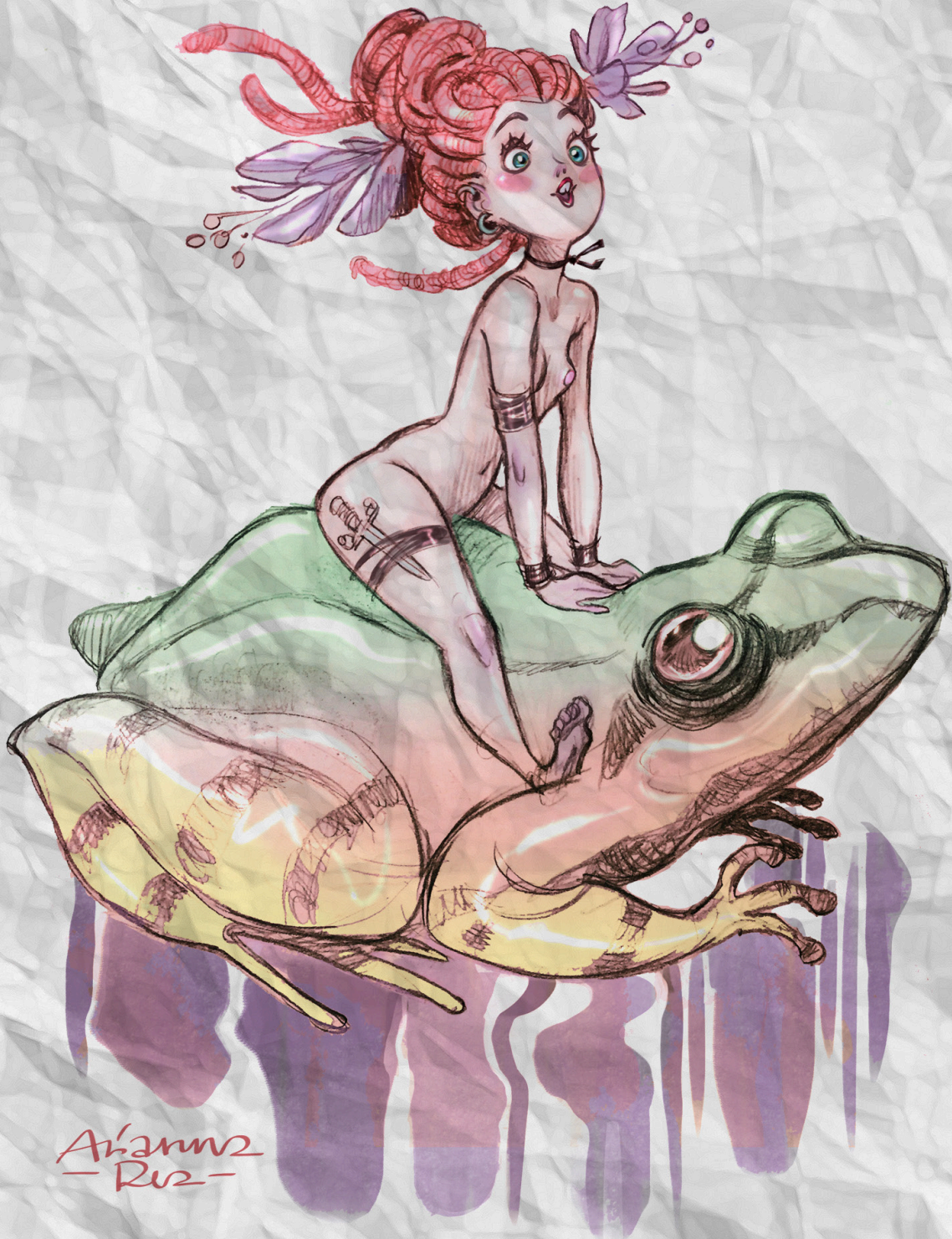




# Nautilus dixit!

Piccola guida per navigare sicuri  
in acque psicoattive



Armando  
- Ruz -



ASSOCIAZIONE  
LA TENDA





# **Nautilus dixit!**

## **Piccola guida per navigare sicuri in acque psicoattive**

A cura di Selene Regio e Mauro Falchetti  
Introduzione di Claudio Cippitelli

Edito in occasione del “Nautilus Free Harm Reduction Meeting”  
Roma, Città dell’Altra Economia – 21 Novembre 2019  
[www.progettonautilus.it](http://www.progettonautilus.it)



**Nautilus dixit!**  
**Piccola guida per navigare sicuri**  
**in acque psicoattive**

A cura di: Selene Regio e Mauro Falchetti

Introduzione di Claudio Cippitelli

Revisione testi: Selene Regio, Mauro Falchetti, Giulia Cianchini, Giorgia Secondi, Michele A. Pellegrino.

Contributi di: Manuela Arcieri, Claudia Celentano, Giulia Cianchini, Claudio Cippitelli, Elisa Della Posta, Mauro Falchetti, Alessio Guidotti, Isabella Iommetti, Fabrizio Nicola Nesci, Luca Notarianni, Michele Antonino Pellegrino, Emanuele Perrone, Selene Regio, Annalisa Ricci, Giorgia Secondi, Alessandro Tosi.

Progetto grafico e impaginazione: Michele Grimaldi

Illustrazioni di copertina: Arianna Rea (in prima)  
e Alessio Spataro (in quarta).

I contenuti di questo volume sono stati prodotti documentandoci su testi scientifici, materiali precedentemente elaborati dal nostro progetti e da progetti affini, siti web che si occupano di riduzione del danno e dei rischi; sono inoltre frutto dei 16 anni della nostra esperienza sul campo a contatto con i consumatori beneficiari del servizio. I nostri testi possono essere liberamente e gratuitamente divulgati con la sola condizione che non se ne faccia scopo di lucro.

Stampato presso PressUp – novembre 2019

NAUTILUS è un progetto finanziato dalla ASLRM4 e gestito da cinque enti del privato sociale:

- › Il Cammino Cooperativa Sociale Onlus
- › Parsec Cooperativa Sociale
- › Associazione La Tenda
- › Cooperativa Sociale Magliana 80
- › Foliass Cooperativa Sociale.

[www.progettonautilus.it](http://www.progettonautilus.it) Tel: 3473232579

FB: Progetto Nautilus

Email: [nautiluspro@yahoo.it](mailto:nautiluspro@yahoo.it)

Progetto Nautilus  
C/O Il Cammino Coop. Soc. Onlus,  
Via Vanzetti 4, 00149 Roma.



## INTRODUZIONE

Di *Claudio Cippitelli*

Sedici anni fa, oltre tre lustri, cominciava a lavorare il *Progetto Nautilus, informazione e riduzione dei rischi connessi al consumo di sostanze*, finanziato dalla Regione Lazio e implementato da cinque realtà del terzo settore laziale: le cooperative Il Cammino, Folias, Magliana 80, Parsec e l'associazione La Tenda. Erano i primi anni del nuovo secolo e, nonostante la diffusione delle metamfetamine fosse iniziata nel nostro paese sin dai primi anni '90, la presenza delle "nuove droghe" nel mondo della notte e del ballo suscitava un notevole allarme sociale, spesso veicolato dai media sulla scorta delle episodiche "stragi del sabato sera". È in questo clima che l'équipe di Nautilus iniziava a cimentarsi con contesti in larga misura poco conosciuti dal mondo adulto (e proprio per questo da esso fatti oggetto di stigma e pregiudizio), nella convinzione che si fosse in presenza di cambiamenti significativi nei *desiderata* e nei comportamenti di una vasta fascia del mondo giovanile. La notte, il ballo, gli stati alterati di coscienza, le sostanze psicotrope, assumevano significati nuovi, poco esplorati dalla ricerca e dall'intervento sociale, rivisitando l'idea stessa di piacere, e ri-tematizzandola per l'intera società (e non solo per la generazione direttamente coinvolta). Allievi consapevoli di Maria Teresa Torti<sup>1</sup>, gli operatori di Nautilus hanno cominciato ad *abitare la notte*, in modo professionale, ridefinendo completamente metodologie, approcci, stili, obiettivi dell'intervento, spesso con grande fatica, sempre senza la sicurezza costituita dal consolidato e dal consueto: fuori dai facili schemi (prevenzione primaria, secondaria e terziaria), sprovvisti delle semantiche legate agli oppiacei (buco, tunnel, dolore, sofferenza, emarginazione, malattia e morte), nudi delle forme comunicative e degli strumenti abituali. Quella équipe e quegli operatori hanno osato frequentare contesti che *non li prevedevano*, rischiando l'incongruità, tornando a riflettere in maniera originale sul loro ruolo, abbandonando le rassicuranti pareti dei servizi (anche di quelli mobili, come i camper) per varcare il *limen* della nuova notte, delle nuove sonorità, dei nuovi consumi di sostanze psicoattive. Oggi, possiamo dire che questa esperienza, che deve molto alle intuizioni e ai lavori di Renato Bricolo, nella nostra Regione ha contribuito a modificare i saperi e le pratiche degli interventi di prevenzione,

---

<sup>1</sup> M.T.Torti, *Abitare la notte*, Costa & Nolan, 1997

connettendoli alle politiche di riduzione del danno, alla ricerca, e più in generale alle pratiche di mediazione e sicurezza nel sociale.

Questi tre lustri sono stati anni di grande innovazione. Nautilus ha partecipato a un atto creativo collettivo, su base nazionale, che ha demolito vecchi approcci e vecchie semantiche e prodotto un nuovo modo di pensare il rapporto con gli stupefacenti (a partire dalla definizione: uso, consumo problematico e dipendenze); ha avviato una nuova comunicazione pubblica, attraverso supporti inediti e contemporanei, veicolati non per il tramite dei servizi *indoor* ma portati e tematizzati laddove era utile che fossero (flyer informativi, clip ecc.), sempre offerti all'interno di una relazione; ha diffuso una vasta gamma di strumenti per ridurre i rischi (dalle siringhe al naloxone); ha dato impulso ad una stagione di monitoraggio e ricerca direttamente nei luoghi di consumo, contribuendo alla conoscenza del fenomeno e delle sue traiettorie, esplorando nuove aree tematiche e rintracciando quei *segnali deboli* predittivi di nuovi possibili rischi; ha rivendicato la possibilità di impiegare nuove forme d'intervento, adottate in altri paesi europei e dai noi ostacolate dal dettato legislativo, prima fra tutte la possibilità di fare l'analisi sul campo delle sostanze psicotrope illegali. Nautilus ha stabilito rapporti a *legame debole* con i consumatori, con gli organizzatori del mondo della notte, con tutti quegli attori irraggiungibili dai servizi intramurali ma decisivi per ridefinire una nuova cultura del rischio legato al consumo di droghe: il legame debole (*loose coupling*), quel sistema in cui gli organismi che lo compongono "reagiscono l'uno con l'altro, ma, allo stesso tempo, mantengono ognuno la propria identità e in qualche modo un segno della propria separatezza, fisica o logica, dagli altri."<sup>2</sup> Come altrimenti connettere un servizio, un gestore di discoteca, i *dj* e i *vocalist* che animano le serate, la società di *security* che gestisce la sicurezza, i *barman*, il guardaroba, gli operatori del 118, il servizio pubblico Ser.D.? E nel caso si tratti di un *rave*, di un *free festival* o di un *technival*, come far dialogare e cooperare uno o più *sound*, uno o più organizzatori, le *tribe* presenti, i centri sociali autogestiti che ospitano eventi non commerciali, gli operatori di un progetto di prevenzione, il personale di un'autoambulanza? Agire secondo la logica del legame debole ha consentito di rendere *ingaggiabile* un fenomeno sociale assolutamente irraggiungibile da altre forme di organizzazione; un evento notturno è un processo, assai carico di significati per tutti coloro che lo vivono e lo *desiderano*: l'organizzazione a legami deboli, in tale processo, "può rappresentare un sensibile meccanismo di percezione" in base

---

<sup>2</sup>Karl E. Weick, "Le organizzazioni scolastiche come sistemi a legame debole", in S. Zan (a cura di), *Logiche di azione organizzativa*, Il Mulino, Bologna, 1988, pag. 358.

a quanto suggerisce la teoria percettiva delle cose e del medium di Fritz Heider, secondo la quale *“la percezione raggiunge la massima precisione quando un mezzo sente una cosa ed il mezzo contiene molti elementi indipendenti che possono essere condizionati dall'esterno”*. La sabbia, costituita da elementi connessi debolmente, descrive assai meglio il vento di quanto non possano fare le rocce. Un intervento come quello condotto da Nautilus nei contesti del *loisir* notturno si è configurato come un processo che ha consentito di conoscere, sperimentare e di innovare, ha permesso e valorizzato una migliore percezione dell'ambiente in cui le equipe si trovano a lavorare, rendendo l'intervento congruo con il contesto, tempestivo, efficace e tutto sommato poco costoso<sup>3</sup>. In sintesi, tale struttura caratterizzata da *loose coupling* ha consentito di dare risposte diversificate in contesti assai turbolenti e mutogeni, contraddittori e spesso celati. Come dice Weick *“E' ragionevole pensare che i sistemi a legami deboli conservino una capacità di risposta più diversificata dei sistemi rigidamente legati, e che ciò si possa adattare, rispetto a questi, ad uno spettro molto più ampio di cambiamenti dell'ambiente”*.<sup>4</sup>

Gli interventi realizzati nei contesti di *loisir* notturno, nella prospettiva proposta da Giovan Francesco Lanzara *“sono il risultato di atti creativi di progettazione organizzativa – vere e proprie <<invenzioni>> - basate su una specifica capacità degli attori di formare modelli alternativi della realtà e di attivare tali modelli in situazioni d'azione specifiche”*<sup>5</sup>. La capacità messa in campo non è stata quella di eseguire *routine* e *standard*: con le parole di Lanzara, pensare e gestire una *chill out* in un *rave* rappresenta *“un insieme del tutto nuovo di relazioni che attraversano i confini tra sfera pubblica e sfera privata, tra intervento formale e intervento informale, tra interesse individuale e interesse collettivo. Attiva un ambiente specifico-a-se-stesso che è allo stesso tempo prodotto della sua azione e, a sua volta, appropriato alla sua azione.”*<sup>6</sup>

La *routine*, che consente ogni giorno di aprire un *drop* in a bassa soglia, di fare la programmazione in una comunità terapeutica o di organizzare la distribuzione di metadone in un Ser.D., rappresenterebbe un approccio del tutto sbagliato per un servizio di prevenzione e riduzione dei rischi che opera in eventi notturni. È proprio l'idea di evento che non si declina con *routine*: esso è per definizione (o nel desiderio e nell'immaginario dei protagonisti) unico e sempre nuovo, non seriale, non prevedibile. In tali contesti Nautilus ha dispiegato quello che Lanzara chiama la capacità negativa: *“La Negative Capability è la capacità di*

---

<sup>3</sup> “Un sistema a legami deboli dovrebbe essere poco costoso da gestire in quanto coordinare le persone richiede tempo e denaro.” Ibidem, pag. 365

<sup>4</sup> Karl E. Weick, op. cit. pag. 364

<sup>5</sup> Giovan Francesco Lanzara, *Capacità negativa*, il Mulino, Bologna, 1993, pag. 11.

<sup>6</sup> Ibidem



*<<essere>> nell'incertezza, di farsi avvolgere dal mistero, di rendersi vulnerabili al dubbio, restando impassibili di fronte all'assenza o alla perdita di senso, senza volere a tutti i costi e rapidamente pervenire a fatti o motivi certi.”<sup>7</sup>*

Rintracciare il senso per orientare l'azione: un'azione preventiva e di riduzione dei rischi che prescindendo dal senso che i diversi attori della notte attribuiscono al rischio, per esempio il rischio della ricerca di stati alterati di coscienza, ha davvero scarse possibilità di essere utile, efficace. Troppe campagne di comunicazione e prevenzione risultano essere semplicemente *rappresentazioni* di programmi di prevenzione: testimoniano un desiderio (dell'establishment, delle famiglie, ...) piuttosto che dispiegare azioni tese davvero alla sicurezza e alla salute. Spesso, si risolvono in campagne *incompetenti*: Lanzara, riprendendo Argyris, spiega: “*Competente è in sostanza chi è capace di progettare e realizzare <<corrispondenze>> tra intenzioni e risultati dell'azione, e di scoprire e correggere gli errori o le eventuali mancate corrispondenze*”<sup>8</sup>. Nautilus, in questi quindici anni, ha inseguito con caparbia l'obiettivo di essere adulti competenti al servizio della salute dei giovani cittadini impegnati in attività di loisir notturno. Tentando di dare corpo a quanto indicato da Renato Bricolo:

*“Gli adulti invocano spesso la necessità di stare-con e di essere-insieme, ma poi alla fine non si individuano né luoghi, né occasioni, né opportunità grazie alle quali ciò possa avvenire. Non raramente, dopo l'allarme e il clamore sollevato dai fatti di cronaca, qualche funzionario aggiusta tutto ri-pianificando il silenzio. Momenti così complessi chiamerebbero invece il dialogo, pazienza, lungimiranza, disponibilità, comprensione, accompagnamento...che sembrano essere i grandi assenti nel panorama odierno della nostra società.”<sup>9</sup>*

Dialogo, pazienza, lungimiranza, disponibilità, comprensione, accompagnamento: pensiamo di averci provato per quindici anni, siamo determinati a continuare a provarci.

---

<sup>7</sup> Ibidem, pagg. 13, 14.

<sup>8</sup> Ibidem, pag. 31.

<sup>9</sup> Bricolo, Di Blasi, Zuccher, Mutamenti e nuove generazioni, in *Rischio e desiderio, viaggio nel mondo della notte*, Agenzia NCF, Rimini, 2015.

## **FLYERS VOLANT, LIBRI MANENT**

*di Mauro Falchetti e Selene Regio*

Sedici anni di attività, oltre 150 uscite ogni anno, una metodologia consolidata ma in continua evoluzione, migliaia di interventi medici, materiali distribuiti (sia informativi che di riduzione del danno) nell'ordine delle decine di migliaia, centinaia di migliaia di conversazioni, colloqui e consulenze effettuate in luoghi dove nessun altro servizio pubblico era mai giunto prima; circa un milione di cittadini raggiunti, molti dei quali sono letteralmente divenuti adulti sotto i nostri occhi. Nautilus è entrato da anni, come progetto e come nome, nell'immaginario collettivo e nel quotidiano di giovani e ormai-meno-giovani, rappresentando un luogo mobile a soglia zero che ricorda con forza alla collettività che la sanità pubblica è viva, presente e si occupa di loro e dei loro bisogni di sicurezza, salute e benessere.

Ma, come spesso accade, gli spazi e il tempo per mettere tutte queste esperienze su carta sono stati limitatissimi. Si rischia, in questi casi, di perdere una ricchezza unica e conquiste storiche dal grande valore scientifico e umano, si rischia che anni di lavoro si perdano come decibel nella pioggia di un festival musicale. A questo scopo abbiamo sentito l'esigenza di organizzare un convegno che parli della nostra attività e non solo, di cui il libricino che ora state leggendo è uno dei prodotti. Esso racchiude il materiale informativo che ogni notte distribuiamo alle persone che incontriamo, o meglio: il materiale che distribuiremo da oggi in poi, del tutto rinnovato nei contenuti e nella grafica.

I fenomeni relativi al consumo di sostanze psicoattive sono sfuggenti e cangianti ed è estremamente difficile fotografarli in tempo reale. Tra l'individuazione dell'emergente, l'analisi riguardante le loro caratteristiche, la ricerca di un loro significato e la conseguente divulgazione scientifica intercorre quasi sempre un tempo significativo, che lascia la sensazione di comunicare qualcosa che potrebbe non essere più fresco e contemporaneo; un po' come degli astronomi che studiano dei corpi celesti basandosi su di una luce emessa migliaia di anni prima. Una delle caratteristiche portanti del progetto Nautilus è quella di poter intercettare i fenomeni emergenti in vivo, nella contemporaneità della loro manifestazione. Questo ci dà modo, in teoria, di sapere cosa sta accadendo nei contesti in cui operiamo e di poter attuare un intervento utile ai nostri utenti nel qui e nell'ora, rimodulando continuamente le nostre prassi operative e i nostri contenuti. Questa nostra virtù chiaramente mostra la corda laddove l'informazione è invece scritta e stampata, nell'aspetto dell'intervento che è poi quello che fisicamente rimane alla persona dopo il contatto con gli operatori: il materiale informativo, i nostri flyers. Abbiamo così sentito la necessità di ripensarli e scriverli ex novo. Lungi da noi la pretesa di catturare le istantanee delle innumerevoli e cangianti molecole presenti sul mer-



cato, il compito che ci siamo posti è ripensare i flyers sulla scorta delle esigenze informativa dei nostri fruitori, da quelli alle prime armi a quelli più 'navigati'.

Nel 2003 avevamo pochi flyers: uno per ogni sostanza, di carta leggera, tinta unica, un colore diverso per ogni A5 (quello era il formato) da consegnare idealmente tutti insieme in una cartellina-raccoglitrice con il logo del progetto. La distribuzione nella cartellina venne presto accantonata privilegiando la libera scelta dell'utente di selezionare il solo materiale che gli interessava; il solo osservare tali scelte forniva un'interessante spazio di lavoro. La carta leggera non si rivelò il supporto adatto: ciò che si salvava dalle lunghe ed umide notti sul tavolo della postazione completava il suo deterioramento nelle tasche di jeans e felpe. Capimmo presto che come tutti gli altri strumenti (e persone!) i nostri flyer dovevano essere molto più resistenti. Anche quella colorazione tinta unica non andava bene: non eravamo in un luogo di disagio, di dolore, di cura ambulatoriale dove forse quella colorazione sarebbe potuta apparire congrua; eravamo nei luoghi del divertimento, dello svago, della ricerca del massimo piacere e di conseguenza i nostri strumenti per funzionare dovevano essere belli. Per veicolare qualsiasi messaggio dovevamo sintonizzarci sul canale della piacevolezza. I nostri flyers da allora (e vi assicuriamo che non ce lo diciamo da soli!) sono belli: colorati, con una grafica accattivante, con dei contenuti diretti, semplici e incisivi. Ci ha sempre fatto piacere sapere che moltissimi ragazzi li collezionano, ne fanno quadri per la loro stanza, ne prendono varie copie da regalare agli amici. Non sono materiali usa e getta, permangono; questo benché siano flyers, ovvero "volanti" e in una certa quota "volatili". Nel lungo lavoro di riscrittura che ci ha impegnato nell'ultimo anno, ci siamo ritrovati alla fine del percorso ad avere oltre 70 pagine in word ... "quasi un libro!" ci siamo detti scherzando. Spesso, scherzando, si hanno le idee migliori. Eccolo, quel libro. Lo avete tra le mani. E' importante, abbiamo pensato, fissare questo nostro lavoro in un volume ben più completo e persistente di una serie di volantini.

Il nostro materiale informativo definisce e incarna le caratteristiche del nostro progetto, le fissa e le trasmette, benché distribuirlo sia solo una frazione delle nostre attività e ci rifiutiamo di pensare che sia bastevole e sufficiente a sé: un punto fermo delle nostre prassi è quello di accompagnare sempre sia il materiale informativo che quello sanitario con la relazione e il dialogo diretto tra utenza e operatori.

Scrivere dei materiali informativi nell'ottica della riduzione dei rischi e del danno non è un processo molto semplice e nasconde infinite insidie. Una prima valutazione è stata quella inerente a quali sostanze trattare e come accorparle, riflettendo sui cambiamenti intercorsi negli stili di consumo dal tempo della produzione dei precedenti flyers e sulle erronee convinzioni radicate nella nostra utenza. Più che produrre un materiale per ogni singola sostanza, ci è sembrato più efficace produrne uno per categoria. Cocaina e crack, prima separate, ora sono affrontate insieme; se prima affrontavamo l'oppio separato dall'eroina ecco che, alla luce del crescente abuso di farmaci oppioidi e di fronte al paradossale atteggiamento di alcuni consu-

matori che se assumono questi ultimi o l'oppio non comprendono la contiguità del loro consumo con quello di un consumatore di eroina, abbiamo ritenuto idoneo creare un materiale unico a nome "oppiacei" che ci possa dare spunto per affrontare al meglio le distorsioni cognitive ricorrenti. Insieme agli alcolici abbiamo aggiunto e trattato il consumo del GHB, insieme alla nicotina abbiamo voluto trattare gli aspetti di rischio e di riduzione del danno legati a sigarette elettroniche e vaporizzatori, così come l'avvento dei cannabinoidi sintetici e della marijuana light ci ha imposto una profonda rimodulazione dell'approccio informativo sui cannabinoidi. L'accorpamento delle sostanze rappresenta anche un tentativo di orientamento tra tutte quelle sostanze che si rincorrono sul mercato, sulle quali non riusciamo a produrre tempestivamente un materiale informativo ad hoc; ciò che invece possiamo fare a riguardo, nella conversazione con l'utente, è ricondurle all'interno di una categoria. Accorpare per categoria farmacologica e non per effetti è stata infine una scelta guidata dall'obiettivo di accrescere il livello di competenza della nostra utenza sulle sostanze, accanto al lavoro continuo e personalizzato della consulenza sugli effetti che risulta soggettiva, determinata da variabili estranee alla composizione farmacologica e modificabili nel tempo e nell'esperienza personale.

Siamo poi passati a interrogarci sul senso e la necessità dei singoli paragrafi: se in precedenza distingueva tra "effetti ricercati" e "effetti avversi", ora abbiamo ritenuto idoneo parlare solamente di "effetti", eliminando una distinzione a volte aleatoria e preconstituita. Le prescrizioni relative alla riduzione del danno e dei rischi in precedenza erano spalmate sull'intero testo; abbiamo pensato fosse opportuno dedicare ad esse un paragrafo a parte, costruito con uno stile assertivo, diretto e rivolto in prima persona al lettore. Una importante novità riguarda l'aggiunta di box relativi ai rischi legali e al mercato: riteniamo che i rischi a cui un consumatore possa andare incontro siano non solo eminentemente sanitari ma anche legati ad aspetti giuridici che possono condizionare il suo presente e il suo futuro; non è possibile non considerare l'impatto che crea su un progetto di vita di un giovane una denuncia penale per guida in stato di ebbrezza o per detenzione di sostanza.

Un ultimo grande interrogativo che abbiamo dovuto sciogliere è stato quello, nell'ottica della riduzione dei rischi, relativo ai "dosaggi sicuri". La nostra, sofferta, valutazione ci ha portato a non definirli quantitativamente se non per quelle sostanze provenienti dal mercato legale (e quindi "certe" nella loro composizione), rimandando ogni eventuale confronto su questo aspetto al colloquio operatore/beneficiario, nella cornice di una relazione in cui poter valutare ogni singolo aspetto della persona in questione, delle sue pratiche e dei suoi consumi, della sua storia sanitaria e personale, della sua età e genere. Abbiamo poi voluto inserire in questa pubblicazione anche il testo de "Le premesse dell'amore", il nostro materiale informativo che tratta le varie tipologie di condom e il loro corretto utilizzo e che accompagna la distribuzione di condom, dental dam e femidom, e quello de "I postumi dell'amore" che tratta l'interazione tra sostanze e sfera sessuale. Questo

materiale descrive la parte del nostro lavoro che si occupa della sessualità protetta e consapevole, argomento vastissimo su cui vorremmo in futuro aggiungere altri contributi .

Un ulteriore aspetto che ci è sembrato fondamentale affrontare è quello relativo allo stile di comunicazione. Come produrre un materiale scientificamente fondato e non giudicante che non risultasse asettico, ovvero che non parlasse solo alle teste dei lettori ma anche alla loro pancia? Evitando al contempo demonizzazioni o esortazioni “moralì” che non appartengono alla cultura della riduzione del danno o eccessive enfattizzazioni dei pericoli (stili di comunicazione che già da decenni molteplici studi – in primis quelli di Hovland – hanno dimostrato essere inefficaci e anzi creare nel ricevente delle risposte rifiutanti o difensive)? Lo stile che ci è parso più coerente con il nostro approccio di base e più adeguato ad una informazione veicolata per iscritto è quello proprio di un intervento informativo che fornisca in “modo neutrale” informazioni su natura, caratteristiche, rischi e conseguenze delle sostanze psicotrope e dei comportamenti ad essi connessi, nell’ottica di far assumere una maggiore consapevolezza ai riceventi. E’ pur vero e dimostrato (William e Ponton) che sebbene l’informazione rimanga utile, spesso non sia sufficiente per modificare gli aspetti pratici: può rimanere un elevato sfasamento tra conoscenza della materia e l’effettiva messa in atto di pratiche quanto più sicure. Abbiamo individuato una tipica criticità ricorrente nella divulgazione di stampo sanitario, ovvero il mostrarsi impersonale e medicalizzata nell’affanno di venir riconosciuta come scientifica. Nel pensare un intervento che miri al cambiamento di comportamenti a rischio, ci è parso utile fare nostro il modello di Fisher e Fisher, che individua tre “ingredienti” della buona comunicazione sociosanitaria: informazione, motivazione al cambiamento, incoraggiamento di quelle abilità utili per ridurre le attività a rischio. E’ chiaro che una serie di documenti scritti, per quanto pensati ad hoc per una utenza specifica, non potranno mai soddisfare tutti questi requisiti. Il flyer è quindi nella nostra attività qualcosa da cui partire o quel qualcosa che rimane e fissa i ricordi di un incontro e di una esperienza; ma l’esperienza informativa per i nostri beneficiari deve essere principalmente quella basata sulla relazione vis a vis con l’operatore, il quale conosce e riconosce la persona e centra su quella persona un dialogo co-costruito e orientato alla assunzione di buone prassi. Laddove quindi il flyer rappresenta l’ingrediente informazione, è da tutte le microazioni dell’intero intervento che permea l’incoraggiamento di quelle abilità utili per ridurre le attività a rischio mentre nel colloquio individuale e di gruppo, partendo dalla richiesta informativa, l’operatore stimola la motivazione al cambiamento.

Abbiamo infine considerato fondamentale anche la forma estetica del nostro materiale: per noi è fondamentale che non sia un volantino volatile, usa e getta, bensì un oggetto vivo e vivace, emozionale, da leggere e conservare (e quindi magari rileggere) proprio perché piacevole e “collezionabile”. In un’era della comunicazione sempre più orientata allo slogan secco e apodittico, alla frase iconica e all’imma-

gine non è semplice far “digerire”, specie ai più giovani, una mole di informazioni che devono essere articolate, specifiche, chiare ma argomentate. Un aiuto lo abbiamo voluto cercare nel mondo dei fumetti e dell’illustrazione, mezzi di informazione la cui efficacia e capacità di veicolare la complessità in maniera emozionale, semplice e sintetica è sempre più utilizzata nell’educazione e nell’approfondimento di tematiche sociali. Abbiamo contattato alcuni autori, professionisti di livello nazionale e mondiale con grande seguito, a cui abbiamo chiesto delle illustrazioni che rappresentassero le sostanze e facessero da tema portante dei nostri nuovi flyers. Opere che avessero un’anima e un mood coerente con il nostro approccio teorico: lievi ma profonde, che non giudicassero il consumo ma neanche lo banalizzassero o demonizzassero. La loro risposta è stata fantastica e si sono tutti attivati immediatamente nel permetterci di utilizzare le loro opere a titolo gratuito, opere che in alcuni casi sono inedite e prodotte ad hoc per il nostro materiale. A loro, per averci permesso di realizzare appieno il nostro progetto, va il nostro più sentito ringraziamento: Lucangelo “Testasecca” Bracci, Manfredi Ciminale, Daniele “The Sando” De Sando, Michele “Grim” Grimaldi, Lorenzo La Neve & Matilde Simoni, Roberta Martino, Federico Mele, Arianna Rea, Turi Santonocito, Alessio Spataro. Grazie anche al loro apporto di carattere artistico, pensiamo di aver realizzato compiutamente un materiale moderno, aggiornato, valido dal punto di vista etico e scientifico e che soprattutto incarni quello che è lo slogan di Nautilus: “divertiti e prenditi cura di te”.

Buona lettura.



# OPPIACEI

Di *Michele A. Pellegrino, Giulia Cianchini, Selene Regio*

## COSA SONO

Gli **oppiacei** sono derivati naturali dell'**oppio** ( il lattice che si ottiene dall'incisione delle capsule non mature del papaver somniferum) o semisintetici e sintetici con la stessa struttura di base. Sono prodotti in forma di compresse, capsule, gocce, supposte, liquidi da iniettare o cerotti ed utilizzati come antidolorifici, antitussivi o anestetici. I più importanti derivati dell'oppio sono classificabili tra:

- **Alcaloidi naturali:** Morfina, Codeina, Tebaina e Papaverina.
- **Derivati dalla Morfina:** Eroina (diacetilmorfina), Desomorfina, Codeina.
- **Derivati semisintetici degli alcaloidi:** Buprenorfina, Ossicodone.
- **Opioidi sintetici:** Metadone, Naloxone, Fentanyl.

In particolare:

- **Morfina:** si trova sotto forma di soluzione orale, sciroppo, compresse sia sotto forma di soluzione iniettabile.
- **Codeina:** è un farmaco che si può trovare sotto forma di compresse, gocce, sciroppo (per la somministrazione orale), sia sotto forma di supposte (per la somministrazione rettale).

Viene assunta come sostanza ricreativa mischiata a succhi di frutta o bibite gassate (Purple Drank).

- **Eroina:** solitamente è una polvere di colore che va dal bianco al marrone. Si può trovare anche confezionata in pasticche. Può essere iniettata, fumata o sniffata.
- **Ossicodone:** si può trovare sotto forma di compresse o capsule rigide a rilascio prolungato.
- **Metadone:** è un farmaco che, oltre ad essere somministrato nella terapia del do-

lore, viene utilizzato nel trattamento della dipendenza da eroina. Il metadone è disponibile in formulazioni farmaceutiche adatte alla somministrazione orale, sotto forma di sciroppo.

- **Fentanyl:** è un oppioide sintetico circa 100 volte più potente della morfina (ed anche 50 volte più dell'eroina); questa sua potenza e la difficoltà di gestione ne aumenta anche i rischi relativi all'overdose.

## **EFFETTI**

Gli effetti di oppio e oppiacei variano da persona a persona. Sono classificati tra le sostanze sedative e considerati efficaci per contrastare tutte le manifestazioni del dolore, fisiche e psichiche (agitazione, ansia, paura). Provocano effetti analgesici, euforia, rilassamento, sedazione, serenità, fiducia in se stessi, riduzione dell'ansia, sensazione di estasi e di pace interiore. A dosi elevate, effetti calmanti e sedativi. Il consumo di oppiacei può provocare collateralmente nausea, vomito, stitichezza, momentanee sensazioni di freddo, ridotta motilità gastrointestinale, ritenzione urinaria, ipotensione, sonnolenza, ottundimento mentale, agitazione e senso di malessere.

In particolare:

- **Morfina:** Se assunta per via sottocutanea raggiunge l'apice dell'effetto analgesico in 30/60 minuti e tale effetto dura 4/6 ore. L'iniezione endovenosa, invece, consente un raggiungimento del picco d'azione più rapido e più intenso.

- **Eroina:** se assunta per via endovenosa provoca in pochi secondi quello che in gergo viene chiamato "flash" (un'esplosione di un piacere intenso, con sensazioni di caldo ed euforia, che dura circa un minuto); se viene sniffata gli effetti iniziano dopo pochi minuti. Successivamente si avverte prurito, avviene un restringimento delle pupille, un abbassamento del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa ed uno stato di sonnolenza. gli effetti durano dalle 2 alle 5 ore, a seconda della dose e della qualità della sostanza.

- **Oppio:** inizialmente l'oppio dà una sensazione di lucidità e euforia; successivamente provoca un profondo senso di rilassamento del corpo e della mente (si avverte un rallentamento del respiro, dei movimenti e delle parole). I sensi intorpidiscono, le emozioni si ammorbidiscono, i desideri (anche sessuali) si placano e molti problemi sembrano svanire. Se fumato gli effetti iniziano dopo pochi secondi, mentre se ingerito o per via rettale dopo alcuni minuti e durano dalle 3 alle 5 ore.

In generale l'inizio degli effetti di un oppiaceo dipende dalla sostanza e dalla forma in cui viene assunta; per via orale l'effetto può sopraggiungere dopo 30-90 minuti; se sniffata o per via rettale dopo 10 minuti; se iniettata, dopo pochi secondi. L'uso continuativo di oppiacei provoca tolleranza e dipendenza fisica e psicologica: ciò significa che per ottenere gli effetti ricercati bisogna aumentare la quantità, ma anche che in caso di mancata assunzione si presentano sintomi fisici e psicologici

tipici dell'astinenza. I primi segni di astinenza sono: sbadigli, ansia, naso che cola, sudorazione, lacrimazione e craving (forte voglia di assumere la sostanza); in seguito si presentano brividi, pelle d'oca, crampi addominali e muscolari, midriasi (pupille dilatate), insonnia, nausea, vomito e diarrea, aumento della pressione sanguigna, febbre, tachicardia.

## **RISCHI**

Il rischio principale è quello di intossicazione acuta o sovradosaggio (**overdose**) che si presenta con: ipotensione, bradicardia, miosi serrata (pupille a spillo), sonnolenza fino al coma profondo con depressione respiratoria (dal rallentamento fino all'arresto respiratorio che può portare a morte il soggetto). L'overdose da oppiacei si può risolvere con l'uso dell'antidoto, il Naloxone (Narcan), farmaco salvavita che si può acquistare in farmacia senza ricetta medica. Il Naloxone si può somministrare per via endovenosa, sottocutanea, intramuscolare (o, se non si ha a disposizione una siringa sterile, si può versare negli occhi) ed ha un tempo di azione generalmente più breve degli oppiacei, i quali rimangono comunque in circolo: quindi potrebbe essere necessario, dopo circa 15/20 minuti dalla prima somministrazione, dover somministrare un'altra fiala. Una singola fiala potrebbe inoltre non essere sufficiente per interrompere l'overdose.

I rischi connessi all'uso di oppiacei inoltre variano anche a seconda della modalità di utilizzo:

- La modalità iniettiva espone a rischi maggiori sia in termini di overdose sia di una ampia gamma di infezioni. Si possono contrarre infezioni da HIV, da epatiti e da altri agenti patogeni sia a causa dell'utilizzo di materiale già utilizzato dalla stessa persona o da altri, sia a causa del mancato utilizzo di acqua sterile bidistillata specifica per uso iniettivo. Possono intercorrere incidenti durante l'iniezione (aria nei vasi sanguinei, iniezione "fuori vena").
- Se sniffata o assunta per via rettale c'è comunque il rischio di infezioni trasmissibili per via ematica (attraverso il sangue) come le epatiti (la più pericolosa è l'Epatite C) o l'HIV.
- In caso di misuse di metadone (ovvero il suo utilizzo non per via orale ma per via iniettiva, ad esempio) si possono verificare nel breve e medio periodo una serie di patologie e danni a carico degli organi interni e del sistema cardiocircolatorio.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di consumare oppiacei:

- È importante assumere la sostanza con prudenza, soprattutto le prime volte per valutare se gli effetti sono tollerabili, e per ridurre i rischi di overdose.

- Anche se pensi di aver sviluppato una tolleranza e credi di conoscere gli effetti della sostanza su di te e di saperli gestire, è consigliato fare sempre molta attenzione.
- Se scegli di assumere per via iniettiva usa sempre materiale pulito e sterile, non scambiare e condividere mai con altre persone siringhe, filtri, acqua, tamponi disinfettanti, fiale, cucchiaini etc., per evitare il rischio di trasmissione di virus e agenti patogeni ed evitare di contrarre patologie come epatiti e HIV.
- Evita l'utilizzo di Fentanili poiché il rischio di un overdose resistente al naloxone è estremamente elevato.
- E' sconsigliato fumare oppio su carta stagnola poiché i vapori di alluminio inalati sono tossici: la modalità più igienica e sicura è l'impiego delle apposite pipette. inoltre, le scorie di scarto che rimangono dopo la fumata sono molto tossiche, per ciò si consiglia di buttarle.
- E' preferibile che l'oppio sia consumato a stomaco vuoto.
- L'assunzione degli oppiacei rallenta molto i riflessi e può provocare improvvisi colpi di sonno: quindi rinuncia a qualsiasi attività che richieda concentrazione e prontezza di riflessi, per la sicurezza tua e di altri.
- Porta sempre con te almeno una fiala di Naloxone ed evita di usare oppiacei in solitaria: questo può fare veramente la differenza in caso di overdose.
- Se utilizzi il Naloxone su una persona in overdose, assicurati che nel frattempo sia stata chiamata un'ambulanza e fai in modo che la persona, seppur "rinvenuta", non rimanga sola e non assuma altra sostanza (il naloxone provoca una momentanea astinenza ma l'oppiaceo rimane ancora in circolo e potrebbe farla riandare in overdose di nuovo entro 15/20 minuti, al decadere dell'antidoto).
- In caso di malore o sintomi di overdose non esitare a chiamare il 112, dichiarando esplicitamente al personale sanitario la sostanza consumata.

## **POLICONSUMO**

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile/gestibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- E' particolarmente rischioso combinare oppiacei con: ketamina, cocaina, alcolici, GHB, benzodiazepine.



## LEGGI

In Italia gli oppiacei sono sostanze incluse in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi poste sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di oppiacei ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO



### ***Sostanza proveniente dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di oppiacei.
- La sua reale composizione è sconosciuta. Il taglio ed i residui di lavorazione superano sempre la percentuale della sostanza, rappresentando delle incognite. Una sostanza più pura di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.



### ***Sostanza proveniente dal mercato grigio per poi arrivare a te "di seconda mano".***

- Metadone, Morfina, Codeina e Ossicodone ed altri oppiacei utilizzati in ambito farmaceutico possono provenire dal mercato legale, ma corri rischi legali se cedi, vendi o se le detieni senza prescrizione.
- Non puoi avere la sicurezza che ciò che pensi di comprare corrisponde a ciò che ricevi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.



# COCAINE

*Di Mauro Falchetti e Nicola Fabrizio Nesci*

## COSA SONO

Per cocaine si intendono tutte quelle sostanze psicoattive derivate, tramite diverse manipolazioni, dalle foglie della pianta di coca.

Con il termine Cocaina si intende una sostanza stimolante, vasocostrittrice e anestetica, che agisce sul Sistema Nervoso Centrale; è estratta dalle foglie di coca, pianta psicoattiva. Si presenta sotto forma di polvere cristallina o di “sassi” ed è solitamente bianca o giallastra e dal gusto amaro. Può essere utilizzata in vari modi: si può sniffare, fumare o iniettare per via endovenosa. Sul mercato illegale attualmente la sostanza presenta un'enorme varietà nel contenuto di principio attivo (dallo 0% all'80%); il resto è composto da sostanze da taglio.

Il termine crack sta ad indicare una forma di cocaina fumabile ottenuta tramite il riscaldamento in acqua di cocaina in polvere insieme a bicarbonato di sodio o ammoniaca. Tale procedimento permette di ottenere cocaina base libera, ovvero una tipologia di cocaina che non viene decomposta dalle alte temperature necessarie a vaporizzarla. Esistono due tipologie di cocaina base libera, figlie di due diversi procedimenti: il “metodo free-base” prevede una lavorazione più complessa, di circa 24 ore, con l'aggiunta anche di etere: la sostanza ottenuta è molto pura, ma l'etere implica dei rischi in termini di esplosioni o fiammate. Il “metodo-crack”, invece, è un metodo più veloce, utilizzato anche nell'immediatezza del consumo, e non prevede l'uso di etere; i cristalli o la “pappetta” così ottenuti non sono molto puri ed in essi rimangono dei residui di lavorazione. Il crack viene quindi assunto inalando il fumo provocato dal successivo riscaldamento dei cristalli in apposite pipette o in lattine o bottiglie di plastica “modificate”. Il termine crack deriva dal rumore prodotto quando viene scaldato.

## **EFFETTI**

Gli effetti della cocaina variano in base alla modalità di assunzione. Se sniffata produce effetti intensi e brevi (da 20 minuti ad un'ora); in combinazione con una sostanza basica (ad esempio la calce, spesso usata per il taglio) ha un'azione maggiore; fumata con tabacco provoca effetti più blandi e brevi; quando è iniettata (diluendo quindi la cocaina in soluzione acquosa) produce effetti più intensi, dalla durata più breve (10-20 minuti) e con rischi più elevati. Gli effetti della cocaina dopo l'assunzione, nelle varie modalità, sono generalmente simili: iniziale soppressione della fatica, della fame e della sete; maggiore euforia e senso di efficienza, maggiore fiducia in se stessi, agitazione, loquacità, perdita delle inibizioni e delle paure, maggiore propensione al rischio, diminuzione della capacità di giudizio e del pensiero. Gli effetti del crack sono simili a quelli della cocaina in polvere sebbene, rispetto ad essa, il crack solitamente sia usato dai consumatori al fine di ottenere in tempi più rapidi un livello di principio attivo più elevato nel circolo sanguigno e di conseguenza degli effetti ancora più veloci ed intensi. Gli effetti sopraggiungono in alcuni secondi (con tempi sovrapponibili quindi a quelli dell'utilizzo di cocaina per via endovenosa) ed in maniera molto intensa: sensazioni di grande energia, euforia, vivacità, con flash di calore che pervadono il corpo.

Dopo pochi minuti (5-20) dall'assunzione di cocaina o crack si manifesta una "fase down", che potrebbe durare anche alcune ore, caratterizzata da estrema stanchezza ed apatia, chiusura in se stessi, ansia e depressione, paranoia ed irritabilità, insonnia e mancanza di appetito, ma soprattutto un forte craving, ossia un irresistibile desiderio di assumere di nuovo la sostanza per eliminare il down e tornare in "fase up". Un considerevole consumo in un breve lasso temporale (binge, o abbuffata) può condurre ad un esaurimento psicofisico (crash) che potrebbe durare anche un paio di giorni. L'uso di cocaina o crack crea inoltre una forte dipendenza psichica, con importanti crisi d'astinenza sin dai primi utilizzi.

## **RISCHI**

I rischi principali legati al loro utilizzo sono sia fisici che psichici. Il rischio principale, nell'immediatezza dell'utilizzo, è quello di overdose che può portare a malori ed anche alla morte a causa di colpi di calore, arresti cardiaci e/o respiratori, ictus, infarti. A breve termine la cocaina ed il crack provocano disturbo del sonno, disturbi della memoria e della concentrazione, tremori, spasmi muscolari e nei casi più gravi infarto o attacco cerebrale. In seguito all'abuso continuo a medio e lungo termine, si possono sviluppare: 1) Disturbi psichici come depressione, manie di persecuzione ed allucinazioni che possono sfociare in deliri e psicosi. 2) Problemi fisici come ipertensione arteriosa che aumenta i rischi di ictus cerebrale ed infarto cardiaco, danni a carico dei reni e del fegato, nonché indebolimento del sistema

immunitario e denutrizione causata dal mancato appetito. Possono verificarsi lesioni acute delle vie respiratorie, delle mucose e dei denti. Nel caso del crack, anche danni alla cavità orale, ai polmoni e alle vie respiratorie a causa dai vapori caldi e dall'ammoniaca. L'assunzione per via endovenosa può portare a trombosi, setticemie o altre infezioni. 3) Relativamente alla sfera sessuale, impotenza nell'uomo ed anorgasmia nella donna.

I rischi variano anche a seconda della modalità di utilizzo: la modalità iniettiva espone a rischi maggiori sia di overdose che di infezioni come HIV ed Epatiti.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di consumare cocaina o crack:

- Considera che lo scambio di materiale usato per sniffare (cannucce o banconote), può aumentare il rischio di trasmissione di gravi patologie virali o infettive; per ridurre i rischi connessi all'utilizzo è meglio evitare di utilizzare la stessa cannuccia, sminuzzare la polvere il più finemente possibile, fare attenzione alla superficie sulla quale si sniffa, pulire e prendersi cura delle mucose dopo l'utilizzo della sostanza (utilizzando una soluzione salina o una pomata nasale).
- Se consumi cocaina per via endovenosa inietta la sostanza lentamente, fermandoti ogni tanto per evitare di causare un effetto difficile da sostenere. E' fondamentale utilizzare sempre una siringa sterile e non scambiarla con nessuno, per evitare la trasmissione di infezioni (HIV, Epatite C) ed usare acqua sterile bidistillata per uso iniettivo.
- Evita di consumare le cocaine, in ogni forma, se: soffri di patologie cardiocircolatorie o epatiche, asma o patologie polmonari, di epilessia, se sei in gravidanza, se hai disturbi psichici e assumi psicofarmaci.
- Ricorda che l'uso contemporaneo di alcol e cocaine aumenta i rischi cardiocircolatori, nonché la propensione a comportamenti aggressivi e il rischio di intossicazione.
- Ricorda che consumare cocaine insieme ad MDMA è rischioso oltre che poco efficace: l'effetto ricercato dell' MDMA viene annullato.
- Consumare contemporaneamente cocaine e speed potrebbe creare un forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio, producendo una forte insufficienza respiratoria.
- Evita di consumare cocaina e crack a stomaco vuoto.
- Consumale sempre in minime quantità, facendo regolari e lunghe pause tra una assunzione e l'altra, soprattutto se si ritiene di stare per perderne il controllo.
- Se chi ha assunto cocaine viene colto da malore (soprattutto se sperimenta dolori alla testa e/o al torace, se ha una sensazione di svenimento o se si trova in uno stato paranoico e/o allucinatorio), non si deve esitare nel chiamare subito il 112 e dichiarare apertamente la sostanza assunta.



## POLICONSUMO

consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- E' particolarmente rischioso combinare cocaina con: alcool, anfetamina, metanfetamina, MDMA, psicofarmaci.

## LEGGI

In Italia sono sostanze incluse in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di cocaina o crack ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO

### ***Sostanze provenienti dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di cocaina e crack.
- La loro reale composizione è sconosciuta. Il taglio ed i residui di lavorazione superano sempre la percentuale della sostanza rappresentando delle incognite. Una sostanza più pura di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# ALCOLICI E GHB

Di *Claudia Celentano e Annalisa Ricci*

## ALCOLICI

### COSA SONO

Gli alcolici sono bevande contenenti **alcol etilico o etanolo**, una sostanza psicoattiva liquida, incolore e volatile, derivante da processi di fermentazione di frutta e cereali o di distillazione di preparati fermentati. Gli alcolici si differenziano tra loro sulla base della concentrazione di alcol etilico in essi presente, indicata per obbligo di legge sull'etichetta della bevanda ed espressa in percentuale. Generalmente le bevande fermentate (come la birra o il vino) presentano una gradazione alcolica minore rispetto alle bevande distillate (come i liquori). A causa delle sue ridotte dimensioni, l'etanolo viene assorbito facilmente e rapidamente dall'organismo. Dopo aver attraversato lo stomaco e l'intestino, le molecole di alcol sono trasportate velocemente in tutto l'organismo attraverso il sangue ed entrano a contatto diretto con le cellule di quasi tutti gli organi. Ma è soprattutto a livello cerebrale che l'alcol esercita i suoi maggiori effetti, inibendo l'attività sinaptica tra i neuroni e producendo effetti simili a quelli di altri sedativi. La maggior parte dell'alcol etilico assunto viene metabolizzata dal fegato, mentre una piccola quantità viene eliminata con il respiro, il sudore e le urine. Il sistema di smaltimento dell'alcol varia in funzione del sesso, dell'età e delle caratteristiche personali; la capacità di smaltire l'alcol da parte dell'organismo risulta inefficiente fino ai 16 anni e dopo i 65 anni diminuisce. Nelle donne la struttura fisica, l'assetto ormonale e il corredo enzimatico rendono meno efficiente il metabolismo dell'etanolo.

### EFFETTI

Gli effetti variano in base alla quantità di alcol che si ingerisce, alla concentrazione

alcolica della bevanda e al fatto che l'alcol venga ingerito a stomaco vuoto o meno. Contano le differenze individuali, il peso corporeo, il sesso, l'età e lo stato di salute dell'individuo. A basso dosaggio l'alcol rende l'individuo più disponibile alla comunicazione e alla socializzazione, inducendo: disinibizione, euforia, loquacità, rilassamento, sensazione di leggerezza fisica e mentale e diminuzione dell'ansia. A dosi elevate l'alcol può provocare un'eccessiva fiducia in se stessi, riduzione delle capacità di reazione e di concentrazione, alterazione della visione (sdoppiamento della vista e vista a tunnel), alterazione del senso del tempo e dello spazio, senso di stordimento, riduzione della coordinazione motoria, difficoltà nell'articolare le parole, sintomi depressivi, aggressività. Dopo un eccessivo consumo di alcol possono insorgere nausea, vomito e mal di testa. L'alcol viene assorbito immediatamente e i suoi effetti insorgono all'incirca dopo 30 minuti dall'ingestione (se a stomaco vuoto); dopo un'ora circa l'alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) raggiunge la concentrazione più alta. In media, il corpo smaltisce 7-10 gr. di alcol ogni ora (considera che 1 unità alcolica, corrispondente ad esempio ad una birra da 0,33 l o ad un bicchiere di vino da 125 ml, è pari a 12 grammi). A tale riguardo esiste un'ampia variabilità sulla base dei fattori già esposti precedentemente.

## **RISCHI**

L'alcol etilico è una sostanza estranea all'organismo e al suo normale metabolismo; è dunque tossico per le cellule del nostro corpo, sebbene un suo uso moderato in termini di quantità e frequenza di consumo non costituisca generalmente un fattore di rischio per l'individuo adulto. Si possono distinguere due tipologie di rischi: quelli immediatamente successivi al consumo di alcol e quelli legati ad un utilizzo cronico. L'assunzione di elevate quantità di alcol in un tempo limitato può condurre ad uno stato di intossicazione acuta che comporta una serie di rischi immediati: disidratazione, ipotermia (dovuta alla dispersione del calore corporeo), soffocamento da vomito, perdita dello stato di coscienza, coma etilico, fino ad arrivare alla morte. Si possono manifestare crisi epilettiche, trombosi, aumento della pressione sanguigna, depressione respiratoria e improvvisi arresti cardiaci. Altri rischi immediati sono quelli connessi alla riduzione dei riflessi, alle difficoltà di deambulazione e di concentrazione, all'eccessiva fiducia in se stessi e alla riduzione della capacità visiva, che possono portare a diversi tipi di incidenti (cadute, ferimenti, annegamenti, incidenti stradali). A causa dei suoi effetti disinibenti, inoltre, l'alcol potrebbe condurre gli individui ad avere rapporti sessuali non protetti, con un maggior rischio sia di gravidanze indesiderate sia di contrarre HIV ed altre malattie sessualmente trasmissibili. L'assunzione cronica di alcol, invece, può provocare una serie di danni a diversi organi. Uno degli organi maggiormente colpiti è il fegato, adibito al metabolismo della sostanza; si possono riscontrare danni epatici da lievi (come la steatosi epatica, ossia un accumulo di

trigliceridi nel fegato) a molto gravi (come la cirrosi epatica, con complicazioni anche mortali). Altre patologie organiche frequentemente riscontrate in chi consuma in modo cronico alcol etilico sono: pancreatite, esofagite, gastrite, ulcera, colon irritabile, infiammazione delle emorroidi e ragadi anali. Vi è un'alta probabilità di comparsa di disturbi cardiaci e vascolari, come ipertensione arteriosa, ictus cerebrale, cardiopatia alcolica, cardiomiopatia (allungamento e sfinimento dei muscoli del cuore), aritmia cardiaca. Si possono avere, inoltre, alterazioni anatomiche irreversibili a livello del sistema nervoso centrale, con modificazioni del tessuto nervoso e danni alle funzioni cerebrali, come ad esempio i disturbi della memoria. L'assunzione cronica di alcol può comportare riduzione dell'appetito, malnutrizione, carenza di vitamina B1 con conseguente encefalopatia di Wernicke. Le carenze nutrizionali possono aggravare le infiammazioni a carico della bocca già provocate dall'alcol (afte, ulcere, stomatiti e caduta dei denti). Possono insorgere, inoltre, alterazioni del sistema immunitario e del sistema endocrino. L'alcol è un co-cancerogeno, rafforza cioè sensibilmente l'effetto cancerogeno di altre sostanze, come il fumo. Un consumo cronico di alcol può comportare calo del desiderio sessuale, difficoltà di erezione e infertilità. L'alcol genera un'elevata tolleranza, ovvero per avere gli effetti ricercati chi la consuma sente il bisogno di aumentare sempre di più i dosaggi. Può determinare, inoltre, dipendenza non solo psicologica ma anche fisica, con crisi di astinenza molto potenti, caratterizzate da ansia, insonnia, tremori, convulsioni, deliri e allucinazioni. Un consumo elevato o regolare d'alcol durante la gravidanza influisce negativamente sullo sviluppo del feto.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere alcolici:

- Cerca di moderare la frequenza di consumo e le quantità.
- Evita di bere a stomaco vuoto.
- Evita di mischiare bevande con diversa gradazione alcolica.
- Ricordati di bere acqua regolarmente per evitare la disidratazione.
- In seguito al consumo di alcol cerca di riposarti, di bere molta acqua e di mangiare frutta, verdura e cibo contenente vitamine del gruppo B.
- Evita di metterti alla guida o di compiere altre attività che richiedono lucidità e responsabilità.
- Evita di consumarlo se stai usando altre sostanze psicoattive, farmaci o psicofarmaci, e se soffri di patologie cardiocircolatorie, epatiche, gastrointestinali.
- Evita il consumo di alcol se sei in stato di gravidanza o se sei minorenne.
- Nel caso di malore dovuto all'assunzione di alcol non esitare a chiamare il 112 e a collaborare con gli operatori sanitari dichiarando la sostanza utilizzata.

## **GHB**

### **COS'È**

**GHB**, liquid ecstasy, liquid X, Gamma-oh, Scoop: sono alcuni dei nomi utilizzati per l'acido gammaidrossibutirrico. Si tratta di una piccola molecola, un acido grasso a catena corta, che negli anni è stato utilizzato come anestetico, anabolizzante, induttore del sonno, afrodisiaco, allucinogeno, farmaco per la narcolessia e farmaco per la dipendenza da alcol (Alcover). E' presente naturalmente nell'organismo dei mammiferi in molti tessuti e soprattutto nel cervello. Il GHB viene trasformato nell'organismo nel neurotrasmettitore GABA, sostanza che nel cervello regola gli stati di veglia, il sonno e stimola l'ormone della crescita. Il **GBL** (Gammabutirrolatone) o blue nitro, o gamma-g è un precursore del GHB, così come il **BD**; è un solvente chimico impiegato per scopi industriali quali produzione di vernici e articoli per l'edilizia, è più potente del GHB ed ha un effetto fortemente corrosivo, irrita le mucose e danneggia il fegato. L'aspetto del GHB è di una polvere, normalmente in soluzione fluida, mentre il GBL è liquido.

Il GHB è anche noto come "droga da stupro", poiché rientra nel novero delle sostanze psicoattive impiegate per usare violenza sessuale. Tra le altre vi sono i sedativi (Benzodiazepine), gli ipnoinducenti (Zolpidem), l'alcol e la ketamina. Tali sostanze vengono utilizzate per ridurre la vigilanza della vittima, fino ad uno stato comatoso, con successiva amnesia dell'accaduto. In genere l'aggressore altera una bibita offerta alla potenziale vittima (le sostanze usate sono incolori, inodori e insapori) e sfrutta lo stato di semi-incoscienza indotta per compiere l'aggressione.

### **EFFETTI**

Dipendono strettamente dal dosaggio e sono molto diversi a livello individuale. Lo spettro degli effetti comprende: euforia, rilassamento, disinibizione, intensificazione delle capacità percettive, loquacità eccessiva, capogiri, sonnolenza, sonno profondo, perdita di coscienza, coma. Gli effetti iniziano da 10 a 20 minuti dopo l'assunzione e durano da 1 ora e mezza a 3 ore.

### **RISCHI**

Il pericolo di un sovradosaggio involontario di GHB/GBL è alto. Più alto è il dosaggio, più probabilmente si soffrirà di nausea, vomito e capogiri. I segni premonitori di una overdose di GHB/GBL sono una forte sonnolenza seguita da un sonno profondo di parecchie ore che difficilmente può essere interrotto. Mal di testa, stati confusionali, difficoltà respiratorie e disturbi della memoria possono manifestarsi in caso di dosaggi molto elevati, così come possono manifestarsi spasmi muscolari



incontrollabili, facilmente confondibili con le crisi epilettiche. Altri effetti comuni sono nausea, da leggera a forte, conati di vomito, ipotermia, ipotensione, bradicardia, ipersalivazione, convulsioni, scomparsa dei riflessi e difficoltà respiratorie. E' difficile valutare se qualcuno, dopo l'assunzione di GHB/GBL, si trovi semplicemente in uno stato di sonno profondo o se sia già entrato in coma. Il consumo regolare di GHB/GBL (più di una volta a settimana) può condurre a disturbi del sonno, stato ansioso e tremore, inoltre può generare dipendenza. Il consumo cronico ad alto dosaggio (più di una dose giornaliera) porta ad una forte dipendenza fisica, con sintomi da astinenza se l'assunzione viene sospesa. Effetti causati dalla sospensione dell'assunzione possono includere allucinazioni, insonnia, ansietà, tremori, sudorazione, irascibilità, dolori intercostali e rigidità, dolori ai muscoli ed alle ossa, sensibilità agli stimoli esterni, disforia, paranoia.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

- Evita in generale di assumere GHB, GBL o BD.
- Non assumere queste sostanze in combinazione con alcol, medicinali o altre sostanze psicoattive.
- Non accettare bevande aperte da sconosciuti.
- Non lasciare la propria bevanda incustodita.

### **POLICONSUMO (ALCOLICI e GHB)**

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile/gestibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- **E' particolarmente rischioso combinare gli alcolici con: GHB, oppiacei, benzodiazepine, ketamina, antiepilettici.**
- **E' particolarmente rischioso combinare il GHB con: Alcolici, oppiacei, benzodiazepine, ketamina, antiepilettici.**

## LEGGI SUGLI ALCOLICI E SUL GHB

Per il codice della strada il limite legale di concentrazione di alcol nel sangue durante la guida non deve superare gli 0,5 grammi per litro. Per i guidatori sotto i 21 anni, per i patentati da meno di 3 anni e per i guidatori professionali il tasso alcolemico deve essere uguale a 0. L'accertamento del tasso alcolemico avviene tramite l'etilometro, che misura la quantità di alcol contenuta nell'aria espirata, e viene ripetuto due volte a distanza di 5 minuti. Il rifiuto di sottoporsi ad accertamento è soggetto a sanzioni. Se l'etilometro rileva un tasso alcolemico superiore a 0,5 gr/l, il guidatore è sottoposto a sanzioni (da amministrative a penali) a seconda del valore alcolemico e della presenza o meno di incidente con feriti o con morti. La seguente tabella è un parziale esempio del tasso alcolemico che si può raggiungere assumendo diverse bevande. Rammenta l'ampia variabilità sulla base di peso, tempi di assunzione e distanza dai pasti.

BEVANDA	QUANTITÀ	GRADAZIONE	ALCOLEMIA (G/L)
			Su Uomo (70 Kg)
BIRRA	1 lattina (330 ml)	5°	0,26
	1 birra media (500 ml)		0,40
	1 bottiglia (275 ml)		0,22
VINO	1 bicchiere (125 ml)	11°	0,22
	2 bicchieri (1/4 ml)		0,44
SUPER ALCOLICO	1 misura stand. (40 ml)	5°	0,26
	2 misure stand. (80 ml)		0,52

Per quanto riguarda invece il GHB, in Italia è una sostanza inclusa nella Tabella IV del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di GHB per uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO (ALCOLICI)

### **Sostanza proveniente dal mercato legale.**

- Puoi acquistare alcolici legalmente (se maggiorenne), non corri rischi di natura legale per l'acquisto e la detenzione di alcolici.
- Il contenuto di ciò che compri corrisponde a quanto indicato sulla confezione.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

## MERCATO (GHB)

### **Sostanza proviene dal mercato legale per poi arrivare a te "di seconda mano".**

- Corri rischi legali se cedi, vendi o se la detieni GHB senza prescrizione (sotto il nome di Alcover).
- Non puoi avere la sicurezza che ciò che pensi di comprare corrisponde a ciò che ricevi.
  - Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# **MDMA e METAMFETAMINE**

*Di Manuela Arcieri e Giorgia Secondi*

## **MDMA**

### **COS'È**

L'**MDMA (3,4-metilendirossimetanfetamina)** è una sostanza psicoattiva sintetica o semisintetica che appartiene alla famiglia delle fenetilamine, insieme alle amfetamine e alle metamfetamine.

Tale sostanza (insieme a sostanze simili come l'MDA, l'MDEA o MDE, l'MBDB) agisce sul sistema nervoso centrale stimolando il rilascio di diversi neurotrasmettitori, tra cui la dopamina e la noradrenalina e in particolar modo la serotonina; quest'ultima ha il compito di regolare importanti processi fisiologici nel nostro organismo, come il tono dell'umore, il ciclo sonno-veglia, la fame, la sete e la temperatura corporea, tutti processi alterati dall'assunzione della sostanza stessa. L'MDMA può presentarsi sotto forma di polvere, cristalli, capsule o pasticche (meglio conosciute con il nome di "ecstasy"). La sostanza può essere assunta attraverso inalazione (sniffandola) o per via orale (sciolta in acqua o sotto forma di pastiglie).

### **EFFETTI**

L'MDMA produce effetti sia stimolanti che allucinogeni. Viene considerata, inoltre, come una sostanza entactogena/empatogena, ossia in grado di aumentare le capacità introspettive del soggetto ed il contatto con gli altri e con il mondo esterno. È bene sottolineare come gli effetti possano variare sulla base di diversi fattori, come la quantità di sostanza assunta, le modalità di assunzione, la condizione psicofisica del soggetto, la sua sensibilità individuale alla sostanza, il contesto di assunzione, la presenza di sostanze da taglio. Nonostante tale variabilità, generalmente possono essere riscontrati i seguenti effetti: sensazione di euforia e di benessere diffuso,

aumento della loquacità e delle capacità interattive e comunicative, disinibizione, innalzamento del tono dell'umore, diminuzione del senso di fatica, aumento delle prestazioni fisiche e mentali, amplificazione degli stimoli sensoriali (visivi, tattili, uditivi), alterazione della percezione dello spazio e del tempo, con possibili effetti allucinogeni (soprattutto a dosi elevate). Possono essere sperimentate, inoltre, sensazioni di ansia, attacchi di panico e sintomi paranoici. A livello fisico si assiste ad una diminuzione delle sensazioni di fame e di sete, midriasi (dilatazione delle pupille), diminuzione della salivazione, contrazione della mandibola e bruxismo, aumento della pressione e del battito cardiaco, oltre che del ritmo respiratorio, della temperatura corporea e della sudorazione. Gli effetti acuti generalmente iniziano a presentarsi dopo 30 minuti circa dall'ingestione (meno in caso di modalità di assunzione inalatoria) ma in alcuni casi è necessario attendere anche fino ad un'ora prima che facciano la loro comparsa. La loro durata, invece, è mediamente di 4-6 ore. In seguito, generalmente, compaiono gli effetti secondari o residui (spossatezza, stanchezza, mal di testa, insonnia, ansia, flashback o sintomi depressivi) e la caratteristica fase di "down", che può durare anche diverse ore.

## **RISCHI**

Anche per quanto riguarda i rischi connessi all'assunzione di MDMA esiste un'ampia variabilità sulla base dei fattori già esposti precedentemente. Uno dei principali rischi a breve termine è il "colpo di calore" o ipertermia maligna: una condizione caratterizzata da un improvviso aumento della temperatura corporea (fin sopra i 40 gradi) con contemporaneo aumento della pressione sanguigna e con conseguenze potenzialmente letali; i casi più gravi portano ad arresto cardiaco o a ictus cerebrale. Il colpo di calore è associato ad una condizione di disidratazione in cui viene a trovarsi l'organismo, dovuta alla diminuzione dello stimolo della sete e all'aumento della sudorazione; tale rischio aumenta se ci si trova in contesti affollati, caldi e poco areati e in cui si praticano attività fisiche intense e prolungate, come il ballo. Un altro evento potenzialmente letale è il collasso renale e l'acuta intossicazione del fegato. L'assunzione di MDMA può, inoltre, provocare: tachicardia e palpitazioni, ipertensione, crisi epilettiche e convulsioni, paralisi temporanee e perdita dello stato di coscienza.

La riduzione delle inibizioni e la sensazione di maggiore fiducia in se stessi possono comportare, inoltre, rischi legati ad un'alterata valutazione dei contesti e a comportamenti eccessivamente audaci e rischiosi, inclusa la guida pericolosa o l'eventualità di avere rapporti sessuali non protetti, con un maggior rischio sia di gravidanze indesiderate sia di contrarre HIV ed altre malattie sessualmente trasmissibili. Il processo di lavorazione dell'MDMA prevede l'utilizzo di solventi; ci sono quindi rischi aggiuntivi legati alla loro tossicità. Un uso prolungato e continuativo della sostanza provoca alterazioni del sistema serotoninergico, con possi-



bili insorgenze di problemi psichici, alterazioni dell'umore, episodi psicotici acuti, deficit della memoria, difficoltà di concentrazione e di apprendimento, difficoltà di linguaggio. Se viene assunta sniffandola può causare lesioni e danni delle mucose delle vie nasali oltre che una maggiore probabilità di contrarre malattie infettive, mentre se viene assunta per ingestione può causare lesione delle mucose del cavo orofaringeo, dello stomaco e della vescica. L'MDMA non crea dipendenza fisica ma può generare una forte tolleranza, ossia il bisogno di consumare dosi sempre maggiori per ottenere gli stessi effetti, oltre che una dipendenza psicologica.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere MDMA:

- Cerca di utilizzare sempre una dose minima e non aumentarla se non sopraggiungono gli effetti (possono comparire anche dopo un'ora).
- Cerca di non consumare a stomaco vuoto, fai leggeri pasti prima e dopo l'assunzione.
- Ricordati di bere acqua o bevande ricche di sali minerali per evitare la disidratazione. E' consigliabile bere poco e spesso piuttosto che ingerire grandi quantità di acqua in una sola volta.
- Evita di consumare MDMA da solo, prediligi la presenza di persone lucide ed evita contesti caotici, soffocanti e claustrofobici o troppo isolati.
- Anche se non senti lo stimolo, cerca di urinare spesso.
- Indossa vestiti leggeri per evitare l'aumento della temperatura corporea e fai frequenti pause dal ballo, prediligendo luoghi freschi e areati.
- Evita di metterti alla guida o di compiere altre attività che richiedono lucidità e responsabilità.
- Quando gli effetti saranno terminati, stenditi, riposati e fai un pasto leggero ricco di vitamine.
- Evita di consumare più dosi a distanza ravvicinata per permettere al sistema serotoninergico di ritornare ad una condizione di equilibrio; prenditi un cospicuo lasso di tempo per recuperare, per riflettere sull'esperienza e sul tuo consumo e per sincerarti del tuo stato di salute.
- Evita il consumo di MDMA se soffri di patologie cardiocircolatorie, epatiche o renali o se soffri di crisi epilettiche o di patologie tiroidee, se sei in stato di gravidanza o se sei minorenne.
- Evita il consumo di MDMA se fai uso di psicofarmaci (in particolare antidepressivi) o di farmaci antiretrovirali, e se stai attraversando un periodo molto stressante.
- Nel caso di malore dovuto all'assunzione di MDMA, non esitare a chiamare il 112 e a collaborare con gli operatori sanitari, dichiarando apertamente la sostanza utilizzata.

## **METAMFETAMINE**

### **COSA SONO**

La **metamfetamina (N-metil-alfametilfenilettilammina)** è un potente stimolante, derivato sintetico dell'amfetamina. Si presenta sotto forma di pillole (yaba, pillole thai, Pervitin) o di polvere cristallina, bianca o marroncina (crystal, ice, pico, sha-boo) e può essere ingerita, sniffata, fumata o iniettata. La struttura chimica della metamfetamina è simile a quella dell'amfetamina, ma raggiunge più rapidamente il cervello, dà un effetto stimolante più intenso, provoca una forte sensazione di ebbrezza ed ha un maggiore potenziale di dipendenza.

### **EFFETTI**

Gli effetti della metamfetamina e la sua durata variano di persona in persona a seconda dello stato psicofisico, della sostanza e della modalità di consumo. Se sniffata iniziano dopo 10-20 minuti; ingerita, dopo 30-45 minuti; fumata dopo pochi secondi. Gli effetti durano da 6 a 12 ore, ma, ad alti dosaggi o in caso di riassunzione, l'effetto può facilmente protrarsi oltre le 24 ore.

Da un punto di vista fisico i principali effetti della metamfetamina sono l'aumento della temperatura corporea, l'accelerazione del battito cardiaco, della respirazione e della pressione sanguigna. Diminuiscono lo stimolo della fame, la sensazione di fatica e il bisogno di dormire e aumentano la sensazione di benessere, euforia ed eccitazione. Aumenta la confidenza in se stessi, la libido e la loquacità e si avverte una sensazione di aumento della forza fisica. A dosi elevate, gli effetti aumentano pericolosamente fino a poter provocare allucinazioni visive, acustiche, paranoie, deliri, ossessioni, perdita di memoria, alterazioni dell'umore.

### **RISCHI**

A breve termine si possono riscontrare tensione delle mandibole, bocca secca, aumento della temperatura corporea, forte disidratazione, accelerazione cardiaca, aumento della pressione sanguigna, tremori diffusi, irritabilità e aggressività. In alcuni casi può avvenire un colpo di calore (aumento repentino della temperatura corporea fino a 41°). A queste temperature il corpo si disidrata e c'è il rischio che questo eccessivo surriscaldamento, se non contrastato, possa provocare la morte. A lungo termine si possono verificare insonnia, problemi circolatori e stati paranoici, perdita di peso, infiammazioni della pelle. Nelle donne può verificarsi una perdita di regolarità o interruzione del ciclo mestruale. A seconda delle modalità di consumo, poi, possono verificarsi rischi quali danneggiamento delle mucose nasali (se sniffata), delle

mucose dello stomaco (se ingerita), disturbi gengivali e dentali e danneggiamento dell'apparato respiratorio (se fumata). Come in ogni sostanza stimolante la fase "up" è seguita da una fase "down" (di discesa degli effetti) molto pronunciata, che può portare ad atteggiamenti aggressivi o, al contrario, sentimenti depressivi. Questi rischi aumentano in caso di consumo regolare.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se hai deciso di assumere metamfetamina:

- Dosa con prudenza e tieni conto del tempo necessario per raggiungere gli effetti, prima di pensare di assumerne ulteriormente.
- Prima e dopo il consumo mangia a sufficienza per integrare vitamine C e D e sali minerali.
- Considera che la fase down è molto intensa, quindi è necessario fare delle pause tra un consumo e l'altro (almeno 4 settimane).
- Per evitare il colpo di calore è necessario bere spesso acqua (non più di mezzo litro ogni ora) ed evitare l'alcol, rinfrescarsi, riposarsi in un luogo fresco, rilassarsi ed indossare indumenti che permettano la traspirazione.
- Evita di consumarla se soffri di ipertensione, di malattie del fegato e dei reni, di diabete, se sei minorenne o sei in gravidanza, se hai un disturbo psichiatrico e assumi psicofarmaci.
- Lo scambio di materiale usato per sniffare (cannucce o banconote), può aumentare il rischio di trasmissione di malattie infettive gravi (come l'Epatite C), quindi utilizza una cannuccia monouso e personale, sminuzzare finemente la sostanza e pulire le mucose dopo l'utilizzo con soluzione salina.

## POLICONSUMO

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- E' particolarmente rischioso combinare MDMA e metamfetamina con: amfetamina, cocaina, alcolici, psicofarmaci.

## LEGGI

In Italia l'MDMA e la metamfetamina sono sostanze incluse in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il loro possesso di ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO

● ***Sostanza proveniente dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di MDMA e metamfetamina.
  - La sua reale composizione è sconosciuta. Il taglio ed i residui di lavorazione superano spesso la percentuale della sostanza rappresentando delle incognite. Una sostanza più pura di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# AMFETAMINE

Di *Alessandro Tosi*

## COSA SONO

L'**amfetamina** (alfa-metilfeniletilammina) è un farmaco psicostimolante che ha effetto sul sistema nervoso centrale. Nel suo utilizzo a scopo ricreazionale la forma oggi più diffusa e conosciuta è lo **speed**. Lo speed può essere composto da amfetamine, sostanze metamfetaminiche, amfetamino-simili come l'efedrina o la caffeina: essendo prodotto e venduto illegalmente, difficilmente se ne può conoscere la composizione al momento dell'acquisto. Si presenta comunemente sotto forma di una polvere (o microcristalli) il cui colore varia dal bianco, al giallo, al rosa, al marrone chiaro e dipende soprattutto dalle impurità contenute nei solventi usati nel processo chimico di realizzazione della sostanza. La modalità di assunzione più diffusa è quella per via endonasale (quindi sniffata) o per inalazione (fumata); più raramente viene assunta per ingestione o per via iniettiva.

## EFFETTI

Le amfetamine sono sostanze stimolanti che attuano il loro effetto su tutta la sfera psicofisica dell'individuo che ne assume. Vengono dunque utilizzate per favorire ed amplificare stati di euforia, resistere alle fatiche ed alla fame, aumentare la sensazione di efficienza ed acuire le proprie capacità relazionali: modificare la percezione relativa alla fiducia in se stessi e la propria loquacità, ridurre le inibizioni. Nei contesti ricreativi vengono usate per ballare a lungo senza percepire la stanchezza o il sonno. Chi ha assunto amfetamine presenta in genere pupille dilatate e la tipica tendenza al bruxismo, cioè a digrignare i denti involontariamente. I movimenti del corpo diventano più ampi e scattanti ed in parte è compromessa



la normale coordinazione psicomotoria. L'assunzione di amfetamine può indurre un aumento della temperatura corporea, secchezza delle fauci, febbre, episodi di diarrea o costipazione, disturbi dell'attenzione, impotenza sessuale, aumento dell'aggressività, palpitazioni irregolari (aritmia, tachicardia) ed in generale un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca fino ad arrivare, potenzialmente, ad attacchi di cuore o collassi. Gli effetti, se sniffata, sopraggiungono dopo pochi minuti dall'assunzione, che si riducono a pochi secondi se iniettata, ed arrivano invece dopo circa trenta minuti se ingerita. La durata degli effetti varia da poco più di un'ora a diverse ore, a seconda della composizione della sostanza e del dosaggio. Un consumo frequente di amfetamine, oltre a dare dipendenza psicologica, produce una forte tolleranza, ovvero la necessità da parte del consumatore ad aumentare di volta in volta il dosaggio per poter avvertire i medesimi effetti.

## **RISCHI**

I rischi principali sono legati al sistema cardiocircolatorio. Dosaggi elevati possono causare arresti cardiaci, arresti epatici e renali, emorragie, attacchi epilettici, perdita di coscienza e coma. Un aspetto da tenere sempre in alta considerazione è quello legato all'aumento della temperatura corporea (ipertermia), con conseguente rischio di colpo di calore e disidratazione. Questo aspetto si acuisce laddove tale sostanza venga usata in contesti dove si praticano attività fisiche intense e prolungate come il ballo. La riduzione delle inibizioni, l'aumentata aggressività e la sensazione di maggiore fiducia in se stessi possono favorire i rischi legati ad una alterata valutazione dei contesti ed a comportamenti eccessivamente audaci e rischiosi, inclusa l'eventualità di avere rapporti sessuali non protetti e quindi a contrarre HIV ed altre malattie sessualmente trasmissibili. Un uso continuativo della sostanza può causare aritmie cardiache, tremori, irritabilità, carenza di calcio e perdita dell'appetito con conseguente deperimento organico, insonnia, stati depressivi e frequenti stati di paranoia ed aggressività. Se viene assunta sniffandola o fumandola, può causare lesioni e danni delle mucose delle vie nasali e respiratorie e danni ai polmoni, mentre se viene assunta per ingestione può causare lesione delle mucose del cavo orofaringeo e dello stomaco. Se viene assunta con modalità iniettiva aumenta il rischio di overdose e di arresto del sistema cardiocircolatorio, ed aumentano i rischi legati alla trasmissione di HIV, HCV, ed all'insorgere di infezioni (flebiti, endocarditi). Il processo di lavorazione delle amfetamine prevede l'utilizzo di sostanze altamente tossiche e di solventi; ci sono quindi rischi aggiuntivi legati alla tossicità di sostanze chimiche sconosciute. Le amfetamine generano un'elevata tolleranza, ovvero per avere gli effetti ricercati chi la consuma sente il bisogno di aumentare sempre di più i dosaggi, con conseguente rischio di overdose ed esponenziale aumento degli effetti indesiderati.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere amfetamine:

- Cerca di utilizzare sempre dosi minime. Se la polvere ha un forte odore di solvente ed è molto umida, probabilmente presenta ancora elevati residui tossici derivati dalla lavorazione: non assumerla.
- Non dimenticare mai di bere molta acqua per evitare la disidratazione ed al fine di evitare i colpi di calore. Ad intervalli regolari, prenditi una pausa al ballo, rinfrescati e verifica le tue condizioni.
- Cerca di avere sempre a disposizione delle gomme da masticare per non rovinarti i denti a causa del bruxismo.
- Fai lunghe pause tra un'assunzione e l'altra, prenditi un cospicuo lasso di tempo per riflettere sulla tua esperienza e sul tuo consumo, e per sincerarti del tuo stato di salute.
- Se assumi amfetamine per via endonasale, scegli una base pulita, sminuzzare accuratamente la sostanza e soprattutto usare una cannuccia sterile, pulita e non tagliente, che deve essere personale scambiarla con gli altri, al fine di evitare infezioni e trasmissioni di virus. Alla fine dell'utilizzo fai dei lavaggi nasali con soluzione fisiologica per limitare i danni alle vie nasali.
- Se assumi amfetamine per via iniettiva tieni presente che questa è la modalità che presenta i rischi maggiori, sia per quanto riguarda l'overdose, sia per il rischio di contrarre infezioni e malattie infettive come l'HIV e l'HCV. Usa siringhe sterili e non scambiarle mai con nessuno.
- Dovresti evitare di utilizzarle se appartieni a queste categorie: persone che soffrono di problemi cardiocircolatori o di epilessia, donne in stato di gravidanza, minorenni.
- Nel caso di malessere in seguito all'assunzione di amfetamine, specialmente se si tratta di dolori alla testa o al torace, non esitare a chiamare il 112 ed a collaborare con gli operatori sanitari dichiarando apertamente l'uso della sostanza.

## POLICONSUMO

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile/gestibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- **E' particolarmente rischioso combinare le amfetamine con: Alcolici, Cocaina, metamfetamina, MDMA.**

## LEGGI

In Italia l'amfetamina è una sostanza inclusa in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di amfetamina ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO



***Sostanza proveniente dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di amfetamina.
- La sua reale composizione è sconosciuta. Il taglio ed i residui di lavorazione superano spesso la percentuale della sostanza rappresentando delle incognite. Una sostanza più pura di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# **KETAMINA**

*Di Elisa Della Posta e Isabella Iommetti*

## **COS'È**

La **ketamina** (cloridrato di ketamina) è un anestetico sintetico che per la sua struttura chimica appartiene alla famiglia delle arilcicloesamine. E' stata sintetizzata nel 1962 come sostanza utile ad ottenere effetti analgesici ed anestetici in ambito medico e veterinario. Se assunta a dosi inferiori a quelle necessarie per l'anestesia ha un effetto dissociativo e psichedelico, ovvero provoca allucinazioni ed uno stato di dissociazione tra mente e corpo. Per tale ragione si è diffusa come sostanza d'abuso. La ketamina agisce sul sistema nervoso centrale, dove esplica un ruolo antagonista nei confronti dell'NMDA del glutammato (importante recettore implicato nell'eccitabilità cellulare) il quale influenza il pensiero, la percezione del dolore ed altre sensazioni. Si presenta generalmente come un liquido molto simile all'acqua che viene poi scaldato per ottenere una polvere bianca, ma può essere reperibile anche sotto forma di capsule o polvere. Può essere quindi sniffata, assunta tramite iniezioni intramuscolari o ingerita (se pressata in pastiglie o liquida).

## **EFFETTI**

In ambito medico la ketamina è considerata un anestetico sicuro ed efficace in quanto produce una leggera stimolazione cardiovascolare, mantiene il tono muscolare e conserva i riflessi della mandibola, della faringe, della lingua e della laringe; produce inoltre un effetto analgesico e difficilmente colpisce le funzioni respiratorie. Chi la assume a scopo ricreazionale ne ricerca invece effetti quali allucinazioni, fuga dalla realtà e dispercezioni sensoriali. A bassi dosaggi la keta-

mina modifica lo stato di coscienza ordinario con variazioni più o meno intense delle percezioni sensoriali; il tempo e lo spazio vengono percepiti diversamente, si può provare la sensazione di levitare e/o di perdere i confini con ciò che è attorno. Sono mantenute tuttavia la memoria, il senso di identità e la capacità di percepire ed interagire con l'ambiente circostante. Ad alti dosaggi aumenta invece l'effetto dissociativo: l'alterazione dello stato di coscienza e il distacco dalla realtà corporea possono diventare estremi; si riduce la capacità di comunicare, i muscoli si irrigidiscono, le capacità motorie possono progressivamente ridursi sino ad una momentanea paralisi, sopraggiunge un'elevata insensibilità al dolore, aumentano frequenza cardiaca e pressione sanguigna; si può determinare la cosiddetta "esperienza di pre-morte" (NDE, Near-Death Experience), che si manifesta con la sensazione di separazione dal proprio corpo, levitazione e percezione del proprio corpo visto "fuori di se stessi". La durata dei suoi effetti varia a seconda della modalità di assunzione: se sniffata sopraggiungono entro 5 minuti ed hanno una durata tra 1 e 2 ore. Se iniettata intramuscolo, gli effetti sono quasi immediati ed il picco dura fino a due ore. Se ingerita, gli effetti possono sopraggiungere fino a 25 minuti dopo e possono durare oltre le 2 ore.

## **RISCHI**

I rischi associati all'uso ricreazionale della ketamina possono originare sia dai suoi effetti fisici sia dalle sue proprietà psichedeliche e allucinogene. La ketamina sovraccarica il sistema cardiocircolatorio, aumentando la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca; possono quindi verificarsi danni a carico di questo sistema. Per quanto concerne il suo effetto sul sistema nervoso, elevate quantità di ketamina possono indurre ipotermia, crisi epilettiche o coma. Sul piano psicologico, un utilizzo prolungato e ingente di ketamina può condurre ad un elevato livello di stress; un utilizzo cronico può portare alla soppressione dell'appetito con conseguente deperimento, l'insorgere di stati d'ansia e di depressione, riduzione delle funzioni legate alla memoria e alla percezione. Quando si è sotto l'effetto di ketamina, la ridotta capacità motoria e sensoriale e l'estrema rigidità muscolare, che si accompagna ad una ridotta capacità di percepire la profondità e l'ambiente circostante, può condurre a cadute ed incidenti. La gravità di tali eventi può accrescere se il contesto scelto per il consumo non è sicuro o se la persona prova ad utilizzare macchinari. Quando la ketamina viene assunta in associazione con altre sostanze che sopprimono il sistema nervoso crescono i rischi a carico del sistema cardiocircolatorio e il rischio di depressione respiratoria. La ketamina inoltre, a causa dei suoi effetti, potrebbe condurre a rapporti sessuali non protetti e favorire di conseguenza i rischi ad essi connessi. Una dose di ketamina così massiccia da provocare l'"esperienza di pre-morte", specie se assunta con modalità iniettiva, può causare il rischio di sperimentare uno stato di terrore causato dalla sensazio-



ne di morte imminente; in questo caso di si parla di esperienza “K-hole”, affine al “bad trip” causato dall’LSD. La ketamina genera tolleranza: chi la utilizza avverte la necessità di aumentare le dosi per ottenere gli stessi effetti.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di consumare ketamina:

- Cerca di utilizzare sempre una dose minima e non aumentarla se non sopraggiungono gli effetti.
- Non consumare mai ketamina da solo, e prediligi la compagnia di persone lucide.
- Non consumare più dosi di ketamina a distanza ravvicinata, prenditi un cospicuo lasso di tempo (nell’ordine di settimane) per recuperare e riflettere sull’esperienza e sul tuo consumo.
- Prima del consumo, individua un posto sicuro in cui sederti o sdraiarti. Evita luoghi bui, sovraffollati, in cui ci siano superfici taglienti, evita i luoghi elevati o con balconi e finestre, o vicini a piscine e corsi d’acqua, ed i terreni accidentati o fangosi. La ketamina compromette le capacità motorie e può provocare cadute e svenimenti, con conseguenti lesioni, fratture, annegamenti.
- La ketamina è un anestetico: considera sempre che il rischio di subire incidenti è elevato, a causa della dispercezione dello spazio, della ridotta coordinazione e della ridotta sensibilità al dolore. Evita l’utilizzo di qualsiasi macchinario o veicolo. Se sei all’aperto, considera il fatto che la ketamina può indurre ipotermia (abbassamento della temperatura corporea).
- Se decidi di assumere ketamina per via iniettiva, usa siringhe monouso e sterili, e non dividerle con nessuno; è fondamentale per evitare di contrarre infezioni, epatiti o HIV.
- Se decidi di assumere ketamina per via endonasale, usa cannucce morbide, sterili e monouso, e non scambiarle con nessuno: anche con questa modalità puoi rischiare di contrarre HIV, HCV ed infezioni.
- Evita il consumo di ketamina se soffri di problemi cardiovascolari, ipertensione o glaucoma, se sei incinta, se sei minorenne o soffri di disturbi psichiatrici e se assumi psicofarmaci.
- Se chi ha assunto ketamina viene colto da malore non esitare nel chiamare subito il 112 e a dichiarare apertamente la sostanza assunta dalla persona.

## POLICONSUMO

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile/gestibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- **È particolarmente rischioso combinare la ketamina con: Alcolici, GHB, oppiacei, benzodiazepine, psicofarmaci.**

## LEGGI

In Italia la Ketamina è una sostanza inclusa in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di Ketamina ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO



### ***Sostanza proveniente dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di Ketamina.
- La sua reale composizione è sconosciuta. Il taglio ed i residui di lavorazione superano sempre la percentuale della sostanza rappresentando delle incognite. Una sostanza più pura di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

## **LSD E FUNGHETTI**

*Di Luca Notarianni e Emanuele Perrone*

### **LSD**

#### **COS'È**

L'**LSD (dietilamide dell'acido lisergico)** è una sostanza psichedelica semi-sintetica derivante da un fungo parassita della segale. Inizialmente la sostanza venne ricavata con l'obiettivo di estrarne un farmaco, ma nel 1943 una quantità minima della stessa venne casualmente a contatto con il dottor Albert Hoffman, il quale ne sperimentò in questo modo gli effetti allucinogeni. L'LSD agisce sui centri corticali del sistema nervoso centrale (in particolare interagendo in modo complesso sia con il sistema serotoninergico che dopaminergico) e sul sistema nervoso periferico. L'LSD è inodore, insapore e incolore. Viene assunto per via orale, generalmente attraverso francobolli o cartoncini imbevuti della sostanza (solitamente colorati o raffiguranti disegni) o, più raramente, attraverso compresse di gelatina (micropunte).

#### **EFFETTI**

L'esperienza da LSD viene generalmente definita come "viaggio", caratterizzato da effetti variabili in funzione di molteplici fattori: stato emotivo prevalente, età, genere, contesto di assunzione, salute psico-fisica dell'individuo. Nonostante l'ampia variabilità, generalmente possono essere riscontrati i seguenti effetti: alterazione dello stato di coscienza, derealizzazione (sensazione che l'ambiente circostante sia irreale), depersonalizzazione (sensazione di distacco e di estraneità da se stessi), amplificazione o alterazione delle percezioni sensoriali (le sensazioni olfattive, uditive, visive e tattili possono essere più intense o distorte), allucinazioni uditive, visive e tattili con conseguente difficoltà nel distin-

guere tra immaginario e realtà, alterazione della percezione del tempo e dello spazio, visioni caleidoscopiche (arabeschi o disegni geometrici), sinestesie (i colori possono essere “sentiti” e i suoni “visti”), alterazione della percezione del proprio corpo, introspezione, “fuga dei pensieri”, riduzione dei riflessi, improvvisi cambi di stati d’animo, euforia, ansia. L’assunzione di LSD può, inoltre, indurre nausea, dilatazione delle pupille, aumento della temperatura corporea e brividi (sensazioni caldo/freddo), secchezza delle fauci, forte sudorazione, innalzamento degli zuccheri nel sangue, aumento della frequenza cardiaca, contrazioni uterine, contrazione della mandibola e bruxismo.

Gli effetti acuti generalmente iniziano a presentarsi dopo 30/60 minuti, ma in alcuni casi è necessario attendere anche fino a due ore. La loro durata, invece, è piuttosto variabile (dalle 5 alle 12 ore) e dipende principalmente dalla quantità di sostanza assunta. In seguito compaiono gli effetti secondari o residui (spossatezza, stanchezza, irritabilità, insonnia, sintomi depressivi).

## **RISCHI**

I rischi connessi all’uso di LSD sono principalmente di tipo psichico. Uno dei rischi maggiori connessi all’uso di tale sostanza è il cosiddetto “Bad Trip”, una condizione caratterizzata dal vivere i suoi effetti in modo pervasivo e persistente, con forte agitazione, angoscia, paranoie e crisi di panico, e con conseguenze psichiche che possono condizionare l’equilibrio psicologico della persona in modo più o meno transitorio (generalmente tali sintomi terminano quando finisce l’effetto della sostanza). Anche a distanza di diverso tempo, infatti, è possibile sperimentare i cosiddetti “flashback”, ossia brevi momenti in cui si rivivono le sensazioni provate al momento dell’assunzione della sostanza. L’LSD, inoltre, può indurre in chi ne è predisposto la slatentizzazione di diversi disturbi psichiatrici (psicosi, paranoia, stati dissociativi, ansia).

L’LSD causa, inoltre, un forte innalzamento degli zuccheri nel sangue, condizione particolarmente rischiosa per i soggetti diabetici. Altri rischi sono quelli connessi all’alterata percezione dell’ambiente da parte di chi assume tale sostanza, come cadute da finestre, balconi, scale, annegamenti, ferimenti o incidenti di diverso tipo. A causa dei suoi effetti, inoltre, l’LSD potrebbe condurre l’individuo ad avere rapporti sessuali non protetti, con un maggior rischio sia di gravidanze indesiderate sia di contrarre HIV ed altre malattie sessualmente trasmissibili. L’LSD non crea dipendenza fisica ma genera una forte tolleranza, ossia il bisogno di consumare dosi sempre maggiori per ottenere gli stessi effetti, oltre che una dipendenza psicologica.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere LSD:

- Cerca di utilizzare sempre una dose minima e non aumentarla se non sopraggiungono gli effetti.
- Cerca di non consumare a stomaco pieno.
- Ricordati di bere acqua per evitare la disidratazione.
- Evita di consumarla da solo, prediligi la presenza di persone lucide ed evita contesti caotici, soffocanti e claustrofobici o troppo isolati.
- Evita di metterti alla guida o di compiere altre attività che richiedono lucidità e responsabilità.
- In caso di “bad trip” e se percepisci sensazioni negative o ansia, cerca di stare tranquillo, non farti prendere dal panico e cerca di non resistere all’esperienza; considera che solitamente tali sensazioni svaniscono quando terminano gli effetti della sostanza.
- Quando gli effetti saranno terminati, stenditi, riposati e fai un pasto leggero ricco di vitamine.
- Evita di consumare più dosi a distanza ravvicinata, prenditi un cospicuo lasso di tempo per recuperare, per riflettere sull’esperienza e sul tuo consumo e per sincerarti del tuo stato di salute.
- Evita il consumo di LSD se soffri di patologie cardiocircolatorie, diabete, patologie renali ed epatiche, se fai uso di neurolettici o antistaminici, e se hai un disagio psicologico; se sei in stato di gravidanza o se sei minorenne.
- In caso di malore non esitare a chiamare il 112 e a collaborare con gli operatori sanitari, dichiarando apertamente la sostanza utilizzata.

## **FUNGHETTI**

### **COSA SONO**

I **funghetti allucinogeni** sono funghi con effetto psicoattivo di diverse forme e varietà, usati per svariate funzioni nel corso della storia umana (ricreativa, curativa, rituale, sacra) e i cui principi attivi sono molecole appartenenti generalmente alle stesse famiglie: psilocibina e psilocina, ma anche muscimolo, acido ibotenico e simili. Di queste molecole, psilocina e psilocibina presentano una struttura chimica analoga a quella dell’LSD ed agiscono alterando le normali funzioni delle connessioni nervose del nostro cervello (sinapsi), modificando le funzioni percettive ed emozionali dell’individuo. Le tipologie di funghetti più diffuse e commercializzate sono la psilocybe semilanceata, il messicano (psilocybe cubensis) e l’hawaiano

(*panaeolus cynescens*). I funghetti posso essere consumati freschi (chiari o scuri) o secchi (scuri e dall'odore tipico); vengono solitamente mangiati o, più raramente, bevuti sotto forma di infusi.

## **EFFETTI**

Anche gli effetti dei funghetti possono essere molto variabili tra loro sulla base dei fattori già esposti parlando di LSD, e della quantità e qualità di funghetti assunti. L'insieme degli effetti si esplica, generalmente, in due diverse fasi: inizialmente si possono sperimentare nausea, vomito, arrossamenti cutanei, disturbi gastrici, mal di testa, brividi, pupille dilatate e aumento della temperatura corporea. Successivamente iniziano ad insorgere gli effetti psicotropi della sostanza, con alterazioni delle percezioni sensoriali e spazio-temporali simili a quelle indotte dall'LSD, anche se generalmente meno intense. A bassi dosaggi, infatti, i funghetti hanno un effetto esilarante, euforizzante e stimolante; a livelli intermedi si possono riscontrare alterazioni e distorsioni sensoriali e percettive; ad alto dosaggio, infine, possono fare la loro comparsa allucinazioni uditive, visive e tattili, perdita del senso di realtà, dello spazio e del tempo, sintomi di depersonalizzazione e derealizzazione. Gli effetti acuti insorgono in genere dopo circa 15-60 minuti dall'ingestione e durano in media dalle 4 alle 6 ore, con variazioni dovute a diversi fattori. In seguito possono comparire gli effetti secondari o residui (spossatezza, stanchezza, irritabilità, insonnia, sintomi depressivi).

## **RISCHI**

I rischi legati ai funghetti sono principalmente di due tipi: rischi dovuti all'intossicazione e rischi derivanti da azioni compiute durante l'effetto della sostanza. I rischi da intossicazione, oltre ai generali effetti gastro-intestinali (ad es. inarrestabili conati di vomito) e dermatologici, riguardano il fatto che la psilocibina e le sostanze affini sembrerebbero poter modificare il comportamento più a lungo del desiderato; dunque stati di ansia e paura che possono essere sperimentati durante il "viaggio" potrebbero permanere ben oltre la durata dell'effetto della sostanza. Gli effetti psicotropi potrebbero essere interpretati dalla mente come pericolosi, incontrollabili e questo può portare all'esperienza del "Bad Trip". Possono essere sperimentati dei "flashback" a distanza di molto tempo dell'esperienza vissuta. Anche in questo caso è presente il rischio di slatentizzazione di disturbi psichiatrici in soggetti predisposti. Come per l'LSD, anche per i funghetti esistono una serie di rischi connessi all'alterata percezione dell'ambiente e alla maggiore probabilità di avere rapporti sessuali non protetti. Un rischio particolare connesso al consumo dei funghetti è costituito dalla possibile confusione con funghi non psicoattivi ma non commestibili e velenosi, con conseguenze potenzialmente letali.



## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere funghetti:

- Cerca di utilizzare sempre una dose minima e non aumentarla se non sopraggiungono gli effetti.
- Cerca di non consumare a stomaco pieno. Quando gli effetti saranno terminati, stenditi, riposati e fai un pasto leggero ricco di vitamine. Ricordati di bere acqua.
- Evita di consumare da solo, prediligi la presenza di persone lucide ed evita contesti caotici, soffocanti o troppo isolati.
- Evita di metterti alla guida o di compiere altre attività che richiedono lucidità e responsabilità.
- In caso di “bad trip” e se percepisci sensazioni negative o ansia, cerca di stare tranquillo, non farti prendere dal panico e cerca di non resistere all’esperienza.
- Evita di consumare più dosi a distanza ravvicinata, prenditi un cospicuo lasso di tempo per recuperare, per riflettere sull’esperienza e sul tuo consumo e per sincerarti del tuo stato di salute.
- Evita il loro consumo se sei affetto da disturbi psicologici o se stai attraversando un periodo stressante; evita il consumo se sei in stato di gravidanza o se sei minorenne.
- Nel caso di malore dovuto all’assunzione, non esitare a chiamare il 112 e a collaborare con gli operatori sanitari, dichiarando apertamente la sostanza utilizzata.

## POLICONSUMO

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- **È particolarmente rischioso combinare LSD con: cannabis, funghetti, ketamina, MDMA, cocaina, psicofarmaci e antistaminici.**
- **È particolarmente rischioso combinare funghetti con: alcolici, cannabis, LSD, ketamina, MDMA, cocaina, amfetamine e metamfetamine.**

## LEGGI

In Italia l'LSD ed i funghetti psicoattivi sono sostanze incluse in Tabella I del D.P.R. 309/90 e quindi poste sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di LSD o funghetti ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto.

## MERCATO



### ***Sostanza proveniente dal mercato nero.***

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione di LSD o funghetti.
- La sua reale composizione è sconosciuta. Una sostanza più concentrata di quella abituale può aumentare i rischi.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# CANNABINOIDI

*Di Alessio Guidotti e Giulia Cianchini*

## COSA SONO

Il termine **cannabinoidi** indica una serie di prodotti derivati dalla pianta di Cannabis Sativa (una delle varietà della vasta famiglia delle piante cannabaceae). Oltre la Cannabis Sativa sono molto conosciute altre due varietà: la Cannabis Indica e la Cannabis Ruderalis. Scientificamente (e legalmente) non c'è differenza tra cannabis Indica e Cannabis Sativa, in quanto tutte le piante di cannabis appartengono alla specie Cannabis Sativa. Dal trattamento della cannabis derivano: l'hashish (fumo) ricavato dalla resina essiccata della pianta; la marijuana (erba) fiori essiccati delle piante femmine; l'olio ottenuto dalla distillazione delle foglie o dalla spremitura dei semi. La cannabis può essere fumata pura o mischiata con tabacco (avvolta in cartina o tramite pipe, vaporizzata) oppure ingerita, cucinata in dolci o sotto forma di infusi e tisane.

La cannabis è composta da diversi principi attivi (ovvero quelle parti della sostanza che possiedono una certa attività biologica). I più importanti sono: il tetraidrocannabinolo (THC), il cannabidiolo (CBD) e il cannabinolo (CBN).

## EFFETTI

A livello neuronale quello che avviene e che determina gli effetti della sostanza sulla persona è dovuto al raggiungimento dei recettori neuronali CB1 e CB2 da parte dei principi attivi. La stimolazione dei recettori CB1 determina un effetto euforizzante, antiossidante, ipotensivo, immunosoppressivo, antinfiammatorio, analgesico, antispastico e stimolante dell'appetito, mentre il raggiungimento dei recettori CB2 determina un effetto globale di tipo analgesico. In generale, gli ef-

fetti variano tra le persone, anche in base alle quantità di THC e di CBD presenti nella sostanza assunta, alle modalità di assunzione, allo stato psicofisico del soggetto e al contesto in cui avviene l'assunzione.

Se fumata gli effetti sono quasi immediati e possono durare un minimo di 1-2 ore, se ingerita iniziano più lentamente (dopo circa 30-60 minuti dall'assunzione), ma sono più intensi e possono durare 4-10 ore. Può provocare senso di benessere e rilassamento, intensificazione delle percezioni sensoriali (colori più intensi, suoni più vivi) e degli stati d'animo del momento (se si è agitati o depressi queste sensazioni possono aumentare), euforia, maggiore tendenza all'introspezione, sensazione di aumento dell'immaginazione, percezione dilatata del tempo e aumento del desiderio sessuale, ansia, paranoie.

A livello fisico può provocare occhi rossi e lucidi, bocca secca, aumento dello stimolo della fame ("fame chimica"), accelerazione del battito e diminuzione della pressione sanguigna in posizione eretta, sonnolenza, riflessi rallentati, giramenti di testa, svenimenti, nausea e vomito, mal di testa, tremori, insonnia e scarsa coordinazione motoria. Le capacità di memoria e di concentrazione possono indebolirsi.

## **RISCHI**

Come tutte le sostanze che si reperiscono sul mercato illegale non si può conoscere la reale concentrazione di principi attivi e quindi è difficile prevedere gli effetti. Tra i rischi che possono verificarsi è importante ricordare il "collasso" e la crisi ipoglicemica (abbassamento della concentrazione degli zuccheri nel sangue). Se fumata si corre il rischio di indebolire ed infiammare le vie respiratorie (bronchiti, infiammazioni delle vie respiratorie e dei polmoni). In caso di consumo cronico si rischia di avvertire un distacco dalla realtà, di avere problemi di memoria e perdita di motivazione. In alcuni soggetti con particolare predisposizione psichica la cannabis ed i suoi derivati possono creare una condizione simile alla psicosi, particolarmente spiacevole e caratterizzata da panico e perdita della realtà. In caso di consumo frequente di elevate quantità, c'è la possibilità di sviluppare una dipendenza psicologica.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere cannabinoidi ricorda che:

- L'assunzione per inalazione da combustione espone a dei rischi del sistema respiratorio, evitabili eventualmente con l'uso di vaporizzatori: la vaporizzazione permette di fatto che i principi attivi vengano assunti a temperature che vanno dai 150°C ai 230°C, evitando il processo di combustione e dunque evitando di

sottoporre le vie respiratorie a fumi le cui temperature sono molto elevate (oltre i 1000°C).

- Un altro strumento per ridurre i rischi della combustione è l'utilizzo di particolari filtri (acquistabili legalmente nei negozi specializzati) in cartone rinforzato, con all'interno un sistema di filtri ai carboni attivi che trattiene una buona parte delle sostanze nocive del tabacco. Non alterano il sapore, eliminano la sensazione di gola che "gratta" e garantiscono un buon tiraggio per tutta la fumata.
- Se scegli di ingerire cannabis considera sempre che in questo caso sono poco prevedibili sia l'intensità che i tempi di comparsa degli effetti.
- Se hai assunto cannabis evita di compiere azioni complesse ed utilizzare macchinari potenzialmente pericolosi per te e per gli altri.
- In caso di attacco d'ansia o "collasso" bisogna tranquillizzare la persona, farle bere acqua e farle assumere zuccheri (frutta e succhi).
- In caso di malore non esitare a chiamare il 112 e a collaborare con gli operatori sanitari dichiarando la sostanza consumata.

## **POLICONSUMO**

Consumo di più sostanze contemporaneamente o quando sono ancora in corso gli effetti di altre sostanze.

Tieni sempre presente che:

- L'effetto combinato è diverso della somma dei singoli effetti.
- L'effetto è meno prevedibile e aumentano i rischi.
- Un maggior numero di sostanze non equivale ad una migliore esperienza.
- **È particolarmente rischioso combinare i cannabinoidi con: alcolici, GHB, benzodiazepine e oppiacei.**

## **LEGGI**

In Italia la cannabis è una sostanza inclusa in Tabella II del D.P.R. 309/90 e quindi posta sotto controllo della vigente normativa in materia di stupefacenti. Il possesso di cannabis ad uso personale è attualmente sanzionato in via amministrativa, e prevede la sospensione (o il non rilascio) di documenti come: patente di guida, porto d'armi e passaporto. Secondo il Codice della Strada è vietata la guida in stato di alterazione psicofisica per uso di sostanze stupefacenti. Le sanzioni sono di tipo penale ed amministrativo, e variano in base al contesto. Ricorda che le tracce di utilizzo di cannabinoidi rilevabili tramite l'esame delle urine possono esse rilevabili per almeno un mese dopo l'assunzione.

## MERCATO

### ● **Sostanza proveniente dal mercato nero.**

- Corri rischi legali per la cessione, la vendita e la detenzione.
- La sua reale concentrazione di THC e CBD è sconosciuta. Il taglio rappresenta delle incognite: sono stati segnalati casi in cui la sostanza era stata in precedenza trattata o “appesantita” con ammoniaca, metadone o altre sostanze tossiche.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

### ○ **Sostanza proveniente dal mercato legale, se “cannabis light”.**

- Puoi acquistare legalmente, non corri rischi di natura legale per l’acquisto e la detenzione.
- Il contenuto di ciò che compri corrisponde a quanto indicato sulla confezione.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.
- La cosiddetta “cannabis light” è una sostanza che contiene una alta quantità di CBD (anche sopra il 20%), mentre può contenere solamente una irrisoria percentuale di THC. Per questo motivo non ha proprietà psicotrope, non è tabellata come sostanza stupefacente ed è perciò legale. Tuttavia è importante ricordare che se il contenitore della sostanza acquistata legalmente è aperto e non sigillato, il contenuto può essere sottoposto a controllo dalle Forze dell’Ordine. Inoltre, anche se presente in percentuale minima, il THC assunto si accumula nell’organismo, perciò un utilizzo massiccio potrebbe determinare un risultato positivo al drugtest e farti incappare nelle sanzioni previste dal Codice della Strada.



# NICOTINA

*Di Giorgia Secondi*

## **COS'È**

La **nicotina** è una sostanza stimolante del sistema nervoso centrale. Si tratta di un alcaloide psicoattivo di origine vegetale contenuto nel tabacco, in particolare nelle foglie. In forma pura essa assume l'aspetto di un liquido oleoso e incolore, che imbrunisce una volta che viene esposto all'aria.

La nicotina può essere assunta fumando il tabacco (sigarette, sigari, pipa) o attraverso la masticazione dello stesso, per l'assorbimento cutaneo (cerotti) o tramite sistemi di vaporizzazione senza combustione (vaporizzatori di tabacco, sigarette elettroniche). La nicotina, assunta attraverso la combustione del tabacco, viene assorbita dai polmoni; entra poi nel circolo sanguigno e quindi arriva nel sistema nervoso centrale nel giro di pochi secondi. Qui interagisce con i recettori per l'acetilcolina, che vengono chiamati appunto nicotinici, interferendo con il rilascio di vari neurotrasmettitori. Fumando una sigaretta, vengono generalmente assorbiti circa 1-3 mg di nicotina.

## **EFFETTI**

La concentrazione di nicotina nel cervello raggiunge il suo picco dopo circa 5 minuti dall'assunzione per poi calare altrettanto velocemente, ridistribuendosi verso altri tessuti e riasserendosi nel giro di 30 minuti. Nel corpo l'emivita della nicotina è di circa due ore; viene metabolizzata dal fegato ed in misura minore anche dai reni e dai polmoni. La nicotina ha effetti a livello cognitivo, psichico e fisico: dopo la sua assunzione, per alcuni minuti migliora la concentrazione, le capacità di apprendimento e di memorizzazione, la vigilanza, i livelli di attenzione e l'acuità mentale. Aumenta i riflessi, induce un lieve senso di euforia e una sensazione di piacere, produce una riduzione

dell'ansia. Altri effetti derivanti dal consumo di questa sostanza sono l'aumento della frequenza cardiaca con presenza di extrasistoli (palpitazioni), aumento della pressione arteriosa, vasocostrizione periferica, aumento del tono e dell'attività intestinale, rilassamento della muscolatura scheletrica, diminuzione dell'appetito. La nicotina può inoltre provocare mal di testa, capogiri, vertigini, nausea e può indurre il vomito. Gli effetti acuti della nicotina svaniscono nel giro di pochi minuti ed è per questo che chi la assume sente la necessità di riutilizzarla con frequenza. La nicotina induce forte tolleranza e dipendenza fisica e psichica. La sindrome astinenziale presenta sintomi come irritabilità, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, mal di testa, lievi tremori, sintomi che scompaiono non appena si assume nuovamente la sostanza.

## **RISCHI**

I rischi connessi al consumo del tabacco non sono legati solamente alla nicotina. La combustione del tabacco, infatti, libera migliaia di composti chimici altamente tossici, molti dei quali cancerogeni. Tra questi meritano una particolare attenzione il catrame, composto da centinaia di sostanze cancerogene e responsabile del colore giallo dei denti, il gusto amaro in bocca e l'irritazione delle vie respiratorie; il monossido di carbonio, una sostanza tossica gassosa incolore e inodore, che riduce il trasporto di ossigeno dai polmoni al sangue e poi ai tessuti; sostanze irritanti che inibiscono il movimento delle ciglia della mucosa delle vie respiratorie, interferendo con il processo fisiologico di depurazione dei polmoni.

L'uso continuo e prolungato del tabacco può essere causa di una moltitudine di patologie, tra cui:

- Malattie cardiovascolari: ipertensione, aterosclerosi, insufficienza cardiaca, ictus, aritmie, aneurismi, riduzione del flusso sanguigno alle estremità (con rischio di gangrene e amputazioni), ipercoagulabilità, angina e infarto.
- Malattie respiratorie: diminuita capacità respiratoria, enfisema, bronchite cronica, infezione delle vie respiratorie ed esacerbazione di asma bronchiale.
- Tumori: fra le forme tumorali maggiormente associate al fumo prevale il cancro ai polmoni (il fumo di sigaretta risulta collegato al 90% di tutti i casi di tumore ai polmoni). Vi è, inoltre, una maggiore probabilità di sviluppare tumore a bocca, faringe, laringe, esofago, stomaco, pancreas, utero, reni, uretere, vescica.
- Il fumo del tabacco inoltre può provocare: impotenza sessuale, ridotta fertilità, menopausa precoce, artrite reumatoide, invecchiamento della pelle, alitosi, alterazione del gusto e dell'olfatto, costante irritazione di stomaco e intestino, ulcere lungo il tratto digestivo, parodontite, gengivite, insulino-resistenza, compromissione del sistema immunitario con aumentato rischio di patologie infettive.
- Il fumo è estremamente dannoso per il feto durante la gravidanza; può causare, infatti, malformazioni, ritardi della crescita e aumenta i rischi di parto prematuro, aborto spontaneo e morte perinatale.

## **RIDUZIONE DEL DANNO E DEI RISCHI**

Se decidi di assumere nicotina:

- Dovresti evitare di assumere nicotina e fumare se rientri in una di queste categorie: persone affette da patologie polmonari, respiratorie o cardiovascolari, minorenni, donne in stato di gravidanza, donne che utilizzano la pillola anticoncezionale (per via dell'aumentato rischio di trombosi).
- Tieni presente che un modo per ridurre i rischi connessi alla combustione del tabacco è quello di utilizzare filtri ai carboni attivi, i quali consentono di aspirare una minore quantità di sostanze nocive, o utilizzare microbocchini, che producono un abbassamento della temperatura del fumo e una riduzione della percentuale di catrame e di nicotina inalata.
- Considera che per evitare i rischi connessi alla combustione è possibile utilizzare i cerotti alla nicotina (che agiscono rilasciando un quantitativo costante di nicotina che viene assorbita dalla cute), i vaporizzatori di tabacco o le sigarette elettroniche. Sebbene la sigaretta elettronica sia evidentemente meno nociva rispetto al fumo di sigarette, i suoi rischi a lungo termine non sono ancora stati approfonditamente studiati a livello scientifico; diversi studi hanno riscontrato nel vapore da esse prodotto la presenza di sostanze dannose o cancerogene. Anche il consumo di liquidi per sigarette elettroniche contenenti nicotina provoca dipendenza.
- Se soffri d'asma, non dovresti utilizzare neanche vaporizzatori o sigarette elettroniche.

### **LEGGI**

La vendita e la somministrazione di prodotti del tabacco sono vietate ai minori di anni 18. Attualmente è vietato fumare in tutti i luoghi chiusi pubblici e privati (se aperti ad utenti e al pubblico), a meno che non vi sia un'apposita sala fumatori; in auto se ci sono a bordo dei minorenni o donne in stato di gravidanza; nelle pertinenze esterne delle scuole, nei pressi di università ospedaliere, di presidi ospedalieri e degli istituti di ricerca e cura a carattere scientifico.

### **MERCATO**



#### **Sostanza proveniente dal mercato legale.**

- In Italia le attività di produzione, vendita e detenzione di nicotina e derivati vengono considerate lecite e sono regolamentate.
- Non corri rischi di natura legale per l'acquisto e la detenzione.
- Il contenuto di ciò che compri corrisponde a quanto indicato sulla confezione.
- Puoi chiedere informazioni sugli effetti e una consulenza ad una figura professionale per riflettere sul tuo consumo, dosaggi e modalità di assunzione.

# **LE PREMESSE DELL'AMORE**

## **Breve guida alla conoscenza e all'utilizzo dei condom**

*Di Mauro Falchetti*

### **CONDOM MASCHILE**

#### **A cosa serve e come è fatto**

Il condom è l'*unico* strumento che, oltre ad evitare gravidanze indesiderate, ci assicura un'elevata protezione dalle malattie a trasmissione sessuale (ne esistono diverse, e molte di queste si possono trasmettere anche con il solo contatto tra zone genitali). È composto da una guaina di lattice con un anello alla base.

Per chi prova fastidi a contatto con il lattice, sono in commercio varie tipologie di condom in materiali ipoallergenici.

#### **Come usarlo correttamente e gli errori da evitare**

Il preservativo va scartato con cura e messo prima del rapporto sul pene in erezione, afferrando e schiacciando delicatamente il serbatoio (sulla punta) tra indice e pollice e srotolandolo uniformemente sull'asta, avendo accortezza di non lasciare bolle d'aria. Fai attenzione ad individuare il lato lubrificato e tenerlo all'esterno: se ti sbagli, è meglio gettarlo ed usarne un altro, quindi non sfilarlo e rindossarlo se l'hai indossato male la prima volta!

Alla fine del rapporto fate attenzione a tenerlo per la base nel momento in cui il pene viene tolto dalla vagina.

Se si utilizzano dei sex toys, bisogna sempre "vestirli" con il condom soprattutto se è previsto che vengano usati da più persone consecutivamente; a ogni utilizzo cambia il preservativo.

Il condom è efficace nel 99,99% dei casi ... se usato correttamente.

La rottura o lo sfilamento può avvenire se:

- È scaduto, poiché il lattice perde di elasticità ed il lubrificante perde di efficacia.
  - È conservato male (all'umidità, al calore o al freddo): Quindi non conservarlo nel cruscotto, nel portafoglio o in borsa vicino ad oggetti appuntiti. Non aprirlo con denti o forbici.
  - Viene sfilato, a fine rapporto, senza tenerlo fermo alla base del pene.
- Assicurati poi che il tuo lubrificante sia sempre e solo a base acquosa!

### **Si fa presto a dire condom ...**

Così come compri le tue scarpe in base alla forma del tuo piede ed all'uso che ne devi fare, lo stesso dovresti fare con il preservativo. Se pensi che il condom diminuisca il piacere probabilmente sta sbagliando il modello ... scegli considerando sia le misure del pene che l'utilizzo che ne farai!

A questo proposito ricordati che per il sesso orale puoi utilizzare preservativi più sottili e ai vari gusti, mentre per i rapporti anali e vaginali utilizza quelli più spessi (evitando gli ultrasottili).

Per la scelta in base alle misure del pene puoi consultare la tabella:

Circonferenza pene	Taglia consigliata	Larghezza del condom
7-10 cm	XS	47 mm
10-11 cm	S	49 mm
11-11,5 cm	M	52 mm
11,5-12 cm	L	57 mm
12-13 cm	XL	60 mm
13-14 cm	XXL	64 mm
14-15 cm	XXXL	69 mm

## **FEMIDOM**

### **A cosa serve e come è fatto**

Il preservativo femminile (FC, female condom) è una guaina trasparente e resistente di materiale ipoallergenico, ovvero in poliuretano o nitrile, lunga 17 centimetri con un anello flessibile su ognuna delle due estremità. E' monouso e può essere inserito anche alcune ore prima del rapporto proteggendo sia dalle gravidanze indesiderate che dalle MST. Inoltre il suo utilizzo non dipende dall'erezione maschile e non richiede l'immediato ritiro del pene dopo l'eiaculazione.

Consente alla donna di non dover "contrattare" la propria protezione.

### **Come usarlo correttamente e gli errori da evitare.**

Va aperto con attenzione, senza utilizzare oggetti taglienti. L'anello più piccolo (quello senza apertura) va posizionato all'interno della vagina; assumendo una posizione comoda, bisogna dapprima stringere questo anello tra indice e pollice per farlo diventare sottile dopo di che inserirlo all'interno della vagina mentre con l'altra mano si tengono aperte le labbra. Quindi con il dito indice all'interno del preservativo bisogna farlo salire fin dove possibile, fino a sentirlo ben fissato e stabile e con l'anello interno piegato dietro la cervice, assicurandosi che non sia attorcigliato. L'anello esterno rimarrà fuori dalla vagina proteggendo così anche la vulva da possibili infezioni. Si potrà poi introdurre il pene, guidandolo nella fase iniziale della penetrazione. Per rimuovere il femidom l'anello esterno dovrà essere mantenuto stretto ed attorcigliato prima di essere estratto, per evitare la fuoriuscita dello sperma.

Il femidom è già lubrificato, ma si può aggiungere ulteriore lubrificazione sia all'interno che sul pene. Inoltre i materiali da cui è composto non vengono intaccati dai lubrificanti a base non acquosa, come invece avviene per il lattice.

Grazie alla sua diversa composizione, è molto meno propenso ad alterazione dovuta ad umidità, caldo o freddo; è comunque preferibile conservarlo con cura.

Non deve essere utilizzato contemporaneamente al condom maschile, poiché l'attrito tra i due potrebbe comportarne la rottura.

I materiali con cui è prodotto conducono calore, per cui l'attività sessuale con il femidom può diventare molto naturale specialmente se esso viene posizionato tempo prima del rapporto, permettendo di aderire meglio alle pareti e scaldarsi.

Non si può utilizzare se la donna è al primo rapporto.

## **DENTAL DAM**

### **A cosa serve e come è fatto**

Il Dental Dam (letteralmente diga dentale) è uno strumento usato per praticare sesso orale, al fine di proteggersi dalle MST.



Consiste in un sottile foglio in lattice (ne esistono anche modelli ipoallergenici) di circa 25×15 centimetri che funziona come barriera per le secrezioni tra la vagina (o l'ano) e la bocca ed è solitamente prodotto in vari colori ed aromatizzato con diversi gusti.

### **Come usarlo correttamente e gli errori da evitare**

Usarlo è semplice: si posiziona sopra alla vagina o all'ano e si tiene fermo con le mani favorendone l'adesione ottimale. Può anche essere usato in concomitanza di lubrificanti a base acquosa.

Prima dell'uso controllane l'integrità: basta metterlo controluce. Evitate di usarlo con bracciali e/o anelli appuntiti e fai attenzione alle unghie.

Ricorda sempre di usarlo solo da un lato e di cambiarlo nel passaggio tra ano e vagina (o viceversa) poiché si rischia di trasferire i germi da una parte all'altra e creare infezioni. Anche questo è un prodotto monouso.

### **Accettare e proporre il condom**

Il rifiuto del condom è di natura prevalentemente psicologica e culturale. Non bisogna vederlo come un qualcosa che interrompe il rapporto in maniera imbarazzante, ma come uno strumento che può essere inserito nel "gioco" della coppia. Non aver timore di "contrattare" il suo utilizzo laddove il partner si rifiuti o si dimentichi di indossarlo o proporlo: la tua serenità vale molto più!

## **I POSTUMI DELL'AMORE**

### **Le sostanze e i loro effetti sul comportamento sessuale**

*Di Equipe Nautilus*

Gli effetti delle sostanze sul comportamento sessuale sono individuali e dipendono dalle proprietà generali della sostanza che agisce intensificando sensazioni ed emozioni tanto piacevoli, quanto spiacevoli. Oltre che dagli effetti specifici di ogni sostanza e dalle dosi assunte, la qualità dell'esperienza sessuale dipende anche in larga misura dalle aspettative del consumatore, dal suo stato d'animo, dalla situazione ambientale e relazionale. Ricorda inoltre che il consumo e, ancor più, il policonsumo alterano la capacità di valutazione dei rischi, disinibiscono e limitano l'attenzione alle precauzioni.

#### **IGIENE**

Il rapporto sessuale facilita enormemente lo scambio di virus e batteri di qualsiasi tipo, compresi virus influenzali e infezioni. Prima e dopo ogni rapporto sessuale è estremamente importante lavarsi le mani e procedere ad un'accurata igiene orale e intima. Evita i contatti diretti con il sangue del partner: alcune malattie sono trasmesse attraverso il sangue. La zona anale è sede di notevoli quantità di batteri. Evita quindi il contatto diretto della bocca con l'ano del/la partner e lavati tra una pratica sessuale e l'altra (dal sesso anale al sesso vaginale).

#### **SESSO ORALE**

Anche il sesso orale può essere facile veicolo di malattie sessualmente trasmissibili per la presenza di piccole lesioni alle mucose orali e genitali che facilitano il contatto con il sangue e i liquidi organici. Usa il preservativo e la diga dentale.

## **CONTRACCEZIONE**

Il preservativo non è solo un metodo per evitare le gravidanze, ma anche l'unico contraccettivo che previene il contagio di MST. La pillola, come tutti gli anticoncezionali ormonali, non protegge dalle MST ed interagisce con numerosi farmaci e sostanze.

## **USO IN GRAVIDANZA**

L'uso di alcol e sostanze in gravidanza aumenta il rischio di aborto e ha conseguenze, anche gravi, sullo sviluppo del feto. Evita la modalità iniettiva per il consumo di sostanze in gravidanza.

## **USO DEI SERVIZI**

Rivolgiti a consultori e ASL per la prevenzione periodica e i controlli annuali, se hai dubbi o vuoi informazioni.

E' importante effettuare periodicamente presso questi servizi visite ginecologiche e andrologiche, PAP test e test dell'HIV e delle epatiti. Per qualsiasi tipo di problema (irritazioni, infezioni o bruciori nelle zone intime, disfunzioni sessuali, irregolarità del ciclo mestruale, esposizione a rapporti a rischio) rivolgiti immediatamente ad un presidio sanitario (ospedale o ASL). Ginecologi, andrologi e psicologi sono tenuti al segreto professionale: non nascondere il fatto che consumi sostanze.

## **ALCOL**

L'effetto disinibente dell'alcol può facilitare l'approccio sessuale, ma rende più difficoltosi l'erezione, la lubrificazione vaginale e l'orgasmo in entrambi i sessi. La disinibizione prodotta dal consumo può indurre a sottovalutare/non considerare i rischi connessi alla sessualità (contraccezione e contagio di malattie). L'alterazione della coscienza dovuta all'abuso può rendere inconsapevoli delle proprie decisioni (scelta del partner, pratiche sessuali, atti aggressivi). Gli effetti cronici dell'alcol sulla sfera sessuale si manifestano con calo del desiderio, disturbi dell'erezione, della lubrificazione vaginale, dell'orgasmo, ecc. L'abuso cronico inoltre è collegato a diverse alterazioni del sistema riproduttivo: assenza di mestruazioni, cicli mestruali privi di ovulazione, deficit ormonali (infertilità). L'abuso di alcol da parte di entrambi i genitori può contribuire all'insorgere di problemi nel bambino (nascita prematura, difetti del sistema cardiovascolare e del sistema immunitario). Il consumo di alcol in gravidanza è assolutamente da evitare: esso raggiunge velocemente il feto attraverso il flusso sanguigno e può influenzarne lo sviluppo causando diversi difetti congeniti (malformazioni, ritardi nella crescita e/o danni cerebrali, cecità e sordità). Ciò può verificarsi a qualsiasi stadio della gravidanza e le conseguenze sono più pericolose.

## **ALLUCINOGENI (LSD, Funghetti, Cannabinoidi)**

L'intensità e l'alterazione delle percezioni e delle sensazioni, i cambiamenti repentini di umore, la possibilità di allucinazioni, possono influire sulla qualità del rapporto in senso positivo o negativo. L'effetto è comunque imprevedibile. Le modificazioni di coscienza indotte dall'uso di LSD e funghetti incidono significativamente sull'esperienza sessuale.

## **STIMOLANTI (Cocaina, Anfetamine)**

Gli effetti sulla sessualità degli stimolanti variano con la quantità assunta e l'abitudine al consumo: aumentano il desiderio e l'eccitazione, ma riducono la sensibilità e inibiscono l'orgasmo in entrambi i sessi (per molti uomini una lunga attività sessuale che non culmini nell'ejaculazione può essere fastidiosa/dolorosa).

Possono provocare priapismo (erezione persistente e anomala, di durata superiore a 4 ore, spesso dolorosa, non accompagnata dal consueto desiderio sessuale o eccitazione). Cocaina e stimolanti possono causare secchezza delle mucose, perciò la lubrificazione vaginale sotto effetto di queste sostanze può essere difficoltosa (consiglio: usare lubrificanti per evitare escoriazioni e rottura del profilattico).

Ansia, agitazione e alterazioni percettive, uniti all'aumento dell'egocentrismo (effetti degli stimolanti), oltre che peggiorare il vissuto emotivo personale, possono compromettere la percezione dei segnali emotivi del/la partner e renderci meno empatici. L'abuso cronico di stimolanti può causare diverse disfunzioni sessuali e può alla lunga condurre all'impotenza. Il consumo di stimolanti durante la gravidanza riduce considerevolmente il peso del nascituro, aumenta il rischio di aborto, interferisce con lo sviluppo del feto a diversi livelli.

## **MDMA**

Oltre agli effetti propri degli stimolanti, l'MDMA è una sostanza empatogena: può aiutare a vincere la timidezza o il disagio associato ad un incontro sessuale, ma non migliorare la prestazione o il piacere. Può rendere difficoltosa o impedire l'erezione. La perdita di liquidi e lo stress fisico a cui il corpo è sottoposto dopo il consumo di MDMA, possono inoltre favorire il manifestarsi di infezioni alle vie urinarie (caratteristica comune a tutte le sostanze disidratanti, come l'alcol).

## **KETAMINA**

Gli effetti sedativi ed analgesici della ketamina possono aumentare l'esposizione al contagio di malattie: agendo da anestetico la ketamina elimina il dolore fisico conseguente al verificarsi di eventuali lesioni (più frequenti nei rapporti

anali) attraverso le quali può avvenire la trasmissione di malattie.

## **GHB**

Il GHB può causare uno stato di euforia, di aumentata socialità, di disinibizione, tuttavia come ogni sedativo, attivo sugli stati ansiosi, può tanto agevolare, che compromettere l'erezione. La perdita di coscienza e l'assenza di ricordi, effetti caratteristici del GHB, sono all'origine della nomea di questa sostanza come "droga dello stupro". In realtà ogni sedativo in grandi quantità è in grado di alterare la coscienza di una persona, impedendole di valutare una situazione di rischio o di difendersi. L'unica differenza è che il GHB è inodore e insapore e quindi può essere mischiato a bevande e assunto inconsapevolmente e senza volerlo.

Attenzione: se hai il dubbio di aver avuto rapporti sessuali in stato di incoscienza rivolgiti al pronto soccorso.

## **POPPER**

L'assunzione di popper produce vasodilatazione, rilassamento della muscolatura e un senso di euforia. Per questi effetti questa sostanza è ritenuta in grado di facilitare le pratiche sessuali, in particolare i rapporti anali, senza per altro incidere sul desiderio. La sua associazione con il Viagra è particolarmente pericolosa e può portare all'arresto cardiaco e alla morte. L'uso di popper può portare anche ad immunodepressione, ossia calo delle difese immunitarie.

## **OPPIACEI**

L'uso abituale di oppiacei può determinare, in entrambi i sessi, una riduzione del desiderio sessuale e un calo della motivazione a ricercare rapporti. Agli uomini può accadere, sotto effetto di oppiacei, di avere difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Anche le donne dipendenti possono sviluppare anorgasmia. Come altri oppiacei, l'eroina incide sul ciclo ormonale femminile e maschile e sulla fertilità: irregolarità mestruali fino all'amenorrea (assenza del flusso mestruale) nelle donne e riduzione della produzione di spermatozoi negli uomini, entrambe le condizioni sono reversibili. Attenzione: l'assenza di ciclo non esclude la possibilità di una gravidanza. In gravidanza la crisi di astinenza è pericolosa per il feto, come lo sono i tentativi di disintossicazione "autogestiti": concorda con il medico del SerD un trattamento sostitutivo efficace per te e sicuro per il bambino.

# **Nautilus dixit!**

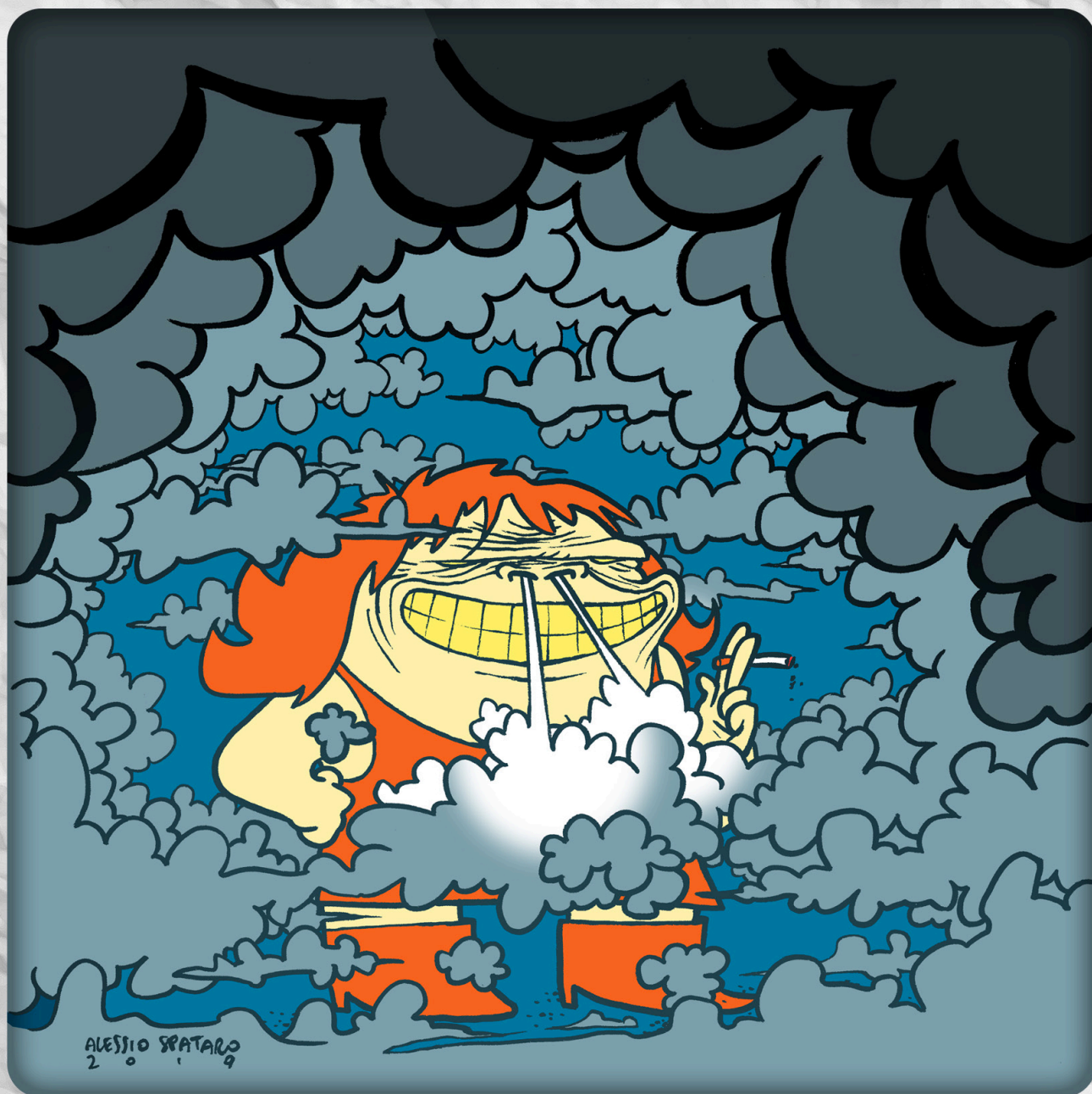
## **Piccola guida per navigare sicuri in acque psicoattive**

### **SOMMARIO**

Introduzione .....	5
Flyer volant, libri manent .....	9
Oppiacei .....	14
Cocaine .....	19
Alcolici e GHB .....	23
MDMA e metamfetamine .....	30
Amfetamine .....	36
Ketamina .....	40
LSD e funghetti .....	44
Cannabinoidi .....	50
Nicotina .....	54
Le premesse dell'amore .....	57
I postumi dell'amore .....	61







*Divertiti e  
prenditi cura di te!*