

"FATTI" NON FOSTE...



DIZIONARIO MINIMO
DELLE SOSTANZE DA ABUSO PIÙ CONSUMATE



Alcool

Vino, distillati, birre, spumanti...

“Al primo bicchiere l'uomo beve il vino, al secondo bicchiere il vino beve il vino, al terzo bicchiere il vino beve l'uomo”.

Proverbio orientale

Che cos'è

L'alcool etilico o etanolo, noto comunemente come alcool, è il costituente fondamentale di molte bevande largamente diffuse come i vini, la birra ed i liquori. Derivato generalmente da fermentazione o distillazione, il contenuto del principio attivo è indicato in gradi.

La sua concentrazione varia a seconda dei casi e può essere bassa come nella birra (4%) o decisamente alta, come in alcuni distillati (70%). Le bevande a base di alcool hanno basso valore nutrizionale ed alto contenuto energetico.

L'alcool si presenta sempre sotto forma di bevanda; una cultura millenaria ha fatto sì che si produca e consumi in migliaia di forme e occasioni.

Effetti ricercati

Sensazione di ebbrezza e leggerezza, aumento della loquacità.



Maggiore attitudine alla socievolezza, allegria.
L'uso di alcolici si accompagna spesso al desiderio di una personalità diversa.

Rischi

L'assunzione eccessiva di bevande alcoliche può determinare, a seconda dei casi: stato di ebbrezza, sonnolenza, loquacità, difficoltà a coordinare i movimenti, nausea, vomito, vertigini, sudorazione e stato confusionale.

La conseguenza dell'alcolismo è la cirrosi alcolica del fegato che può portare sino al coma ed alla morte. L'abuso di alcolici è associato anche a molti altri disturbi: gastrointestinali (esofagite, gastrite, epatite, pancreatite, tumori), ematologici (anemia), cardiovascolari (ipertensione, cardiomiopia).

L'alcool produce dipendenza, fisica e mentale, dopo un periodo di abuso prolungato. È possibile allora che al mattino si avvertano sintomi di mancanza della sostanza, come tremori alle mani e della lingua, crampi, nausea, ansia, irritabilità; questi sintomi scompaiono dopo l'assunzione di bevande alcoliche.

Le distorsioni percettive dell'ubriaco sono intense, la sensazione di pericolo e di velocità vengono smi-nuite. L'alcool causa migliaia di morti e di menomati permanenti ogni anno, essendo causa predominante



di incidenti stradali e sul posto di lavoro.

Socialmente

Il fatto che l'alcool sia legale non lo espelle dalla categoria delle droghe e proprio il fatto che in Italia, in special modo, ci sia una tradizione millenaria di consumo e produzione di alcolici ci spinge ad essere più preoccupati per come si consuma una sostanza che viene percepita come innocua ma che innocua non è.

Assieme alla caffeina e alla nicotina l'alcool è la droga che vediamo e usiamo con più facilità e frequenza, in molti riti sociali e quotidiani. La sensazione di disinibizione provocata dagli alcolici viene utilizzata come facilitatore delle relazioni sociali e la sensazione di calore lo fa assimilare a una sostanza energetica.

L'abuso di alcool, determinato sia dalla quantità che dalla frequenza d'uso, porta spesso a non percepire i danni sociali che questa abitudine può provocare.

Spesso si diviene petulanti o scocciatori, violenti e litigiosi, sbruffoni o piagnoni, rovinando le relazioni sociali.





Anabolizzanti e steroidi

Cosa sono

Gli anabolizzanti sono sostanze sintetiche con azione simile agli ormoni maschili, come il testosterone, l'ormone naturale maschile prodotto dai testicoli che è responsabile della mascolinizzazione e dello sviluppo dei tessuti durante l'età adolescenziale e adulta del maschio. Hanno per lo più effetti anabolici, ossia provocano la crescita dell'apparato muscolo-scheletrico ed effetti androgeni di sviluppo delle caratteristiche sessuali maschili. Durante gli ultimi cinquant'anni gli anabolizzanti sono stati utilizzati in medicina per il trattamento di molte e varie disfunzioni (per trattare la pubertà tardiva; per trattare l'ipogonadismo, condizione nella quale i testicoli non producono sufficiente testosterone per un normale sviluppo e funzionamento sessuale; in caso di deterioramento del corpo causato dalla sindrome AIDS e da altre malattie), ma è vasto il loro uso per fini "sportivi" sia da parte di praticanti di alto livello che da frequentatori di palestre di culturismo e bodybuilding.

Come vengono assunti

Per via orale o iniettiva.



Effetti ricercati

Aumento della massa muscolare e della forza, capacità di sostenere sforzi intensi e di lunga durata senza cedimenti fisici, consapevolezza di essere robusti e muscolosi. È da sottolineare il fatto, comunque, che l'efficacia degli steroidi nel causare un accrescimento visibile di taglia, di forza e di potenza muscolare è strettamente correlata a una dieta iperproteica e alla pratica di un intenso e regolare programma di allenamento. Gli steroidi anabolizzanti vengono assunti secondo "cicli" di utilizzo della durata media di otto settimane; le modalità di assunzione variano però considerevolmente.

Sebbene la grande maggioranza di tecnici, atleti e medici ammetta che gli steroidi migliorano le prestazioni fisiche, l'entità dei vantaggi e i fattori che li influenzano non sono ancora completamente chiari. In ogni caso non esiste una documentazione sufficiente circa i livelli di frequenza, durata e intensità degli allenamenti da accompagnare all'assunzione di steroidi, perché si abbiano i risultati desiderati.

Rischi e danni

I rischi variano a seconda del tipo di steroidi usati, del dosaggio, dell'età di inizio e dell'eventuale assunzione di altri farmaci.



Gli effetti collaterali o le reazioni allergiche derivanti dall'uso degli steroidi anabolizzanti sono comunque molto seri. Coinvolgono il sistema cardiocircolatorio, il sistema riproduttivo, il sistema endocrino, epatico, osteoarticolare e l'apparato neuropsichico:

- **Sistema cardiocircolatorio:** maggiori depositi di liquidi nel corpo e nei muscoli causano una pressione sanguigna più elevata; inoltre, l'aumento significativo di colesterolo "cattivo" predispone all'infarto e all'ictus.
- **Sistema riproduttivo:** l'uso ha effetti drammatici sul sistema riproduttivo: diminuzione significativa della produzione di testosterone da parte dei testicoli, riduzione del volume dei testicoli, disturbi nella produzione dello sperma, ingrossamento della prostata, diminuzione del 90% della produzione di spermatozoi, comparsa nell'uomo di caratteri femminili quali la crescita del seno.
- **Sistema endocrino:** la regolazione ormonale propria dell'organismo viene disturbata e, in parte, inibita, per cui il corpo produce meno ormoni "naturali".



- **Sistema epatico:** si possono avere danni alle cellule epatiche e, in alcuni casi, tumori.
- **Sistema osteoarticolare:** nelle persone che usano queste sostanze è stato osservato un incremento della fragilità delle inserzioni derivante dalla riduzione della loro elasticità ed è stato accertato che l'incremento della forza muscolare associato ad una minor elasticità facilita l'evento di stiramenti o rotture. L'impiego di steroidi negli adolescenti che non hanno terminato la crescita può comportare l'arresto di quest'ultima. Il testosterone, infatti, provoca la saldatura delle cartilagini di accrescimento delle ossa: assunzioni non necessarie dell'ormone fanno dunque correre il rischio di rimanere più bassi di statura.
- **Apparato neuropsichico:** gli aspetti psicologici che vengono alterati dalla somministrazione degli steroidi anabolizzanti comprendono: euforia, aggressività, irritabilità, tensione nervosa, cambiamento della libido, mania e psicosi. L'azione a livello del sistema nervoso centrale è anfetaminosimile, euforizzante: il soggetto avverte uno stato di benessere, di allegria, non prova noia durante gli allenamenti e non sente la fatica, almeno in un



primo tempo. Con il tempo, e con le dosi, questa euforia si trasforma in aggressività, e può sconfinare in comportamenti asociali. Fino all'80% dei soggetti che usano steroidi sono aggressivi e violenti durante il periodo del loro utilizzo. Alcune persone che utilizzano queste sostanze soffrono di un disturbo detto "dismorfia muscolare", che comporta un'immagine distorta del proprio corpo. Gli uomini con questa patologia si vedono piccoli e deboli, anche se sono grandi e muscolosi. Le donne invece, si percepiscono grasse e poco toniche anche se in realtà sono magre e muscolose.

Gli atleti potrebbero sviluppare depressione clinica durante il periodo di non somministrazione e questo fa insorgere un ulteriore problema legato alla dipendenza farmacologica.

- Tra gli effetti collaterali derivanti dall'uso di anabolizzanti c'è anche la comparsa di una forma particolare di acne sul dorso, sulle spalle e sul petto.

Nelle donne l'uso di steroidi è associato a un processo di mascolinizzazione: si hanno così irregolarità mestruali, abbassamento della voce, riduzione del seno, perdita dei capelli, aumento dell'acne e dei peli corporei.



Anfetamine

anfe, speed...

Cosa sono

Stimolanti chimici simili all'adrenalina. Sono presenti sul mercato illegale sotto forma di pasticche, capsule o, più raramente, in polvere; in questo secondo caso l'assunzione avviene via endovena (modalità che presenta maggiori rischi) o sniffandola.


A causa della loro proprietà di ridurre l'appetito, le anfetamine sono presenti in molti farmaci contro l'obesità e la bulimia. Molto spesso sono usate come sostanze da taglio in compresenza di LSD o di ecstasy; in molte occasioni sono spacciate come ecstasy o acidi (LSD).

Come vengono assunte

Le vie di somministrazione sono tre: quella orale, la via inalatoria (sniffo) e la via iniettiva.

Effetti ricercati

Aumento della capacità di attenzione e di vigilanza, abolizione della necessità di dormire, scomparsa di appetito e stanchezza (ma non per questo le anfetamine difendono l'organismo dalla mancanza di



cibo e di riposo), facilità di parola, sensazione di potenza.

Se assunte per via endovenosa provocano: violente ondate di calore, sensazione di onnipotenza, parlantina esagerata, iperattività fisica.

Rischi e danni

L'uso di anfetamine in contesti ricreativi è molto pericoloso per l'imprevedibilità delle reazioni e dell'intensità degli effetti.

Quando l'effetto finisce ci si sente come svuotati: spossati, irritabili, depressi; sensazioni che si fanno più intense se c'è stata una storia d'uso di molti giorni; la tentazione di prendere un'altra dose è molto forte: se si cede a tale spinta si corre il rischio di posticipare la fase depressiva ritrovandosela però amplificata.

Chi consuma queste droghe può avere problemi a capire cosa è in grado di fare, le conseguenze di ciò che fa e gli eventuali rischi; le capacità di concentrazione e di memorizzazione tendono a diminuire.

In casi estremi, il comportamento può diventare violento, la capacità di autocritica annullarsi e si può arrivare all'isolamento e alla paranoia.

Le anfetamine possono dare dipendenza. Quando si smette dopo aver consumato troppo e a lungo, scat-

ta l'astinenza: ci si sente gravemente depressi, stanchi e molto assonnati.

Dosi eccessive possono provocare coma, febbre, convulsioni; l'overdose può portare alla morte.

Se vengono iniettate e si usano siringhe in comune c'è il rischio di infezione da HIV ed epatite.

Socialmente

Chi assume abitualmente anfetamine è spesso incapace di valutare correttamente le proprie capacità e i risultati delle proprie azioni: il comportamento diviene violento, viene azzerata la capacità autocritica e spesso si arriva all'isolamento e alla paranoia.

Le anfetamine sono illegali e per la legge sono equiparate a eroina e cocaina.





Cannabis

*hashish, marijuana, canapa indiana,
maria, superpolline...*

Che cos'è

La cannabis o marijuana è una pianta originaria dell'Asia centrale, la canapa indiana, ormai coltivata in tutto il pianeta. Le parti utilizzate con maggior principio attivo sono le infiorescenze e le foglie. Le sue varietà sono tantissime, mentre i suoi derivati sono l'olio (distillazione delle foglie) e l'hashish (ottenuto dall'impasto della resina della pianta con grasso animale o miele).

La marijuana, chiamata anche "pot", "grass", "week", "mary jane" o "mj", è una mistura verda-stro-grigia di foglie, gambi, semi e fiori della canapa essiccati e tagliuzzati. Il principio attivo della marijuana è uguale a quello dell'hashish.

Come viene assunta

La cannabis è la sostanza illegale maggiormente utilizzata in Italia. I dati mostrano che l'uso della cannabis sta aumentando sempre di più e indicano che vi è un incremento dei problemi collegati all'uso di questa droga. Questa sostanza si assume solitamente fumandola, sotto forma di sigarette



fatte a mano (spinelli), ma la si può anche ingerire mescolata in pietanze o sotto forma di infusi (tè o tisane).

Vengono anche utilizzati i sigari di marijuana in combinazione con altre droghe come il crack o la cocaina.

Effetti ricercati

Gli effetti della marijuana cominciano subito dopo l'ingresso della droga nel cervello e durano da una a tre ore. Se la marijuana viene assunta attraverso il cibo o se bevuta gli effetti a breve termine cominciano più lentamente e durano di più. Quando il principio attivo della marijuana entra nel cervello la persona comincia a sentirsi euforica: la sostanza agisce sul sistema di gratificazione del cervello stimolandolo a produrre dopamina. Un utente di marijuana può provare sensazioni piacevoli, i colori e i suoni possono sembrare più intensi e il tempo passare più lentamente. I sensi vengono intensificati e l'appetito stimolato. Si ha un aumento delle percezioni sensoriali, specie nelle attività ricreative (musica, pittura, discussioni tra amici...).

Rischi


Sotto l'effetto della marijuana il cuore dell'individuo



comincia a battere più rapidamente, le vie bronchiali si rilassano e si dilatano, e i vasi sanguigni negli occhi si espandono e diventano rossi. La bocca diventa asciutta e possono verificarsi improvvisamente sensazioni molto forti di fame e di sete. Le mani possono tremare o diventare fredde. Anche un uso infrequente di marijuana può provocare bruciore e rossore di bocca e gola, spesso accompagnato da tosse pesante. Un individuo che fuma marijuana regolarmente può essere soggetto a molti degli stessi problemi respiratori che colpiscono i fumatori di tabacco: es. tosse abituale, produzione di catarro, una più alta frequenza di malattie respiratorie acute, un più elevato rischio di infezioni ai polmoni ed una tendenza a soffrire di ostruzione delle vie aeree. L'abitudine a fumare marijuana può anche essere un fattore di causa per il cancro del tratto respiratorio e dei polmoni. Nel caso di forti dosi, è facile sentirsi male con una sindrome detta in gergo "collasso": si diviene pallidi, si suda freddo, si hanno capogiri e nausea.

Qualche volta l'uso della marijuana produce ansia, paura, diffidenza nei confronti degli altri o panico. Passata l'euforia l'individuo può sentirsi sonnolento o depresso.

L'uso della marijuana danneggia l'abilità di una



persona a memorizzare eventi e a spostare l'attenzione da una cosa ad un'altra; diminuisce anche la coordinazione e l'equilibrio, intaccando le zone del cervello che regolano l'equilibrio, la postura, la coordinazione motoria e il tempo di reazione. I tossicodipendenti che hanno assunto dosi alte di tale sostanza possono provare psicosi tossica acuta con la presenza di allucinazioni, illusioni e depersonalizzazione - una perdita del senso dell'identità personale.

In alcuni casi l'uso di marijuana a lungo termine può condurre a dipendenza psicologica.

Socialmente

Con i suoi effetti sul cervello e sull'organismo in genere, l'ebbrezza di marijuana può essere causa d'incidenti. È stato dimostrato che chi fuma marijuana è maggiormente incapace di smettere di fumare tabacco, ha più problemi di salute e perde più giorni di lavoro.

La depressione, l'ansia e i disturbi della personalità sono spesso associati all'uso di questa sostanza. L'uso di marijuana ha il potenziale di provocare problemi nella vita quotidiana o di peggiorare problemi personali già esistenti. È anche riscontrato che si rischia di non valorizzare o non gustare la vita da



“regolari” e di cercare di vivere i momenti ricreativi sempre “fumati”, in particolar modo se si appartiene a un gruppo in cui si fuma spesso.

Il possesso per uso personale comporta sanzioni amministrative (ammonizione del Prefetto, invio coatto al Sert, obbligo a sottoporsi a trattamento riabilitativo, sospensione di patente, passaporto, porto d’armi).

La vendita, l’acquisto ed il possesso per uso non personale sono reati, punibili con la reclusione da 2 a 6 anni e multe di entità variabili.





Cocaina

bamba, coca, neve, crack...

Che cos'è

La cocaina è un composto chimico derivato dalla pianta della coca.

Dopo la raffinazione chimica si presenta generalmente in polvere, cristallina bianca e inodore.

Dalla trasformazione della cocaina deriva il crack, sostanza in cristalli da fumare. Il crack deve il suo nome al particolare scoppiettio che fanno i cristalli quando si fumano. Ed è molto più pericoloso della cocaina.


Tali sostanze sono stimolanti, sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale, con azione preminentemente eccitante.

Come viene assunta

Le vie di somministrazione sono due: la via inalatoria (sniffo o fumo) e la via iniettiva.

Effetti ricercati

Gli effetti che la sostanza produce sono: aumento dell'aggressività, aumento della sensazione di vigilanza e sicurezza, diminuzione del senso di fatica,



euforia, allegria, sensazione di benessere, molta voglia di parlare, muoversi e camminare. Sensazione di essere “giusti”, aumento del desiderio sessuale, sopravvalutazione delle proprie capacità.

Gli effetti sono immediati e durano per breve tempo, tra i quindici e i venti minuti.

Rischi

L'uso di cocaina determina forte dipendenza fisica e psicologica.

La cocaina ed il crack provocano assuefazione inducendo ad un uso sempre maggiore per ottenere lo stesso effetto.

Quantitativi elevati possono causare overdose, indipendentemente dalla modalità di assunzione.

Le complicazioni più gravi e frequenti associate all'uso sono alcune malattie psichiche quali la paranoia, le allucinazioni e le psicosi, sospettosità e manie di persecuzione con conseguente perdita di contatto con la realtà e danni seri al sistema nervoso centrale. Ma anche: forte depressione e senso di disagio interno quando viene meno l'effetto della sostanza; ansia, tremori, irritabilità, attacchi di panico, aumento della pressione arteriosa, aumento della temperatura corporea, tachicardia, aritmie, disturbi del sonno, rischio di infarto cardiaco.



L'iniezione endovenosa è molto rischiosa perché danneggia le vene, provocando trombosi e ascessi; inoltre lo scambio di siringhe può essere veicolo di epatiti e HIV, il virus dell'AIDS.

L'uso prolungato per via nasale può provocare danni alla mucosa con possibilità di perforazione del setto.

Socialmente

La cocaina ed il crack sono illegali.

Il possesso per uso personale comporta sanzioni amministrative (ammonizione del Prefetto, obbligo di sottoporsi a programma riabilitativo, invio coatto al Sert, sospensione di patente, passaporto, porto d'armi). Il giudice valuta, caso per caso, in base alla quantità ed alle circostanze, quando il possesso può essere considerato "per uso personale".

La vendita, l'acquisto ed il possesso per uso personale sono reati, punibili con la reclusione da 8 a 20 anni e multe di entità variabili.





Ecstasy

cala, pasta, pillolo, E, chicca...

Che cos'è

L'ecstasy (o MDMA) è un composto sintetico, generalmente commercializzato in pillole o capsule, raramente in polvere. Si tratta di un derivato delle anfetamine. L'ecstasy è una sostanza psicoattiva sintetica che contiene le proprietà sia delle droghe stimolanti (come le anfetamine) che degli allucinogeni (come l'LSD). È conosciuta anche come MDMA e questo termine include "ecstasy, Adam, XTC, hug, beans, love drug".

Come viene assunta

Questa droga viene quasi sempre assunta sotto forma di compresse o capsule. La forma in cui l'ecstasy viene venduta non consente di identificare correttamente il dosaggio: il contenuto di una pillola è verificabile solo in laboratorio. Gli effetti dei tagli sono molto diversi e imprevedibili.

Occasionalmente viene sniffata, fumata o iniettata con grave pericolo.

Effetti ricercati

Gli effetti sono soggettivi e risentono molto dell'am-


biente in cui viene assunta la sostanza.

In genere tali effetti vengono descritti come una sensazione di “giustezza”, sentimenti di calore ed empatia, pace e gioia diffusa, allucinazioni e flashback, trasformazione della quotidianità in qualcosa di affascinante e interessante, sintonia con l’altro, rimozione delle barriere emotive e comunicative, facilità di parola, intensificazione delle percezioni sensoriali. La droga fa credere alla persona che l’ha assunta di poter facilmente affrontare una conversazione impegnativa e di essere disinibita e spigliata nelle relazioni. È come se venisse meno ogni barriera e le persone si sentissero meno inibite.

L’ecstasy agisce circa 30 minuti dopo l’assunzione. Il massimo dell’effetto si raggiunge dopo circa un’ora. Gli effetti dell’ecstasy svaniscono dopo 3-4 ore.

Rischi

Il surriscaldamento da assunzione è il rischio maggiore che si corre con l’ecstasy, in serate in discoteca o in altri locali chiusi e sovraffollati, dove ci si muove molto e si perdono molti liquidi, disidratandosi: ciò è causa di frequenti collassi. L’MDMA è tossica a livello neuronale (i “neuroni” sono le cellule cerebrali, le uniche nel nostro organismo che non si riproducono). In dosi alte può provocare un acuto




aumento della temperatura del corpo (ipertermia maligna) che causa danni nella muscolatura e ai reni e problemi al sistema cardiovascolare.

L'ecstasy causa danni spesso a lungo termine ad aree del cervello che sono importanti per il pensiero, l'apprendimento e la memoria. L'utilizzo di ecstasy può danneggiare anche altre funzioni cognitive, come la capacità di ragionare verbalmente o di mantenere l'attenzione. L'assunzione di tali sostanze provoca una riduzione immediata delle capacità di giudizio e stima del pericolo. Può provocare imprevedibili sintomi psicotici, a volte permanenti.

Questa droga spesso può assumere grande importanza nella vita delle persone creando un bisogno a cui è molto difficile sottrarsi. Essa crea infatti dipendenza "psicologica".

In soggetti cronicamente intossicati, la sospensione può provocare disturbi psicofisici con depressione, tremori, debolezza, disturbi gastrointestinali, conseguenze sul fegato (come epatite acuta, specie a causa delle sostanze con cui viene "tagliata"), influenze sul controllo degli impulsi e del ciclo sonno-veglia. Alcuni consumatori riferiscono di forti depressioni dopo l'esperienza, con casi di pulsioni aggressive verso gli altri o contro sé, fino ad arrivare, in qualche caso, al suicidio.



Può capitare che alcuni individui risultino estremamente sensibili all'ecstasy: per loro una sola dose può essere letale.

Socialmente

I giorni successivi all'assunzione possono essere caratterizzati da depressioni o stanchezza e il desiderio di riprovare diventa ossessivo: si rischia di vivere da zombie per tutta la settimana aspettando il sabato!

I rapporti umani, compresi quelli sessuali, sono facilitati e desiderati, il pericolo di infezioni assolutamente non avvertito, i rapporti sessuali non protetti con sconosciuti non sono percepiti come pericolosi.

Il possesso per uso personale comporta sanzioni amministrative (ammonizione del Prefetto, obbligo di sottoporsi a programma riabilitativo, sospensione della patente, passaporto, porto d'armi).

Il giudice valuta, caso per caso, in base alla quantità e alle circostanze, quando il possesso può essere considerato "per uso personale".

La vendita, l'acquisto ed il possesso per uso non personale sono reati, punibili con la reclusione da 8 a 20 anni e multe di entità variabili.



Farmaci psicoattivi *(psicofarmaci)*

Gli psicofarmaci si dividono in alcune grandi categorie: neurolettici, antidepressivi, ansiolitici.


NEUROLETTICI

Effetti

Sono potenti sedativi del sistema nervoso centrale. Vengono prescritti dai medici a persone che soffrono di deliri, allucinazioni, percezioni strane di se stesse e della realtà provocate da situazioni fortemente angosciose e stressanti che producono come conseguenza un grave senso di isolamento per l'impossibilità degli altri a condividere il loro vissuto. Questi sintomi sono simili a quelli che possono essere provocati dal consumo eccessivo di cocaina e di allucinogeni.

Rischi

Scegliere da soli il neurolettico adeguato per tipo e dosaggio è sconsigliabile. Infatti i disturbi provocati da cocaina o allucinogeni tendono a scomparire (tranne casi eccezionali che devono essere curati dallo psichiatra) e quindi è inopportuno assumere dei sedativi così potenti che possono provocare altri




disturbi come rallentamento delle attività mentali, impossibilità a concentrarsi, pesantezza degli arti, difficoltà a parlare. Si rischia di entrare in uno stato in cui comunicare con gli altri ci diviene difficile, le cose e le persone sono vissute con distacco, perdono di significato e si vive in una situazione di apatia e di spaesamento.

DEPRESSIONE E ANTIDEPRESSIVI

Molto spesso si parla della depressione come della “malattia del secolo” e di soluzioni miracolistiche. Quello che forse si dimentica di sottolineare è la differenza tra tristezza e depressione.

La tristezza è legata alla vita quotidiana e a tutte le sue difficoltà; è legata al dolore per le separazioni, i fallimenti, lo stress, all'identificazione con il dolore degli altri ed è percepita con dolore dal soggetto che la sta provando.

La depressione è una cappa che cala sulla mente di chi la prova e produce difficoltà a concentrarsi, pensieri tristi, insonnia, voglia di piangere, perdita dell'appetito, sensi di colpa, perdita del senso di valore del sé e della propria autostima. Chi è all'interno di una condizione depressiva difficilmente la riconosce



come tale: il più delle volte sono gli altri che ci possono aiutare a riconoscerla.

Effetti


Gli antidepressivi sono farmaci che tendono a intervenire sui sintomi specifici attraverso i quali si manifesta la depressione e sono quindi da prescrivere sulla base delle situazioni individuali oltre che delle risposte specifiche di ognuno di noi ai farmaci.

Rischi

I rischi sono legati all'assunzione dei farmaci senza prescrizione medica. Possono essere:

- gravi intossicazioni dovute alla tossicità dei farmaci;
- insorgenza di problemi nuovi e non valutabili: alterazione del sonno, stati confusionali, alterazione del sistema cardiocircolatorio, intossicazione da overdose (che può portare anche a convulsioni o coma);
- passaggio dalla fase depressiva a quella maniacale.

Si passa da una situazione di completo disinteresse per il mondo a quella nella quale ci si sente molto eccitati e si vogliono fare tantissime cose senza portarne a termine nessuna. Si rischia di prendere decisioni non sufficientemente motivate, ci sembra di non avere bisogno di sonno e per le nostre continue



richieste si rischia di perdere la disponibilità degli altri nei nostri confronti. A questo punto rischiamo di avere bisogno di farmaci sedativi per ritornare alla condizione di normalità.

ANSIOLITICI

Fanno parte di questa grande famiglia tutte le benzodiazepine (Tavor, Valium, Minias, Darkene, Roipnol, En). I singoli farmaci si differenziano molto per modalità di presentazione, dosaggio, velocità e potenza d'azione, durata dell'effetto del farmaco sul nostro organismo.

Effetti

Diminuzione dell'ansia, visione meno pressante, meno angosciante e immediata dei propri problemi. Rilassamento, torpore, sonno.

Ciò che si cerca è uno stato nel quale tutto passa e noi non ci accorgiamo di niente; non abbiamo coscienza, non sappiamo cosa ci succederà.

Rischi

Questi farmaci possono intervenire anche sul normale livello di attenzione e di capacità di percepire i



pericoli e di attivare le difese.


Possono togliere il potere di critica e di indirizzo della propria vita. Le benzodiazepine danno forte dipendenza fisica e psicologica, sono difficili da scalfare, perché in tal caso riaffiorano tutti i problemi, con in più il problema di liberarsi dalla dipendenza. Inoltre possono dare sonnolenza, scadimento delle performance psico-intellettive, difficoltà di coordinazione motoria, minor rendimento nelle attività quotidiane, maggior rischio di infortuni o incidenti, accentuazione di problemi epatici.

Precauzioni

Tutti questi tipi di farmaci sono facilmente reperibili e godono di una bassa critica sociale (“sono farmaci ufficiali, li usano tutti”); questo non toglie nulla alla loro pericolosità e alla necessità di usarli senza modalità precise.

Attenzione. In primo luogo, ognuno di noi è diverso dagli altri e ha dunque bisogno di una posologia e di una categoria di farmaci adeguata. Quindi non automedichiamoci, perché un dosaggio troppo basso o troppo alto può avere effetti indesiderati e poco controllabili: è bene che l’assunzione, se necessaria, sia fatta sotto controllo medico.

L’uso di tali farmaci deve poi essere accompagnato



da un adeguato sostegno morale e/o amicale; quando non stiamo bene, infatti, sono tante le cose che non vanno e non esiste farmaco che risolva i problemi del mondo! è invece più importante che qualcuno ci ascolti, entri in contatto con noi e ci aiuti dall'esterno a vedere le cose in un modo diverso da come le vediamo noi.

Quando un equilibrio si rompe all'improvviso, non può essere riacquisito in un colpo.

Non mischiate psicofarmaci con altre sostanze o con alcool e soprattutto non mettetevi alla guida.





Eroina

ero, roba...

Che cos'è

Si presenta come una polvere bianca o marrone spesso granulosa. Deriva dal papavero da oppio, dal quale attraverso successive raffinazioni si ottengono anche oppio e morfina.


L'eroina che viene venduta dagli spacciatori non è pura, ma mescolata con varie sostanze (talco, mannite, gesso, ecc.). Spesso viene preparata dallo spacciatore in scarse condizioni igieniche, perciò può risultare contaminata da vari batteri e microrganismi.

Come viene assunta

Viene assunta inalandola per via nasale o iniettandola in vena o in muscolo; sempre più diffusamente viene fumata.

Effetti ricercati

Uno stato di benessere diffuso, la scomparsa di angosce e timori, l'annullamento del dolore fisico. Sensazione di isolamento e pace, in cui scompaiono preoccupazioni, tensioni e paure; i pensieri diventano liberi e si viene in qualche modo dominati da otti-



mismo e soddisfazione di sé e del mondo: “ogni cosa appare come dovrebbe essere”.

Chi assume eroina ricerca in particolare il **flash**, una sensazione improvvisa e acuta di euforia, benessere e calore. Per 2-3 ore il soggetto è rilassato e non distinguibile da coloro che non fanno uso di eroina se non per la miosi (restringimento pupillare).

L'eroina ha anche un forte effetto antidolorifico.


Rischi

L'uso dell'eroina crea una precoce e forte dipendenza (qualsiasi sia la via di assunzione) con disturbi fisici e psicologici che compaiono alla sua sospensione.

Anche chi inizia sniffando o fumando quasi sempre arriva all'uso iniettivo nell'arco di poco tempo. L'uso dell'eroina per via iniettiva costituisce il metodo più rischioso perché - oltre al rischio di introdurre impurità direttamente nel flusso sanguigno - la dose viene assorbita immediatamente e può bloccare i centri del respiro residenti nel cervello, producendo così una sindrome che può essere mortale, chiamata “overdose”.

Altri rischi sono: abbassamento delle difese immunitarie, carie e perdita di denti, flebiti, ascessi.

Nelle donne si osserva una diminuzione di fertilità e




la scomparsa del ciclo mestruale; in gravidanza aumenta il rischio di aborto.

Chiunque faccia uso di eroina regolarmente va incontro a:

- bisogno di incrementare sempre di più le dosi per ottenere lo stesso effetto;
- rischi di gravi malattie (quali l'epatite e l'HIV, il virus dell'AIDS) legate all'introduzione endovenosa di sostanze contaminate da batteri e virus; inoltre ripetute iniezioni danneggiano le vene provocando trombosi (ostruzioni) e ascessi;
- sintomi di astinenza se si interrompe l'uso (sudore, brividi, crampi, vomito, dolori addominali e forte agitazione);
- un forte desiderio psicologico della sostanza che rende "schiavi" e dipendenti in brevissimo tempo. Chi fa uso di eroina prova un desiderio della droga ritenuto più forte persino di quello sessuale.

Socialmente

Chi assume eroina perde progressivamente tutti gli altri interessi; la necessità irrinunciabile dell'eroina porta a considerare gli altri soprattutto come una fonte di denaro. Nelle fasi finali porta alla perdita di qualsiasi senso di rispetto e dignità facendoti fare

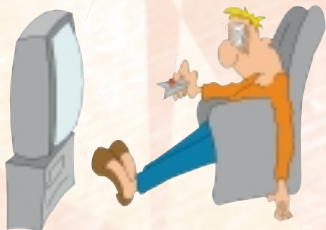


qualsiasi cosa pur di ottenere una dose.

L'eroina è illegale. Il possesso per uso personale comporta sanzioni amministrative (ammonizione del Prefetto, obbligo di sottoporsi a programma riabilitativo, invio coatto al Sert, sospensione di patente, passaporto, porto d'armi).

Il giudice valuta, caso per caso, in base alla quantità ed alle circostanze quando il possesso può essere considerato "per uso personale".

La vendita, l'acquisto ed il possesso per uso non personale sono reati, punibili con la reclusione da 8 a 20 anni e multe di entità variabili.





LSD *(acidi)*

Che cos'è

L'LSD è una sostanza che produce stati allucinogeni. Questa droga viene anche detta “droga psichedelica” per le alterazioni della percezione dei colori che provoca.

Come viene assunto

La sostanza è liquida e per essere usata viene fatta assorbire su piccoli pezzetti di carta di varia forma: francobolli, stelle, animali, fiori ecc. L'LSD viene quasi sempre ingerito.

Effetti ricercati

L'esperienza da LSD è generalmente descritta come un “trip” (termine inglese per definire un “viaggio”) perché le percezioni vengono molto alterate e compaiono allucinazioni con profonda distorsione della realtà esterna.

Da trenta minuti ad un'ora dopo averlo assunto, i colori si modificano e vengono percepite immagini inesistenti. Queste immagini ripetute possono essere viste con gli occhi chiusi.

Nella seconda ora gli effetti diventano più intensi. Le



immagini sono visibili con gli occhi aperti (allucinazioni). Immagini e situazioni appaiono generate dal nulla in conseguenza della stimolazione chimica della sostanza sulle cellule cerebrali.

La percezione del tempo è completamente alterata e si ha la sensazione di trovarsi in un altro mondo.

Le sensazioni cominciano ad affievolirsi dopo cinque o sei ore dall'assunzione anche se possono perdurare anche per qualche giorno. Dopo circa otto ore svanisce l'effetto.

In alcuni casi le allucinazioni e le alterazioni della realtà possono ricomparire inaspettatamente per brevi istanti anche dopo alcuni giorni l'avvenuta assunzione.

Rischi

Gli effetti più pericolosi dell'assunzione di LSD possono verificarsi anche dopo una sola dose.

Aumento della pressione e della frequenza cardiaca, perdita dell'equilibrio, perdita dell'appetito, bocca secca, sudorazione, nausea, tremori.

La persona può entrare in un grave stato di perdita del contatto con la realtà e non riuscire a valutare le situazioni di pericolo, perdere la facoltà di giudizio e di decisione razionale, pur mantenendo la capacità di movimento e di azione. In molti casi l'effetto



dell'LSD può incutere paura ed attacchi di panico estremamente spiacevoli; a volte provocare danni psicologici permanenti e irreversibili.

L'LSD può provocare disturbi mentali permanenti con alterazioni dell'umore, del pensiero e della memoria fino ad uno stravolgimento della personalità.

Può anche provocare stati di estrema ansia ed attacchi di panico non solo sotto l'effetto della droga, ma anche dopo qualche tempo.

Socialmente

L'LSD è illegale.

Il possesso per uso personale comporta sanzioni amministrative: ammonizione del Prefetto, obbligo di sottoporsi a programma riabilitativo, invio coatto al Sert, sospensione di patente, passaporto, porto d'armi. Il giudice valuta, caso per caso, in base alla quantità ed alle circostanze, quando il possesso può essere considerato "per uso personale".

La vendita, l'acquisto ed il possesso per uso non personale sono reati, punibili con la reclusione da 8 a 20 anni e multe di entità variabili.

Questo materiale informativo è stato realizzato
nell'ambito del Progetto "CON-TATTO"
approvato e finanziato dalla Regione Calabria,
Assessorato alla Sanità, L. 45 del 18/02/1999
FNDL anno 1999



LILA_calabria

Via A. Reillo, 5 - 88046 Lamezia Terme (Cz)

Tel. e fax 0968.464609

e-mail: lilacalabria@lillinet.org