri effetti sono: la modificazione della percezione delle distanze spazio/temporali (diminuzione dei legami col passato e col futuro, concentrazione sul presente, rallentamento della percezione del tempo), indebolimento della **memoria** immediata (in presenza di alti dosaggi). Anche le emozioni negative sono aumentate.

## I rischi

L'assunzione di cannabis può provocare tachicardia, giramenti di testa, svenimenti, nausea, vomito, diarrea, mal di testa, torpore, insonnia, movimenti motori scoordinati, tremori, ansia (in alcuni casi stati di angoscia), paura di non tornare allo stato normale, depressione. Raramente causa psicosi tossica (paranoia, allucinazioni, confusione mentale, depersonalizzazione).

Una *canna* causa a livello dell'**apparato respiratorio** danni pari a quelli di quattro sigarette: il fumo viene trattenuto più a lungo ed è più caldo.

Il **sistema immunitario** risulta depresso come nel caso d'uso d'alcol o tabacco.

**Tolleranza**: Con l'uso continuativo di cannabis è dimostrato un certo livello di tolleranza che scompare dopo 2 giorni di sospensione.

**Astinenza**: Non esiste una definita e caratteristica crisi di astinenza.

**Dipendenza**: La dipendenza fisica non è stata dimostrata.

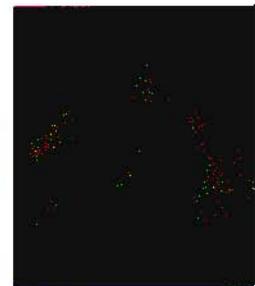
# ATTENZIONE!!

- **Cannabis e i rapporti formali:** la cannabis può alterare le relazioni formali. Sono quindi facilmente intuibili i rischi rappresentati dall'utilizzo della sostanza in situazioni in cui i rapporti siano di lavoro, di studio o comunque di impegno e non di tipo ricreativo.
- **Usare cannabis per facilitare lo studio:** l'impressione che si studi meglio dopo uno spinello è falsa; in realtà si tende a divagare e a non considerare l'impegno come inderogabile
- **Cannabis e vita sregolata:** si rischia di non valorizzare la vita da "regolari" e di vivere i momenti ricreativi sempre "fumati", in particolar modo se si appartiene a un gruppo in cui si fuma spesso
- **Il mix di cannabis con alcol e/o altre sostanze,** anche a piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali
- **Cannabis & legge:** la cannabis è una sostanza illegale

## A chi comunque fa uso di cannabis è bene ricordare...

- se lo scopo è socializzare meglio con gli altri, non si ottiene certamente aumentando il dosaggio: si verificherà invece il contrario, anche perché, a dosi elevate, si ha una sensazione di sonnolenza e di abbiocco
- nel caso di forti dosi, è facile sentirsi male con una sindrome detta in gergo "collasso": si diviene pallidi, si suda freddo, si hanno capogiri e nausea; insomma si sta parecchio male. In questo caso lasciate calmo il soggetto: se si vuole sdraiare, occorre aiutarlo a coricarsi molto lentamente e, appena è possibile, fargli bere acqua con un po' di zucchero
- attenzione a non ingerire dosi massicce in forme diverse dal fumo perché una volta all'interno del vostro organismo non si può più eliminare. Se si fuma invece ai primi disturbi si può smettere
- una piccola percentuale di popolazione risulta ipersensibile alla cannabis e può andare incontro a brutte esperienze: quindi è consigliabile una forte cautela nei dosaggi per chi utilizza la sostanza per la prima volta.

# COCAINA



La cocaina è un alcaloide estratto da una pianta che cresce spontaneamente in Sud America (la *Eritroxylum Coca*). Questa pianta, che cresce nei climi umidi della foresta tropicale delle Ande Peruviane Orientali, è la principale fonte di cocaina per il traffico illegale. Le foglie vengono macerate ed amalgamate sino a formare una pasta da cui, per raffinazione, si ottiene una polvere cristallina biancastra che contiene la cocaina cloridrato



Si presenta come una sostanza cristallina, trasparente e inodore, quasi insolubile in acqua (cocaina cloridrato).  
La cocaina viene in gergo chiamata neve ed è spacciata in polvere candida da sniffare, ma anche in scaglie (*flake cocaine*) e in cristalli (*crack*).  
Generalmente viene assunta per via nasale (sniffata), oppure sciolta e iniettata per via endovenosa.  
Il *crack* invece viene fumato.

## Gli effetti...

La cocaina penetra rapidamente nel **cervello** dove raggiunge delle concentrazioni più elevate rispetto a quelle del sangue; successivamente la sostanza viene distribuita negli altri tessuti. Piccole quantità di cocaina vengono eliminate immodificate nelle urine.

Dopo l'assunzione si ha un innalzamento del tono dell'umore, sensazione di aumento dell'autostima e delle capacità psicofisiche. E' possibile che in seguito all'assunzione ci sia un aumento della loquacità, dell'eccitazione, dell'interesse sessuale e la diminuzione dell'appetito e del bisogno di sonno.



## rischi



Chi consuma coca cerca **energia, potenza** e una forte dose di stimolazione sessuale. Ma può incontrare anche effetti collaterali: tremori, ipertensione, tachicardia, temperatura che sale, difficoltà a mangiare e a dormire; in alcuni casi anche problemi cardiaci e allucinazioni visive e uditive.

Finito l'effetto subentra la **fase down**: ci si sente stanchi, senza energia e depressi.

Il consumo di cocaina può inoltre provocare la **sindrome da intossicazione acuta** che in alcuni casi può portare alla morte, di solito preceduta da febbre molto alta, convulsioni e shock.

Chi esagera può andare incontro ai seguenti effetti: si sente stressato, **insonne**, mangia male e, alla lunga, può avere problemi con le sue **prestazioni sessuali** (scompare il desiderio e si può arrivare all'impotenza).

L'uso continuativo della sostanza aumenta gli stati di **ansia**, di irritabilità, fino alla comparsa di turbe mentali (*psicosi paranoidea*).

La cocaina può inoltre causare lesioni gravi al:

- sistema nervoso
- sistema digerente
- sistema cardiocircolatorio, nonché stati psicotici simili alla schizofrenia



paranoidea.

In gravidanza può provocare complicanze ostetriche quali aborto spontaneo nel primo trimestre, distacco prematuro e infarto della placenta.

#### **Tolleranza**

La cocaina porta all'abuso. In poco tempo cresce l'esigenza di prenderne ancora, si aumentano così dosi e frequenza fino al punto in cui non si riesce più a farne a meno.

#### **Astinenza**

La sospensione dopo un uso prolungato e persistente provoca una crisi di astinenza che si sviluppa in un tempo compreso tra poche ore e alcuni giorni e si manifesta con depressione, sonnolenza, inquietudine, tremori, dolori muscolari e una gran voglia di consumare altra cocaina.

#### **Dipendenza**

Per i suoi potenti e brevi effetti euforizzanti i consumatori possono sviluppare dipendenza. Uno dei primi segni di dipendenza è la crescente difficoltà ad astenersi dall'uso nelle occasioni in cui è essa disponibile.

## **Attenzione!!**

- o La cocaina è particolarmente pericolosa perché altera tal punto il senso critico che una persona compie, senza accorgersene, azioni che altrimenti non farebbe.
- o Cocaina fumata o iniettata: i rischi aumentano se la cocaina viene fumata o iniettata in vena, perché arriva più velocemente al cervello
- o Cocaina e alcol/droghe: il mix con alcol o altre droghe, anche a piccole dosi, aumenta i rischi di incidente stradale
- o Cocaina e eroina: l'associazione cocaina-eroina dà vita ad un cocktail, chiamato speed-ball, i cui effetti sono di grande pericolosità
- o Cocaina & legge: la cocaina è una sostanza illegale

## **EROINA**

### **Cos'è**

Attraverso successive raffinazioni si ottengono dal papavero: oppio, morfina ed eroina. L'oppio è costituito dal lattice proveniente dalla capsula semisferiche immature del **Papaver Somniferum**, pianta originaria dell'Asia Minore, ora coltivata in molte altre parti del mondo.



### **Come si presenta:**

L'eroina si presenta come una polvere bianca o marrone spesso granulosa.

Viene assunta per via nasale o iniettandola in vena; sempre più spesso viene fumata (COBRET)

L'eroina reperibile nel mercato della droga non è mai allo stato puro, ma è associata, in gergo "tagliata", con numerose altre sostanze.

### **Gli effetti...**

Chi assume eroina vuole "stare bene" ed essere appagato e soddisfatto, lontano da qualunque problema. Ricerca in particolare il *flash*, che si avverte già nei primi 10 secondi dall'iniezione, ed è caratterizzato da un dirompente susseguirsi di sensazioni euforiche e sessuali, di calore alla faccia ed incupimento della voce. Dopo questo effetto immediato, che dura pochi minuti, si avvertono uno stato di benessere diffuso, la scomparsa di angosce e timori, l'annullamento del dolore fisico. Tali effetti durano alcune ore.

Quando vi è un uso continuo non si provano più gli effetti piacevoli, ma è necessario continuare a "farsi" per mantenere un equilibrio, per non avere crisi di astinenza.

### **I rischi**

L'assunzione di eroina e lo stile di vita che ne consegue possono provocare un generale decadimento dello stato di salute, abbassamento delle difese immunitarie, carie e perdita di denti, flebiti, ascessi, scomparsa del ciclo mestruale, aumento del rischio di aborto, morte per *overdose*.

L'abuso e l'intossicazione cronica da oppiacei e in particolare da eroina, provoca alti livelli di tolleranza e di dipendenza sia psichica che fisica.

## **Tolleranza**

Il fenomeno della tolleranza si sviluppa rapidamente e porta il tossicomane ad incrementare progressivamente la dose di eroina iniettata, per mantenere gli effetti farmacologici iniziali e non sentire gli effetti dell'astinenza, fino a giungere ad uno stato di grave intossicazione (*overdose*). L'*overdose* è caratterizzata da una depressione respiratoria, seguita da un forte calo della pressione arteriosa: la temperatura si abbassa e la morte sopraggiunge per insufficienza respiratoria ed arresto cardiaco.

L'*overdose* è spesso provocata da un'iniezione di eroina troppo pura o tagliata con altre sostanze o da una ripresa al consumo, dopo un periodo di sospensione, allo stesso livello dell'ultima volta.

## **Astinenza**

Dopo alcune ore dall'ultima assunzione di eroina, se non si ricorre nuovamente all'uso della sostanza o non si interviene con altri farmaci, si entra in *crisi di astinenza*, segnata dalla presenza di alcuni di questi sintomi: ansia, sbadigli, sudorazione, lacrimazione, insonnia, vampate di calore alternate a sensazioni di freddo, crampi e dolori addominali, nausea e diarrea. Dopo trentasei ore subentrano senso di spossatezza, aumento della pressione e della temperatura, tachicardia, respirazione rapida.

La crisi può protrarsi fino a dieci giorni. Secondo alcune ricerche nei sei mesi seguenti si possono verificare insonnia, sensazione imprecisata di malessere, depressione, irritabilità: tutti fattori che possono determinare ricadute.

## **Dipendenza**

Anche l'assunzione di poche dosi in un breve arco temporale può generare rapidamente una dipendenza fisica e psichica ed una tolleranza che spinge ad aumentare il dosaggio per avere lo stesso effetto piacevole.

La dipendenza è fortissima e si manifesta come una spinta prepotente e irrefrenabile ad assumere continuamente la droga ed a procurarsela con ogni mezzo.

La dipendenza fisica è dimostrata dal fatto che l'interruzione dell'assunzione della sostanza provoca la comparsa della "crisi di astinenza".

L'uso continuo provoca la scomparsa degli effetti piacevoli, fino a comportarne l'assunzione per restare "normale" e combattere la crisi d'astinenza.

La dipendenza da eroina condiziona fortemente le attività sociali, lavorative e di svago in quanto tutto il tempo e il denaro disponibili sono assorbiti dalla ricerca della sostanza.

# **ATTENZIONE!!**

- o *Eroina e uso promiscuo di strumenti di iniezione*: siringa, cucchiaino, acqua possono provocare la trasmissione del virus dell'HIV (AIDS), delle epatiti, della TBC e di altre malattie infettive
- o *Eroina e overdose*: se qualcuno va in *overdose* da eroina, è importante chiamare i soccorsi, rimanere con lui, farlo sdraiare su un fianco. Esiste un farmaco (il "Narcan") che iniettato in vena sottrae al coma, ma che va usato da persone esperte (normalmente da medici)
- o *Eroina e cocaina*: l'associazione eroina-cocaina dà vita ad un cocktail, chiamato *speed-ball*, i cui effetti sono di grande pericolosità
- o Il mix di eroina con *alcol e/o altre sostanze*, anche a piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali
- o *Eroina & legge*: l'eroina è una sostanza illegale

## **A chi comunque fa uso di eroina è bene ricordare...**

- o non usare *siringhe già usate*: si può contrarre l'AIDS ma anche epatiti, o altre malattie invalidanti;
- o se si va *all'estero* o se si cambia zona occorre fare attenzione: se iniettarsi eroina è sempre pericoloso in questi casi può esserlo ancora di più, perché la percentuale di eroina pura potrebbe essere più alta di quella solita;
- o rischi gravi si corrono *dopo una disintossicazione*, perché l'organismo è più sensibile all'eroina;
- o in caso di *overdose*, è necessario stare vicino alla persona in pericolo, in attesa del soccorso

# ECSTASY

## Cos'è

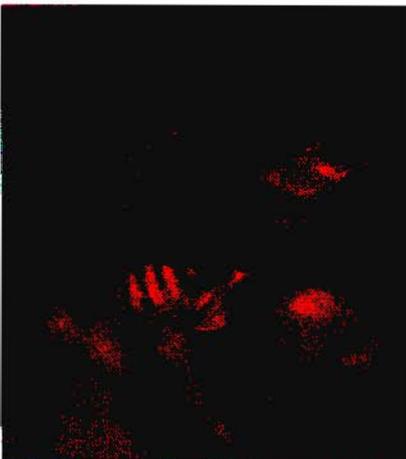
Con il termine "ecstasy" non si indica una sola sostanza, ma sostanze diverse, tutte prodotte in laboratorio. Dal punto di vista chimico sono derivati dell'anfetamina da cui però si discostano per le caratteristiche psicoattive e per il rischio di insorgenza di neurotossicità. L'ecstasy viene anche definita "anfetamina psichedelica". E' come prendere della mescalina (allucinogeno) e dell'anfetamina insieme. La più nota è appunto l'Ecstasy (MDMA), seguita da Eve (MDEA), Love drug (MDA), Tnt (MDBD).

## COME SI PRESENTA

Si trova in giro in pillole colorate o capsule con dosaggio dai 60 ai 160 mg, raramente in polvere; non si sa mai con precisione cosa ci sia dentro



## I rischi



L'ecstasy può danneggiare in maniera significativa il **sistema nervoso**. Si segnala spesso un calo di resistenza alle malattie, soprattutto nei casi di uso assiduo.

A livello fisico il cuore batte più in fretta, la bocca è arida, le mascelle tese e le pupille dilatate. La pressione del sangue si alza (aumentano i rischi per chi ha problemi di cuore, reni o soffre di epilessia). La temperatura del corpo sale e può portare al colpo di calore con relativo pericolo per la vita.

L'uso continuativo della sostanza può portare a sindromi depressive e a turbe mentali gravi (*paranoia*) e a gravi problemi di insonnia. Inoltre aggrava malattie come l'asma, il diabete e l'epilessia.

L'ecstasy può dare dipendenza.

L'ecstasy è una droga pericolosa in quanto invitante, visto che la sua assunzione, contrariamente a quanto succede per le altre droghe, permette di lavorare, camminare, stare in compagnia, senza effetti collaterali rilevanti. Può quindi sembrare una sostanza poco potente!

## ATTENZIONE!!

- *Ecstasy in situazioni di pericolo*: non si percepiscono i rischi e si ignorano i limiti
- *Ecstasy e alcol*: l'ecstasy, assunto come di frequente capita, durante una notte di ballo sfrenato, contribuisce a far salire la



temperatura corporea provocando, soprattutto se associato all'alcol, il "colpo di calore", con relativo pericolo per la vita

- Il mix di ecstasy con *alcol e/o altre sostanze*, anche in piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali
- *Ecstasy & legge*: l'ecstasy è una sostanza illegale

## 10 buoni motivi per non prenderla

### 1. **Perché possiamo divertirci senza**

Senza utilizzare sostanze che ingigantiscono le nostre sensazioni o aumentano le nostre capacità prestazionali.

Un certo gruppo di ragazzi ritiene impossibile divertirsi se non facendo cose esagerate e dunque utilizzando queste sostanze che permettono di fare cose eccezionali. Cerca nell'extraordinario le uniche esperienze e sensazioni che meritano di essere vissute. Considera sempre di più ciò che caratterizza la normalità della vita come un dato da disprezzare e rifiutare. Lo vive con modalità depressive. Ma l'ordinario fa parte della vita, mentre l'extraordinario si conclude troppe volte con percorsi di rientro nella normalità fatti di psicofarmaci, ricoveri, psicoterapie, interventi chirurgici, ecc.

### 2. **Perché possiamo godere, nel senso migliore e più completo del termine, senza**

Il piacere è una cosa bella. Ci spetta. Ha senso prenderselo tutto, fino in fondo, come più ci piace. Usiamo la notte, la musica, il tempo della libertà da tutto ciò che ci opprime. Ma senza far esplodere il nostro corpo e la nostra mente.

### 3. **Perché possiamo ballare lo stesso, tanto e bene, senza**

Le prestazioni fisiche che diamo debbono essere legate alle nostre capacità prestazionali, alla nostra preparazione atletica più che a sostanze *dopanti* che ci fanno diventare "campioni" di una notte di ballo.

### 4. **Perché sentiamo la stanchezza, il caldo e la sete, senza**

E magari questo ci salva la vita. Quando siamo stanchi e accaldati ci fermiamo un po' e quando ci viene sete beviamo, acqua magari. Così non corriamo il rischio che la nostra temperatura corporea aumenti oltre il limite di sicurezza.

### 5. **Perché sentiamo il sonno, senza**

Guidiamo belli *calati*. Abbiamo tutto fuorché sonno. *Adam* può "scendere" di botto. E allora eccolo, il colpo di sonno, più o meno improvviso. Addio curve. Se ci rendiamo conto di avere sonno, facciamo guidare qualcun altro.

### 6. **Perché guidiamo meglio se non l'abbiamo presa e strapresa, se non abbiamo bevuto e strabevuto, se non abbiamo mescolato**

### 7. **Perché nessuno ci odia, senza**

In *Adam* abbiamo spesso la sensazione, con la stessa facilità, di essere amati o odiati. Ci pare di amare tutto il mondo e di essere da tutto il mondo amati e poi basta un sorriso male interpretato, uno sguardo non gradito per avere l'impressione che tutti ci odino, o ci perseguitino, o che qualcuno ce l'abbia con noi. Non riflettiamo e passiamo alle vie di fatto.

### 8. **Perché si "incontra" lo stesso, senza**

Siamo di certo in grado di gestire le relazioni interpersonali anche senza *Adam*.

### 9. **Perché siamo dentro al gruppo anche senza**

### **Perché facciamo l'amore meglio, senza**

Queste sostanze di fatto diminuiscono la possibilità di prestazioni sessuali sia sul piano numerico, della frequenza, sia sul piano della qualità.

## A chi comunque fa uso di ecstasy è bene ricordare...

**Per chi decide di prenderla comunque, è bene sapere come comportarsi quando si *cala*, per evitare il peggio.**

1. assumere la minor quantità possibile di ecstasy

2. indossare abiti ampi (fatti con materiali che consentano la traspirazione e dunque possibilmente non di plastica) e non indossare cappelli
3. non bere alcolici, ma ingerire liquidi (soprattutto acqua) e non assumere altre sostanze psicoattive oltre all'ecstasy
4. non accettare provocazioni (perché si perde facilmente il controllo di sé)
5. smettere di ballare quando ci si sente stanchi (non più di 3-4 ore di attività) e comunque fermarsi almeno mezz'ora prima della chiusura della discoteca
6. fare frequenti pause nel corso della serata e uscire al fresco
7. frequentare discoteche dotate di locali ampi e aerati dove ci si possa riposare e dove ci sia acqua fresca disponibile; meglio se, per andarci, non si devono percorrere lunghi tratti in macchina
8. muoversi con compagni che non utilizzano sostanze e che non bevono: possono dare contributi critici (ad esempio possono farvi notare che è il caso di smettere di ballare)
9. non mettersi alla guida di veicoli quando si sono usate sostanze o si è bevuto (in particolare non guidare quando ci si sente stanchi o quando ci si sente eccessivamente sicuri)
10. far guidare gli altri quando ci si accorge di non farcela o quando sono gli altri ad accorgersene



## ALLUCINOGENI: LSD E Sostanze di origine naturale

### LSD

#### Cos'è

LSD o "acido", dietilammide dell'acido lisergico, è un prodotto di sintesi ed è l'allucinogeno più diffuso in Italia e nel mondo.

#### Come si presenta:

È contenuto in francobolli o cartoni colorati (con stampato sopra Superman, i Simpson, Batman) e in "micropunte" o "piramidi" (pillole), in cui non si sa mai bene cosa ci sia dentro. Il consumo avviene quindi per via orale.

#### Gli effetti ...

L'LSD agisce sulle percezioni sensoriali: colora i suoni, fa vedere gli odori e sentire i colori. Modifica la percezione della realtà: si vedono cose che non ci sono, provoca illusioni, non si distinguono più le cose reali da quelle immaginarie. Le emozioni sono molto intense e forti, e cambiano continuamente, provocando un generale stato confusionale.

La temperatura del corpo sale, aumenta la pressione del sangue, possono insorgere tachicardia e sensazioni di vertigine e di nausea.



**Gli effetti** sono fortemente condizionati dal luogo dove ci si trova e dalle condizioni del corpo e della mente. Anche una minima traccia di inquietudine può cambiare la direzione del "viaggio" scatenando reazioni di ansia acuta o di panico, (*bad trip*) che crescono autoalimentandosi.

Anche il consumo di un solo francobollo che contenga molto "acido" può provocare, anche a distanza di tempo, depressione, ansia e *flashback* (rivivere le sensazioni e le allucinazioni che la sostanza aveva prodotto).

**È possibile che su personalità più vulnerabili anche un solo "viaggio" possa portare gravi squilibri o danni psichiatrici permanenti.**

L'uso prolungato può provocare psicosi che a volte permangono a lungo.

I casi di morte che si sono verificati sotto l'effetto di LSD sono causati da azioni incontrollate dovute all'alterata percezione della realtà circostante.

Se assunte da persone immature o vicine all'adolescenza, ci sono forti rischi di influenze negative nello sviluppo del pensiero consapevole e della concezione del mondo.

Gli allucinogeni non producono assuefazione, ma generano una fortissima tolleranza: cioè la stessa sostanza, assunta a distanza di pochi giorni, non fa più effetto.

Tuttavia l'esperienza è fortemente soggettiva, imprevedibile e caotica, varia a seconda del contesto e delle persone coinvolte.

**Il viaggio o *trip* può durare fino a dodici ore.**

Una persona che ha assunto LSD e diventa depressa, agitata o confusa, rischia di fare un cosiddetto "bad trip". Le sensazioni negative che prova crescono in maniera tale da rendere questo sentimento insostenibile!

## rischi

**LSD e lavori pericolosi o di precisione:** aumenta il rischio di incidenti sul lavoro nelle 24 ore successive all'assunzione.

- o *LSD e alcol/droghe*; il mix di LSD con alcol e droghe, anche a piccole dosi, ne aumenta i rischi.
- o *LSD & legge*: l'LSD è una sostanza illegale.

## A chi comunque fa uso di LSD è bene ricordare...

**Nel caso siate comunque in procinto di farne uso, ci sono alcune importanti precauzioni da prendere:**

- o *dosaggi*: aspettare almeno due ore prima di decidere che non ha fatto effetto e comunque non raddoppiare i dosaggi;
- o scegliere *persone conosciute* e con le quali si è in sintonia; fare in modo che sia presente una persona che abbia già fatto questo genere di esperienza e che possa intervenire in caso di necessità;
- o scegliere un *luogo* in cui non si possano avere imprevisti o fare incontri non desiderati;
- o scegliere un periodo di *tempo* in cui non si hanno impegni o cose importanti da fare, anche per le 24 ore successive;
- o tra *un'esperienza* e l'altra lasciare trascorrere qualche mese.

**esistono infine numerose sostanze allucinogene presenti in natura. Alcune sono:**

## *psilocina, psilocibina*

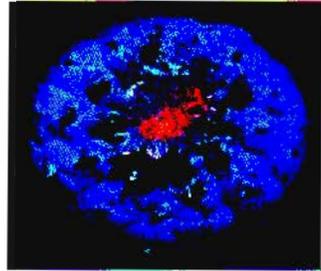
Contenute in funghetti psilocibinici il cui impiego risale alle antiche civiltà messicane all'interno delle quali venivano utilizzati in riti divinatori. Infatti agiscono sulla mente umana alterando le normali funzioni delle connessioni nervose del nostro cervello (sinapsi), l'alterazione di queste interconnessioni tra i molti miliardi di cellule cerebrali da cui dipendono le più elevate funzioni intellettuali e spirituali sono responsabili dell'effetto psichedelico di questi funghi sacri



Produce allucinazioni visive estremamente vivide, accompagnate spesso dalla sensazione di distacco dal corpo.

**L'intossicazione acuta produce tachicardia, ipertensione, nausea, vomito e profonde alterazioni della realtà**

## Mescalina



## Curiosità

Psilocybe significa...

Il nome della specie "Psilocybe" viene dal greco: *psilos* (nudo) e *kube* (testa), storpiata nel Latino moderno in "psilocybe". Tradotto letteralmente, significa "testa pelata", che penso derivi dal suo aspetto...

La mescalina è uno dei principali alcaloidi contenuti nel cactus peyote ( Sud America , in particolare messico).

Il meccanismo d'azione è simile a quello dell'LSD essa ha un'elevata capacità di legarsi ai recettori della serotonina

Dopo la sua assunzione produce in breve tempo nausea, vomito, e raramente diarrea. Seguono una serie di effetti come tachicardia, ipertensione, sudorazione e tremori. Dopo la scomparsa dei disturbi gastrointestinali compare la fase allucinatoria che è prevalentemente visiva ( colori e deformazioni) e raramente uditivasi può sperimentare senso di vigore fisico, di energia e di lucidità, capacità di resistere alla fame e alla sete .

**Possono comparire crisi di ansia con labilità emotiva ( sono stati riportati casi di tendenza al suicidio)**

## Amanita muscaria

I costituenti psicoattivi del fungo sono dei derivati aminoacidici che comprendono l'acido ibotenico, il muscimolo e la muscarina.

L'ingestione ~~è~~ è in grado di indurre in un tempo variabile di 15-60 minuti uno stato di intossicazione che consiste in confusione, disorientamento, alterazione della

percezione, sedazione e sonno. Gli effetti psicoattivi del fungo sono prevalentemente eccitatori: scoppi d'ira e ilarità , allucinazioni visive, seguite da stanchezza e torpore. Spesso questi stati di incoscienza hanno una forte componente introspettiva (è infatti il **fungo magico degli sciamani siberiani**)



## Piante allucinogene

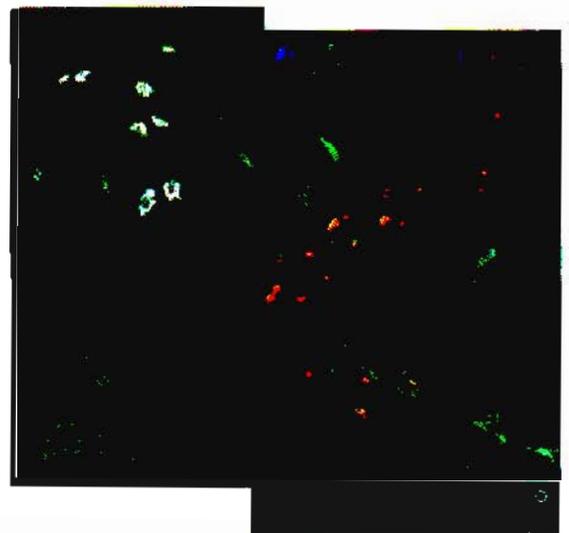
**Triptamina alcaloide** contenuto in alcuni vegetali che determina eccitabilità, contrazioni nervose, nausea e, quindi,

allucinazioni visive. Si trae dai semi, dalle foglie e dalla corteccia

di alcune piante quali l'"Anadenanthera peregrina", la "Virola

theiodora", la "Mimosa hostilis", il "Desmanthus illinoensis",

l'"Arundo donax" e la "Prestonia amazzonica.



## Antropina scopolamina

**contenute in alta concentrazione** nelle piante **atropa belladonna, datura stramonium e mandragola officinarum**. Gli estratti di queste piante furono utilizzate nel medio-evo come potenti veleni

l'erba del diablo o datura e una pianta appartenente alla famiglia delle Solanacee, diffusa in Arizona, in California e nel Messico, oltreché nelle diverse aree delle Ande. Nelle sue diverse forme (ricordiamo le specie datura meteloides, d. inoxia, d. arborea, stramonium), è stata utilizzata nei riti religiosi e magici in tutte queste aree e nelle altre di diffusione. Gli Aztechi la chiamavano tolohuaxihuitl, in Perù chamico, huanto, huancancha, e veniva impiegata soprattutto nella divinazione. La preparazione, il consumo e l'uso della datura differiscono da cultura a cultura: i semi della pianta, o la radice, vengono ridotti in poltiglia assieme a qualche bevanda e in seguito ingeriti. Dopo un periodo in cui l'individuo che ha assunto la droga è scosso da una sorta di attacco improvviso di forza e di energia, che spesso sfocia in aggressività, avviene la caduta in un sonno profondo durante il quale sussistono allucinazioni molto vivide, segno del fatto che gli spiriti stanno entrando in contatto con l'uomo

## salvia *Salvia divinorum divinorum*

Nel 1993 Daniel Siebert sperimentò su di sé circa 1mg di Salvinorina A, dimostrando che si trattava effettivamente della componente psicoattiva. La quantità assunta da Siebert risultò essere chiaramente eccessiva, fu stabilito che il dosaggio "soglia" necessario per percepire gli effetti psicoattivi era di circa 200mcg (microgrammi!). Questo fa della Salvinorina A la sostanza psicoattiva naturale più potente conosciuta sino ad ora. In confronto: la psilocibina è approssimativamente cinquanta volte meno attiva a parità di peso mentre l'LSD (che però è un materiale semi-sintetico) è tra due e quattro volte più attivo. Il meccanismo di azione della Salvinorina A è tuttora completamente ignoto, trattandosi di una sostanza radicalmente diversa da qualsiasi altro materiale psicoattivo.



## Assenzio



L'ingrediente essenziale è un'erba nota comunemente col nome di assenzio

maggiore (*Artemisia absinthium*).

Lasciando da parte del tutto gli impieghi medicinali storici dell'assenzio, esso contiene una sostanza chimica chiamata tujone, che è molto simile alla sostanza chimica

**attiva nella canapa indiana, THC (tetraidrocannabinolo).** Analisi effettuate da scienziati negli anni '60 e '70 mostrano che quest'affinità non è una coincidenza. Entrambe le sostanze chimiche sono terpenoidi. Ciò significa che sia tujone sia THC esercitano i loro agenti psicotomimetici interagendo con un recettore comune nel sistema nervoso centrale, afferma lo scienziato J del Castillo scrivendo un articolo sulle affinità tra gli effetti psicologici attribuiti all'assenzio e a quelli della marijuana (rivista *Nature*, 31 gennaio 1975).

Oggi giorno, il tujone è una sostanza controllata nell'ambito dell'Unione Europea. Il contenuto di tujone nell'Assenzio La Fée rientra in questi parametri legali ma paragonabili a livelli comunemente rilevati nell'assenzio del XIX secolo.

In breve tutto questo significa che un vero assenzio che contiene assenzio maggiore (*Artemisia absinthium*) offre un'esperienza diversa da quella di una ubriacatura

## KETAMINA

E' un potente anestetico, usato in veterinaria, specialmente con i cavalli. Da alcuni anni viene utilizzata come sostanza stupefacente e, con questo uso, appartiene alla categoria dei "deliranti" (definizione tratta da "Le Droghe" di E. Malizia, ed. Newton: le sostanze definite "deliranti" si differenziano dagli allucinogeni "classici" (come LSD) per la caratteristica particolare di provocare veri deliri con la perdita dell'esame di realtà.)  
Nello slang dei consumatori viene chiamata *Special K*, mutuando questo nome da una nota marca di cereali.



### Come si presenta:

Si presenta allo stato liquido o in polvere (ricavata dall'evaporazione della soluzione che la contiene) e viene assunta per via nasale o, più raramente, per via endovenosa.

### Gli effetti...

A dosi relativamente basse provoca stato confusionale, difficoltà e/o incapacità ad articolare suoni, parole e frasi, dispercezione spazio-temporale e conseguente difficoltà motoria e di coordinazione generale (ad esempio: sensazione di "infilare una porta e invece "prenderè" lo stipite). Inoltre provoca ipersensibilità alle sensazioni di caldo/freddo e, in quanto anestetico, insensibilità marcata agli stimoli dolorosi. A dosi più elevate si hanno veri e propri fenomeni di delirio nonché sensazioni simili a quelle riferite dalle persone "risvegliatesi" dal coma (sensazione di estraniarsi dal proprio corpo, visione di se stessi fluttuanti sopra gli oggetti). Il viaggio è breve (15/20 minuti).I rischi

E' una sostanza altamente tossica: utilizzata sempre sugli animali, non se ne conoscono gli effetti a lungo termine sull'uomo.

E' una sostanza altamente tossica: utilizzata sempre sugli animali, non se ne conoscono gli effetti a lungo

termine sull'uomo. Sotto l'effetto della ketamina è pericolosissimo tentare di svolgere qualsiasi attività, anche molto semplice, perché la sua assunzione non permette il controllo sulle proprie azioni né sulla realtà circostante. Inoltre l'esperienza può rivelarsi angosciante (paura di non tornare più indietro, sensazione di essere morti) e lasciare a lungo in uno stato di prostrazione e ansia.

# NICOTINA

Il materiale che si ritrova nel filtro per effetto della combustione della sigaretta si definisce "catrame", composto a sua volta da centinaia di sostanze ad effetto cancerogeno sull'apparato respiratorio, sul cavo orale e anche su organi di altri apparati quali quello digerente e urinario. Si è cercato di ridurre le concentrazioni di catrame e di nicotina presenti nella sigaretta, modificando le tecniche di crescita e di trattamento del tabacco, filtrando e diluendo il fumo attraverso l'uso di filtri di acetato di cellulosa e carbone attivo. Inoltre non è vero che le sigarette "light" fanno meno male: contengono le stesse sostanze dannose del tabacco normale, sono solamente ridotti i livelli di nicotina e catrami.

**Il monossido di carbonio** deriva dalla combustione incompleta del tabacco e non è trattenuto da nessuno dei filtri oggi disponibili. E' un gas asfissiante che **riduce l'ossigenazione del sangue e, di conseguenza, la nutrizione dei tessuti causando ingiallimento della cute, indebolimento dei capelli, invecchiamento precoce, ridotto rendimento muscolare.**

Le azioni lesive sul parenchima respiratorio da parte dei fattori tossico-irritativi contenuti nel fumo di tabacco sono molteplici e causano distruzione delle cellule dell'apparato respiratorio con accumulo di secrezioni nei bronchi, ristagno di agenti infettivi e sostanze cancerogene e irritanti, responsabili di bronchite cronica, enfisema polmonare, asma bronchiale e cancro polmonare.

## EFFETTI DELLA NICOTINA.

Quando si accende una sigaretta succede che le sostanze che si liberano durante la combustione si condensano sullo strato successivo di tabacco non ancora acceso così che, ad ogni aspirazione, la loro concentrazione aumenta, e alla fine il loro contenuto relativo è circa 4 volte superiore che all'inizio. Inoltre chi fuma 20 sigarette al giorno respira in un anno una quantità di carta equivalente a circa 300 pagine di elenco telefonico.

Durante la combustione la sigaretta sviluppa:

- **agenti tossici:** ossidi di azoto, ammoniaca, monossido di carbonio, formaldeide, acetaldeide, acroleina, acido cianidrico, nicotina e altri alcaloidi, metalli (cadmio, arsenico, nickel, piombo), fenoli
- **agenti cancerogeni:** nitrosamine, formaldeide, amine aromatiche, idrocarburi aromatici policiclici, composti radioattivi (polonio 210, radon), benzeni.

**La nicotina aspirata raggiunge in 8-10 secondi il cervello e stimola la liberazione di Dopamina e Adrenalina responsabili di una lieve stimolazione ed euforia fisica e mentale, meccanismo di rinforzo motivazionale che spinge ad accendere un'altra sigaretta per mantenere costante il livello di nicotina nell'organismo.**

Gli effetti tossico-irritativi sono capaci anche di determinare aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, nonché, con assunzioni protratte, significative compromissioni del sistema immunitario locale e generale.



Nel mondo i morti per fumo di sigarette sono circa 3,5 milioni ogni anno mentre negli U.S.A. sono circa 434.000 (una morte su cinque). In Italia, invece, il fumo di sigaretta causa almeno 100.000 morti ogni anno (*ogni 7-8 minuti muore una persona per una malattia legata al fumo*): **ogni anno a causa del fumo muoiono più di 50.000 persone per tumori (polmonari, ma anche del Laringe, del cavo orale e dell'esofago), almeno 25.000 per bronchite ed enfisema polmonare e 15.000 per patologie vascolari cardiache e cerebrali.**

La legge n. 49 del 21 febbraio 2006, che modifica il precedente DPR n. 309/90, sancisce che sono previste sanzioni penali (reclusione da 6 a 20 anni e multa da 26.000 a 260.000 euro) per chi coltiva, produce, fabbrica, estrae, raffina, offre o vende, cede, distribuisce, commercia, trasporta, procura, invia, passa ad altri sostanze stupefacenti.

Le stesse pene sono previste anche per chi detiene soltanto tali sostanze in una quantità superiore ai limiti stabiliti dal Ministero della Sanità come uso personale.

Per coloro che fanno uso personale sono previste invece le seguenti sanzioni amministrative:

- sospensione della patente, del porto d'armi, del passaporto, del permesso di soggiorno da un minimo di un mese a un massimo di un anno con l'invito a seguire un programma terapeutico e socioriabilitativo presso il servizio di cura pubblico Sert
- immediato ritiro della patente in caso di guida sotto l'effetto di stupefacenti
- in caso di pericolo per la sicurezza pubblica, si può essere sottoposti, per un massimo di due anni, ad una delle seguenti misure: obbligo di presentarsi presso la Polizia o i Carabinieri, obbligo di rientrare presso la propria dimora entro una certa ora e di uscirne non prima di altra ora, divieto di frequentare locali pubblici, divieto di allontanarsi dal comune di residenza, obbligo di presentarsi al Comando di Polizia negli orari di entrata e uscita delle scuole, divieto di condurre veicoli a motore.

Tutte le sostanze stupefacenti illecite sono state inserite in due Tabelle.

La Tabella I comprende le droghe in senso stretto, senza alcuna distinzione in pesanti o leggere: l'oppio e i suoi derivati, la cocaina, le amfetamine, l'ecstasy, l'LSD, la cannabis e tutti i loro derivati. Per le sostanze contenute in questa tabella sono poi state stabilite dal Ministero della Salute le quantità limite oltre le quali il possesso non si configura più come uso personale ma come "spaccio" con conseguenti sanzioni penali.

La Tabella II comprende invece i medicinali che contengono oppiacei, barbiturici o comunque sostanze in grado di dare dipendenza.

La persona tossicodipendente che ha commesso reati per i quali è stato condannato ad una pena di reclusione inferiore a sei anni può usufruire di misure alternative al carcere sottoponendosi ad un programma terapeutico presso il servizio di cura pubblico Sert o presso una struttura privata autorizzata, come una comunità terapeutica. Se non intende sottoporsi ad un programma di cura il giudice può prevedere la pena alternativa di un lavoro di pubblica utilità anche presso una struttura riabilitativa. Anche se detenuto in custodia cautelare potrà beneficiare degli arresti domiciliari in una di queste strutture per fare un programma terapeutico.

La persona tossicodipendente inoltre potrà avere la sospensione della pena qualora ha concluso con esito positivo un programma terapeutico presso i succitati servizi pubblici o privati autorizzati,

Alle Regioni compete di garantire la prevenzione, la cura e la riabilitazione dei soggetti tossicodipendenti attraverso strutture pubbliche o private autorizzate in possesso dei dovuti requisiti.

Sul sito [www.asl.como.it](http://www.asl.como.it) – sezione Dipendenze - Normativa nazionale – è possibile consultare la legge n. 49/2006 nonché il testo del DPR n. 309/90 aggiornato sulla base della nuova legge.

**N: B** non prendere lucciole per lanterne l'unica modifica apportata dal nuovo governo, per il momento, alla legge n. 49 è una variazione sul **quantitativo di cannabis ritenuto uso personale, la cui detenzione quindi comporta sanzioni amministrative e non penali** .  
**La cannabis non è legale in Italia, non esiste un quantitativo lecito!**

**SERVIZI  
PER LE TOSSICODIPENDENZE  
DELL'ASL DELLA PROVINCIA  
DI COMO**

**Distretto Socio Sanitario Brianza**

Sert Sede Operativa Tossico/Alcoldipendenze  
Erba via Trieste, 17 (ang. via Prealpi) - tel. 031 640921 fax 031 645232  
Accesso al pubblico: dal lunedì al venerdì 9.00-13.00

Sert Sede Operativa Tossico/Alcoldipendenze  
Mariano Comense via C. Battisti, 38 - tel. 031 755418 fax 031 751013  
Accesso al pubblico: dal lunedì al venerdì 7.30-13.00

**Distretto speciale di Campione d'Italia**

Campione d'Italia corso Italia, 10  
tel. 091 6497107 091 6497108 fax 091 6496967

L'assistenza al soggetto residente tossicodipendente o alcolodipendente è garantita dalle sedi operative del Distretto di Como cui si rimanda.

Presso la sede di Corso Italia è comunque possibile rivolgersi allo psicologo per un primo contatto nei seguenti orari:

martedì 8.30-12.30 14.30-18.30

giovedì e venerdì 8.30-12.30

**Distretto Socio Sanitario Como**

UO Dipendenze di Como

Sert Sede Operativa Tossico/Alcoldipendenze (prevalenza assistenza tossicodipendente)  
Como via S. Brigida, 3 tel. 031 590641 fax 031 525415

Accesso al pubblico:

lunedì, martedì, giovedì e venerdì 7.30-16.30

mercoledì 7.30-13.30 15.30-16.30

sabato 7.30-12.00

festivi 8.00-12.00

Sert Sede Operativa Tossico/Alcoldipendenze (prevalenza assistenza alcolodipendente)  
Como via Cadorna, 8/10 - tel. 031 370546/563/548 fax 031 370546

Accesso al pubblico:

lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì 8.00- 13.00

martedì 8.00-10.00 11.00-13.00

**Distretto Socio Sanitario Medio Alto Lario**

Sert Sede Operativa Tossico/Alcoldipendenze  
Menaggio via dei Cipressi, 11 (ang. via Diaz) - tel. 0344 369159 fax 0344 31918

Accesso al pubblico:

lunedì 9.00-12.30 14.00-16.00

martedì, giovedì e venerdì 9.00-12.30

mercoledì 10.00-12.30

**Distretto Socio Sanitario Sud Ovest**

Sert Sede Operativa Tossicodipendenze  
Appiano Gentile, via N. Sauro, 2 tel. e fax 031 931384

Accesso al pubblico:

lunedì, martedì e venerdì 7.30-12.30 13.30-17.00

mercoledì 7.30- 9.30 13.30-17.00

giovedì 7.30-12.30 13.30-19.00

L'assistenza ai soggetti tossicodipendenti residenti nei comuni di Fino Mornasco, Grandate, Vertemate, Casnate con Bernate, Cadorago, Luisago, Cassina Rizzardi, Lomazzo è garantita dalla Sede Operativa di via S. Brigida 3 del Distretto di Como cui si rimanda.

L'assistenza ai soggetti alcolodipendenti residenti in tutti i comuni del Distretto Sud Ovest è garantita dalla Sede Operativa di via Cadorna