

guià d'informació sobre drogues

informa't

dubta

reflexiona

decideix

INFORMA'T
DUBTA
REFLEXIONA
DECIDEIX

**INFORMA'T
DUBTA
REFLEXIONA
DECIDI**



Som.NIT és un projecte d'acció directa d'informació, prevenció i reducció de riscos associats al consum de drogues.

Els espais d'oci nocturn són les zones on, mitjançant stands informatius i altres activitats, ens movem i desenvolupem les nostres accions.

Tractem el tema de les drogues des de la informació com a premissa bàsica, deixem de banda els posicionaments i treballarem sobre la base d'una informació que intentem que sigui el més objectiva i realista possible, ja que considerem que el coneixement i la informació són vitals per a la presa de decisions lliures i responsables.

Entenem el fenomen del consum de drogues com un fenomen universal, relatiu i complex:

Les drogues han existit sempre; el valor que han tingut, però, ha variat en funció del moment històric, la cultura, el grup social, la normativa, la moral imperant... Es tracta d'un fenomen complex perquè els seus efectes i conseqüències depenen de la interacció que hi hagi entre la persona, la substància i el context.

En realitat la decisió de consumir o no és un procés on juguen diferents factors i variables, i en part depèn del que vulgui o busqui cadascú. Quan parlem de consum de drogues hauríem de preguntar-nos què, com, quan, quant, per què, amb qui...?

Amb aquest material no pretenem, ni podem, donar "receptes" que siguin vàlides

per a tothom, però si una informació genèrica que ajudarà a aproximarnos una mica més a la realitat d'algunes substàncies.

* Aquest material va dirigit a la gent jove que viu la nit i que, independentment de si és o no consumidora, li interessa ampliar els seus coneixements al voltant d'algunes de les substàncies més consumides en els ambients de festa.

**acció directa d'informació,
prevenció i reducció
de riscos associats
al consum de drogues.**

FOR
DU
REFI
D

Abans d'endinsar-nos en cadascuna de les substàncies, hi ha alguns elements comuns relacionats directament o indirectament amb el consum:

- Abans de sortir... planifica't la nit! **que vols? que busques?** Tu saps quins són o vols que siguin els teus límits.
- Mai pots estar del tot segur dels efectes que pot provocar una substància perquè aquests depenen de la interacció que hi hagi entre 3 grans factors i les seves múltiples variables:
 - La substància: tipus (estimulant, depressora...), legal o il·legal, adulteració...
 - La persona: característiques físiques i/o psicològiques, sensibilitat específica davant unes substàncies o altres, estat d'ànim, expectatives,...
 - El context: espai, moment, ambient, grup de gent, legislació...
- Abans de consumir qualsevol substància seria important informar-te sobre la seva qualitat i els seus efectes. En el cas de drogues il·legals és difícil tenir informació fiable sobre la seva composició. Intenta posar-te en contacte amb alguna entitat per analitzar la substància i, en tot cas,

actua amb prudència: si en vols prendre, fes-ho amb petites quantitats i espera els efectes.

- La suma de substàncies no sempre és igual a la suma dels seus efectes! Tingues en compte que els riscos poden augmentar. Alguns dels efectes es contraresten i altres es potencien.
- A causa dels efectes que produeixen (alteració de la percepció, del temps de reacció...) és important que no condueixis. Busca alternatives de mobilitat més segura.
- El sexe està molt lligat a la nit, als joves i ... a les drogues; es podria dir que en moltes ocasions sortim amb la idea de "trobar" algú, lligar... lús de drogues et pot ajudar per a superar la timidesa, a ser més atrevit..., però no oblidis que si "et passes" no sempre s'aconsegueix els efectes desitjats i fins i tot poden interferir en la teva desposta sexual. Sota els efectes del consum de drogues pots tenir greus oblidis: utilitza preservatius per a evitar embarassos no desitjats i el contagi de malalties de transmissió sexual.
- Si preveus que la nit serà llarga és important que abans, durant i després... mengis i t'hidratis, el teu cos tho agrairà i la ressaca o la baixada seran menys dures.

- Una recomanació: tu tens la última decisió, però controla o evita el consum si...

- Has tingut problemes amb les drogues
- Prens medicació
- Comences a tenir paranoies o algun mal rotllo
- Estàs passant una etapa d'instabilitat o ansietat
- Tens antecedents psiquiàtrics
- Estàs embarassada o tens diabetis, hepatitis o asma.

- La legislació espanyola distingeix els delictes relacionats amb determinades substàncies, entre delictes penals i sancions administratives.

A causa de la condició d'il·legalitat de les drogues, excepte l'alcohol i el tabac, els consumidors estan exposats al risc de tenir problemes amb la justícia.

El consum o possessió (si es considera per a consum propi) implica penes administratives (multes); d'altra banda es considera delicte (procés penal) l'elaboració, producció, cultiu o tràfic amb les substàncies.





ALCOHOL

“L'ALCOHOL és una substància depressora del SNC,
elaborada a partir de la fermentació o destil·lació.
El seu principi actiu és l'etanol”

Tant si consumeixes alcohol com si no,
et pot ser útil saber que...

1 El fet de ser una substància legal, no implica que sigui menys danyina en quant als seus efectes a curt i llarg termini... és la droga més consumida en el nostre entorn i la que més problemes sociosanitaris genera.

2 Existeixen molts missatges al voltant de l'alcohol: "La nit serà teva", "desapareixeran els teus complexos", "T'uneix més als teus col·legues", "farà que desapareguin els teus problemes"... tu creus que és veritat?



Si decideixes consumir alcohol tingues en compte...

Intenta posar-te un límit en el consum. Què vols?

No només no és gens recomanable la barreja amb d'altres substàncies, tampoc ho és la barreja de diferents tipus d'alcohol, només aconseguiràs passar-ho pitjor i tenir una ressaca més xunga.

Els efectes es poden diferenciar segons la quantitat consumida. Podem parlar de tres fases:

1 Agafar el punt: eupòria, desinhibició, exaltació de l'amistat, lentitud de reflexes i capacitat de reacció, ...

2 Emborratxar-se: parla pastosa, visió doble, pèrdua d'equilibri, nàusees i vòmits, es pot donar també agressivitat, ...

3 Coma Etílic: confusió mental, pèrdua de consciència i reflexes, respiració lenta, en alguns casos es pot donar una parada respiratòria, ...

Si cada vegada toleres millor una major quantitat d'alcohol, això únicament significa que està augmentant el teu grau de tolerància.

Beure alcohol i agafar el cotxe és una combinació molt perillosa, no juguis amb això, busca alternatives!



L'ENDEMÀ...

- TINDRÀS UNA SENSACIÓ DESAGRADABLE I MALESTAR GENERAL
- INTENTA BEURE MOLTA AIGUA ABANS D'ANAR A DORMIR, JA QUE EL TEU COS ESTARÀ DESHIDRATAT
- ÉS POSSIBLE QUE TINGUIS LLACUNES DEL QUE HA PASSAT LA NIT ANTERIOR...



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- LA DEPENDÈNCIA FÍSICA I PSÍQUICA ÉS UNA DE LES MÉS GREU DE TOTES LES DROGUES!
- SI EL CONSUM ÉS EXCESSIU I CONTINUAT POT SUPOSAR UN PROBLEMA PER LA TEVA SALUT I TENIR REPERCUSSIONS QUE AFECTIN AL TEU ENTORN SOCIAL, FAMILIAR I LABORAL.

TABAC

“El TABAC”
és una Substància estimulant.
“S'extreu d'una planta
del gènere Nicotina tabacum .

Tant si consumeixes tabac com si no,
et pot ser útil saber que...

1 Tot i estar considerada una substància legal, els seus efectes perjudicials sobre l'organisme són rellevants.

2 En moltes ocasions l'inici en l'hàbit de fumar està més relacionat amb una moda, un estil, un sentir-se integrat en un grup... que no pas amb una sensació agradable.

3 El tabac té més de 3.000 components químics, i conté o genera substàncies tòxiques com el monòxid de carboni o el quitrà. La nicotina és el principi actiu i la responsable de la dependència física que genera.



Si decideixes consumir tabac tingues en compte...

Tot i els efectes psicològics positius immediats, com la relaxació, la sensació de seguretat..., els efectes a mig i llarg termini són molt perjudicials per a la salut; alguns són la fatiga, la bronquitis crònica, el càncer de pulmó, de laringe, de boca o de llavis, les malalties cardiovaculars...

Fumar és una decisió personal; no fer-ho, també... Sigues conscient que, en el cas del tabac, no només en consumeixes tu, sinó també els del teu voltant; intenta respectar la seva decisió.

S'ha demostrat que amb el consum de tabac disminueixen els nivells de vitamina C del teu organisme. Per compensar-ho, és recomanable una dieta rica en fruita i verdura.



L'ENDEMÀ...

- SI EL DIA ANTERIOR HAS FUMAT MÉS DEL QUE FUMES HABITUALMENT, TINDRÀS UNA SENSACIÓ DE "CARREGAMENT", MAL DE CAP... INTENTA REDUIR-NE EL CONSUM, T'AJUDARÀ A RECUPERAR-TE.



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- EL TABAC ÉS UNA SUBSTÀNCIA QUE CREA UNA DEPENDÈNCIA FÍSICA I PSICOLÒGICA MOLT RÀPIDA.
- SI PENSES QUE EL CONSUM COMENÇA A SER UN PROBLEMA O ET PLANTEGES QUE ÉS EL MOMENT DE DEIXAR-HO...:

- ÉS UNA DECISIÓ PERSONAL. SI HO TENS CLAR, INTENTA-HO, NO HI PERDS RES!
- JA SAPS ...HI HA DIFERENTS VIES I MÈTODES; NOMÉS HAS D'ESCOLLIR AQUELL QUE ET SIGUI MÉS ÚTIL.
- PENSA EN TOTS ELS AVANTATGES DELS NO-FUMADORS (NO ET CANSARÀS TANT, T'ESTALVIARÀS PELES, TINDRÀS MENYS RISC DE PATIR ALGUNA MALALTIA O PROBLEMES DE SALUT...).
- SI PER TU MATEIX NO ET SENTS FORT/A PER DEIXAR-HO, POTRS ACUDIR A ALGUN PROGRAMA O CENTRE ESPECIALITZAT.
- UN COP HO HAGIS DEIXAT, LA TEVA SALUT MILLORARÀ A MESURA QUE PASSA EL TEMPS... A LES 72 HORES AUGMENTA LA CAPACITAT PULMONAR, AL CAP D'UN ANY DISMINUEIX EN UN 50% EL RISC DE MALALTIES CARDÍAQUES, ALS 5 ANYS DISMINUEIX EN UN 50% EL RISC DE TENIR CÀNCER DE PULMÓ...
- SI DECIDEIXES CONTINUAR FUMANT PERQUÈ NO ÉS EL MOMENT, NO ESTÀS PROU CONVENÇUT O ET FALTA VOLUNTAT PER DEIXAR-HO, SEMPRE ET POTRS PROPOSAR REDUIR-NE EL CONSUM.



CANNABIS

En petites quantitats “
pot ser tant relaxant com estimulant.

“**En grans quantitats**
pot tenir un efecte al·lucinogen.

Tant si consumeixes cànnabis com si no,
et pot ser útil saber que...

- 1 De la planta del cànnabis s'extreu el haixix (s'obté de la resina premsada de la planta), l'oli de haixix i la marihuana.
- 2 La marihuana s'acostuma a fumar, amb tabac o sense, o a barrejant-la amb aliments: galetes, pastissos... En aquest darrer cas, els efectes triguen uns 30 minuts a aparèixer...
- 3 Si estàs prenent tranquil·litzants, és millor no consumir-ne, ja que els efectes sedants augmenten...



Si decideixes consumir cànnabis tingues en compte...

L'efecte del cànnabis sovint dependrà de l'estat d'ànim i el context, ja que acostuma a actuar d'amplificador tant dels estats de benestar com d'angoixa...

A vegades el consum de cànnabis pot provocar baixades de tensió, nàusees o malestar. Vés a un lloc tranquil, seu, airejat i menja o beu alguna cosa dolça (xocolata, sucre, caramels...).

En el cas del haixix, l'adulteració està a l'ordre del dia... Intenta saber la qualitat del que venen.

Tot i que el cultiu és una pràctica il·legal, et permet "controlar" més el tipus de maria i la qualitat del que consumiràs.

Cada cop més s'està convertint en una substància socialitzada, però recorda que es tracta d'una droga il·legal i, per tant, si en fumes en un lloc públic et poden multar.

Si fumes cada dia, intenta deixar alguns dies a la setmana de descans. Intenta de no perdre el contacte amb la realitat de manera permanent.



L'ENDEMÀ...

- POTS NOTAR UNA CERTA SEQUEDAT A LA BOCA I EL COLL.



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- TOT I QUE NO GENERA DEPENDÈNCIA FÍSICA, SÍ QUE GENERA UNA DEPENDÈNCIA PSICOLÒGICA IMPORTANT.
- POTS DESENVOLUPAR SENSACIONS DE POR O PÀNIC, ESTATS D'ANSIETAT, PARANOIES I AL·LUCINACIONS.
- EL CONSUM A LLARG TERMINI PORTA PROBLEMES RESPIRATORIS, SOBRETOT SI ES BARREJA AMB TABAC.



Tant si consumeixes bolets com si no,
et pot ser útil saber que...

- 1** No s'ha de confondre el fet de ser drogues naturals amb el que siguin més sanes o innòcues.
- 2** Cal ser prudent en el seu consum si s'ha patit o es pateix d'algun problema psicològic, així com si estàs passant per un mal moment...
- 3** Existeixen diferents tipus i varietat de bolets al·lucinògens, tot i que els més comuns son els Psilocibes, sobre aquests basarem la informació d'aquest llibret.



Si decideixes consumir bolets tingues en compte...

La concentració de psilocibina i psilocina (principi actiu) varia força d'uns bolets a altres, és per això que es recomana consumir-ne amb precaució, poca quantitat i esperar els efectes, cadascú ha de trobar la seva "dosi".

Es recomana també, en el cas que decideixis consumir-ne, que aquests no siguin frescos ja que conserva la psilocibina i la psilocina i l'efecte serà molt més potent. Millor consumir-los secs, podent-los barrejar amb menjar o sucs.

Els efectes poden anar des de allucinacions visuals i auditives, situacions distorsionadores de la realitat,

surrealistes... fins a "mals viatges" (sensacions desagradables com por, ansietat...). Intenta prendre'ls en companyia d'algun amic i en un lloc "agradable" i tranquil.

Has de saber que els seus efectes acostumen a durar entre 4 i 6 hores (en funció del tipus i quantitat ingerida).

Encara que a vegades sigui una mica complicat, identifica clarament el bolet abans de consumir-lo, alguns aparentment similars poden ser verinosos.

Intenta fer-ho amb l'estòmac buit, així t'evitaràs problemes estomacals, ...



L'ENDEMÀ...

- DESPRÉS DEL SEU CONSUM, EL TEU COS ES SENTIRÀ ESTRANY, DESCANSA I MIRA DE RELAXARTE.



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- NO S'HAN DEMOSTRAT CAPACITATS ADICTIVES, TOT I QUE TÉ UNA ALTA TOLERÀNCIA, ÉS PER AIXÒ ACONSELLABLE ESPAIAR EL SEU CONSUM.

Tant si consumeixes cocaïna com si no,
et pot ser útil saber que...

COCAÍNA

La cocaïna
“és una substància
estimulant”
del sistema nerviós central.

1 És un estimulant que s'obté de la planta de coca. Es presenta en forma de pols blanca cristal·litzada i amb un cert gust amarg.

2 La que es troba en el mercat està en la majoria dels casos adulterada (quinina, cafeïna, amfetamina, aspirina...).

3 La coca s'acostuma a esnifar, i en més rares ocasions es fuma (xinos) o s'injecta



Si decideixes consumir cocaïna tingues en compte...

Els efectes es comencen a notar després d'uns 5 minuts i poden durar fins a 2 hores.

Abans de començar la festa posa't un límit de consum per evitar perdre el control, perquè amb la coca és fàcil voler-ne més... Intentar mantenir l'estat d'eufòria tota la nit; et pot portar a reiterar el consum, però tingues en compte que els riscos s'incrementen i la baixada serà més heavy.

Té la capacitat d'augmentar l'eufòria, la confiança, la sensació de benestar i l'estat d'alerta: Provoca sensació d'energia i vitalitat perquè fa ús de les reserves energètiques del teu organisme (característica

comuna a tots els estimulants).

El resultat del consum és una sensació d'eufòria, pupil·les dilatades, augment de la freqüència cardíaca i respiratòria, però, a més consum i més continuat, poden aparèixer conductes agressives, paranoies, insomni...

Millor evita barrejar-la amb alcohol, ja que els efectes es contraresten i pots entrar en una espiral sense control d'aquest doble consum.

Per tal de fer menys mal a les fosses nasals, evita les pedres, alterna les fosses nasals, no comparteixis el rulló i aspira aigua tèbia (millor salina).



L'ENDEMÀ...

- **Haurà desaparegut la sensació d'eufòria i bon rotllo i et sentiràs cansat, irritable... La coca produeix descalcificació i desgasta les reserves de vitamina C; intenta compensar-ho.**



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- **És recomanable espaiar el consum, per no perjudicar la teva salut i evitar la dependència.**
- **Has de saber que la cocaïna genera una alta i ràpida tolerància, i alhora té una gran capacitat addictiva a nivell psicològic ; És una de les drogues més complicades de desenganxar-se'n.**
- **Si et sents incapç de controlar el teu consum i comences a patir efectes secundaris que t'affecten psicològicament, físicament, socialment o familiarment,... reflexiona i valora la teva part de responsabilitat: planteja't d'anar a un servei especialitzat.**



L'SPEED és una substància
“estimulant”
elaborada sintèticament.

Tant si consumeixes speed com si no,
et pot ser útil saber que...

1 Quan parlem de speed en realitat hauríem de parlar d'amfetamina tallada. És una de les substàncies més adulterades, generalment amb cafeïna en pols, però també amb analgèsics...

2 S'acostuma a trobar en pols blanca i inodora. La via d'administració és la inhalació, tot i que hi ha qui el consumeix per via oral embolicada amb paper de fumar (si aquest està molt humit o en pasta).

3 Es contraindica a persones que pateixen d'hipertensió, amb problemes d'ansietat o insomni, així com si es té algun quadre depressiu (especialment si pren medicació).



Si decideixes consumir speed tingues en compte...

- Els seus efectes es comencen a sentir en el mateix moment de prendre'l i s'allarga unes 5-6 hores.

Donada la seva condició d'estimulant farà que desaparegui la sensació de gana i de son i augmenti l'estat d'eufòria i incontinència verbal.

És molt difícil de concretar la dosi, ja que dependrà de la puresa i la tolerància creada. La que s'acostuma a trobar està bastant adulterada però, si el grau de puresa és alta l'efecte, es podria traduir a 3 o 4 vegades més potent que el de la cocaïna.

ALGUNA RECOMANACIÓ:

- Intenta anar bevent aigua o sucs per hidratar el cos.
- Esmicola bé la substància i intenta no compartir el rullo; és una font d'infecció.

Alguns dels riscos a curt i llarg termini van des d'una desagradable rigidesa muscular fins a un desgast de cor, fetge i ronyons...

No és aconsellable la barreja de l'speed amb altres substàncies, especialment la combinació speed + MDMA: sumes els riscos de patir un cop de calor o un atac de cor.



L'ENDEMÀ...

- PROCURA BEURE MOLT LÍQUID I CONSUMIR PRODUCTES LÀCTICS I FRUITA; ÉS IMPORTANT L'APORTACIÓ DE CALCI I MAGNESI PER A UNA MILLOR RECUPERACIÓ.
- ESTIGUES PREPARAT PER A LA BAIXADA: POTS SENTIR DEBILITAT, CANSAMENT, IRRITABILITAT, APATIA... DURANT UNS DIES



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- L'SPEED TÉ UNA ALTA TOLERÀNCIA I CAPACITAT ADDICTIVA FÍSICA, PERÒ SOBRETOT PSICOLÒGICA.
- EN CONSUMS CONTINUATS, ES PODEN DONAR PARANOIES: "EM SEQUEIXEN, PARLEN DE MI..."

ketamina

**“La KETAMINA és un Substància depressora
del SNC amb
efectes al·lucinògens.”**
Pot actuar com a anestèsic i analgèsic dissociatiu
(sensació de separació del cos i la ment).

Tant si consumeixes ketamina com si no,
et pot ser útil saber que...

- 1 Es presenta en pols o diluïda en medicaments com el Ketolar. La via d'administració més comuna és la inhalació, tot i que també es pot beure, fumar o injectar.
- 2 Està contraindicada en casos d'hipertensió, asma, epilepsia i insuficiència cardíaca. Davant la possibilitat d'experimentar distorsions perceptives i sensitives potents, no és aconsellable consumir-ne si estàs passant per un mal moment personal o tens problemes psicològics.



Si decideixes consumir ketamina tingues en compte...

S'ha de posar molta atenció a la dosi. Els seus efectes poden anar des d'una suau sensació d'embriaguesa i eufòria, pèrdua de la coordinació i alteració dels sentits, fins a un fort efecte anestèsic, psicodèlic i dissociatiu. Amb més probabilitat que altres al·lucinògens, poden aparèixer trastorns d'ansietat o paranoies.

Els seus efectes comencen a notar-se aproximadament als 5-20 minuts d'haver-la consumit i duren entre 30 minuts i 3 hores (sempre en funció de la via d'administració). El consum reiterat no augmenta els efectes desitjats, però sí els riscos.

No tinguis com a referència la coca i l'speed a l'hora de fer-te les ratlles; és aconsellable que aquestes sigui 2 o 3 vegades més petites, són substàncies diferents i com a

tals els seus efectes i riscos també...

Pels seus efectes i característiques, si en prens quan vas de marxa els riscos són superiors, per això es recomana prendre-la en espais tranquil·ls i en companyia d'algú que no en consumeixi i pugui actuar davant algun imprevist.

Recorda que no és recomanable compartir el rulo per evitar el contagi de malalties infeccioses.

És important evitar la barreja amb altres substàncies, sobretot amb les depressores del SNC com l'alcohol, els ansiolítics..., ja que augmenta la possibilitat de perdre el coneixement, patir una aturada cardíaca o una depressió respiratòria.



L'ENDEMÀ...

- L'ENDEMÀ D'HAVER-NETE CONSUMIT ES POT TENIR UNA SENSACIÓ DE MALESTAR I ATORDIMENT. INTENTA RELAXAR-TE I DÓNA'T TEMPS PER RECUPERAR-TE.



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- LA DEPENDÈNCIA PSICOLÒGICA ÉS MOLT ALTA I AMB UN CONSUM CONTINUAT LA TOLERÀNCIA ES GENERA MOLT RÀPIDAMENT.

MDMA

EXTASI

“L'EXTASI^(MDMA) és un derivat amfetamínic que combina els efectes estimulants i els al·lucinògens.”
Pertany a la família de les drogues sintètiques.

Tant si consumeixes èxtasi com si no,
et pot ser útil saber que...

- 1 Cal evitar el consum si es prenen medicaments (antidepressius, antiretrovirals), es pateix del cor, ronyons, diabetis, asma, hipertensió arterial, epilepsia i/ problemes psicològics.
- 2 Normalment es presenta en comprimits (amb diferents colors i logos), també en pols i es desconeix el seu contingut (adulteració) i la reacció que farà sobre el teu organisme



Si decideixes consumir èxtasis tingues en compte...

Millor comença per mitja i espera.. els efectes comencen després de uns 30 minuts.

L'èxtasi augmenta la temperatura corporal, mira de no anar molt abrigat ni dur barret. És important doncs, anar bevent petites quantitats d'aigua per prevenir la deshidratació.

Si després de consumir-ne et trobes desorientat, inquiet o nerviós, mira de sortir a un lloc tranquil per descansar, millor si hi vas acompanyat...

Quanta més quantitat i més contínuament prenguis èxtasi, hi ha més possibilitat d'augmentar la tolerància (la pujada dura menys i la baixada és més dura) i els efectes adversos (més probabilitat de que apareguin paranoies)

És important que t'informis del contingut de les pastilles. Amb el Testing (anàlisi de la substància) se't pot informar del seu principi actiu



L'ENDEMÀ...

- ELS EFECTES [EMPATIA, EUFORIA, ...] DESAPAREIXERAN I N'APAREIXERAN D'ALTRES: CANSAMENT FÍSIC I MENTAL I UN BAIX ESTAT D'ÀNIM .



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- ES RECOMANABLE NO INGERIR-NE MÉS D'UNA VEGADA AL MES, AIXÍ AJUDAREM AL COS A QUE ES RECUPERI I EVITAREM EL DESENVOLUPAMENT DE TOLERÀNCIA [NECESSITAT D'INCREMENTAR LA QUANTITAT PER TAL D'ACONSEGUIR ELS EFECTES INICIALS]

GHB

èxtasi líquid

“El GHB, mal anomenat “èxtasi líquid”,
és un anestèsic depressor del sistema nerviós”

Tant si consumeixes GHB com si no,
et pot ser útil saber que...

- 1 La seva presentació és líquida, generalment incolor i amb un cert gust salat. Només en rares ocasions es presenta en pols blanca, pastilles o càpsules.
- 2 Millor evita'n el consum si pateixes problemes cardiovasculars, trastorns respiratoris o epilepsia.

!

Si decideixes consumir GHB tingues en compte...

Els seus efectes apareixen als 5-10 minuts del seu consum i acostuma a durar de 30 min. a 3 hores

Els seus efectes varien molt en funció de la dosi que prenguis. Una dosi baixa (0-2,5 grms) pot produir efectes similars als de l'alcohol, però al superar els 2,5 grms poden aparèixer descoordinacions, distorsions visuals, somnolència, ... en dosis més elevades es poden donar quadres d'espasmes, convulsions, vòmits,...

Intenta no fer còctels de substàncies i sobretot, en el cas del GHB, evita la mescla amb depressors com els tranquil·litzats i amb l'alcohol ja que potencia els efectes depressors (somnolència, dificultats respiratòries, ... fins i tot es podria donar un quadre de coma)

Mira de prendre'l acompanyat, de manera que pugui actuar si apareix algun problema.



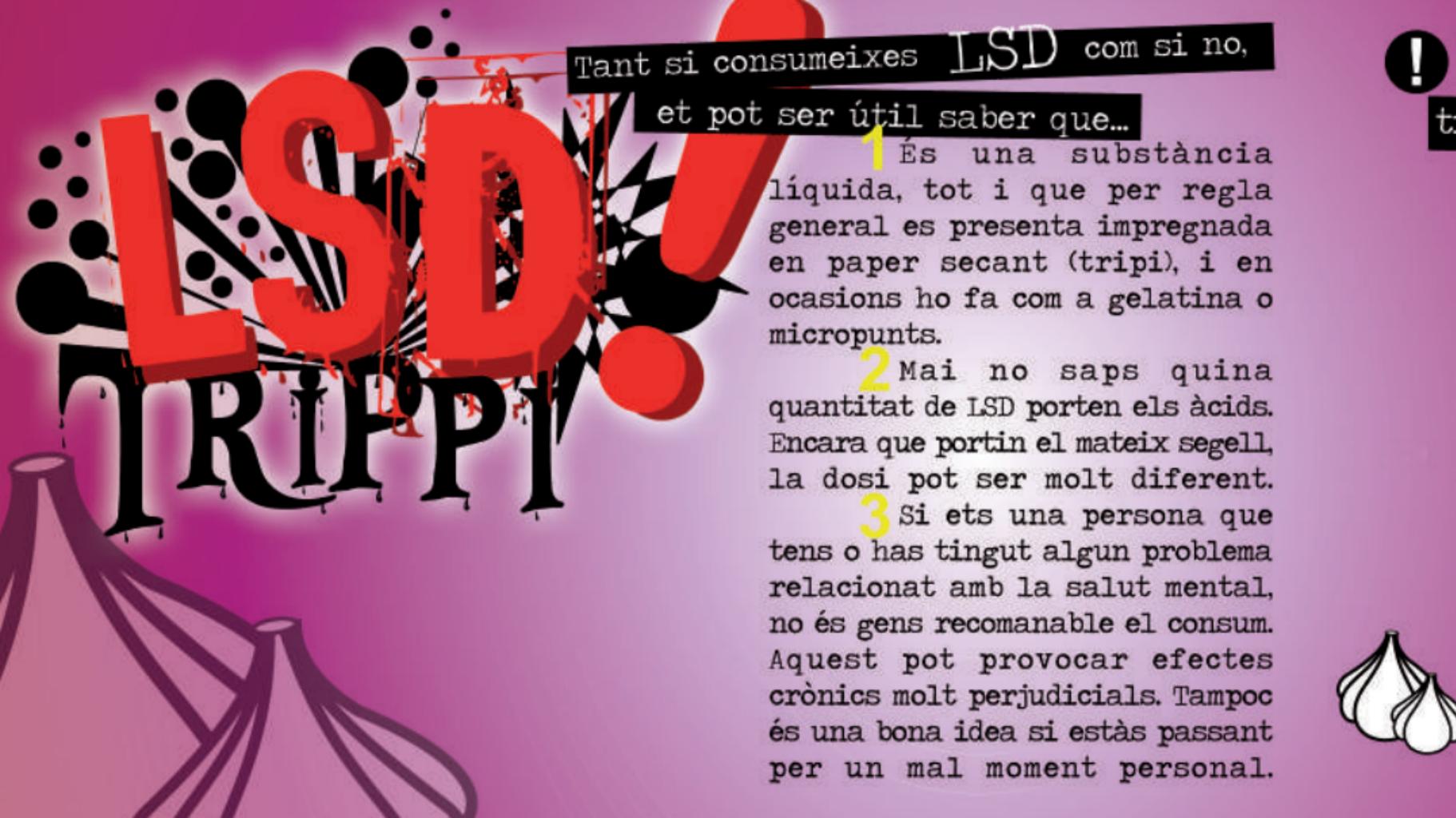
L'ENDEMÀ...

- BEU FORÇA AIGUA, EL GHB S'ELIMINA EN GRAN PART A TRAVÉS DE L'ORINA.
- POTS TENIR LLACUNES DE MEMÒRIA



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- EVITA'N PRENDRE MASSA SOVINT, PROVOCA DEPENDÈNCIA FÍSICA I PSICOLÒGICA



Tant si consumeixes LSD com si no,
et pot ser útil saber que...

1 És una substància líquida, tot i que per regla general es presenta impregnada en paper secant (tripi), i en ocasions ho fa com a gelatina o micropunts.

2 Mai no saps quina quantitat de LSD porten els àcids. Encara que portin el mateix segell, la dosi pot ser molt diferent.

3 Si ets una persona que tens o has tingut algun problema relacionat amb la salut mental, no és gens recomanable el consum. Aquest pot provocar efectes crònics molt perjudicials. Tampoc és una bona idea si estàs passant per un mal moment personal.

! Si decideixes consumir LSD,
tingues en compte...

Els seus efectes acostumen a manifestar-se al cap d'1 hora i poden durar fins a 12 hores. Si en prens, serà millor que l'endemà no tinguis cap compromís o responsabilitat (treballar, estudiar...). Com que desconeixes la quantitat de LSD, és recomanable ser prudent i començar per 1/4 de tripi per comprovar quin és l'efecte que et produeix.

Els efectes són múltiples i imprevistos i aquests poden anar de la modificació dels estats de consciència i alteracions en la percepció a paranoies, al·lucinacions... fins a experimentar un "mal viatge"; depèndrà de la quantitat consumida, el teu estat d'ànim i l'entorn en què ho facis.



Poden aparèixer flashbacks (aparició dels efectes subjectius de la substància un temps després d'haver-la pres).

ALGUNS CONSELLS:

És preferible consumir-lo amb la digestió acabada i havent fet un àpat lleuger...

Fer-ho acompañyat (si és d'algú que conegui de què va el tema millor) i en un ambient tranquil, segur i on et sentis relaxat

Durant el "viatge" beu líquids i evita qualsevol barreja amb altres substàncies.

Si tens un mal viatge, mira de no angoixar-te, no intentis frenar-lo, relaxa't i pensa que és un estat transitori i que acabarà...

**El LSD és una substància química
“al·lucinògena • psicodèlica.”**



L'ENDEMÀ...

- INTENTA DESCANSAR, L'EXPERIÈNCIA POT HAVER ESTAT INTESA I LLARGA.



I SI ET PASSES EN EL CONSUM...

- NO PRODUIX DEPENDÈNCIA FÍSICA NI PSICOLÒGICA, PERÒ SÍ TOLERÀNCIA.
- ENCARA QUE NO HAGIS TINGUT UN MAL VIATGE, AIXÒ NO SIGNIFICA QUE NO EL TINGUIS EN UN FUTUR... ÉS RECOMANABLE ESPAIAR EL CONSUM PER EVITAR EFECTES SECUNDARIS COM ANGOIXES, DEPRESSIÓ, INSOMNI...

OBJECTIUS EN SALUT

- Fomentar l'interès en els i les joves per l'adopció d'hàbits i conductes saludables com a part del seu desenvolupament integral, modificant aquells comportaments que responguin a costums individuals i socials insanes i perilloses per a la seva salut.
- Afavorir l'accés a la informació i recursos socials existents.
- Sensibilitzar els individus i als grups organitzats de la societat, perquè acceptin la salut com un valor fonamental, tractant de fer-ne un patrimoni de la comunitat, i assumint responsabilitats i el control de múltiples de les circumstàncies i condicions que els afecten.
- Aportar coneixements sobre la sida i el VIH posant l'accent en l'existència de conductes de risc, prevenint el contagi i evitant actituds de rebuig o marginació cap a portadors i infectats.

FESTE VOLUNTARI

- Posa't en contacte amb nosaltres a través de la pàgina web.
- Acosta't a l'oficina local de Creu Roja del teu municipi i comunica que vols participar en el projecte Som.Nit de Creu Roja Joventut.
- Vine a parlar amb nosaltres a l'oficina més propera i t'informarem!



CONTACTES

Oficina autonòmica:

C/Fusina, 6, 08003. Barcelona.

Telf: 93.310.28.37

www.creurojajoventut.org

Oficina provincial Barcelona:

C/Fusina, 6, 08003. Barcelona.

Telf: 93.310.31.72

Oficina provincial Girona:

C/Bonestruç de Porta, 13, 17001. Girona.

Telf: 97.222.22.22

Oficina provincial Lleida:

C/Henry Dunant, 1, 25003. Lleida.

Telf: 97.327.99.18

Oficina provincial Tarragona:

Avinguda Principat d'Andorra, 61, 43002. Tarragona.

Telf: 97.722.06.31

+ Creu Roja Joventut

VISITA LA NOSTRA WEB

WWW.SOMNIT.ORG



I UNEIX-TE AL NOSTRE GRUP

INFORMAT
DUBIA
REFLEXIONA
DECIDEIX

SOMNIT



**INFORMA
DUBTA
REFLEXIONA
DECIDI**

