

Prevenzione Droga

Droga... Informarsi per prevenire

EROINA



Hashish, Marijuana, Cannabis



ALCOOL



Allucinogeni



Oppio



Psicofarmaci



**ECSTASY
ANFETAMINE, METANFETAMINE**



Smart Drugs



Coca e Cocaina



**Manuale Informativo per la conoscenza e la prevenzione
Anno Scolastico 2006/2007**

MANUALE PER LA CONOSCENZA E LA PREVENZIONE

INTRODUZIONE

Il Collegio di Stato ha la funzione di istruire ed educare i giovani nel rispetto delle norme istituzionali, per favorire lo sviluppo psico-fisico, sociale e culturale degli studenti frequentanti l'Istituto, Convittori e Semi-Convittori.

Norme di riferimento: R.D. 01/09/1925 n°2009, D.P.C.M.07/06/1995, G.U.15/06/1995 n°138). L'Art. 154 del R.D. 01/09/1925 sancisce che, all'Educazione Fisica degli studenti convittori e semi-convittori provveda ciascun convitto con propri insegnamenti.

La C.M.111/89 attribuisce agli Educatori la organizzazione di iniziative di tempo libero a carattere culturale e ricreativo.

La CC.NL del 2003/05 Istituzioni Educative prevede che: l'attività educativa è volta alla promozione del processo di crescita umana, civile, culturale, nonché di socializzazione degli allievi, i quali assistiti e guidati nella loro partecipazione ai vari momenti della vita in comune nel Convitto, alla organizzazione degli studi e delle attività di tempo libero, culturali, sportive e ricreative.

L'intervento educativo si integra nel complesso progetto culturale formativo della scuola, in riferimento alla D.P.R. n°309/90, (vincola le scuole a progettare attività di educazione alla salute e di prevenzione della diverse forme di dipendenza sulla base di puntuale progettualità di Istituto);

alla direttiva Ministeriale n°600 del 23/09/1996;

alla direttiva Ministeriale sull'educazione alla salute del 09/12/1999,

volte a garantire lo sviluppo della potenzialità di ogni alunno, finalizzate ai temi dell'educazione alla salute, della prevenzione della tossicodipendenza, con particolare riferimento alle droghe di sintesi, alla lotta all'abuso di farmaci e sostanze per l'incremento artificiale delle prestazioni sportive.

Prevenzione Droga

Droga... Informarsi per prevenire

Manuale della conoscenza



Progetto Droga

Informarsi per prevenire

Dirigente Scolastico prof. Franco Antonio Sapia

Manuale informativo per la conoscenza e la prevenzione

A cura dei prof. Giovanni Battista Zumpano e prof. Raffaele Papapietro

Anno Scolastico 2006/2007

PRESENTAZIONE

Nelle pagine di questo **manuale** troverete una serie di schede riassuntive sulle sostanze stupefacenti più diffuse, o comunque già presenti, in Europa.

Le schede sono costruite per fornire informazioni basilari sintetiche e facilmente fruibili nella convinzione che l'informazione, anche su questi argomenti così "**sensibili**", sia non solo importante per tutelare la propria e altrui salute, ma anche un diritto inalienabile.

In questo manuale tascabile abbiamo raccolto e sintetizzato studi e dati sull'argomento, oggi quanto mai indispensabile sia per i giovani che per le famiglie e operatori sociali.

La droga è una piaga sociale per i giovani e per la società tutta, ogni giorno si estende sempre di più, a macchia d'olio.

Noi in quanto operatori sociali, docenti educatori nei convitti nazionali, siamo in prima linea con i giovani, con le loro problematiche quotidiane, così abbiamo sentito l'esigenza di fornire una guida facilmente consultabile mettendo insieme dati e studi del Ministero della Sanità, abbiamo cercato di mettere in evidenza l'origine, la composizione, i danni che causano le sostanze stupefacenti, inoltre alcuni elementi di riflessione sul consumo di tali sostanze cannabiniche da parte degli adolescenti.

Partendo da uno dei bisogni primari dell'uomo che è quello della comunità, del vivere nella comunità.

Spesso si verifica che nei rapporti interpersonali nascano tensioni e problemi.

All'interno delle varie cellule e dei vari organismi che raggruppano gli uomini e i giovani all'interno della società esistono varie dinamiche che interagiscono:

FAMIGLIA

SCUOLA

COMPAGNIA

Sono i gruppi che determinano fin dalla più tenera età l'andamento degli 'affari' affettivi del ragazzo. E' sufficiente che una di queste tre componenti entri in crisi perché anche le altre ne vengano colpite per effetto a catena.

FAMIGLIA

L'essere incompreso o escluso, rifiutato o troppo desiderato nell'ambito familiare crea nel ragazzo un senso di vuoto, di angoscia esistenziale, di inutilità che lo porta ad un odio verso i familiari e verso la vita stessa. Una componente di questo sentimento è però diretta contro di sé.

Questa ricerca di contenuti, attraverso schede e questionari, è stata realizzata e curata dai professori Giovanni Battista Zumpano e Raffaele Papapietro, docenti educatori presso il convitto annesso all'Istituto Tecnico Agrario "G. Garibaldi" Via Ardeatina, 524 – 00179 Roma, con la collaborazione dei convittori: Fabiano De Gasperi, Angelo Orlando, Andry Rakotonanahary, Marcello Pilè.

PREVENZIONE

La prevenzione protegge soprattutto i giovani dall'uso di droghe ed in genere gli impedisce di entrare nel cerchio della droga. A questo scopo l'opuscolo è indirizzato agli ambienti che si occupano dei giovani, in quanto l'area dell'istruzione, già da sola, può fare molto nel campo della prevenzione della tossicodipendenza.

Terapia.

La terapia apre una via difficile, ma valida, per emergere dalla dipendenza. L'uscita dallo squallore della droga e la reintegrazione degli ex tossicodipendenti è possibile.

Riduzione del danno.

Il tossicodipendente non dovrebbe, con dei procedimenti repressivi, essere emarginato e spinto ancor più nella desolazione. Dovrebbe anzi superare la propria dipendenza in condizioni umane e con un minimo di danni.

Repressione.

La repressione rimane un elemento base: chi vuole trafficare illegalmente con le droghe, distruggendo la vita dei giovani portandoli alla dipendenza, conoscerà l'intransigenza della legge.

CHI DEVE FARE PREVENZIONE?

Tutti i genitori devono essere consapevoli e dirsi: «anche i nostri figli sono a rischio!»

Con questo pensiero la prevenzione della droga diventa per loro un compito importante.

Sicuramente non si possono solo condannare i genitori se i loro figli sono tossicodipendenti.

Però essi, insegnando loro a combattere con forza la dipendenza dagli stupefacenti, possono realmente aiutarli.

Date sempre il buon esempio.

Motivate i bambini/ragazzi con intrattenimenti sensati nel tempo libero, sviluppate finché potete delle attività comuni. Limitatevi nei medicinali, alcool e nicotina. Da voi e da nessun altro, il bambino impara come si possono vincere le crisi e le situazioni difficili della vita. Nell'ambiente familiare comincia quello che il bambino applicherà nel suo futuro, sia durante i periodi felici che in quelli più difficili.

Educate i bambini/ragazzi alla forza di carattere.

Date loro l'esempio su come usare, con moderazione, i beni di consumo e di piacere, senza mai farsi sopraffare. Insegnate loro la cosa più importante della vita: è sempre permesso dire di «no!» Non si deve sempre provare tutto in prima persona!

Approfondite giornalmente la conoscenza dei vostri bambini/ragazzi.

Prendetevi tempo fin da quando sono piccoli per entrare in confidenza con i loro desideri e le loro opinioni. Non troncate, neanche durante la crescita, le discussioni sui loro sogni e le loro aspettative future. Imparate a conoscere l'ambiente esterno alla famiglia che li circonda. Permettetegli di portare a casa gli amici. Interessatevi anche dei luoghi dove trascorrono il loro tempo libero.

Parlate loro!

Create fiducia, perché le conversazioni non si avviano con un pulsante d'accensione. I genitori rimangono per i giovani degli interlocutori fidati se già lo erano durante l'infanzia. Più amichevolmente si sviluppa la relazione tra genitore e bambino/ragazzo, maggiore è la possibilità che quest'ultimo, durante una prima crisi, si rivolga a lui cercando sostegno. La relazione di fiducia tra genitori e bambini è la migliore prevenzione della droga.

IL PROBLEMA DROGA DEGLI ADOLESCENTI

Adolescenza e droghe leggere

Danni e motivazioni dell'assunzione di droghe negli adolescenti

"Il ricorso alla droga è una protesi per una personalità malfunzionante di fronte ai problemi cui la vita ci chiama: sopportazione del dolore, ricerca della felicità, assunzione di responsabilità.

Il drogato mette in atto una modalità malata per risolvere i propri disagi: l'utilizzo patologico di certe sostanze" (Bertolli-Ravera, Un buco nell'anima, Mondadori).

A partire da questa affermazione inequivocabile sviluppiamo alcune considerazioni sul consumo di droghe leggere (**gli spinelli**) da parte di adolescenti e giovani, cercando di andare oltre il sensazionalismo dei mass-media o le polemiche strumentali.

**In modo un po' provocatorio potremmo chiederci da subito:
gli spinelli sono ancora considerati una droga, seppur leggera?**

E' ancora valido l'assunto che il consumo massiccio di queste sostanze possa celare una problematicità, una fragilità dell'io, una difficoltà di rapporto con gli altri?

E ancora:

gli spinelli sono dannosi, e in questo caso quali danni determinano, o innocui?

Questi sono i temi che verranno trattati nel presente articolo.

Cosa pensano i ragazzi degli spinelli

Mentre fino a pochi anni orsono erano prevalentemente i ragazzi delle scuole superiori i destinatari di questo tipo di proposta, ora la richiesta di interventi formativi e preventivi arriva anche dalle medie inferiori (l'intervento è rivolto alle classi terze).

La percezione di contiguità, di vicinanza a queste sostanze che gli insegnanti registrano in modo informale, non sistematico, all'interno delle aule e dei corridoi, emerge in modo molto chiaro durante i nostri interventi. Incoraggiati a parlare liberamente i ragazzi, pur non facendo mai riferimento all'assunzione personale,

affermano di conoscere amici poco più grandi che le utilizzano tranquillamente, nei week-end e nei contesti di gruppo.

Questa forma di conoscenza indiretta non può essere generalizzata alla totalità della popolazione scolastica ma neppure essere frettolosamente liquidata facendo riferimento a spiegazioni semplicistiche quali lo svantaggio socioculturale, la situazione di degrado delle periferie, ecc. Al contrario sono esperienze riferite da ragazzi non devianti, con un rendimento scolastico discreto, con una famiglia non problematica alle spalle.

Interpellati sugli effetti degli spinelli i ragazzi sono in grado di descriverli in modo dettagliato e pertinente: **rilassamento, risate, comunicazione più fluida, alterazione del senso del tempo, ecc.**

Perché i ragazzi fumano marijuana

A partire dalla preadolescenza sappiamo che nella formazione dei valori legati al presente (ad esempio nel campo della musica, dell'abbigliamento, del tempo libero, ecc.) il gruppo dei coetanei esercita un'influenza maggiore rispetto ai genitori e ciò si conferma anche nell'ambito del consumo di cannabis (hashish e marijuana).

Attraverso l'osservazione di coloro che fumano gli spinelli i ragazzi costruiscono una rappresentazione personale di queste sostanze che esclude le categorie di rischio, di pericolosità e di emarginazione che contraddistinguono invece le droghe pesanti.

Nel contesto dell'interazione con dei soggetti consumatori si rafforza l'immagine positiva della droga:

con un po' fumo ti diverti di più, socializzi meglio, evadi un po' dalle menate quotidiane; che male c'è?

E riguardo alla dipendenza? Nessun problema, se ci sono si fumano, altrimenti se ne fa a meno.

L'attrazione degli adolescenti per le droghe leggere

è indissolubilmente legata ai significati che essi attribuiscono al comportamento di consumo. Questi significati sono connessi sia alla ricerca di stati di eccitamento e di benessere sia con i problemi della socialità e della definizione di sé.

Fumare spinelli può infatti costituire una sfida al mondo adulto per rimarcare la propria differenza e distanza; facilita la sensazione di appartenenza, soprattutto quando consente al soggetto di essere accettato dal gruppo; è un modo per dimostrare a chi rimane estraneo a questo tipo di esperienze che si è diversi, più coraggiosi, meno condizionati; ancora l'uso di cannabis, come l'adesione a certe mode, a certi gusti musicali, può essere visto dall'adolescente come un modo per partecipare alla cultura giovanile.

Le dinamiche adolescenziali messe in rilievo,

confermate dai risultati delle ricerche condotte sul campo, permettono di escludere l'ipotesi che al di sotto del consumo di droghe leggere per la stragrande maggioranza dei ragazzi si celi una struttura psicologica premorboza o tratti di vulnerabilità marcata.

In altri termini lo studio delle motivazioni al consumo di queste sostanze si sposta dalla ricerca di variabili di personalità patologiche ad aspetti più generali legati allo stile di vita delle giovani generazioni.

Assodato che non tutti i ragazzi che fumano gli spinelli hanno dei problemi o diventeranno tossicodipendenti (meno male!) ci chiediamo:

l'uso degli spinelli cosa determina nei ragazzi cosiddetti "normali"?

E cosa determina nei ragazzi più fragili, più vulnerabili, i cosiddetti ragazzi a rischio?

Rispondere al secondo interrogativo è paradossalmente più agevole:

quanto più un adolescente avverte delle difficoltà ad affrontare i compiti di sviluppo specifici della sua fase di vita (la definizione di sé e delle proprie scelte, la costruzione di rapporti di intimità con gli altri, ecc.) tanto più aumenta la possibilità che le droghe, a partire da quelle leggere, possano apparirgli come un mezzo per ridurre l'ansia, l'angoscia, l'incertezza.

In questi casi il rischio di procedere verso una escalation, con utilizzo di sostanze sempre più pesanti, appare elevato, come dimostra il fatto che oltre il 95% degli eroinomani ha cominciato con le droghe leggere.

Questi sono ragazzi che hanno conosciuto esperienze di fallimento,

di mancato riconoscimento di sé e che cercano di mettere a tacere la propria sofferenza e il senso della propria inadeguatezza spegnendo la mente, addormentando gli stati d'animo negativi. Per questa fascia di ragazzi l'uso di cannabis è deleterio: passano rapidamente dall'uso sporadico e ricreativo ad una assunzione giornaliera massiccia (5-8 spinelli al giorno) modificando anche le modalità di assunzione. Non più in compagnia del gruppo ma nella solitudine del proprio mondo interiore.

L'uso di cannabis da parte dei ragazzi "normali".

L'assunzione di sostanze cannabiniche può costituire un elemento di destabilizzazione per gli adolescenti non a rischio? I pareri in questo ambito sono molto diversi, non solo tra i politici, ma tra gli stessi operatori e ricercatori.

Proviamo a fare alcune riflessioni.

In primo luogo il concetto di adolescenti 'non a rischio' rappresenta una contraddizione in termini. L'adolescenza è infatti un periodo connotato da rapidi cambiamenti a livello somatico e psicologico caratterizzati da repentini cambiamenti di umore, da sentimenti accesi ed incostanti, dall'imprevedibilità delle reazioni.

L'adolescenza è anche il tempo della critica dei modelli genitoriali, della sperimentazione e della ricerca di nuovi riferimenti e di nuovi punti di vista: è il tentativo di costruirsi un'identità sociale.

Di fronte a compiti così complessi nessuno è protetto in modo definitivo dalla possibilità di sperimentare stati d'animo negativi, disforici, senso di smarrimento e di incertezza.

Anzi forse uno dei traguardi fondamentali, una volta dissoltosi l'idillio vissuto infantile, è proprio quello di imparare a gestire e ad elaborare attraverso il pensiero e la parola la sofferenza interiore.

Quindi per la particolare natura della dinamica adolescenziale tutti i ragazzi, seppure in maniera diversa, sono a rischio.

A rischio di rinunciare alla fatica di cercare in sé stessi e nella comunicazione autentica con l'altro le risposte a quel compito fondamentale dell'esistenza che è, come ci ricordano Bertolli e Ravera, la sopportazione del dolore.

L'assunzione di sostanze cannabiniche ha importanti risvolti a livello cerebrale nella comunicazione tra i neuroni, come dimostrano **gli studi del prof Gessa, dell'Università di Cagliari.**

Due sono gli ordini di fenomeni sui quali il farmacologo richiama l'attenzione.

Il primo è il fenomeno della sensibilizzazione. Con questo termine si intende la particolare ricettività e vulnerabilità di persone che hanno consumato delle droghe, anche a distanza di molto tempo, per cui una quantità di sostanza innocua per una persona che non mai assunto alcuna droga produce invece effetti devastanti in una persona sensibilizzata. L'aspetto più interessante è che la cocaina, ad esempio, non sensibilizza unicamente verso se stessa ma anche verso l'eroina.

Il prof Gessa ipotizza che ciò possa valere anche per le sostanze cannabiniche, che preparerebbero chimicamente il terreno del nostro cervello a sostanze più pesanti. Come se ciò non bastasse l'alterazione dei processi neurochimici prodotta dalle sostanze psicotrope avviene in un periodo di intensa plasticità neuronale in cui si stabilisce la matrice delle connessioni tra i miliardi di cellule cerebrali.

Le diverse droghe modificano pertanto le normali condizioni nelle quali devono realizzarsi questi processi.

Il prof. Gessa afferma:

"E' prevedibile che l'assunzione di queste sostanze in dosi adeguate possa influenzare lo sviluppo neurobiologico del cervello dell'adolescente e quindi i suoi correlati funzionali: cognitivi, emotivi, comportamentali. Poiché nel bambino e nell'adolescente i successivi livelli di organizzazione di tipo psicologico e sociale possono realizzarsi solo se si sono organizzati i precedenti stadi di organizzazione un'alterazione della maturazione biologica potrebbe avere delle conseguenze a lungo termine".

PARLIAMO DI CANNE

Che effetti può avere il consumo di marijuana e hashish.

Quando si parla di droghe leggere e ci si riferisce ai derivati della canapa indiana (marijuana e hashish), non si può fare a meno di pensare alle diverse posizioni in merito alla loro liberalizzazione. Ma questo non è solo terreno di scontro politico e sociale, perché proprietà rischi e virtù sono oggetto di studio scientifico e medico. Se i cannabinoidi producono perdita di memoria, senso di paura, alterazioni della percezione, e anche ebbrezza, espansività, allucinazioni e servono a tollerare meglio il dolore, è ora che se ne dia un'effettiva spiegazione per una scelta consapevole.

La Marijuana è una droga ottenuta dalla canapa indiana (*Cannabis indica*), le cui foglie, essiccate e tritate, vengono fumate o ingerite per il loro effetto allucinogeno ed euforizzante.

Il principio attivo della marijuana è il tetraidrocannabinolo (THC), che si concentra soprattutto nelle cime fiorite.

L'hashish, una droga ricavata dalla resina della pianta, ha un contenuto di THC otto volte superiore a quello della marijuana.

La canapa indiana cresce nelle regioni temperate; la concentrazione del principio attivo aumenta con l'altitudine delle zone di coltivazione e quanto più il clima di queste regioni è secco e asciutto. A eccezione di pochi paesi, la coltivazione della canapa indiana è ovunque illegale.

USI ED EFFETTI

Da uno studio di Goodman e Gilman riportiamo testualmente gli effetti provocati, nell'Uomo, dall'uso prolungato dei cannabinoidi:

...viene compromessa la memoria a breve termine e si deteriora la capacità di eseguire compiti che richiedono più operazioni mentali per raggiungere una particolare meta (cosiddetta "disintegrazione temporale").

L'equilibrio e la stabilità della postura sono influenzati anche a basse dosi e questi effetti sono più evidenti quando il soggetto ha gli occhi chiusi.

Si può dimostrare una diminuzione della forza muscolare e della fermezza delle mani.

I processi più complessi (tra cui la percezione, l'attenzione e l'elaborazione delle informazioni che intervengono nella guida di autoveicoli e velivoli) vengono compromessi da dosi equivalenti a 1 o 2 sigarette (la compromissione ha una durata di 4-8 ore, molto più lunga del tempo durante il quale il consumatore percepisce gli effetti soggettivi del farmaco). Questi effetti si sommano a quelli provocati dall'assunzione di alcool.

I consumatori cronici di marijuana possono presentare: **apatia; tristezza; compromissione del giudizio, della concentrazione e della memoria; perdita di interesse per il proprio aspetto e per il raggiungimento delle mete tradizionali** (cosiddetta "sindrome amotivazionale").

Basta e avanza. Perciò non mettiamo in conto gli effetti collaterali indesiderati su: **apparato cardio-vascolare**, sistema immunitario, sistema endocrino, apparato respiratorio.

LA STORIA DELLA CANAPA

Nota in Asia centrale e in Cina sin dal 3000 a.C., la marijuana è stata per lungo tempo utilizzata dalla medicina popolare. Nei secoli passati è stata assunta in modo sporadico; solo a partire dagli anni Sessanta e Settanta ha conosciuto un consumo di massa, soprattutto tra i giovani. Benché la marijuana non provochi dipendenza fisica e l'interruzione del consumo non causi una sindrome da astinenza, i consumatori abituali sembrano, comunque, sviluppare una forma di dipendenza psicologica. Gli effetti della marijuana consistono inizialmente in un senso di reattività, leggerezza ed euforia, cui segue un periodo di calma e di piacevole tranquillità.

Talvolta si possono verificare cambiamenti d'umore, accompagnati da alterazioni nella percezione del tempo, dello spazio e della propria dimensione corporea. I

processi mentali vengono disturbati da idee e ricordi frammentari e molti consumatori registrano un aumento dell'appetito e della capacità di provare piacere.

Gli effetti negativi includono stato confusionale, reazioni di panico, ansietà, paura, senso d'inutilità e perdita dell'autocontrollo.

Tra le persone che consumano marijuana abitualmente e in grosse dosi vi è chi sviluppa una "sindrome amotivazionale", caratterizzata da passività, demotivazione e ansia; la relazione fra il consumo di marijuana e questa sindrome non è stato, tuttavia, ancora accertato.

Come avviene con l'alcol, anche l'assunzione di marijuana sembra influire negativamente sulla capacità di comprendere testi scritti, di esprimersi oralmente, di risolvere problemi teorici, sulla memoria e sui tempi di reazione. Non esistono, tuttavia, prove che la marijuana possa indurre o provocare danni cerebrali e gli effetti del consumo prolungato di questa sostanza sul cervello sono ancora sconosciuti.

3 canne corrispondono a 20 paglie

Tuttavia, oggi già sappiamo che fumare marijuana è più pericoloso rispetto al passato.

Pensate che solo 3 sigarette contenenti canapa corrispondono a 20 sigarette normali.

Questo è lo scioccante risultato di un rapporto redatto dal British Lung Foundation (BLF).

I ricercatori, inoltre, sottolineano che i rischi per la salute sono aumentati sostanzialmente dal 1960, in quanto sono aumentate, nella marijuana, le quantità di composti chimici.

Fumare marijuana può far anche venire il cancro

I ricercatori del Jonsson Cancer Centre dell'Università di California, a Los Angeles, sono arrivati alla conclusione che fare uso di marijuana può far venire il cancro. Anche se "molta gente pensa che fumare marijuana sia innocuo," spiega il Dott. Zhang, coordinatore della ricerca, purtroppo non è così, a causa delle sostanze cancerogene contenute nella marijuana, molto più forti che nel tabacco. "Il messaggio importante che vogliamo lanciare è che la marijuana, come il tabacco, può causare il cancro". "Chi fuma poco, rischia anche poco - dice Zhang - chi fuma molto, corre molti rischi". Secondo il ricercatore, chi ha cominciato a fumare giovanissimo, dovrebbe stare in guardia nei confronti dei sintomi del cancro alla testa e al collo, molto comune anche fra i fumatori accaniti e i forti bevitori.

Ma fumare cannabis non solo può far venire il cancro, può anche danneggiare i polmoni e far nascere sottopeso i figli delle donne che ne fanno uso.

Marijuana, Canapa indiana, Cannabis, Canne & Spinelli, Hashish

Nonostante il suo consumo si sia ridotto negli ultimi vent'anni, la marijuana è ancora oggi la sostanza d'abuso più frequentemente consumata negli Stati Uniti e in Europa. I consumatori di marijuana costituiscono una popolazione eterogenea per età, etnia o sesso. Si stima che circa il 70% degli americani, di età compresa tra i 27 ed i 32 anni,

abbiano consumato marijuana. Il 2-3% della popolazione ne fa uso quotidianamente. Il consumo di marijuana tra gli adolescenti costituisce un grave problema medico e sociale.

Le conseguenze del consumo di marijuana sulla salute sono ancora poco chiare e non ben caratterizzate. La ricerca scientifica, in questi ultimi anni, ha però compiuto notevoli progressi.

Effetti sulla performance

È noto che la marijuana influenza le funzioni sensoriali, psicomotorie e cognitive: il fumo di marijuana, in certi individui, determina una compromissione dell'abilità con cui determinati compiti, soprattutto se difficili ed impegnativi, vengono svolti. Ad esempio, è stata osservata una ridotta capacità nella guida dell'automobile, che risulta poi essere all'origine di tanti incidenti stradali. La marijuana non sembra tuttavia avere alcun effetto sui tempi di reattività e sulla risposta motoria ad uno stimolo visivo.

Esistono però dei fattori che complicano l'interpretazione dei danni indotti dalla marijuana, quali il contemporaneo abuso di altre sostanze, una certa variabilità tra individuo ed individuo, lo sviluppo di tolleranza a certi suoi effetti e le difficoltà nella valutazione dei dati provenienti da una popolazione così eterogenea. Non è quindi facile valutare le conseguenze del fumo di marijuana in milioni di individui in termini di danno, ridotta produttività e così via.

È ormai chiaro che al trattamento cronico con alte dosi di D9-tetraidrocannabinolo (D9-THC) segue lo sviluppo di tolleranza; mentre è meno certo che questo fenomeno si manifesti dopo assunzione non continuata di marijuana.

L'intossicazione da cannabis in un consumatore abituale può essere riconosciuta solo se gli viene richiesto di svolgere un nuovo e difficile compito motorio. Al contrario, l'intossicazione viene percepita facilmente da individui che consumano marijuana abitualmente. Riguardo al coabuso con altre sostanze, è stato dimostrato che la riduzione di capacità nella guida dell'automobile, dovuta all'assunzione di alcol, viene ulteriormente aggravata dalla marijuana. È superfluo precisare che la possibilità di stabilire una diretta correlazione tra la gravità del deficit psicomotorio ed i livelli ematici di cannabinoidi sarebbe di grande aiuto nel determinare la causa di molti incidenti stradali.

IN CASO DI, MALORE, OVERDOSE O DI 'BRUTTO VIAGGIO ATTENZIONE..!

1. Prima di tutto NIENTE PANICO !;

2. chiama un'ambulanza (118)

e rimani con la persona che ha bisogno di aiuto, così, se ne sei in possesso, potrai dare ai soccorritori informazioni preziose (che sostanza/e ha assunto la persona, quanta ne ha assunto, quanto tempo prima, etc...);

3. se l'overdose è causata da Eroina,

e solo in questo caso, e hai del Narcan (vedi Scheda) puoi somministrarlo, per via endovenosa oppure (più semplice) per via intramuscolare, con una siringa sterile ovviamente...;

4. se l'overdose è causata da allucinogeni

(vedi schede LSD, FUNGHETTI, DMT) rassicura la persona con voce calma e bassa, evita movimenti bruschi o grida e ricordale che il “brutto viaggio” è solo un effetto temporaneo, che finirà presto;

5. se l'overdose è causata da Ecstasy

(vedi schede ECSTASY, METAMFETAMINE) cerca un posto dove sia più fresco, le luci siano basse e la musica più tranquilla (una chill-out room, se c'è); se è possibile rinfresca la persona con dell'acqua, con uno straccio bagnato sulla nuca o con del ghiaccio e non darle niente da bere o mangiare (al massimo un po' di acqua, a piccoli sorsi);

6. se la persona è cosciente

ed in grado di muoversi, lascia che lo faccia se lo desidera, ma stai attento che non si faccia male cadendo o sbattendo contro qualcuno o qualcosa;

7. se è incosciente

sdraiala su di un fianco e tienile la testa leggermente reclinata all'indietro (posizione di sicurezza), assicurandoti che non si soffochi con la lingua e che possa respirare, e aspetta l'ambulanza;

8. NON TENTARE UN MASSAGGIO CARDIACO (PCR)

se non lo sai praticare correttamente, il rischio è di spaccare qualche costola, o peggio lo sterno;

9. NON ABBANDONARE QUALCUNO CHE STA MALE!

Se aspetti l'ambulanza non rischi niente dal punto di vista legale, al contrario l'omissione di soccorso è un grave reato penale, oltre che una azione veramente odiosa;

CLASSIFICAZIONE DELLE SOSTANZE

Le sostanze psicoattive sono classificate a seconda dell'effetto che esse producono sul Sistema Nervoso Centrale.

SOSTANZE DEPRIMENTI	SOSTANZE STIMOLANTI	SOSTANZE DISPERCETTIVE
Oppiacei (oppio, eroina, morfina, ecc.)	Amfetamine	LSD
Barbiturici	Cocaina	Ketamina
Benzodiazepine (BDZ)	Caffeina	Funghi allucinogeni
	Nicotina	Allucinogeni in generale

SOSTANZE DEPRIMENTI STIMOLANTI	SOSTANZE DISPERCETTIVE DEPRIMENTI	SOSTANZE DISPERCETTIVE STIMOLANTI
Alcol (l'alcol provoca euforia nei primi momenti, per poi lasciare posto alla depressione e al sonno)	Cannabinoidi (ad alte dosi danno luogo ad allucinazioni, a basse dosi creano dispercezioni spazio-temporali)	Ecstasy (l'ecstasy conserva un potere mescalnico unito ad un potere amfetaminico, dovuto alla propria formulazione chimica)

LE CONSUMAZIONI A RISCHIO FARE ATTENZIONE..!

**Caffé,
succhi di frutta,
drink alcolici,
cocktails di cui non conosci gli ingredienti.**

- **Le fiale di droga liquida o le compresse ridotte in polvere**, possono essere aggiunte alle bevande o inserite in un dolce con facilità.
- **L'alcol poi ne aumenta gli effetti, mentre gli zuccheri ne mascherano il sapore (a volte aspro).**
- **Quindi potrebbero essere a rischio anche un semplice cioccolatino o una fetta di torta di frutta ad esempio.**
- **Per evitare questi problemi, ad una festa, in discoteca o altrove, mai allontanarsi dal banco lasciando incustodita la bibita ordinata oppure mai perdere di vista la consumazione;**
- **conviene tenere sempre il bicchiere in mano, farsi servire bottiglie ed assicurarsi che vengano date chiuse col tappo,**
- **mai bere dal bicchiere di persone che non conosci e non accettare drink da chi non conosci bene;**

proprio come dicevano i genitori quando eravamo piccoli:“non accettare caramelle da sconosciuti”.

ALCOL



Alcol Etilico	Etanolo	Vino	Birra	Whisky
Rum	Tequila	Grappa	Cocktail	Aperitivi

L'ALCOL ETILICO

rappresenta la droga più antica, più nota e più diffusa nel mondo. Malgrado lo si beva quotidianamente e lo si trovi in vendita praticamente sotto casa, non é una sostanza innocua. L'alcol modifica il funzionamento della mente e quindi anche la corretta percezione della realtà.

L'alcol ha un effetto inizialmente stimolante e, successivamente depressivo sul Sistema Nervoso Centrale. Gli effetti sull'individuo sono legati alla quantità di alcol presente nel sangue cioè all'**alcolemia**. L'alcol insieme al fumo la principale causa evitabile di malattia e morte. L'abuso di alcol alla guida è la prima causa di mortalità prematura tra i giovani oltre ad essere una droga legale e facilmente accessibile anche a ragazzi molto giovani, causa circa 60 diverse condizioni di malattia e compromissioni a livello fisico, sociale, mentale ed emotivo. Prima dei 15 anni l'apparato digerente **non è in grado** di smaltire l'alcol perché il sistema enzimatico non è ancora sviluppato. Le ragazze e in genere le donne sono in grado di eliminare solo la metà di una dose di alcol che riesce a metabolizzare un uomo.

ALCOLDIPENDENZA

Insieme di fenomeni fisiologici e psicologici in cui l'uso di alcol riveste per la persona un'importanza sempre maggiore rispetto ad abitudini di vita che prima avevano ruoli più importanti.

EFFETTI RICERCATI

- sensazione di ebbrezza e leggerezza
- aumento della loquacità (propensione a parlare)
- maggiore attitudine alla socializzazione
- allegria
- perdita di inibizioni
- sensazione di maggior coraggio e sicurezza in se stessi
- sopravvalutazione delle proprie capacità

EFFETTI INDESIDERATI

- diminuzione della capacità di attenzione
- rallentamento dei riflessi
- depressione
- tristezza
- irritabilità
- aggressività
- perdita di coordinazione

RISCHI

L'alcol è la sostanza psicoattiva che danneggia il maggior numero di organi. I bevitori sono soggetti a rischio per quanto riguarda gastriti, ulcere, epatiti e cirrosi. Le cifre della pericolosità dell'alcol parlano da sole: tra cirrosi, tumori ed incidenti stradali, l'alcol causa circa 170.000 morti all'anno, la popolazione di una città media (fonte EURISPES).L'uso prolungato di alcol produce dipendenza, sia fisica che mentale con sintomi come tremori alle mani, crampi, nausea, ansia ed irritabilità.

ATTENTI..!

Con l'alcol non bisogna esagerare: puoi fare del male a te stesso ma anche agli altri. La percezione della realtà in chi è ubriaco è distorta, la sensazione di pericolo ed il senso della velocità sono ridotti; l'euforia e la carica si accompagnano ad una diminuzione dei riflessi.

Oltre a diventare molesti ed aggressivi, si rischia di compiere atti incontrollati.

Se si è ubriachi non bisogna assolutamente guidare ma cercare di farsi accompagnare da qualcuno: migliaia di persone perdono la vita ogni anno per incidenti dovuti all'alcol e basta un controllo della polizia per salutare la patente per vari mesi: la guida in stato di ebbrezza viene severamente punita dalla legge.

PRODOTTI ALCOLICI (LIQUORI D'ASSENZIO)

Un tempo celebre, il liquore d'assenzio è oggi proibito in quasi tutti i Paesi, in quanto contiene un olio essenziale che in alte dosi è velenoso. Le bottiglie di superalcolici chiamate "liquori d'assenzio" contengono basse concentrazioni di tujone, il principio attivo della pianta di assenzio. In realtà, le basse concentrazioni di tujone presenti nei liquori di assenzio oggi in commercio, non sono tali da poter influire sull'effetto totale del liquore. Bisogna precisare che questi liquori sono ad alta gradazione, sino al 70% vol. e oltre. Da un punto di vista tossicologico, L'alcol a 70° è una droga molto tossica che può scatenare forme di violento alcolismo con reazioni spesso difficili da gestire.

L'abuso di questo liquore dà infatti sviluppo ad una intossicazione cronica detta absintismo. Il tujone ha intense proprietà eccitanti sul sistema nervoso centrale e può produrre:

- esagerazione dei riflessi,**
- illusioni,**
- allucinazioni,**
- manifestazioni epilettiche.**

L'assenzio ha inoltre una forte azione irritante sugli organi pelvici per via della quale ha trovato impiego in passato come abortivo.

AMFETAMINE

Con questo nome vengono indicati un folto gruppo di prodotti Sintetici, chimicamente simili, capaci di stimolare il sistema nervoso centrale. Questi stimolanti sono presenti anche in molti farmaci contro l'obesità e la bulimia. Come droghe, sono vendute sotto forma di pasticche o in polvere e vengono assunte per via orale, endovenosa o inalatoria.

EFFETTI

Si prendono le amfetamine solitamente per stare più attenti, non avere più sonno, fame e non essere più stanchi. Dopo il primo effetto di esaltazione e di euforia però si comincia a stare veramente male, con spossatezza, irritabilità e depressione. Ne esistono di vari tipi e di varia natura.

Gli effetti specifici legati alla modalità di assunzione per via endovenosa sono

rappresentati da forti sensazioni di calore e accelerazione dell'attività psicomotoria con vissuti di onnipotenza.

RISCHI

Per combattere la fase depressiva del dopo-esaltazione, si aumentano i dosaggi e si finisce ben presto per diventare dipendenti, "schizzati" ed ossessionati; si può morire con le amfetamine.

L'overdose da amfetamine può determinare:

- convulsioni
- tachicardia
- tremore muscolare
- febbre
- deliri e allucinazioni

Nel caso di intossicazione acuta si osserva uno stato di ansietà seguito da allucinazioni e disturbi mentali.

ATTENTI A...

L'uso di amfetamine è pericoloso anche per i comportamenti che si possono manifestare in pubblico, spesso incontrollati ed incontrollabili. Mescolare amfetamina ed alcol stimola aggressività e violenza e a livello fisico è molto pericoloso.

Altrettanto pericoloso per la salute è l'assunzione di queste sostanze se in concomitanza di sforzi fisici: complicazioni cardiache, l'innalzamento della temperatura e la possibilità di disidratazione sono effetti ricorrenti. Inoltre, come per la cocaina non esistono farmaci antagonisti.

ECSTASY



Una delle droghe più usate nei weekend per i suoi effetti euforizzanti e stimolanti, ma forse anche la meno conosciuta dai ragazzi che ne fanno uso. È una droga sintetica, che è definita entatogena, si trova soprattutto sotto forma di pasticche o capsule, solitamente a basso costo.

EFFETTI

La sensazione che si prova dopo aver preso l'ecstasy è quella di amplificazione dello stato d'animo, che può variare dalle sensazioni di pace e gioia diffuse, in cui tutto diventa affascinante ed interessante, all'angoscia ed alla depressione. L'apice dell'effetto arriva dopo circa un'ora e continua per quattro-otto ore.

EFFETTI RICERCATI

- loquacità
- apertura mentale, rilassamento e senso di pace
- maggiore intimità con gli altri

- euforia
- aumento delle sensazioni
- aumento della sensualità ma non delle prestazioni sessuali
- aumento della resistenza fisica (instancabilità)

EFFETTI INDESIDERATI

- perdita dell'appetito
- lombalgia
- tensione della mascella bruxismo (mascelle contratte)
- bocca arida
- midriasi
- nausea, vomito, crampi
- alterazione delle capacità decisionali
- disorientamento
- tachicardia
- crisi d'ansia, attacchi di panico
- paranoie
- disidratazione
- tic
- allucinazioni
- insonnia
- aumento della temperatura corporea (ipertermia)
- perdita desiderio sessuale
- mal di testa
- lesioni dentarie

EFFETTI ENTRO UN MESE

- diminuzione sonno
- diminuzione appetito
- sonnolenza
- depressione ansia
- irritabilità

EFFETTI CRONICI

- panico
- disturbi memoria
- disturbi attenzione
- depressione grave
- psicosi (deliri, allucinazioni, disturbi pensiero)

RISCHI

Nonostante sia diventata una delle "nuove droghe" più comuni, l'ecstasy è una droga molto pericolosa. Ecco alcuni rischi a cui si va incontro prendendola:

- l'ecstasy fa aumentare la pressione sanguigna, quindi è pericolosissima per chi ha problemi cardiaci, renali o ha la pressione alta;
- l'ecstasy si "cala" soprattutto in discoteca e durante i rave party. Sotto l'ecstasy si balla di più, non si sente la fatica, si perdono molti liquidi e ci si disidrata. Il surriscaldamento da assunzione di ecstasy provoca colpi di calore (l'organismo non

riesce più a regolare la temperatura, che può superare i 40°C) con conseguente collasso;

- dopo aver preso una pastiglia d'ecstasy possono manifestarsi tachicardia, sudorazione eccessiva, capogiri, svenimenti, crampi, attacchi di panico e convulsioni;
- i giorni successivi all'assunzione di ecstasy possono verificarsi crisi depressive, stanchezza, apatia comportamenti bizzarri, impulsivi e pericolosi.
- esiste un'alta vulnerabilità individuale a dosaggi anche bassissimi: non si possono prevedere gli effetti per ogni persona relativi all'assunzione.
- problemi permanenti di memoria e di apprendimento anche dopo "aver smesso di fare uso della sostanza"
- a causa della ridotta percezione del rischio ci sono pericoli per rapporti sessuali non protetti
- possibili rischi legati all'uso in gravidanza: può causare aborti e danni permanenti al neonato
- rischio di morte improvvisa

Attualmente l'utilizzo di ecstasy costituisce la seconda causa di danno epatico (fegato) nei giovani d'età inferiore i 25 anni, inoltre sono sempre più numerosi i casi di tossicità epatica acuta in seguito alla sua assunzione.

Il danno epatico acuto può insorgere sia nei consumatori abituali che in quelli che ne fanno uso saltuario.

L'abuso di ecstasy è responsabile di modificazioni cerebrali durature. Questi effetti possono manifestarsi anche a distanza di molti mesi dall'ultima assunzione.

ATTENTI A...

Il consumo di ecstasy può provocare dipendenza psicologica. Alcune persone sono molto sensibili all'MDMA (principio attivo dell'ecstasy) e per queste persone anche una sola pasticca può essere letale.

Si corre il rischio di prendere delle pastiglie tagliate con altre droghe o sostanze velenose e molto tossiche. Non sarebbe la prima volta che le pasticche contengono borotalco, calce, zucchero; con il nome ecstasy vengono vendute una gran quantità di sostanze!

"Se cali", per aiutare il fisico a recuperare, è consigliabile bere molta acqua, mangiare frutta, verdura, indossare indumenti larghi e leggeri e, soprattutto, dormire.

Mischiare ecstasy con altre sostanze come amfetamine, alcol, psicofarmaci e altro è rischioso perché si va più facilmente in overdose.

Assumere ecstasy e stimolanti contemporaneamente può comportare seri rischi per la salute, in seguito all'azione eccitante aggiunta agli effetti dell'ecstasy.

Anche gli effetti della combinazione tra ecstasy ed alcol sono sicuramente disastrosi !

Il consumo di bevande alcoliche può diventare esagerato, perché sotto l'effetto dell'ecstasy i sintomi della "sbronza" non si avvertono più e si è quindi portati a bere, spesso automaticamente. La tossicità dell'alcol ingerito (esaltata dalla contemporanea presenza di un'altra sostanza tossica, l'ecstasy) si manifesta quando l'effetto della "pasticca" finisce. A seconda della quantità di alcol bevuta si avverte una sensazione di generale annebbiamento che può comparire anche senza preavviso. I riflessi

possono diventare molto rallentati, può esserci difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti ed a coordinare i movimenti.

COCAINA



LA COCAINA

è un composto chimico derivato dalla coca: si presenta generalmente in polvere cristallina, bianca ed inodore e si assume per via orale, inalata, fumata od iniettata. La cocaina viene assorbita rapidamente: l'80% della dose si ritrova nel sangue, il 46% di quella fumata.

La cocaina metabolizzata viene eliminata attraverso le urine dove è visibile fino e non meno di 72 ore dall'assunzione.

EFFETTI

Chi assume cocaina si sente euforico e più forte. Aumentano le percezioni uditive, tattili e visive, scompare il bisogno di cibo, di sonno e di riposo. L'effetto è immediato e può durare tra i quindici ed i venti minuti, ma dopo ci si sente uno straccio. Chi usa la cocaina finisce per dormire poco ed alimentarsi poco. Passato l'effetto della cocaina, si è stanchi, senza energie, più inclini alla depressione. E' qui che si può avvertire l'esigenza di assumere di nuovo la sostanza.

EFFETTI RICERCATI

- aumento della vigilanza e delle capacità mentali
- euforia
- accrescimento delle sensazioni percettive
- più intense emozioni
- sicurezza e fiducia in se stessi
- aumento della forza fisica e della resistenza alla fatica

EFFETTI INDESIDERATI

- infarto al miocardio
- dipendenza
- psicosi
- irritabilità e aggressività
- ansia e depressione
- midriasi, tachicardia, ipertensione, tremore
- mania di persecuzione, paranoia
- eliminazione delle sensazioni di sonno e fame
- ipertrofia ventricolare
- disturbi del ritmo cardiaco

RISCHI

La cocaina è una sostanza molto pericolosa. La cocaina provoca una **forte dipendenza psicologica** che si rafforza aumentandone i dosaggi e la frequenza.

L'abuso di cocaina porta ben presto ad una vita disordinata e conseguente stress, insonnia, decadimento delle facoltà mentali ma anche danni alla fertilità, psicosi e seri danni al sistema nervoso. L'overdose di cocaina può portare alla depressione del centro del respiro ed all'arresto cardiocircolatorio, con conseguente pericolo di morte. Inoltre sono sempre più numerosi i casi in cui, anche senza overdose, si verifica infarto in soggetti giovani con fattori di rischio limitati o assenti e questo può succedere anche a diverse ore di distanza dall'assunzione.

ATTENTI A...

Chi assume la cocaina finisce per non riuscire a valutare più correttamente le proprie azioni, si comporta in maniera violenta e paranoica. Dopo i primi effetti di euforia, segue la fase di "down", più o meno spiacevolmente intensa e prolungata, a seconda della dose consumata. Il "down" si manifesta attraverso depressione, nervosismo, irritabilità, stanchezza, scarso controllo dei movimenti.

Con alcol, aumentano i rischi, in particolare può essere fortemente stimolata l'aggressività.

Cocaina + Alcol: crea una sostanza chimica all'interno del corpo che può dare dipendenza fisica, il cocaetilene. Se quando tiri senti un'irresistibile voglia di bere probabilmente stai sviluppando dipendenza da cocaetilene.

Cocaina + altri eccitanti (Amfetamina, Popper, Ecstasy ecc.): la sovrastimolazione del cuore può provocarne l'arresto.

CANNABIS



(Marijuana, Maria, Erba, Ganja, Skunk, Fumo, Cioccolato, Marocchino, Nero, Polline, etc...)

I CANNABINOIDI

sono la **marijuana, o cannabis e l'hashish**. I cannabinoidi sono la marijuana, o cannabis e l'hashish.

LA CANNABIS

comunemente conosciuta anche come "**maria**", è una pianta originaria dell'Asia Centrale, ma che è diffusa ormai su tutto il pianeta. Le varietà di "**maria**" sono veramente tante, mentre i suoi derivati più conosciuti sono l'olio (ottenuto distillandone le foglie) e l'hashish (ottenuto impastando la resina della pianta con del miele o grasso animale). La cannabis si assume fumandola o ingerendola attraverso cibi od infusi.

Una "canna" (sigaretta con marijuana o hashish) contiene più di 400 composti chimici, tra cui 61 tipi di cannabinoidi e più di 350 componenti del fumo simili a quelli del tabacco.

Gli effetti indesiderati possono derivare da tutte queste componenti.

Il fumo della cannabis provoca dei danni maggiori di quelli del tabacco, a carico dell'apparato respiratorio e porta ad una conseguenza più frequente di asma, bronchiti e laringiti.

L'incidenza del tumore ai polmoni aumenta in chi lo assume, per l'alta presenza di catrame e per la tendenza da parte degli assuntori, o trattenere il fumo nei polmoni prima di espirarlo.

EFFETTI RICERCATI

- rilassamento e riduzione dell'ansia
- sensazione di benessere ed euforia
- intensificazione delle percezioni sensoriali
- accentuazione del flusso ideativo
- loquacità, ossia tendenza a parlare molto
- facilità nella socializzazione
- sedazione e sonnolenza

EFFETTI INDESIDERATI

- aumento dell'appetito
- debolezza fisica
- arrossamento degli occhi
- accelerazione del battito cardiaco
- attacchi di panico
- difficoltà di concentrazione
- sonnolenza (se si è soli)
- diminuzione della salivazione
- diminuzione della pressione del sangue
- nausea
- rallentamento dei riflessi
- modificazione della percezione del tempo e dello spazio
- compromissione della memoria a breve termine

RISCHI

I cannabinoidi rallentano i riflessi, quindi diventa pericoloso fare molte cose, soprattutto guidare. L'effetto sul comportamento porta ad una diminuzione del rispetto delle regole e delle norme sociali che normalmente vengono rispettate. Le emozioni vengono, in genere amplificate e ciò può verificarsi anche in senso negativo: in alcuni casi può manifestarsi una modificazione dello stato emotivo con tristezza, tendenza all'isolamento, ansia ed apatia; inoltre può insorgere la sindrome amotivazionale.

Nel 16-29% dei consumatori cronici si riscontra una sorta di dipendenza. I sintomi dell'astinenza sono: agitazione, ansia, irritabilità, aggressività, insonnia, tremori, e diversi effetti sul Sistema Nervoso Autonomo.

I rischi comunque variano anche in base alle frequenze d'assunzione. In chi assume saltuariamente, ma in dosi massicce (assunzione acuta) si riscontra compromissione dello stato di vigilanza, dell'attenzione, riduzione delle capacità cognitive e dell'apprendimento, alterazione dell'orientamento spazio-temporale. Nel consumatore

cronico è possibile riscontrare deficit cognitivi persistenti ed ideazione paranoide. Rispetto alla salute fisica va detto che una canna contiene gli stessi costituenti del tabacco, compresi il monossido di carbonio e gli agenti tumorali e cancerogeni. Si trattiene, inoltre, più catrame dato che il fumo di una canna, solitamente, viene tenuto più a lungo nelle vie respiratorie: questo per aumentare l'assorbimento del **principio attivo** (cioè la quantità di sostanza che determina gli effetti specifici) che è il THC da parte dei polmoni.

Per le ragazze adolescenti i rischi di ansia e depressione sono, secondo le casistiche esistenti, maggiori ed in soggetti predisposti si possono riscontrare elementi schizofrenici.

Il rischio di incidenti mortali alla guida è elevato.

ATTENTI A...

Attenzione ad aumentare il dosaggio di cannabis o ad utilizzare THC più concentrato perché in dosi elevate si manifestano maggiormente gli effetti negativi della sostanza con una persistente sensazione di sonnolenza oppure con il cosiddetto "collasso" che si manifesta con pallore, capogiri e nausea, reazioni psicotiche acute, tachicardia, allucinazioni.

Inoltre spesso la cannabis è usata insieme ad altre sostanze specialmente nicotina, alcol e cocaina.

KETAMINA

COSA E'

La Ketamina è un anestetico usato in medicina e in veterinaria. Sale dopo circa 3 – 4 minuti e dura dai 45 minuti a 1 ora ½. La prima volta può durare di più. Agisce deprimendo il Sistema Nervoso Centrale, riducendo la frequenza cardiaca/respiratoria e la pressione arteriosa. A dosaggi inferiori a quelli necessari per l'anestesia produce anche effetti psichedelici che inducono una sensazione di dissociazione tra mente e corpo. La sostanza, che si presenta sotto forma liquida o di polvere biancastra è normalmente sniffata ma può anche essere ingoiata o assunta con iniezioni intramuscolari

EFFETTI E RISCHI

Separazione tra mente e corpo

Leggerezza della mente che viaggia

Ti sembra di essere in un pianeta di gomma: il tempo si dilata, i pezzi del tuo corpo sembrano staccarsi

Flash visivi, visioni mistiche

Paralisi del corpo

Completa mancanza dei movimenti

Puoi avere vuoti di memoria

In caso di BAD TRIP gli effetti da belli diventano brutti e allora ti può capitare:

La sensazione che il tuo corpo si stia deformando come se fosse di legno o di plastica

Attacchi di panico

Nausea, vomito, paranoia perché non riesci a coordinare i movimenti

Allucinazioni, deliri, tremori.

Con un uso continuato di ketamina, oltre ad una lenta scomparsa degli effetti psichedelici che lasciano solo l'effetto sedativo della sostanza, non si escludono danni permanenti al sistema nervoso.

In caso di overdose si possono avere arresti cardiaci e gravi danni cerebrali.

OCCHIO AI MIX:

Come gli allucinogeni e' una sostanza molto particolare ed e' sconsigliabile mixarla con altre (alcol compreso)

L'EROINA



L'EROINA

si ottiene modificando chimicamente la morfina, che è il principale componente dell'oppio. Molto comune negli anni '70-80, è una delle droghe più pericolose in commercio. Può essere fumata, sniffata o iniettata in vena.

EFFETTI

L'eroina provoca una sensazione di benessere e di estraniamento dall'ambiente e dagli altri. Si accompagna a prurito, restringimento delle pupille, riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. L'eroina modifica le percezioni sensoriali, chi la assume ha la sensazione di trovarsi altrove, distaccato dal mondo reale, in un paradiso artificiale. Questa sostanza modifica le funzioni della memoria, si ha perdita del normale ritmo di veglia-sonno e delle sensazioni di fame, freddo e caldo.

RISCHI

Innanzitutto chi "si fa" di eroina peggiora giorno dopo giorno la propria salute con conseguente abbassamento delle difese immunitarie. Ci si ammala spesso e non solo di influenza.

Chi si "buca", cioè chi si inietta eroina in vena, è un soggetto particolarmente a rischio per l'AIDS (per l'uso di siringhe in comune con altri) ma anche per altre gravi malattie come le epatiti. Vi ricordiamo che anche l'overdose di eroina può essere mortale.

La dipendenza da eroina compare molto rapidamente e la quantità di sostanza che produce effetti dannosi e tossici è molto più piccola, rispetto ad altri oppiacei: per questo motivo, il rischio di overdose (cioè il rischio di un dosaggio eccessivo, che produca effetti pericolosi per la vita stessa) è molto frequente.

ATTENTI A...

La vita da eroinomane è una vita a stretto contatto con una forte dipendenza fisica e psicologica. L'eroina annulla progressivamente l'impulso della fame, dei sentimenti, e lo stimolo sessuale. L'unico valore di vita è riassumere eroina.

I rischi legati all'iniezione con siringa della sostanza sono poi tantissimi: utilizzare siringhe usate aumenta il rischio di contrarre AIDS ed epatiti. L'iniezione di una sostanza non sterile provoca l'immissione nel sangue di microrganismi infettanti, danneggiando il sistema immunitario e procurando diversi tipi di infezioni (alle ossa, ai polmoni, al fegato).

LSD

COSA E'

Conosciuta come "acido", la Dietilamide dell'Acido Lisergico (LSD) è l'allucinogeno chimico più diffuso nel mondo. E' spacciato in francobollini colorati o in pillole (micropunte) in cui, come per l'ecstasy, non si sa mai bene cosa c'è dentro. Il "viaggio" o trip può durare fino a dodici ore.

EFFETTI E RISCHI

L'LSD modifica la percezione della realtà (allucinazione), fa vedere cose che non ci sono e così si fatica a distinguere cos'è reale da cosa è immaginario. Tutte le percezioni sensoriali sono distorte e si può perdere il senso del tempo e non capire dove si è e cosa si sta facendo. Emozioni intense e anche contrastanti si sovrappongono una sull'altra e cambiano in continuazione. La facoltà di giudizio è completamente modificata. In questa situazione può diventare pericoloso fare anche una cosa banale come attraversare la strada. L'LSD può far salire la temperatura del corpo, aumentare la pressione del sangue, provocare tachicardia e dare un senso di vertigine nausea. Gli effetti cambiano, e di molto, a seconda del posto in cui ci si trova e dello stato emotivo e fisico di quel particolare momento. Può capitare facilmente che anche una lontana traccia d'inquietudine faccia cambiare la direzione del "viaggio" con ansia acuta, reazioni di panico, allucinazioni paurose che si autoalimentano e crescono fino a perdere il controllo e entrare in paranoia anche con deliri di persecuzione (bad trip). Il consumo anche di un solo francobollo in cui ci sia molto LSD può provocare depressione, paranoia, psicosi e "flashback": a distanza, anche di molto tempo, il "viaggio" ritorna improvviso e inaspettato. Anche se si consuma poco, personalità più vulnerabili possono rimanere a lungo squilibrate con danni permanenti. Anche qui il mix con alcol e altre droghe fa aumentare i rischi e gli effetti non ricercati.

ALLUCINOGENI



Le sostanze allucinogene si dividono in:

- Naturali (es: Mescalina)
- Semisintetiche (es: LSD)
- Sintetiche (es: Ketamina, PCP o Fenciclidina)

Si trovano solitamente sotto forma di pillole di varie dimensioni ma anche in

francobolli o micropunte. Chi le assume percepisce (sente, vede, odora, ecc.) cose che non corrispondono alla verità del momento: da qui il termine allucinogeni.

EFFETTI

Chi prende gli allucinogeni lo fa soprattutto per vivere un'esperienza personale, un "viaggio" distorto e allucinato. Gli effetti più comuni sono confusione percettiva e cognitiva, impossibilità di compiere anche le più normali azioni, perdita del senso del tempo, nonché difficoltà a distinguere tra reale ed immaginario. La durata dell' "esperienza" può variare dalle quattro alle sedici ore. Gli allucinogeni generano una forte **tolleranza**, per cui la stessa sostanza assunta dopo pochi giorni non fa più lo stesso effetto e si tende a farne un uso quantitativamente maggiore.

L'esperienza rispetto all'assunzione di queste sostanze è fortemente soggettiva, imprevedibile, caotica. Varia a seconda del contesto e della personalità.

EFFETTI RICERCATI

- allucinazioni
- spersonalizzazione
- visioni mistiche
- disintegrazione degli schemi spazio-temporali
- esperienza di separazione del corpo
- incapacità di differenziare le cose
- perdita dei confini dell'essere

EFFETTI INDESIDERATI

- vertigini
- debolezza
- sonnolenza
- nausea
- ipertensione
- ipertermia
- riflessi iperattivi
- sudorazione
- tremori
- contrazioni uterine
- insorgenza di aspetti psicotici

RISCHI

Le reazioni agli allucinogeni possono cambiare a seconda della personalità del soggetto, del contesto in cui vengono assunti e dalla capacità di controllare le situazioni anomale e pericolose che possono derivare dalla sballata percezione della realtà. Durante il "viaggio" possono verificarsi attacchi di panico (senso acuto di paura associato ad un elevato stato di angoscia) che influenzano le personalità più fragili, anche per parecchio tempo, a volte danneggiandone permanentemente l'equilibrio psichico. C'è gente che con gli allucinogeni ha avuto danni permanenti e difficilmente tornerà sana.

ATTENTI A...

Gli allucinogeni sono pericolosi poiché le esperienze legate ad essi sono intense e, a volte, molto traumatiche. La paranoia è uno degli stati più frequenti dopo aver

assunto sostanze allucinogene: si ha la sensazione che l'effetto non svanisca più e che non si possa mai tornare come prima. E a volte è proprio così! Vale lo stesso discorso fatto per tutti gli altri stupefacenti: guidare dopo aver assunto allucinogeni è estremamente pericoloso!

INALANTI



In questa categoria rientrano le sostanze volatili quali **colle, solventi, vernici, benzine, gas per accendini, diluenti e smalti**, che vengono inalati o aspirati attraverso la bocca. Si tratta di sostanze attivanti ed eccitanti molto pericolose per la salute, anche perché contenute in prodotti presenti ovunque in commercio e non sottoposte ad alcun controllo rispetto all'acquisto.

Solo il "**popper**" (butilnitrito e isoamilnitrito) è una sostanza che viene acquistata illegalmente.

EFFETTI

L'effetto dello "**sniffare**" (cioè assumere la sostanza psicoattiva inspirando col naso) e inalare queste sostanze è molto intenso e si esaurisce entro un minuto. Il sangue raggiunge il cervello in modo immediato con un'azione stimolante ed allo stesso tempo, di distensione della muscolatura liscia.

EFFETTI RICERCATI

- Euforia
- Perdita delle inibizioni
- Alterazione della percezione del tempo e dello spazio
- Allucinazioni

EFFETTI INDESIDERATI

- arrossamento degli occhi
- forti irritazioni della mucosa del naso e della bocca
- riniti
- alitosi
- depressione
- irritabilità
- agitazione
- paranoia
- disturbi del comportamento
- mancanza di coordinazione
- riflessi diminuiti
- visione offuscata

RISCHI

- danni cerebrali anche permanenti

- problemi epatici, renali e cardiocircolatori

C'è un elevato rischio di morte per arresto cardiaco o blocco della respirazione o per asfissia, o coma.

Un ulteriore rischio è quello di intossicazione acuta, con conseguenti effetti spiacevoli e pericolosi, dal punto di vista fisico e psicologico.

ATTENTI A...

Le sostanze inalanti producono effetti simili a quelli dell'alcol ma in tempi molto più rapidi. E' facile raggiungere velocemente l'intossicazione acuta; gli effetti dell'astinenza sono rilevanti e possono produrre anche convulsioni, oltre che dolori addominali, tremori, nausea e vomito.

Si può verificare il fenomeno della **tolleranza** (necessità di aumentare la quantità di sostanza assunta per ottenere e mantenere gli stessi effetti). E' pericoloso assumere inalanti insieme ad altre sostanze psicoattive a causa degli effetti a carico del sistema percettivo, cognitivo e motorio ed anche mettersi alla guida dopo aver assunto tali sostanze, comporta grossi rischi per sé e per gli altri.

SALVIA DIVINORUM

La Salvia Divinorum è originaria del Messico e cresce solamente all'interno della Sierra Mazateca. E' una pianta perenne appartenente alla famiglia delle *labiatae*, come la menta e la comune salvia da cucina. Della pianta vengono utilizzate le foglie essiccate che possono essere masticate (metodo del quid), fumate, o sminuzzate e potenziate con quantità variabili di Salvinorin A (principio attivo) dando così origine ad estratti distinti per grado di intensità rispetto alle foglie. Al momento la Salvia Divinorum nel nostro paese è una sostanza legale, ma già molte nazioni stanno lavorando per renderla illegale.

GLI EFFETTI sono fisici e psichici:

fisici: grosse difficoltà nella coordinazione dei movimenti e nell'espressione verbale, aumento della sudorazione e in alcuni casi una leggera ipotermia.

psichici: una particolarità di questa sostanza è lo stretto rapporto esistente tra essa e la sensibilità di chi ne fa uso; infatti, mentre alcuni avvertono subito gli effetti della pianta, altri li percepiscono solo dopo più assunzioni. Gli effetti psichici variano in base allo stato d'animo di chi li assume, all'ambiente, alla quantità e qualità della sostanza stessa e alle modalità di assunzione.

In generale, la Salvia Divinorum modifica temporaneamente lo stato di coscienza con variazioni più o meno intense delle percezioni sensoriali fino ad arrivare alla totale perdita della percezione corporea e quindi ad esperienze intense, percepite spesso come sgradevoli o negative al punto tale da poter sopraffare chi ne fa uso (BAD TRIP).

RISCHI:

a breve termine

Tossicità fisica, ma soprattutto imprevedibilità degli effetti psichici e difficoltà nella gestione dell'esperienza con evidenti stati confusionali. Al termine dell'esperienza, se la pianta è fumata, sopraggiunge una leggera emicrania.

a medio e lungo termine

Sono simili a quelli di tutte le altre sostanze psichedeliche: compromissione dell'equilibrio psichico con possibile insorgenza di depressione, insonnia, psicosi e disturbi paranoidei.

GHB

Questa sostanza ha cominciato a circolare diversi anni fa negli ambienti fitness (palestre), siccome ha la facoltà di stimolare gli ormoni della crescita. E' dunque stata popolare innanzi tutto presso gli sportivi come sostanza "dopante". Il GHB è poi entrato nella scena "Tecno" agli inizi degli anni 90, prima negli Stati Uniti poi in tempi più recenti in Europa. Da rilevare che in questi ambienti il GHB è conosciuto come Ecstasy liquida, e quindi considerata come tale, producendo gli stessi effetti. Purtroppo il GHB non ha nulla a che vedere con l'Ecstasy, poiché sostanza completamente diversa, sia chimicamente sia fisicamente, e ritenuta nettamente più pericolosa dell'Ecstasy, poiché difficile da dosare. Nel 1960 è stato introdotto l'uso del GHB in terapia come anestetico narcotico per via endovenosa. Negli anni successivi è stato somministrato in medicina per la cura dell'alcool dipendenza e della dipendenza dagli oppiacei, queste somministrazioni ebbero poca efficacia. L'acido gamma-idrossibutirrico, più comunemente chiamato GHB si trova sotto forma liquida (incolore e dall'odore leggermente pungente) ed anche sotto forma di polvere bianca cristallina.

Il GHB viene prodotto tramite idrolisi a partire del gamma butirrolactone, con aggiunta d'acqua. A questa sostanza vengono aggiunti coloranti per renderlo più attrattivo. Esso viene assunto quasi esclusivamente per via orale, di solito mescolato con delle bevande come il succo d'arancia allo scopo di mascherare il gusto salato. Il GHB è un normale componente del metabolismo dei mammiferi e si trova in ogni cellula del corpo umano (specialmente nell'ipotalamo, nei gangli basali, nelle reni, nel cuore nei muscoli e nelle masse grasse). Si pensa sia un neurotrasmettitore ma la sua natura è ancora oggetto di accese discussioni. Fu sintetizzato per la prima volta circa 30 anni fa dal Dott. H. Laborit durante gli studi inerenti ad un altro neurotrasmettitore (GABA). Si trova usualmente sotto forma di liquido chiaro, contenuto in bottigliette di plastica o sotto forma di polvere bianca. In medicina è usato per la cura dell'alcool-dipendenza e come coadiuvante del parto (per le sue proprietà rilassanti e anti-spasmodiche).

EFFETTI

E' molto difficile determinare la potenza del GHB; anche piccoli aumenti della dose possono condurre ad effetti completamente inaspettati. Gli effetti cominciano generalmente a distanza di 5 -20 minuti dall'ingestione e durano 1,5 - 3 ore. I consumatori riportano sensazioni di piacere diffuso, rilassamento e tranquillità, placidità, sensualità, euforia e tendenza a verbalizzare. Il GHB deve la sua fama alle proprietà "pro-sessuali", poiché gli effetti comprendono disinibizione, aumento della sensibilità tattile, aumento della capacità erettile nei maschi, e una maggiore sensibilità al momento dell'orgasmo.

Effetti non desiderati

Stati confusivi, interferenze psicomotorie e di coerenza nella verbalizzazione e sedazione totale (nel caso di una dose troppo alta). Fra gli effetti avversi conosciuti si segnalano inoltre forti attacchi di nausea, vomito, confusione e difficoltà muscolari. Nei casi più gravi sono state osservate convulsioni, collasso, coma e morte. In particolare l'interazione con alte dosi di alcool è molto pericolosa e può anche condurre alla morte. Il GHB ha anche un effetto legato "al mattino dopo" (una sorta di "dopo sbronza"), anche se meno forte e spiacevole di quella causata dall'abuso di alcool: come per altre sostanze anestetiche, come la Ketamina, alcuni consumatori riportano sensazioni di freschezza e energia il giorno dopo. In America, in Inghilterra ed in Giappone sono stati riportati casi di violenza carnale legati alla somministrazione di GHB (cosa che ha fatto guadagnare al GHB la nomea di "rape drug" - droga da stupro). Durante l'effetto del GHB è stata registrata una stimolazione della produzione dell'ormone della crescita (GH), da 9 a 16 volte in più rispetto al normale.

ATTENZIONE!

Consumare GHB può essere molto pericoloso per chi è in terapia con farmaci anti-retrovirali, in particolare con inibitori della proteasi, poiché sembra esista un meccanismo di interazione. Anche in questo caso le conseguenze possono essere fatali.

SOSTANZE STIMOLANTI



Si suddividono in stimolanti blandi, quali caffeina, efedrina, etamivan, pipradol, stricnina e beta 2 agonisti e stimolanti forti, quali amfetamina, cocaina, bambuterolo, bromantano, fenoterolo e reproterolo.

I beta 2 agonisti, utilizzati a fini terapeutici principalmente per il trattamento dell'asma, sono impiegati soprattutto per potenziare la capacità respiratoria e la massa muscolare. L'effetto anabolizzante del clenbuterolo, uno tra i beta 2 agonisti più utilizzati, è pari a circa il 25% di quello degli steroidi anabolizzanti. E' stato tuttavia dimostrato che vari parametri di funzionalità polmonare, il tempo di reazione, il potere anaerobico e la forza di contrazione muscolare non sono modificati significativamente dall'assunzione di beta 2 agonisti. Le dosi anabolizzanti dei beta 2 agonisti eccedono largamente quelle impiegate a scopo terapeutico; pertanto, gli effetti collaterali (aritmia, tachicardia, tremori, cefalea, nausea, spossatezza, crampi muscolari) possono presentarsi anche a breve termine.

Le amfetamine sono utilizzate dagli atleti per accrescere competitività, concentrazione e resistenza alla fatica. Aggressività, velocità e potenza sono i maggiori vantaggi derivanti dal loro impiego; pertanto, ciclisti, nuotatori, pattinatori e maratoneti sono storicamente i maggiori utilizzatori di questa categoria di sostanze. Gli effetti nocivi degli stimolanti sono soprattutto ansia, irrequietezza, irritabilità fino

ad insonnia, confusione, delirio ed allucinazioni a seguito di iperstimolazione del sistema nervoso centrale. Altri effetti indesiderati sono cefalee, alterazioni termiche e pressorie, tachicardia, aritmia, collasso cardiocircolatorio, vomito, dolore addominale, inappetenza e, soprattutto, dipendenza.

Appartiene a questa categoria di sostanze anche la caffeina. La concentrazione urinaria di caffeina non può eccedere i 12 ug/mL; un atleta dovrebbe assumerne almeno 500 mg in breve tempo per risultare positivo al controllo. Tale quantità equivale approssimativamente a 5-10 tazzine di caffè, 6-12 tazze di tea, 5-10 bicchieri di cola, 2-3 barrette di cioccolato. Alcuni atleti sostengono che l'assunzione di caffeina abbia effetto stimolante, altri che renda meno faticoso l'esercizio fisico; secondo studi recenti, la caffeina sarebbe in grado di migliorare le prestazioni durante esercizi protratti d'intensità moderata, ma non durante esercizio fisico estremo o modesto. Gli effetti collaterali di più frequente riscontro, in seguito ad assunzione di dosi elevate di caffeina, sono cefalee ed insonnia.

STIMOLANTI EFEDRINICI (HERBAL ECSATSY)

L'efedrina è un'amfetamina vegetale che provoca effetti stimolanti potenti.

L'efedrina è stata usata per decenni per le sue proprietà termogene nella cura dell'obesità e c'è stato anche un uso non terapeutico negli ambienti sportivi e in quelli della pornografia. Con l'arrivo nel mercato delle herbal ecstasy e pillole smart a base di efedrina, dal 1° aprile 2004 ne è stata vietata la vendita e la produzione non farmaceutica in tutta l'Unione Europea.

L'effetto anfetaminico delle herbal ecstasy (dette anche ecsatsy vegetale) è relativamente più corto e più tremolante di quello del classico speed (metamfetamina di sintesi) ed è sufficiente oltrepassare di poco la singola dose per percepire l'effetto collaterale del trembling, con un generalizzato tremolio fisico e sensoriale, dove anche la vista e l'udito divengono tremolanti. L'eccesso di efedrina può comportare:

Nervosismo;

Irrequietezza;

Tremori;

Insonnia;

Nausea;

Palpitazioni;

Perdita dell'appetito;

Eventuali eventi psicotici.

Studi farmacologici hanno dimostrato che l'assunzione della caffeina con l'efedrina aumenta la tossicità di quest'ultima sul cuore, per cui è sconsigliabile aggiungere forti dosi di caffeina alle herbal ecstasy.

NB: Le pillole di herbal ecstasy possono presentarsi in concentrazioni molto diverse, per cui si può sbagliare la scelta della dose, rischiando di assumere una quantità maggiore della dose che si ritiene di aver ingerito.

STIMOLANTI XANTINICI

Sono composti presenti in numerose piante, tra cui le più utilizzate nelle smart pill sono: caffè, tè, cola, guaranà, mate, maytenus. Gli stimolanti xantinici vegetali vengono utilizzati come coadiuvanti per le prestazioni intellettive, per la preparazione degli esami universitari, per lunghe ore di guida e in altre diverse situazioni in cui sia richiesto un aumento di prestazione fisica o intellettuale. L'abuso di questi prodotti comporta sintomi simili al generico abuso da caffeina, ossia:

irrequietezza;

insonnia;

tremolio.

Questi sintomi scompaiono velocemente dal momento in cui si interrompe l'assunzione.

ENERGY DRINKS

Nella classe degli energy drinks il sinergismo più utilizzato è quello della coppia caffeina-aurina della Red Bull e di altre bevande simili. La aurina è un aminoacido presente nel cervello e nel cuore dell'uomo adulto. Possiede virtù antiossidanti, sensibilizza il sistema immunitario e facilita l'eliminazione delle tossine per via renale. È stato sperimentalmente provato che l'abbinamento aurina-caffeina incrementa di circa il 20% il volume di sangue pompato al cuore a ogni battito, cosa che non avviene con la sola caffeina. L'aumento della portata sanguigna provoca una migliore ossigenazione anche nel cervello, con maggior rendita nell'attività di veglia, idonea per la guida notturna e per il mondo dei camionisti.

STIMOLANTI SINEFRINICI

Negli stimolanti a sinergismo xantino-aminoacidico-sinefrinico, alla coppia caffeina-aurina viene aggiunta la sinefrina, una sostanza che viene estratta dalla buccia dell'arancio amaro e che viene proposta nel mondo smart come sostituto all'efedrina, sebbene in maniera deludente. Infatti, la sinefrina si differenzia dall'efedrina per la mancanza di effetti sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna. Molti consumatori, dopo aver provato l'efedrina, rimangono delusi dai prodotti a base di sinefrina. L'impressione è che questa classe di smart drugs verrà presto dimenticata.

AFRODISIACI VEGETALI

Gli stimolanti afrodisiaci sono pillole in cui principi attivi sono estratti di piante, per lo più esotiche, riconosciute dalla medicina occidentale come dotate di proprietà afrodisiache, generalmente non meglio specificate. Nel mondo degli afrodisiaci legali ci troviamo di fronte a una giungla di prodotti specifici per le diverse esigenze sessuali maschili e femminili.

Attualmente in Italia, gli afrodisiaci maschili smart più in voga sono quelli del gruppo della Sex-e. Pur rientrando nella categoria commerciale di "viagra vegetale", i prodotti Sex-e procurano un effetto mentale di tipo empatico oltre a quello

specificamente sessuale. Pur essendo prodotti a basso profilo tossicologico, non sono però esenti da rischi per l'organismo, tra i quali vanno ricordati: eccessivo impegno sul sistema cardio-respiratorio; aritmie, stati d'ansia, che però si dileguano in breve tempo.

Fra gli afrodisiaci femminili, i più diffusi sono: damiana, yohimbe, maca, muira puama. Si tratta di sostanze che aumentano la sensibilità dermica di tutto il corpo e non solo delle aree pubiche.

POPPER

Il popper è una sostanza che provoca vasodilatazione. Si presenta sotto forma di liquido, contenuto in bottigliette o fialette. Nella maggioranza dei casi chi lo utilizza lo inala. L'uso del popper diventa comune nell'ambiente dei sexy-shop, soprattutto inglesi, con il mito di essere l'ideale per prestazioni sessuali indimenticabili. Dopo l'inalazione, l'effetto sale dopo pochi secondi e dura non più di 30/60 secondi. Il popper provoca:

**un grosso senso di euforia,
aumenta il battito cardiaco e la pressione arteriosa,
sensazione, della durata di pochi secondi, di essere energici e vitali.**

Effetti indesiderati possono essere:

**attacchi di nausea e vomito,
vertigini,
mal di testa,
alterazioni della vista (dovuti ad un aumento della pressione oculare),
sovrastimolazione del cuore che può portare forti tachicardie e crisi respiratorie.**

Le prestazioni sessuali, effettuate sotto l'effetto del popper, devono essere interrotte da frequenti inalazioni, data la durata breve dell'effetto stimolante, e possono essere temporaneamente messe in crisi a causa di un eccessivo affaticamento fisico.

ECO-DRUGS

Da sottolineare che tali prodotti sono soggetti a volatilità per cui invecchiano in pochi anni, alcuni in pochi mesi, lasciando il passo a sempre nuovi prodotti, dove il fattore della "novità" sembra essere una regola fondamentale del marketing del commercio smart. Per tali ragioni la classificazione sopra riportata è suscettibile a modificazioni. Le smart drugs possono trovarsi sotto forma di pastiglie, polvere oppure liquide ed hanno sia un'origine naturale che di sintesi.

PSICOFARMACI



La categoria degli Psicofarmaci

è molto ampia, potremmo dire che, in generale, si intendono come tali quei farmaci che modificano l'attività mentale (e perciò definiti anche **psicotropi**, cioè che agiscono sull'attività cerebrale).

La loro azione varia molto in base al tipo di farmaco utilizzato, così come i loro effetti. Possono spaziare dal creare sensazioni di rilassamento al creare sensazioni di euforia. Di solito vengono prescritti da specialisti e sempre in determinate situazioni per cui si ritengano necessari.

Molto importante è sapere che il loro uso è comunque pericoloso, proprio per il fatto che creano delle modificazioni nel modo di percepire la realtà e per il rischio di dipendenza.

A volte vengono assunti per "sballare", o da soli o insieme ad altri farmaci o droghe. In questi casi la loro pericolosità è notevole e possono portare anche alla morte.

EFFETTI

I farmaci psicotropi possono essere suddivisi ulteriormente in quattro categorie principali:

- **Antipsicotici o neurolettici:** che vengono usati per trattare malattie psichiatriche molto gravi, come le psicosi e le manie; hanno effetti benefici sull'umore e sul pensiero, ma possono indurre effetti collaterali molto forti, simili ai sintomi di altre malattie mentali.
- **Ansiolitici e sedativi:** in particolare le Benzodiazepine, usate per la terapia dei disturbi d'ansia.
- **Antidepressivi:** che cercano di contrastare le crisi depressive (in tal senso si parla di farmaci in grado di migliorare il tono dell'umore).
- **Farmaci antimania o stabilizzanti dell'umore:** che sono usati per trattare disturbi affettivi o dell'umore e le condizioni che ne derivano (esempi di questa categoria di farmaci sono i sali di litio e alcuni anticonvulsivanti).

Varie sono le categorie di psicofarmaci. Alcuni esempi sono riportati di seguito: si tratta di farmaci abbastanza comuni, di cui comunque si sente spesso parlare e che si trovano facilmente al mercato nero delle sostanze. In genere sono depressori del sistema nervoso centrale e possono essere classificati come:

- Benzodiazepine
- Barbiturici

sono utilizzati per le proprietà:

- sedative
- ipnotiche
- ansiolitiche

- anestetiche
- anticonvulsivanti

RISCHI

Assumere psicofarmaci senza prescrizione medica è molto pericoloso.

La loro azione sia a livello chimico e fisico, che psicologico, in un individuo sano (per il quale non occorre un'integrazione farmacologica) può scatenare una serie di effetti collaterali molto gravi.

In base al tipo di farmaco assunto, alla quantità, al fatto che insieme ad esso vengano utilizzate altre droghe o farmaci, possono esserci vari tipi di complicazioni. Si spazia dalle crisi d'ansia agli attacchi di panico, dalla depressione alla ipereccitabilità, da sconvolgimenti del tono dell'umore a disturbi psichiatrici gravi. Si può rischiare anche la morte. Esempi eclatanti sono unire barbiturici o benzodiazepine con alcol (basti pensare a Marilyn Monroe!).

Spesso vengono assunti per sopportare la crisi d'astinenza dovuta ad altre sostanze o per cercare di "sballarsi". In questi casi si rischia anche di diventare dipendenti dai farmaci assunti; inoltre, i contesti dove tali farmaci sono utilizzati non sono quasi mai idonei alla loro assunzione. Il rischio è legato anche alla possibilità di creare incidenti o di compiere azioni dannose per sé e per gli altri.

ATTENTI A...

Gli psicofarmaci vanno assunti solo dietro prescrizione medica, secondo i metodi e le dosi consigliate. Bisogna inoltre essere monitorati durante il loro utilizzo, cioè restare sempre sotto controllo medico!

Per molti tipi di psicofarmaci è sconsigliabile mettersi alla guida di automezzi o affrontare situazioni impegnative, in cui si debba essere attenti e lucidi.

Gli effetti sono vari e il più delle volte dipendono anche dalla reazione fisica e psichica del paziente alla loro assunzione. Questo significa che, anche se si hanno esperienze precedenti di assunzione andate a buon fine (cioè senza danni apparenti per sé e per gli altri), non è detto che sia sempre così.

Sono soprattutto da evitare miscugli di sostanze e psicofarmaci e di psicofarmaci tra loro.

Visto che i farmaci psicotropi possono essere acquistati solo con una particolare ricetta medica, ciò significa che acquistarne al mercato nero aumenta il rischio, dato che non si possono controllare le quantità di **principio attivo** (cioè la quantità di sostanza che determina gli effetti specifici) contenuto in ciò che assumiamo. Come tutti i farmaci, anche questi hanno una loro posologia, cioè modalità e quantità di assunzione, ben definita. Sbagliare la dose di assunzione o assumerne senza averne bisogno può portare alla morte.

Anche gli psicofarmaci creano dipendenza. L'intossicazione derivante dal loro utilizzo può essere episodica o cronica.

INTOSSICAZIONE EPISODICA

Dipende dalle modalità di assunzione. Vengono usati questi farmaci per ottenere occasionalmente sensazioni di benessere e suggestione di gruppo.

Con lo stesso tipo di farmaco si possono provare sia sensazioni di eccitamento che di

rilassamento, questo in base al contesto all'interno del quale le sostanze vengono assunte.

INTOSSICAZIONE CRONICA

Questi farmaci possono creare un'intossicazione cronica. L'assunzione si verifica all'inizio in occasioni di episodi di ansia e/o insonnia poi l'utilizzo diventa abituale e regolare fino all'abuso.

Il soggetto si reca da diversi medici e farmacisti per ottenere più prescrizioni.

I depressori dell'SNC sono spesso utilizzati per aumentare gli effetti dell'eroina molto impura, o per sopportare la crisi di astinenza da oppiacei.

I NEUROLETTICI

Il termine neurolettico significa “farmaco con forte azione sedativa sul sistema nervoso”. Quindi questi farmaci deprimono il sistema nervoso vegetativo (involontario) ed il sistema muscolare causando una diminuzione della tensione psicofisica e dell'angoscia. I neurolettici vengono impiegati in terapia per controllare i sintomi di persone definite “schizofreniche”, “psicotiche”, “maniaco-depressive”, “paranoiche”...arrivando a sopprimere sintomi quali confusione, deliri, allucinazioni, eccitabilità, angoscia estrema ed aggressività, senza alcuna efficacia sulla causa del disturbo, reale o presunto che sia.

I neurolettici inibiscono la persona nei suoi “eccessi” senza curarla, è necessario, quindi, associarli ad un'adeguata psicoterapia. I neurolettici, come strumenti di contenimento chimico, vennero utilizzati in tutti i manicomi, prendendo il posto delle camicie di forza e delle altre vecchie terapie come l'uso di barbiturici, shock da insulina, elettroshock e lobotomia. Quasi tutti i neurolettici possono provocare come effetto collaterale, proprio ciò che teoricamente sopprimono, possono cioè aumentare sintomi come allucinazioni o deliri (“effetto paradosso”).

La risposta a questi farmaci è altamente soggettiva, come del resto per tutte le sostanze psicoattive. Ogni individuo reagisce in modo diverso, ma si deve sottolineare che i neurolettici hanno enormi effetti collaterali.

EFFETTI

Prima che s'instauri l'effetto voluto, è necessario un lungo tempo d'assunzione costante, quotidiana, generalmente diverse settimane.

I neurolettici sono potenti miorilassanti (rilassano la muscolatura volontaria e involontaria), che creano uno stato d'indifferenza psicofisica agli stimoli, provocando un effetto calmante che porta ad una diminuzione dell'angoscia, dell'agitazione e della mobilità fisica spontanea (non volontaria): in questa complessiva sedazione si ha anche una riduzione delle allucinazioni. A livello fisico, provocano diversi effetti: blocco del vomito, offuscamento della visione, bocca secca, sedazione, confusione e inibizione della muscolatura liscia gastrointestinale e urinaria, abbassamento della pressione e ipotermia.

Quando si assumono neurolettici spesso ci si sente storditi, si fa fatica a connettere ed associare tra loro le idee, ci si sente staccati dalla realtà come se tutto fosse ovattato (senso di testa vuota), si può cambiare rapidamente umore (periodi di calma alternati

a periodi di iperattività) e utilizzare modi di parlare fuori dal comune.

Gli effetti collaterali dei neurolettici sono:

Distonia acuta: torcicollo doloroso, movimenti non voluti degli occhi verso l'alto, tic della palpebra, contrazioni dolorose della schiena con difficoltà a camminare, a volte anche contrazioni della muscolatura della laringe che causano difficoltà nel parlare, voce rauca fino all'afonia, e nel respirare, fino al soffocamento; Acatisia: incapacità di stare fermi, continui movimenti e dondolamenti, battiti di piedi o dita;

Parkinsonismo: (come nelle persone affette da morbo di Parkinson) rigidità, tremori e movimenti lenti, eccesso di salivazione, disturbi del linguaggio e della scrittura;

Discinesia tardiva: movimenti involontari della muscolatura della bocca, delle labbra e della lingua, e spesso anche degli arti e del tronco; si tratta di movimenti ripetuti e ritmati, come baciare, soffiare o masticare, tic facciali e smorfie, che tendono ad attenuarsi durante il sonno ma che aumentano in condizioni di tensione emotiva.

Rabbit syndrome ("sindrome del coniglio"): contrazioni involontarie e continue dei muscoli intorno alla bocca; Malfunzionamento di molte parti del corpo, ad es: fegato, apparato gastrointestinale, cuore; Sindrome neurolettica maligna (NMS): sindrome tossica piuttosto rara ma potenzialmente mortale. Si manifesta con febbre alta, rigidità e tremori, tachicardia e aritmia, sudorazione intensa, ipotensione o ipertensione, difficoltà ad ingerire. Complicanze come insufficienza renale acuta, insufficienza polmonare, infarto o infezione generalizzata, possono portare al coma ed alla morte.

RISCHI

L'uso di neurolettici depot o long acting (iniezioni a lento rilascio) non permette di modificare la terapia attraverso la riduzione del dosaggio o la sospensione del trattamento in caso di effetti indesiderati (tremori, rigidità muscolare, etc.). La discinesia tardiva può presentarsi anche dopo la sospensione del trattamento e non sempre è reversibile.

L'uso cronico di neurolettici provoca tremori, irrequietezza motoria, posture inappropriate del collo, del tronco e degli arti, sedazione e sonnolenza, difficoltà di pensiero, apatia, problemi sessuali, problemi mestruali, difficoltà ad urinare, aumento di peso, confusione, abbassamenti di pressione ed insonnia, nausea,.

Se contemporaneamente ai neurolettici si assumono altre sostanze psicoattive, anche solo dell'alcol, si verifica un peggioramento della sintomatologia, un aumento delle ricadute (soprattutto con stimolanti), perdita degli effetti terapeutici dei neurolettici, aumento della probabilità di sviluppare discinesia tardiva, peggioramento della capacità di relazionarsi agli altri, comportamenti violenti e decadimento cognitivo.

GLI ANSIOLITICI

Gli ansiolitici sono farmaci utilizzati nel trattamento dei disturbi d'ansia, che combattano alleviandone i sintomi. Gli ansiolitici si differenziano tra loro per il principio attivo, il dosaggio, la velocità e la potenza d'azione e per la durata dell'effetto sull'organismo. Si possono distinguere due categorie di ansiolitici:

le benzodiazepine

gli ansiolitici di seconda generazione.

Le benzodiazepine (BDZ), rappresentano la categoria più numerosa e maggiormente usata. Gli ansiolitici di seconda generazione sono invece farmaci scoperti più di recente con effetti più specifici sui singoli disturbi.

Queste sostanze, anche se concepite come farmaci, si stanno trasformando sempre di più in sostanze d'abuso (ricreazionali), utilizzate per il loro effetto o in mix con altre sostanze, soprattutto alcolici.

EFFETTI

Gli ansiolitici, anche se con modalità differenti, agiscono sui disturbi d'ansia con un effetto miorilassante, cioè riducono le tensioni del tono muscolare. Al di là delle caratteristiche specifiche di ogni sostanza, gli effetti psicoattivi dipendono da un'importante variabilità individuale e, quindi, oltre al dosaggio e all'ambiente, è importante considerare la personalità di chi fa uso di ansiolitici. La somministrazione di questi farmaci avviene usualmente per via orale, in forma di compresse o liquida, producendo effetti dopo circa un'ora dall'assunzione.

Comunemente le BDZ rimangono attive per periodi abbastanza lunghi (possono superare anche i 10 giorni), mentre gli ansiolitici di nuova generazione solo per qualche ora. A basse dosi, gli ansiolitici possono dare un senso di tranquillità e benessere ma, anche un piccolo aumento nel dosaggio porta ad un generale rallentamento dell'attività mentale causando difficoltà di concentrazione e sonnolenza.

A livello fisico, l'uso di ansiolitici provoca una diminuzione della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, con un generale rilassamento muscolare che induce stanchezza, pesantezza degli arti, difficoltà nella coordinazione dei movimenti e nel parlare.

Le BDZ, infine, hanno un'azione antiepilettica generica.

Gli effetti collaterali degli ansiolitici possono essere: un'eccessiva sedazione, che modifica il normale livello di attenzione e di capacità di percepire i pericoli e attivare le difese; alterazioni del sonno: quando il farmaco ha un effetto breve, sono comuni episodi di risveglio precoce al mattino e insonnia di rimbalzo la notte successiva, mentre l'assunzione di farmaci a lunga durata prima di dormire può dare problemi di sonnolenza anche durante il giorno.

Si possono verificare anche problemi di memoria, andando così ad interferire con i processi di apprendimento e producendo conseguenti difficoltà nello studio.

RISCHI

La sonnolenza e la difficoltà di attenzione causano un minore rendimento nello svolgimento delle normali attività quotidiane, con un maggior rischio di incorrere in infortuni o incidenti e guidare può risultare particolarmente pericoloso, soprattutto se queste sostanze sono assunte assieme, anche, a piccole dosi di alcol.

Questi farmaci producono dipendenza fisica e psicologica; l'interruzione improvvisa dopo un uso prolungato di ansiolitici può portare, infatti, ad una sindrome da sospensione che può durare da una a quattro settimane con sintomi come insonnia, irritabilità, ipersensibilità sensoriale e ansia di rimbalzo. Questi farmaci possono provocare overdose, intossicazione acuta che causa depressione respiratoria, con complicazioni che comprendono aritmie cardiache, coma e morte; la dose letale è

indicata come 7 volte la dose prescritta dal medico.

Anche se assunti sotto controllo medico, l'interruzione di questi farmaci è piuttosto difficoltosa, poiché, in tal caso, riaffiorano tutti i problemi per i quali sono stati assunti; gli ansiolitici, infatti, alleviano i sintomi ansiosi, per curarli efficacemente vanno accompagnati da un'adeguata psicoterapia.

GLI ANTIDEPRESSIVI

Gli antidepressivi sono farmaci utilizzati nel trattamento della depressione, oltre che di altre patologie psichiche.

La depressione è un crollo del tono dell'umore prolungato e costante, una forte diminuzione dello slancio vitale (con perdita di interesse e piacere per le attività quotidiane, diminuzione dell'energia e dell'impulso sessuale, rallentamento mentale), senso di colpa, di impotenza o incapacità fino a veri e propri sentimenti di rovina e catastrofe imminente.

EFFETTI

Gli antidepressivi aumentano la quantità di neurotrasmettitori disponibili a livello cerebrale, riportando quindi l'umore allo stato normale, senza produrre un effetto euforizzante o stimolante.

Questi farmaci richiedono un tempo d'assunzione lungo e costante prima che s'instauri l'effetto voluto, generalmente 2-4 settimane. Gli antidepressivi non danno dipendenza fisica.

Gli effetti collaterali più comuni sono: mal di testa, problemi di memoria e concentrazione, confusione mentale, vertigini, tremori, tachicardia e aritmie, bocca secca, aumento di peso, più raramente agitazione e insonnia. Se la depressione trattata con questi farmaci non comprende anche disfunzioni sessuali, questi problemi (calo del desiderio, disturbi dell'erezione, dell'eiaculazione e dell'orgasmo) potrebbero manifestarsi.

RISCHI

Gli antidepressivi possono interagire facilmente con altri farmaci, aumentando la tossicità di alcuni o diminuendo l'efficacia di altri e, se assunti in gravidanza, possono produrre delle malformazioni nel nascituro. E' bene ricordare che tutti gli antidepressivi amplificano l'effetto sedativo dei tranquillanti (ansiolitici e neurolettici) e dell'alcol: si può verificare una crisi respiratoria bevendo una quantità di alcol normalmente non pericolosa! Sonnolenza e rallentamento dei riflessi possono alterare la capacità di prestare attenzione, cosicché diventa rischioso svolgere alcune attività come, ad esempio, guidare.

CAFFEINA



LA CAFFEINA

E' una sostanza chimica naturale, contenuta nella dieta giornaliera di centinaia di milioni di persone; molto verosimilmente, il suo utilizzo iniziò in Cina circa 6000 anni fa. Viene assunta attraverso vari tipi di bevande, cibi e medicinali: tè, cacao, cioccolato, caffè.

E' una sostanza psicoattiva perché anch'essa produce effetti a livello del Sistema Nervoso Centrale. In questo senso essa è una droga legale.

Certi soggetti che bevono grandi quantità di caffè mostrano manifestazioni di dipendenza, presentano tolleranza e forse astinenza.

EFFETTI

I suoi effetti principali sono una diminuzione del senso di fatica e del sonno, un aumento del flusso di idee, della capacità di apprendimento di compiti semplici, un aumento della sensibilità, dell'attività motoria in genere e una riduzione del tempo di reazione motoria a stimoli visivi ed uditivi.

RISCHI

Non si conoscono gravi casi di intossicazione da caffeina, comunque possono essere accusati tutta una serie di effetti collaterali al suo utilizzo: irrequietezza, disturbi del sonno, tachicardia, aritmia, dolori epigastrici, nausea, vomito, diarrea e stipsi.

L' intossicazione può verificarsi e partire da un'assunzione giornaliera superiore ai 250mg (più di 2 o 3 tazzine/giorno).

Il suo abuso può provocare una sorta di dipendenza fisica (anche abbastanza marcata), che può svilupparsi anche nei soggetti che non ne fanno uso eccessivo; la sindrome d'astinenza (condizione di disagio e sofferenza a livello fisico e psichico derivato dall'interruzione delle assunzioni di sostanze) sembra dimostrata in circa l'80% degli assuntori abituali di caffè ed è caratterizzata da cefalee, stanchezza, ansia ed irritabilità ed inizia 12-24 ore dopo l'ultima assunzione, per la durata di circa una settimana. I fattori psicologici legati alla dipendenza sono molti.

ATTENTI A...

Patologie correlate all'abuso di caffeina possono essere: gastroenteriti ed ulcere gastriche, congestione (epatica, renale, cardiaca e polmonare), degenerazioni del pancreas, della milza e del timo, disidratazione generalizzata, ipertensione transitoria, aumento dell'incidenza di infarti (soprattutto per i forti fumatori).

Ricordate, soprattutto, che la caffeina non è tanto utile per restare svegli, se sapete che dovrete stare svegli...meglio una bella dormita prima!

TABACCO



Il tabacco

arriva in Europa con Cristoforo Colombo, che ne importa grande quantità dalle terre dell'isola di San Salvador (1492). Il nome nicotina deriva da Nicotiana, la pianta di tabacco, così chiamata in onore di Jean Nicot, ambasciatore di Francia in Portogallo che nel 1560 inviò un campione di foglie di tabacco a Caterina de' Medici, perché se ne servisse per curare le sue emicranie.

EFFETTI

Nel Sistema Nervoso Centrale la nicotina si concentra in alcune zone, soprattutto nell'ippocampo, dove avviene il controllo di alcuni stati emozionali, fisiologici e comportamentali (es. stato di veglia/sonno ed il controllo della reazione attacco/difesa); pertanto, un'elevata concentrazione di nicotina in questa zona del cervello determina un aumento dell'attenzione ed una diminuzione dei tempi di reazione, ma anche dipendenza. L'azione stimolante della nicotina sul Sistema Nervoso Centrale sembra essere dovuta allo stimolo che la nicotina esercita sulla liberazione di due importanti neuromediatrici: la serotonina e l'adrenalina.

EFFETTI A BREVE TERMINE

- nausea
- vomito
- aumento del colesterolo
- aumento della pressione
- aumento del battito cardiaco
- aumento della motilità intestinale (diarrea)
- aumento dell'acidità gastrica

EFFETTI A LUNGO TERMINE

- cancro della cavità orale, della gola, dell'esofago, dei polmoni, del pancreas, dei reni, della vescica e dell'utero.
- Bronchite, asma
- Attacchi cardiaci
- Ictus
- Ulcera

RISCHI

La nicotina crea dipendenza, nel senso che cessarne l'assunzione crea scompensi e stati d'ansia e malessere generalizzato a livello corporeo. Non sembra esserci una vera e propria dipendenza fisica, anche se durante la sospensione dell'abitudine a fumare tabacco si riscontrano sintomatologie particolari (che però variano da assuntore ad assuntore).

Oltre al **craving** (bramosia di possederlo ed usarlo) sono riconoscibili come effetti

della crisi d'astinenza: irritabilità, impazienza, ansia, irrequietezza, difficoltà di concentrazione. Meno frequenti sono: cefalee, sonnolenza, aumento dell'appetito, insonnia e disturbi gastrointestinali.

La dose media giornaliera per chi è assuefatto è di circa 35-40 mg/giorno.

ATTENTI A...

La combustione di una sigaretta produce più di 12.000 (dodici mila!) sostanze, le più pericolose sono: monossido di carbonio (che riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue), nicotina (provoca vasocostrizione), acido cianidrico, acido nitrico, arsenico ed idrocarburi.

Il fumo di sigaretta è uno dei rischi principali per lo sviluppo di malattie coronariche cardiache e conseguentemente per l'infarto, inoltre crea gravi danni ai polmoni, per cui è meglio dosare le sigarette, dato che spesso crea problemi di respirazione (è la prima causa di enfisema e bronchite cronica). Un modo semplice per valutare in che stato i polmoni sono ridotti è stare attenti ai cambi nella frequenza respiratoria in determinate situazioni (ad esempio se facciamo le scale ed abbiamo il fiatone a 20 anni sarebbe il caso di diminuire le sigarette).

Il fumo agisce in maniera maggiormente distruttiva in particolari condizioni psicofisiche, per cui sarebbe meglio non fumare a stomaco vuoto o appena svegli o sotto sforzo.

Inoltre è bene pensare che non tutti fumano e che non tutti sono tolleranti nei confronti dei fumatori, quindi è meglio evitare di fumare in determinati luoghi o in presenza di altre persone, soprattutto per le recenti disposizioni di divieto di fumo nei locali pubblici; ben un terzo delle sigarette viene fumato indirettamente (fumo passivo, il quale aumenta notevolmente i rischi di cancro ai polmoni anche per chi non fuma) nell'ambiente dei fumatori.

Benché più dell' 80% dei fumatori esprimano il desiderio di smettere di fumare e ogni anno il 35% cerchi di smettere, meno del 5% ha successo in questo, senza un supporto.

VANTAGGI DI SMETTERE DI FUMARE

Chiudere definitivamente con il fumo di sigaretta può non essere facile, ma possibile! Liberarsene è riscoprire di essere padroni di se stessi!!

Cosa succede dopo aver smesso:

- Dopo 2 ore dall'ultima sigaretta la nicotina inizia ad essere eliminata dal corpo attraverso l'urina.
- Dopo 12 ore il monossido di carbonio scompare dall'organismo e quindi il sangue è in grado di trasportare più efficacemente l'ossigeno ai tessuti.
- Dopo 1 settimana tutti i sensi, in particolare il gusto e l'olfatto, si acuiscono. L'alito migliora, sono più puliti i denti e i capelli. Anche la pelle assume un colorito più roseo.
- Dopo 1 mese Si ricostituisce il riflesso della tosse. Si riformano infatti le ciglia dell'apparato respiratorio, che erano state distrutte dal fumo. Con la tosse si elimina il muco dai bronchi e le sostanze dannose.

- Dopo 1 anno, il rischio di patologia cardiovascolare, cioè, infarto e ictus, cala significativamente, circa della metà.
- Dopo 6/7 anni il rischio di sviluppare un tumore ai polmoni smette di crescere e dopo alcuni anni può ritornare pari a quello di una persona che non ha mai fumato.
- Quando si smette di fumare il cibo acquista un sapore migliore, si comincia a sentire nuovamente l'odore del mondo che ci circonda.
- Fin da subito o dopo un primo periodo di adattamento, ci si potrà stupire di vedere quante difficoltà si possono affrontare e superare senza aver bisogno di una sigaretta

DOPING

Per "doping" si intende l'assunzione di farmaci o sostanze psicoattive e l'utilizzo di pratiche mediche senza precise indicazioni terapeutiche, con lo scopo di migliorare la prestazione atletica o modificare i risultati dei controlli antidoping (le cosiddette "sostanze coprenti"). Le sostanze impiegate nel doping possono essere assunte anche per la cura di diverse malattie e, per questo motivo, nell'elenco delle sostanze dopanti, capita di ritrovare alcuni termini medici noti per gli usi terapeutici. Quando tali sostanze vengono impiegate nella cura delle malattie, gli effetti positivi sono maggiori degli effetti negativi per cui l'uso di tali sostanze è giustificato. Al contrario, persone sane che assumono sostanze dopanti corrono rischi per la salute reali e gravi. La disciplina anti-doping distingue tra:

classi di sostanze vietate (anabolizzanti, ormoni peptidici, diuretici, stimolanti e narcotici);
sostanze soggette a restrizione (cannabinoidi, caffeina, alcol, anestetici locali, beta-bloccanti e glucorticoidi);
metodi vietati (manipolazioni sanguigne, farmacologiche, chimiche o fisiche).

Questa classificazione è sottoposta a revisione periodica ogni sei mesi da parte della Commissione per la Vigilanza e il Controllo sul Doping, ed è per questo motivo che l'elenco delle sostanze e delle pratiche mediche può subire variazioni nel corso dello stesso anno. Alcune sostanze dopanti non sono soltanto illegali (per qualità o per quantità) secondo la normativa sportiva, ma anche secondo la normativa in materia di sostanze stupefacenti (è il caso di sostanze stimolanti quali la cocaina, l'anfetamina e i suoi simili, ed i narcotici quali eroina, metadone e morfina ecc.).

Riportiamo di seguito alcune informazioni su: agenti anabolizzanti, ormoni peptidici, diuretici, integratori alimentari.

FARMACI BETABLOCCANTI



I betabloccanti,

farmaci impiegati per il trattamento di pazienti ipertesi o cardiopatici, sono diffusi soprattutto negli sport in cui sia richiesta massima concentrazione e fermezza, quali tiro a segno, tiro con l'arco, nuoto sincronizzato. In queste discipline, l'effetto antitremore e la riduzione dell'ansia favoriscono il raggiungimento di prestazioni molto elevate. I più frequenti effetti indesiderati sono ipotensione, bradicardia e senso di spossatezza.

SOSTANZE MASCHERANTI



Le sostanze mascheranti

sono soprattutto farmaci diuretici utilizzati per facilitare l'eliminazione dal corpo di sostanze illecite che si vogliono nascondere.

Alcune pratiche mascheranti sono il cateterismo (cioè la sostituzione o l'alterazione delle urine), l'inibizione dell'escrezione renale, soprattutto mediante impiego di probenecide.

AGENTI ANABOLIZZANTI

In questa categoria troviamo essenzialmente di due tipi di sostanze: gli steroidi e i beta 2-agonisti.

Gli steroidi sono ormoni, naturali o di sintesi, che agiscono in maniera molto simile al testosterone, l'ormone maschile più importante, ossia producono modifiche a livello di massa, forza muscolare e grasso corporeo, determinando quindi un aumento delle prestazioni fisiche.

I più noti, oltre al testosterone, sono il nandrolone, l'androstenedione, lo stanazololo e il DHEA (deidroepiandrostenedione).

Gli effetti degli steroidi sono:

- stimolazione dello sviluppo della muscolatura scheletrica e cardiaca;
- diminuzione del grasso sottocutaneo;
- stimolazione di diversi neurotrasmettitori interagendo con il sistema nervoso centrale.
- nei maschi: stimolano lo sviluppo e la differenziazione degli organi genitali

(caratteri sessuali primari), stimolano la crescita e la produzione delle ghiandole sebacee e dei peli (pube, ascelle, tronco, arti e volto), causano una modificazione del tono della voce (caratteri sessuali secondari);

L'assunzione di steroidi comporta rischi per la salute sia a breve che a lungo termine, tra i quali si ricordano:

- l'aumento esagerato delle masse muscolari, non accompagnato da un adeguato sviluppo dei tendini e dei legamenti che devono così sopportare carichi di lavoro eccessivi, determina un aumento del rischio di strappi tendinei. Se questi ormoni vengono somministrati nell'età dello sviluppo si assiste ad un arresto della crescita scheletrica;
- possono causare disturbi cardiovascolari e pancreatici, una tendenza a sviluppare tumori a livello di fegato, reni, cuore e cervello, tendono ad accentuare il diabete già presente;
- comportano un aumento dell'aggressività (in particolare tra i 12 e i 17 anni) e condizionano alcune tendenze psichiche (alterata percezione del proprio corpo, labilità emotiva, tendenza al suicidio, ostilità, ansia, psicosi);
- possono provocare difetti di memoria, confusione e distraibilità;
- per i maschi: si possono verificare disfunzioni sessuali di varia natura: sviluppo del seno (ginecomastia), irreversibile diminuzione del volume e della funzionalità dei testicoli (atrofia), sterilità, impotenza, eccessivo sviluppo della prostata e conseguente tumore;
- per le femmine: si può avere un'interruzione delle mestruazioni (amenorrea), aumento dei peli corporei, approfondimento del tono della voce, ipertrofia clitoridea, atrofia uterina e del seno,. Questi effetti sono molto spesso irreversibili, inoltre se si assumono anabolizzanti steroidei in concomitanza ad una gravidanza è concreto il rischio di malformazioni del feto.

I beta 2-agonisti sono farmaci impiegati nella cura dell'asma. I più conosciuti sono il salbutamolo, il formoterolo e la terbutalina. Causano i seguenti effetti:

- se vengono inalati, provocano una dilatazione dei bronchi, facilitando la respirazione, e aumentano leggermente la frequenza cardiaca.
- se ingeriti, presentano anche l'effetto "collaterale", ricercato come agente dopante, di sviluppare un'azione anabolizzante e di riduzione della massa grassa.

I rischi sia a breve che a lungo termine possono essere: disturbi cardiaci (tachicardia e aritmie), tremori diffusi, senso di ansia, irrequietezza ed apprensione.

ORMONI



Eritroproteina (EPO)

Provoca l'aumento della quantità dei globuli rossi, del loro volume e dell'emoglobina. Migliora, grazie alla maggior quantità di ossigeno trasportata, la resistenza agli sforzi

prolungati e la capacità di recuperare energie.

Tra gli effetti dannosi più importanti vi sono il rischio di infarti e trombosi.

L'EPO ha soppiantato il metodo dell'autotrasfusione, una pratica medica utilizzata per aumentare l'ossigenazione del sangue prima di una gara.

Ormone della Crescita o Somatotropina (HGH)

L'impiego del HGH come agente anabolizzante ha avuto inizio nei primi anni '80, in seguito alla diffusione dei test per la ricerca degli steroidi anabolizzanti. L'HGH è impiegato principalmente per i suoi effetti anabolizzanti, poiché promuove la lipolisi e l'ossidazione lipidica, promuove il trasporto di aminoacidi nei tessuti, favorendo la sintesi proteica, aumenta il numero di globuli rossi ed ottimizza la funzionalità cardiaca. Non è possibile escludere la somministrazione di HGH in età preadolescenziale, al fine di accrescere la statura, requisito indispensabile in alcune discipline sportive (pallacanestro, pallavolo). Le azioni biologiche del HGH non sono dirette ma si esplicano promuovendo la sintesi ed il rilascio di mediatori ormonali. Gli effetti collaterali possono essere molto nocivi: reazioni allergiche, effetto diabetogeno, possibile comparsa di una sindrome simile all'acromegalia (specie se somministrato ad alte dosi), ipertensione, alterazioni lipidiche, cardiomiopatie, miopatie, neoplasie, neuropatie periferiche, artrosi, ipotiroidismo ed intolleranza glucidica. L'impiego diffuso di preparazioni di HGH umano o ricombinante è limitato dai costi, tuttora molto elevati, dalla necessità di impiegare aghi e siringhe per la somministrazione; tuttavia, l'assoluta impossibilità di verificarne l'assunzione a scopo di doping lo rende un prodotto potenzialmente molto attraente.

Gonadotropina (HCG)

Prodotta dalla placenta ed estratta dalle urine della donna in gravidanza viene utilizzata per aumentare la produzione di steroidi androgenici (che accentuano le caratteristiche maschiline).

Tra gli effetti negativi si hanno trombosi, aumento delle dimensioni delle mammelle, aumento delle dimensioni dei testicoli, arresto della crescita e problemi psichici.

Corticotropina (ACTH)

La somministrazione di ACTH determina un innalzamento della concentrazione di corticosteroidi endogeni. Malgrado l'assenza di prove scientifiche concrete, è opinione diffusa che l'assunzione di ACTH sia in grado di innalzare il rendimento fisico; tuttavia, uno studio recente ha dimostrato che, nonostante alcuni vantaggi metabolici e psichici (innalzamento di cortisolemia e glicemia, lieve innalzamento della soglia di fatica), le prestazioni atletiche non subiscono progressi significativi immediati, né a lungo termine. Gli effetti indesiderati in atleti che abusino di ACTH a scopo di doping sono assimilabili a quelli osservati in pazienti con sindrome di Cushing e comprendono quindi debolezza muscolare, ipertensione, amenorrea, osteoporosi e sindromi psichiatriche.

Insulina

La principale attività dell'insulina è la regolazione del metabolismo glucidico e rappresenta una valida alternativa agli steroidi anabolizzanti. L'assunzione di insulina da parte di atleti è consentita solo per il trattamento del diabete-insulino dipendente; l'impiego è quindi limitato a soggetti che presentino regolare prescrizione

da parte di un Medico Endocrinologo. Gli effetti indesiderati che più frequentemente si osservano in soggetti che facciano uso improprio di insulina sono: reazioni di ipersensibilità e comparsa di insulino-resistenza. Il sovradosaggio può causare ipoglicemie, talora anche molto marcate, con comparsa di irrequietezza, vomito, sudorazione, confusione mentale fino al coma. I danni encefalici rappresentano le complicanze più gravi in seguito all'assunzione prolungata dell'ormone.

STEROIDI



GLI STEROIDI ANABOLIZZANTI

sono derivati sintetici dell'ormone sessuale maschile testosterone. La lista degli agenti anabolizzanti è molto ampia e comprende principalmente androstenedione, androstenediolo, deidroepiandrosterone, diidrotestosterone, 19-neorandrostenediolo, 19-norandrostenedione, nandrolone, stanazololo, testosterone e sostanze simili. La struttura di queste molecole ha subito notevoli alterazioni chimiche al fine di potenziare gli effetti anabolizzanti, riducendo quelli androgenici; ad oggi la lista comprende oltre 100 analoghi, disponibili sia per assunzione orale, sia per via parenterale.

EFFETTI

Sembrano provocare un aumento della massa muscolare e della forza, un aumento della capacità di sostenere sforzi intensi e di lunga durata.

Le modalità di assunzione variano considerevolmente in relazione al tipo di steroide assunto, al tipo di attività fisica svolta e dei muscoli da sviluppare.

Sebbene si ritenga che gli steroidi migliorino le prestazioni fisiche, l'entità dei vantaggi ed i fattori che li influenzano non sono ancora completamente chiari; inoltre gli effetti collaterali sono molto pericolosi, tanto da poter, in determinati casi, provocare persino la morte.

In ogni caso non esiste una documentazione scientifica attendibile che definisca i livelli di frequenza, durata e intensità degli allenamenti che dovrebbero accompagnare l'assunzione di steroidi per ottenere i risultati desiderati, né sulla loro effettiva efficacia

RISCHI

I rischi dipendono dal tipo di steroide usato, dal dosaggio, dall'età e dall'eventuale assunzione insieme ad altri farmaci.

A livello fisico il fegato e l'apparato riproduttivo sono gli organi che maggiormente possono risentire degli effetti negativi degli steroidi, così come possono insorgere problemi cardiovascolari, ormonali, muscoloscheletrici ed alla cute. Si hanno effetti evidenti sull'apparato riproduttivo maschile che comportano una riduzione del

testosterone prodotto naturalmente dall'organismo. Il nostro corpo può arrivare addirittura a sospenderne la produzione; tutto ciò può provocare la riduzione delle dimensioni dei testicoli, del numero e della motilità degli spermatozoi; inoltre tra i danni irreversibili possono esserci aumento del volume del seno (ginecomastia) e calvizie.

Nelle donne l'uso di steroidi è associato a un processo di mascolinizzazione che può portare ad irregolarità mestruali, abbassamento della voce, riduzione del seno, perdita dei capelli, aumento dell'acne e dei peli corporei; l'uso continuato nel tempo rende questi effetti irreversibili. L'impiego di steroidi negli adolescenti può comportare l'arresto della crescita, dato che provocano la saldatura delle cartilagini di accrescimento delle ossa. Inoltre si è più predisposti a lesioni ai tendini.

L'utilizzo continuativo di steroidi può dare origine a comportamenti di dipendenza. Anche nel cervello esistono i recettori per steroidi: androgeni, progesterone, estrogeni, glucocorticoidi. Questi recettori sono posti in aree del cervello che sono coinvolte nella regolazione del tono dell'umore, in alcune funzioni del S.N.A. e nella sfera riproduttiva.

E' stato osservato che sottoporre il cervello animale all'esposizione di ormoni steroidei, anche per breve tempo, può causare cambiamenti permanenti della struttura cerebrale.

Recentemente è stato dimostrato che gli steroidi possono interagire con i meccanismi d'azione di oppiacei, ipnotici ed alcol, in quanto la loro azione sul comportamento passa attraverso gli stessi sistemi adrenergici, serotoninergici, oppioidi, ecc..

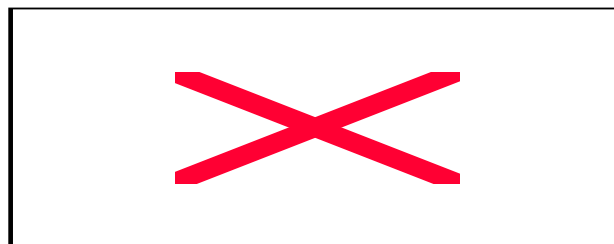
La ricerca sta cercando di verificare se gli anabolizzanti possano indurre patologie psichiatriche e/o da abuso di sostanze psicoattive.

Sembrano essere presenti sentimenti e pensieri negativi, irritazione, ostilità, senso di fastidio.

Non esistono dati definitivi, ma è chiaro che avere successo ed avere un aspetto piacevole possono variare il tono dell'umore ed elevare il grado di accettazione sociale.

E' nota l'esistenza di una sindrome d'astinenza con craving intenso, inoltre esistono già casi documentati di dipendenza con perdita di controllo, uso nonostante le conseguenze negative, tolleranza, sintomi verosimilmente astinenziali, suicidio.

POLIASSUNZIONE



Non solo alcol, ama anche fumo, cocaina, ecsatsy ed eroina...tutte insieme.
E' il cosiddetto "**cocktail di sostanze**" dagli effetti spesso contrastanti tra loro.
Negli ultimi anni, soprattutto tra i giovani, si è notevolmente diffuso questo

comportamento d'abuso di sostanze (legali e/o illegali)

Il Poliassuntore o Poliabusatore è in genere, una persona di giovane età che associa all'assunzione di alcol, quella di altre sostanze psicoattive.

L'uso può essere contemporaneo (più sostanze psicoattive insieme) o immediatamente successivo nel tempo (es: uso di cocaina e di cannabis, poi, per contrastare l'attivazione data dalla prima, e quindi, per riuscire, così a dormire).

La poliassunzione annulla il senso del limite, il principio di realtà e dà la finta sensazione di onnipotenza, che mette nei guai moltissimi ragazzi.

L'uso è anche nella direzione di assumere una sostanza diversa da quella usata prima, per medicare gli effetti negativi di questa oppure per la ricerca di un'evasione ancora più intensa.

Dipendenza da più sostanze

E' l'uso ripetuto di almeno 3 diversi tipi di sostanze psicoattive, senza preferenze per una delle tre, e per un tempo continuativo di almeno 12 mesi. dell'individuo.

CRAVING

Il Craving

è definibile come un desiderio irrefrenabile, compulsivo, che interferisce continuamente nei pensieri di chi assume sostanze psicoattive, incluso l'alcol.

Questo meccanismo modifica non solo le emozioni ed il tono dell'umore di una persona, ma anche il suo comportamento in senso disadattivo.

E tutto ciò non è facilmente controllabile con la forza di volontà', perchè ne sfugge completamente.

Ci sono due fondamentali aspetti dell'individuo che sono coinvolti dal "craving" (ed è per questo che è un fenomeno molto pericoloso e difficile da controllare):

- meccanismi organici (modificazioni a carico del cervello)
- meccanismi psicologici (modificazioni dello stile di pensiero delle emozioni e del comportamento).

LE VOSTRE DOMANDE

In questa sezione viene data risposta alle domande più frequenti fatte dagli studenti sul mondo delle sostanze.

1. Cos'è il cocktail di sostanze psicoattive?

Assumere più sostanze contemporaneamente può essere pericoloso in quanto gli effetti collaterali spesso non si sommano, ma si moltiplicano (effetto sinergico), per cui se sotto l'influenza di una sostanza viene colpito negativamente un determinato organo, l'effetto di diverse sostanze assunte contemporaneamente determinerà un deterioramento molto maggiore dello stesso organo (ad esempio l'incidenza di infarti al miocardio aumenta sensibilmente quando si assumono contemporaneamente più sostanze).

Inoltre alcune sostanze hanno effetti antitetici, per cui, assumerle insieme, provoca l'annullamento delle esperienze ricercate mentre permangono gli

effetti negativi.

2. Qual è la droga più dannosa per l'organismo?

Non esiste una sostanza psicoattiva che non abbia effetti negativi sull'organismo.

L'alcol è la sostanza che danneggia il maggior numero di organi in quanto coinvolge l'apparato cardiocircolatorio, l'apparato riproduttivo, il sistema nervoso centrale e l'apparato gastrointestinale (fegato, stomaco, intestino, pancreas, esofago).

3. Qual è la droga più pericolosa?

Non esiste una droga che di per sé sia la più pericolosa, ognuna ha la sua pericolosità. L'eroina, ad esempio, fin dalla prima dose assunta può provocare dipendenza fisica; gli allucinogeni, causando una distorsione della realtà, aumentano la possibilità di trovarsi in situazioni di rischio di vita per sé e per gli altri; l'alcol è una sostanza socialmente accettata e quindi di uso diffuso, ma i suoi effetti devastanti sono ben noti.

In generale la pericolosità delle sostanze non è relativa esclusivamente all'entità dei danni sull'organismo, ma anche alle conseguenze che possono derivare dalla dipendenza psicologica.

4. Cos'è l'AIDS e come si trasmette?

AIDS in italiano significa sindrome da Deficienza Immunitaria Acquisita. Si tratta di una malattia complessa che si manifesta in relazione all'ingresso del virus "HIV" (virus da immunodeficienza umana) nel nostro organismo dopo un periodo di diversi anni (8-12 anni), durante i quali la persona è comunque contagiosa. Alla progressiva perdita delle difese immunitarie consegue una tendenza a sviluppare infezioni particolari, come infezioni polmonari opportunistiche, tubercolosi polmonari, dermatiti e tumori che non si verificherebbero in una persona sana; inoltre, queste malattie hanno un decorso grave e spesso mortale.

Per sapere come evitare di contagiarsi è importante conoscere dove si trova il virus. L'HIV è contenuto in alcuni liquidi biologici: il sangue, lo sperma, le secrezioni vaginali ed il latte materno. La trasmissione è possibile tramite:

- rapporti sessuali (in egual misura può aversi la trasmissione negli etero e negli omosessuali; può avvenire attraverso il sesso di tipo anale, orale e vaginale);
- sangue infetto (scambio di siringhe tra tossicomani; punture o lesioni accidentali, soprattutto negli operatori sanitari, i quali sono soggetti più a rischio per il lavoro che svolgono; trasfusioni in cui i liquidi trasfusi non siano stati ben controllati);
- gravidanza (passaggio diretto materno-fetale, attraverso il parto e durante l'allattamento al seno);

Inoltre è opportuno fare attenzione a certe situazioni come: pedicure, manicure, piercing, tatuaggi; così come è opportuno non usare in comune con altri spazzolini da denti, rasoi, forbici ed utensili per l'igiene personale in genere (questo perché in caso di lesione il sangue infetto può passare da un individuo all'altro). Il virus non si prende ballando, giocando, usando servizi igienici, utilizzando le stesse stoviglie e bicchieri, baciandosi, telefonando e frequentando gli stessi locali, inoltre non si trasmette tramite la puntura di insetti.

E' bene ricordare che il preservativo è, attualmente, il metodo più sicuro per evitare la trasmissione dell'HIV, oltre che di infezioni in genere legate al rapporto sessuale (sifilide, gonorrea, herpes genitale, epatiti ecc.).

L'utilizzo corretto del preservativo è indispensabile per garantirne l'efficacia, quindi, è opportuno ricordare di usarlo una sola volta, di conservarlo in un luogo lontano da fonti di calore e da oggetti appuntiti (evitate il cruscotto della macchina o di metterlo dentro la tasca posteriore dei pantaloni!), di srotolarlo fino alla base del pene e rimuoverlo col pene ancora in erezione, avendo cura di gettarlo in un contenitore per rifiuti.

Usare il preservativo può salvare la vita a noi stessi ed anche al partner con cui siamo, usarlo è un atto di rispetto nei suoi e vostri confronti, non un atto di cui vergognarsi!

5. Quali sono i problemi legati all'uso di sostanze?

In materia di sostanze stupefacenti, la normativa è quella prevista dal T.U. 309/90. Secondo tale norma la cessione, anche gratuita, (anche di modeste quantità) di droga, e in ogni caso la detenzione illecita costituiscono reato. Le pene applicate per tale reato sono altissime, si consideri che è prevista la pena della reclusione che parte da un minimo di 8 anni nelle ipotesi più lievi, fino ad un massimo di 20 anni, oltre alla multa da Euro 25.822. a Euro 258.220. Tali pene, possono essere diminuite, restando comunque piuttosto alte, se il fatto della cessione riguarda le cosiddette "droghe leggere" esempio "spinelli" oppure se le quantità di sostanza stupefacente detenute ai fini della cessione sono modeste (si deve trattare di quantitativi veramente minimi).

Non costituisce, invece, reato la detenzione di sostanze stupefacenti per uso personale; tuttavia il mero consumatore può essere sottoposto ad una serie di sanzioni amministrative quali:

- Sospensione della patente di guida per un periodo da 1 a 4 mesi;
- Sospensione del passaporto o di ogni altro documento equipollente;
- Divieto di conseguire i predetti documenti.

Rispetto alla guida in stato di ebbrezza, va ricordato che il limite legale entro il quale non si commette reato se si guida è stato portato da 0,8 mg/litro a 0,5 mg/litro di alcool nel sangue. Il valore di 0,5 mg/litro corrisponde circa ad un bicchiere o due di vino, oppure ad una birra media o ad un bicchierino di super alcolico (grappa, liquore, vodka, amaro, ecc.).

Questo significa che con tre bicchieri di vino o due consumazioni al bar si è già fuori norma.

6. Quanto si deve aspettare prima di guidare dopo aver bevuto?

Dopo l'ingestione di una bevanda alcolica si riscontra:

Crescita del livello alcolemico (circa mezz'ora se a stomaco vuoto, circa 45 minuti se dopo mangiato)

Decrescita del livello alcolemico, che dipende da quanto alcol si è assunto, ad alte dosi; circa 6/8 unità alcoliche, occorrono fino a 5 ore ed oltre. Né il freddo né il caffè, né lo sforzo fisico incidono sull'eliminazione dell'alcol.

7. Ci sono smart drugs naturali e artificiali: che differenza?

Tutto ciò che è presente in natura non è sempre benefico o innocuo. Per esempio, l'uso terapeutico della marijuana, non deve far dimenticare i grossi rischi e gli effetti dannosi legati all'assunzione. Inoltre, esistono sostanze che, normalmente sono indicate per uso alimentare (es: salvia rossa) che, in seguito ad alcuni procedimenti, diventano sostanze psicoattive con effetti molto pericolosi.

8. L'assunzione di droghe (alcol e sostanze illegali e legali) solo nel fine settimana non crea problemi, vero?

L'uso di qualsiasi sostanza che agisca sul cervello (cioè tutte le sostanze legali e non!) è sempre e comunque negativo e crea danni.

9. E' più pericolosa la dipendenza fisica o psicologica?

Non è bene, di fatto, separare i sintomi fisici da quelli psicologici perchè i segnali della dipendenza sono riassumibili;

riscontrabili nel CRAVING=FORTISSIMO E INTENSISSIMO DESIDERIO DI ASSUMERE UNA SOSTANZA, CHE SE NON SODDISFATTO CAUSA INTENSA SOFFERENZA FISICA E PSICHICA.

10. Perchè si usano le droghe?

Perchè è un modo immediato e facile anche se pericolosissimo di ottenere sensazioni migliori x la persona (ma che sono finte o a breve termine e lasciano condizioni sempre peggiori di quelle di prima di assumerle). SOLO CHE NON SI PENSA TROPPO CHE QUESTA STRATEGIA NON CORRISPONDE MAI AD UN VERO BENESSERE.

Chi usa vuole ottenere:

- alterazione della coscienza ("sballo")
- sperimentare sensazioni nuove e piacevoli
- ridurre ansia e disagio
- dimensionare emozioni negative
- aumentare la sensazione di sicurezza e forza

- migliorare la comunicazione
- "acquistare punti" e credibilità all'interno dei gruppi dei pari

11. Nel vino c'è alcol, e l'alcol è una droga?

Certamente nel vino c'è alcol la cui concentrazione è diversa a seconda dei vini. Per capire quale è la quantità di alcol presente leggi l'etichetta sulla bottiglia dove un valore in gradi alcolici ti indica proprio questo (es: 11 gradi / 12°...)

12. Come possono i ragazzi evitare di diventare dipendenti dalla droga?

-Più i ragazzi cercano di costruire il proprio benessere, VERO! ,e quindi decidono di affrontare attivamente le difficoltà per superarle meno è probabile che diventino dipendenti da sostanze (che creano l'idea di un momentaneo benessere che è una assoluta finzione e lascia indelebili effetti negativi)

Più una persona cerca serenità e fiducia nelle proprie capacità e più ne è cosciente, più evita rischi di dipendenza.

13. Da che sintomi si riconosce che uno non digerisce l'alcol?

-Ci sono molti effetti spiacevoli ed evidenti relativamente all'assunzione di alcol. Tutte le funzioni del cervello ne risentono (movimenti scoordinati, si barcolla, meno concentrazione, meno attenzione, difficoltà alla vista, giramenti di testa, difficoltà a parlare) ma anche problemi ai vari organi (stomaco, fegato, intestino, nausea, bruciori, vomito...)

14. Quanto costano le droghe?

-Il costo della droga è molto variabile a seconda del tipo e della quantità. In genere comunque non costa poco

15. Che effetti ha il doping?

-Il doping ha come effetto immediato il miglioramento delle prestazioni, ma distrugge sia cervello che fisico. Il cuore può anche smettere di funzionare, per esempio, ma ci sono tantissimi altri effetti che puoi trovare meglio descritti nella parte specifica di questo sito.

16. Come agisce il doping? Da dipendenza?

-Il meccanismo di azione del DOPING è come quello che accomuna tutte le sostanze psicoattive, o droghe e cioè agisce sul cervello modificandolo e di conseguenza anche sul fisico e crea dipendenza fisica ma c'è anche quello psicologico, per cui una persona pensa e crede di non poter far a meno di quella sostanza senza sentirsi male. Le sostanze dopanti non sono sostanze stimolanti sul cervello.

17. Le droghe hanno lo stesso effetto?

-Le sostanze vengono raggruppate tra loro a seconda dei loro effetti sul cervello. Ricordate...? Esistono le stimolanti, le deprimenti...Ogni persona però reagisce alle droghe in un modo che può essere più o meno intenso.

Es: Come si reagisce all'alcol dipende da:

età

sexo

aver mangiato o esser a digiuno

metabolismo

provenienza geografica

18. Quali sono le droghe leggere che non sono pericolose?

-E' BENE NON DISTINGUERE DROGHE LEGGERE O PESANTI: ESISTONO DROGHE LEGALI E ILLEGALI e tutte hanno effetti SEMPRE negativi per la salute.

19. Cosa spinge una persona alla droga?

-La principale causa che porta le persone verso la droga è la non coscienza di "qualche cosa" che manca rispetto al sentirsi bene con se stessi e all'esser soddisfatti di sé e il pensiero sbagliato di poter recuperare ciò usando qualche sostanza. Il malessere psicologico é sempre un grosso pericolo che può favorire il cercare soluzioni facili ma dannosissime.

20. In che modo la droga influisce sul cervello?

-La droga agisce sul cervello e lo modifica e gli effetti e le sensazioni immediate legate all'assunzione, che la persona vive come piacevoli, sono quelle che rappresentano poi i danni successivi permanenti. A volte la persona che assume una sostanza ha la sensazione di "tornare come prima" (ma non sempre accade!!!) il cervello e il fisico in realtà hanno già subito dei cambiamenti che non sono mai positivi.

21. Perché è difficile smettere?

-E' difficile smettere di usare sostanze psicoattive, cioè droghe, a causa del veloce effetto che si realizza, anche solo dalla prima volta che si fa uso, a causa della dipendenza fisica e soprattutto psicologica. Spesso si crede di non aver problemi e di non esser dipendenti ma poi di fatto non è così facile smettere.

22. Perché la droga è nociva?

-La droga è nociva perchè non ho nessun effetto positivo per la persona , anzi, crea solo danni irreversibili al fisico e alla mente

23. Quali sono le sostanze dannose nelle droghe?

-La sostanza contenuta nelle droghe che crea danni all'organismo e al

cervello si chiama "principio attivo", ed ognuno ha un nome scientifico preciso. In più spesso, le droghe sono unite e mischiate ad altre sostanze molto tossiche per l'organismo.

Relazione sullo stato delle tossicodipendenze in Italia

ROMA. 13/7/2006

Aumenta la diffusione del consumo di droghe in Italia, con raddoppio, in 5 anni, di quanti fanno uso di cocaina. È quanto emerge dalla «Relazione al Parlamento sullo stato delle tossicodipendenze in Italia» per il 2005 presentata questa mattina dal ministero della Solidarietà sociale Paolo Ferrero e da Sabrina Molinaro, ricercatrice del Cnr. «La Relazione è formata da una serie di elementi che aiutano a leggere il fenomeno delle tossicodipendenze -ha spiegato Molinaro- Il primo elemento è la diffusione del consumo. Vediamo infatti un aumento di cannabis, cocaina, stimolanti e allucinogeni. Si stima che nel 2001 erano due milioni le persone a fare uso di cannabis e nel 2005 sono diventate 3 milioni e 800 mila. Per quanto riguarda la cocaina nel 2001 i consumatori erano 350 mila che nel 2005 raddoppiano arrivando a 700 mila».

«Nel 2005 -ha proseguito Molinaro- sono state circa 300 mila le persone che necessitavano di un trattamento per abuso di droghe e più della metà di questi soggetti hanno avuto un trattamento presso i servizi. Tra questi, il 73% si sono rivolti al Sert per eroina, il 13,5% per cocaina ed il 9,8% per cannabis in seguito a segnalazioni della Prefettura secondo gli art. 75 e 121 del dpr 390/90. L'80% delle oltre 90mila segnalazioni effettuate per uso e possesso di sostanze stupefacenti è stata fatta in seguito a possesso di cannabis, il 13% di cocaina e il 7% di eroina».

DROGA E LEGGI

Drogarsi in Italia, oggi, non è un diritto. A norma delle vigenti Leggi (DPR 309/90 e seguenti) l'uso di stupefacenti, segnalato dalle forze dell'ordine, è punito con sanzioni amministrative, quali la sospensione della patente, (art. 75 DPR 309/90) oppure, in seguito ad azione giudiziaria penale, quando sussistano reati connessi, quali lo spaccio di stupefacenti, con la carcerazione.

Cosa si può fare

La maggior parte dei casi con problemi di droghe o alcool non ne vogliono sapere di entrare in un centro per farsi aiutare.

Dicono :

“Ce la faccio da solo”, “Poi un giorno smetterò”, “Io non ho problemi e posso smettere quando voglio” ecc. ecc.

Oppure,

ammettono di aver bisogno di aiuto,

ma al momento di prendere la decisione di entrare in un centro si tirano indietro. L'utilizzo di droghe ha effetti sulla personalità dell'individuo. Il comportamento del tossicodipendente e dell'alcolista è fortemente condizionato dalle droghe utilizzate.

Tra prevenzione, cura e riabilitazione

L'assunzione di droga, in particolare l'uso di eroina, è una potenziale scelta di morte: morte per overdose, per AIDS, per violenza, per suicidio, per incidenti, per malattie. La droga è, soprattutto, morte della libertà e della dignità della persona. La droga è distruzione degli affetti, della famiglia, delle risorse economiche. La droga è perdita delle capacità di autonomia e lavoro. La droga è perdita della fiducia nel rapporto sociale. La droga è disagio nelle relazioni interpersonali. La droga è difficoltà a comunicare tra genitori e figli. La droga è miseria: - miseria materiale dei produttori, essendo la coltivazione delle piantagioni di droga, limitata alle zone economicamente più svantaggiate del pianeta; - miseria morale e materiale dei consumatori, molti dei quali sono costretti alla prostituzione ed al crimine per procurarsene quotidianamente. La droga è violenza: violenza di strada e violenza della criminalità organizzata internazionale. La droga nasce e si sviluppa nella violenza quotidiana dell'emarginazione giovanile, della sopraffazione, della criminalità diffusa. Uscirne è possibile, anche se difficile. Richiede l'impegno attivo di tutti. Non basta disintossicarsi, occorre migliorare la qualità delle relazioni con la famiglia, gli amici, le persone affettivamente significative. E' necessario migliorare la vita sociale, in ambito scolastico, lavorativo, familiare. Contro la droga è necessaria la solidarietà di tutti: la famiglia, la scuola, la società civile e le istituzioni. Non basta disintossicarsi è necessario ritornare a vivere ed amare la vita. C'è bisogno della partecipazione attiva di tutti e di ognuno, in ogni ambito sociale, istituzionale, lavorativo e educativo, nella prevenzione delle tossicodipendenze e nella lotta alla droga. L'uso di droghe inizia spesso come comportamento imitativo tra coetanei, in età adolescenziale. Come in ogni epidemia tale comportamento si traduce in una sorta di contagio. La prima vera prevenzione delle tossicodipendenze passa, quindi, necessariamente per la riduzione delle occasioni di incontro con le sostanze. Curare e riabilitare i tossicodipendenti significa ridurre il rischio che i loro comportamenti si diffondano tra gli altri giovani ed adolescenti. Curare e riabilitare i tossicodipendenti significa ridurre il rischio di far contrarre gravi patologie infettive, spesso mortali a molti giovani e a molti adolescenti. Curare e riabilitare i tossicodipendenti significa ridurre la necessità per essi di esibire comportamenti violenti e di alimentare la micro-criminalità, per procacciarsi la dose quotidiana. Curare e riabilitare i tossicodipendenti significa combattere la criminalità organizzata. Curare e riabilitare i tossicodipendenti significa ridurre i gravissimi costi umani e sociali legati a lutti, malattie, carcerazioni.

A.I.D.S.

impariamo a conoscerlo.

Il virus che provoca l'A.I.D.S. si chiama H.I.V., che significa in inglese, Virus dell'Immunodeficienza Umana, può contagiare se: - si ha uno scambio di sangue con una persona siero-positiva (p.e. scambio di siringhe tra tossicodipendenti sieropositivi); - si hanno rapporti sessuali non protetti con persone sieropositive, donne o uomini. Il virus si può trasmettere anche da madre a figlio, durante la gravidanza, se la madre è infetta. In passato, anche le trasfusioni potevano essere

rischiose, ma ora il sangue usato per le trasfusioni è tutto controllato. L'A.I.D.S. è una sigla inglese che significa Sindrome da immunodeficienza Acquisita. Il virus dell'A.I.D.S. attacca il sistema di difesa del nostro corpo contro le malattie (in particolare i linfociti T4) e indebolisce, nel tempo, il nostro sistema immunitario. Per una persona con un sistema immunitario, così indebolito, anche semplici infezioni possono condurre a morte. Una persona contagiata dal virus HIV si definisce sieropositiva e può trasmetterlo ad altri anche se non è ancora malata, attraverso il sangue o rapporti sessuali non protetti. I baci, gli abbracci, le strette di mano non trasmettono l'A.I.D.S. L'infezione da HIV non riguarda solo tossicodipendenti e/o omosessuali. La malattia può essere contagiata per via eterosessuale (da uomo sieropositivo a donna sana oppure da donna sieropositiva a uomo sano) se il rapporto è avvenuto senza protezione meccanica (profilattico). L'uso di droghe e/o alcol può disinibire i comportamenti sessuali, alterando le capacità di giudizio ed esponendo a rischi diversi e non sempre prevedibili. In alcuni casi, fare sesso senza preservativo può mettere a rischio la vita. Per conoscere la propria condizione di salute si può effettuare un test di siero positività. Tale semplice analisi del sangue può essere eseguita in ogni laboratorio di analisi attrezzato, in condizione di anonimato, e consente di svelare se una persona ha contratto l'infezione da HIV, quando siano trascorsi alcuni mesi dal contagio. I recenti progressi della medicina stanno rapidamente migliorando la qualità di vita e la durata di vita dei pazienti affetti da A.I.D.S. I soggetti sieropositivi possono rivolgersi ai centri ospedalieri di diagnosi e cura delle malattie infettive.

GLOSSARIO

Crisi d'astinenza

La crisi di astinenza sopravviene quando il soggetto dipendente da una sostanza ne sospende improvvisamente l'assunzione. La crisi di astinenza si manifesta con una tipica sintomatologia.

Dipendenza

La dipendenza fisica è l'adattamento dell'organismo alla presenza di una sostanza. La conseguenza di tale adattamento è la sensazione di un insopportabile e prolungato malessere, accompagnato da disturbi tipici (che variano a seconda della sostanza) in caso d'improvvisa sospensione dell'assunzione, cioè di astinenza. Poiché l'astinenza è molto sgradevole, alla dipendenza fisica si affianca quella psichica.

Dopamina, noradrenalina e serotonina

Dopamina, noradrenalina e serotonina sono neurotrasmettitori che, a livello di sinapsi, hanno il compito di indirizzare i messaggi da una cellula all'altra del tessuto nervoso. Sono dunque i responsabili delle emozioni e degli stati d'animo che proviamo. In termini informali potremmo affermare che essi sono i rivelatori della nostra felicità: il nostro buon umore dipende dalla loro presenza, equilibrata o meno, nel nostro organismo. La dopamina è una sostanza importante per la produzione di endorfine, sostanze regolatrici del senso del dolore, della regolazione del piacere. Stimola il cuore e attiva le sorgenti corporee di energia. È implicata nelle attività di ideazione e nella corretta esecuzione dei movimenti corporei volontari. La

noradrenalina stimola il cervello, regola diverse funzioni cognitive come la memoria, la vigilanza, l'apprendimento, l'attenzione ed agisce sulla carica energetica, aumenta la motivazione e l'iniziativa. Senza noradrenalina nel cervello ci si sente sempre stanchi. La serotonina è un neurotrasmettitore con ampio spettro d'azione sul sistema nervoso centrale, su quello cardiovascolare, respiratorio e su quello gastrointestinale. Attraverso specifici ricettori agisce sulle cellule. Favorisce la distensione, il sonno, il benessere, la regolazione del nostro orologio interno, la regolazione della temperatura corporea.

Droga

Il termine droga deriva dall'olandese droog che significa 'secco'. Un tempo era usato per indicare quelle sostanze (tra le quali l'hashish, il tè, le spezie ecc.) che, nel '500, venivano essiccate, al fine di conservarle, e poi trasportate in barili dalla Indie olandesi all'Europa. Oggi il termine 'droga' indica sia le spezie, che si acquistano, appunto, nelle drogherie, sia i farmaci e le sostanze illegali quali la cannabis, l'oppio, l'eroina...

Empatogena

Vengono definite empatogene le droghe che stimolano e facilitano il contatto interpersonale allentando le inibizioni.

Liberalizzazione

La liberalizzazione della droga è il libero mercato, privo di alcun tipo di restrizione.

Legalizzazione

Con legalizzazione della droga si allude all'organizzazione da parte dello Stato della distribuzione di sostanze psicoattive, in regime di monopolio o tramite soggetti autorizzati, al fine di limitare la delinquenza legata al traffico di droga. Il mercato dei medicinali, ad esempio, è un mercato legale, ma non per questo liberalizzato.

Medicalizzazione

Con l'espressione medicalizzazione della droga va intesa la somministrazione, sotto stretto controllo medico, di sostanze vietate, quali, ad esempio, l'eroina. Tra gli obiettivi della medicalizzazione vi è quello di limitare la delinquenza legata al traffico della droga e, soprattutto, quello di stabilizzare la salute della persona tossicodipendente e di facilitarne il reinserimento sociale in vista di un'uscita dalla droga.

Psichedelico

Il termine psichedelico attribuito a diverse droghe di tipo allucinogeno, significa 'che rivela la psiche'.

Psicotropo

Viene definita psicotropa una sostanza o un farmaco che agisce sul sistema nervoso, quindi sulla psiche di un individuo, modificandone lo stato d'animo e il comportamento.

Setticemia

Infezione generalizzata provocata dalla presenza di germi patogeni nel sangue.

Stupefacente

Il termine stupefacente nasce a fine '800 per indicare le sostanze - allora si trattava prevalentemente di oppiacei (morfina, eroina ecc.) - che provocano 'stupore' inteso

come stato di non recettività agli stimoli esterni e di conseguente immobilità. Con il passar del tempo, tra gli stupefacenti sono state comprese anche le bevande alcoliche e i barbiturici (cioè i sonniferi), che sono prodotti legali. Oggi, tra gli stupefacenti si annoverano pure gli psicostimolanti quali la cocaina, le anfetamine, l'ecstasy...

Overdose

Overdose è il termine inglese che indica il sovradosaggio di una droga. Il sovradosaggio è tale quando l'assunzione supera la soglia di tossicità, allora l'organismo manifesta una serie di sintomi che variano a dipendenza della droga assunta. Se non viene affrontata immediatamente, l'overdose porta alla morte.

Tolleranza

Quando si parla di tolleranza ad uno stupefacente, si allude alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto che, in seguito alle prime assunzioni, si otteneva con dosi ben più esigue. Dopo un periodo di sospensione dell'uso della droga, la soglia di tolleranza torna a zero e, se si assume la dose abituale, il rischio di overdose è altissimo.

A chi rivolgersi

Il Servizio per le Tossicodipendenze, a norma delle vigenti leggi, svolge il compito di prevenire, diagnosticare, curare e riabilitare le tossicodipendenze e l'alcolismo. Il Servizio Tossicodipendenze competente per territorio è un'articolazione dell'Azienda Sanitaria Locale. L'accesso ad ogni intervento medico, psicologico e socio-assistenziale, presso le sedi è libero, diretto e gratuito. Perciò, non è necessario passare dal medico curante per accedere a qualsiasi tipo di prestazione, né è necessario pagare alcun ticket. Il Servizio Tossicodipendenze assolve compiti di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione delle tossicodipendenze e l'alcolismo, con l'apporto professionale di medici, psicologi ed assistenti sociali. Superata la fase di disintossicazione da stupefacenti, e/o alcol il percorso riabilitativo può proseguire nell'ambito delle strutture di riabilitazione socio-lavorativa, come per esempio nelle Comunità Terapeutiche. L'invio in Comunità Terapeutica avviene sempre tramite il Servizio Tossicodipendenze. Ci si può rivolgere, in condizioni di assoluta riservatezza e/o anonimato, presso le sedi del Servizio Tossicodipendenze competenti territorialmente

Centri di recupero tossicodipendenze

San Patrignano

Presentazione della Comunità; attività e prodotti, eventi e manifestazioni, news ed informazioni utili, documenti ed interviste, il giornale della comunità.

San Patrignano Via San Patrignano, 53 - 47852 Ospedaletto di Rimini - Rimini – Italia -Tel. +39 0541 362111 – Fax +39 0541 756108 - e-mail

info@sanpatrignano.org

Ufficio Accoglienza Andrea Gremoli - Tel. 0541.362111 - Fax 0541.756108 e-mail andrea.g@sanpatrignano.org

Ce.i.s.

Centro italiano di solidarietà, fondato da don Mario Picchi. News ed informazioni, indirizzi utili, presentazione dei progetti italiani ed europei, recensioni, rivista "Il Delfino", link, forum di discussione.

Centro Italiano di Solidarietà di Roma

Via A. Ambrosini, 129 - 00147 Roma – Italia - tel. 0039.06.541951

fax 0039.06.5407304 - P. Iva 02151521008

Agenzia Comunale per le Tossicodipendenze

Istituzione del Comune di Roma Via Savona n.12 – 00182 Roma – tel.06.70305343 – Fax. 06.70309238 S.O.S. - Sala Operativa Sociale numero verde 800 44 00 22 Pronto Intervento per il Disagio tel. 06 7003832 – 06 7980059 - Call Center del Comune di Roma Tel. 06 06 06

CNCA

Coordinamento Nazionale Comunità di Accoglienza: i suoi principi ispiratori e le numerose attività svolte dal Coordinamento in vari settori del disagio sociale. Sede nazionale: via Giorgio Baglivi 8 - 00161 Roma tel. 06 44 23 04 03 / 06 44 29 23 79 - fax 06 44 11 74 55 email: info@cnca.it

Crest

Il Centro per i disturbi della personalità propone la cura dei pazienti attraverso i propri centri residenziali di accoglienza e la formazione degli operatori attraverso la ricerca psicosociologica sulle anomalie psichiche comportamentali. Offre approfondimenti tematici, letture ed informazioni.

Sede Amministrativa e ambulatorio Via del Lauro N° 14 - 20121 - Milan - Italy - Tel. 02-72002387 Fax 02-72002396 E-Mail crestmilano@infinito.it Internet site <http://www.crest.it>

Fondazione "Villa Maraini"

Presentazione delle attività, recapiti utili e servizi; consultorio telematico, news, legislazione, biblioteca online in formato pdf, informazioni sui corsi. Il numero dedicato è il 06.65.74.11.88, attivo dalle ore 9 alle ore 21 festivi compresi.

SONO OPERATIVI ANCHE QUESTI NUMERI 06.65.75.30.205 - 06.65.75.30.206

Mondo X - Sardegna

Tel. ++39 070 663358 Fax ++39 070 674673 e-mail

associazione@mondoxsardegna.it

Centro di Accoglienza "San Mauro" Via San Giovanni, 281 - 09127 Cagliari (CA)

Tel. ++39 070 663358 Fax ++39 070 674673 e-mail accoglienza@mondoxsardegna.it

Progetto Arca

Un'associazione ONLUS illustra gli interventi di prima accoglienza e di reinserimento di tossicodipendenti. Presenta le attività svolte ed i progetti in corso, le news e la rivista Via Lazzaretto, 19 - 20124 MILANO Telefono: 02/66715266 -76 Fax: 02/67382477 segreteria@progettoarca.org

NarcoNon

Comunità terapeutica per il recupero di tossicodipendenti, con un programma di disintossicazione per problemi di dipendenza da eroina, cocaina, amfetamine, metadone, ecstasy, hashish, marijuana, crack. Associazione NARCONON® "Il

Gabbiano" (ONLUS) tel. 0832.841456 - 0832.841455 cell.348.7458921 e-mail:
info@narconontop.org

Comunità Nuova

Associazione milanese diretta da don Gino Rigoldi; offre informazioni sulle strutture ed i servizi offerti, le news, l'area volontari e sostenitori. Mette a disposizione link con l'area prevenzione e con il settore relativo al comunicare sulle droghe. Sede Via Gonin 8 - 20147 MILANO Telefono 02.48302937 - 02.48303318 - 02.48301938 fax 02.48302707 e-mail info@comunitanuova.it Comunità terapeutica "Villa Paradiso" per tossicodipendenti. Un ambiente protetto per ritrovare sè stessi, la propria identità e un sistema di valori. Via Puccini 35 - Loc. Montesiro - 20045 Besana B.za (MI) Telefono 0362.996653 - fax 0362.941052

Centro d'Amicizia

Mette a disposizione uno sportello di consulenza, di formazione e reinserimento lavorativo per i giovani e le famiglie con il problema della droga. Informazioni sui servizi del centro e sulle sue attività. CENTRO D'AMICIZIA - c/o sede operativa Parrocchia Gesù Nostra Riconciliazione Via della fiera, 82 - 47900 RIMINI Tel/Fax: 0541-777112 Cell.: 338-9701869 centrodamicizia@interfree.it

Casa di Cura Morgagni.

Le persone interessate a sottoporsi ad un ricovero per disintossicazione presso la Casa di Cura Morgagni di Padova, o che desiderassero approfondire alcuni aspetti relativi al programma di disintossicazione stesso, possono farlo contattando il seguente indirizzo: Via Cavazzana 63/7 35100 Padova. *Telefono*049 82 22 711 *Fax:* 049 82 22 764 /24 ore su 24 (escluso il periodo Natalizio e di Ferragosto). Per comunicazioni con il Responsabile del programma è possibile utilizzare questo indirizzo email: l.gallimberti@disintossicazione.it

Ala

L'Associazione Lotta all'Aids presenta nel sito i numerosi progetti svolti nel sociale: il progetto "nuove droghe", gli interventi di prevenzione rivolti all'ambito giovanile, lo sportello reinserimento lavorativo e le iniziative di informazione sui temi Hiv e Aids. Via Boifava 60/a – 20142 Milano tel:02.89516464 – Fax:02.89515729
UFFICIO DI PRESIDENZA: info@alainrete.org UFFICIO AMMINISTRATIVO: amministrazione@alainrete.org UFFICIO STAMPA: ufficiostampa@alainrete.org
AREA SCUOLE: scuole@alainrete.org

**Telefono Verde per le Tossicodipendenze
Drogatel. 800-016600**

**Progetto Droga
Informarsi per prevenire
Manuale informativo per la conoscenza e la prevenzione
*Anno Scolastico 2006/2007***

**Telefono Verde per le Tossicodipendenze
Drogatel. 800-016600**

**Progetto Droga
Informarsi per prevenire
Dirigente Scolastico prof. Franco Antonio Sapia
Manuale informativo per la conoscenza e la prevenzione
A cura dei prof. Giovanni Battista Zumpano e prof. Raffaele Papapietro
*Anno Scolastico 2006/2007***

INDICE

INTRODUZIONE	1
PRESENTAZIONE	3
PREVENZIONE	4
CHI DEVE FARE PREVENZIONE?	4
IL PROBLEMA DROGA DEGLI ADOLESCENTI	5
PARLIAMO DI CANNE	8
USI ED EFFETTI	9
LA STORIA DELLA CANAPA	9
IN CASO DI, MALORE, OVERDOSE O DI 'BRUTTO VIAGGIO	11
CLASSIFICAZIONE DELLE SOSTANZE	12
LE CONSUMAZIONI A RISCHIO FARE ATTENZIONE..!	13
ALCOL	13
PRODOTTI ALCOLICI (LIQUORI D'ASSENZIO)	15
AMFETAMINE	15
ECSTASY	16
COCAINA	19
CANNABIS	20
KETAMINA	22
L'EROINA	23
L S D	24
ALLUCINOGENI	24
INALANTI	26
SALVIA DIVINORUM	27
GHB	28
SOSTANZE STIMOLANTI	29
STIMOLANTI EFEDRINICI (HERBAL ECSATSY)	30
STIMOLANTI XANTINICI	31
ENERGY DRINKS	31
STIMOLANTI SINEFRINIC	31
AFRODISIACI VEGETALI	31
POPPER	32
ECO-DRUGS	32
PSICOFARMACI	33
I NEUROLETTICI	35
GLI ANSIOLITICI	36
GLI ANTIDEPRESSIVI	38
CAFFEINA	38
TABACCO	39
VANTAGGI DI SMETTERE DI FUMARE	41
DOPING	42
FARMACI BETABLOCCANTI	42

SOSTANZE MASCHERANTI	43
AGENTI ANABOLIZZANTI	43
ORMONI	44
STEROIDI	45
POLIASSUNZIONE	47
CRAVING	48
LE VOSTRE DOMANDE	48
Relazione sullo stato delle tossicodipendenze in Italia	53
Droga e leggi	54
Tra prevenzione, cura e riabilitazione	54
A.I.D.S.	55
Glossario	56
A chi rivolgersi	58
Centri di recupero tossicodipendenze	58
Telefono Verde per le Tossicodipendenze Drogatel 800-016600	60

**Telefono Verde per le Tossicodipendenze
Drogatel. 800-016600**

Progetto Droga
Informarsi per prevenire
Dirigente Scolastico prof. Franco Antonio Sapia
Manuale informativo per la conoscenza e la prevenzione
A cura dei prof. Giovanni Battista Zumpano e prof. Raffaele Papapietro
Anno Scolastico 2006/2007



**Istituto Tecnico Agrario Statale
"G. Garibaldi"
Con Azienda e Convitto Annesso**

CENTENARIO
CENTENARIO
1907 - 2007

Via Ardeatina, 524 - 00179 Roma

telefoni: 06/5032264 - 5042530 - 5037107 • fax: 06/5032428

Segreteria Amministrativa: amministrazione@itasgaribaldi-roma.it

Segreteria Didattica: didattica@itasgaribaldi-roma.it