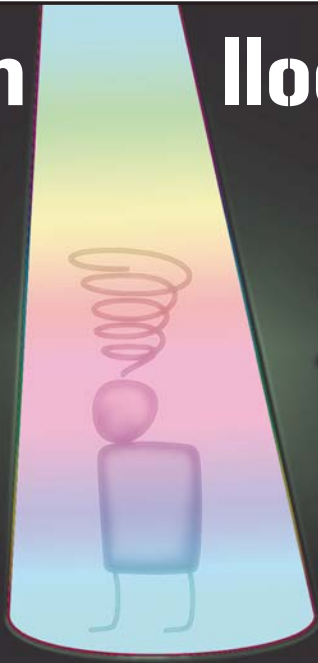


Què fas en un

lloc com aquest?



Ningú no vol acabar la festa al servei d'urgències. És possible que alguna de les substàncies que t'has pres se t'ha assentat malament. Pots aprofitar aquest senyal per **REFLEXIONAR** sobre el que t'ha passat.

No hi ha consum d'alcohol o drogues sense risc. El desconeixement, la desmesura o la compulsió porten més persones a urgències que les

drogues per si mateixes. Per això és important entendre el que t'ha passat i pensar-hi perquè no es repeteixi.

MALA SORT? Et pensaves que no et podia passar a tu? Atribuir a la mala sort el que t'ha passat és a les teves mans o no. La responsabilitat ens fa lliures, però també savis. Les conclusions que treguis avui et poden acompanyar durant tota la vida, tret que te les tornis a saltar!



MALESTAR GENERAL, PREOCUPACIÓ pels efectes del que has pres. De la mateixa manera que a vegades se't posa malament el que menges, prenent qualsevol droga pots trobar-te en la mateixa situació.

M'HE PASSAT i/o HE FET MASSA BARREGES. Prendre més del compte de qualsevol substància o barrejar substàncies sense mesura sovint provoca efectes no desitjats. El risc es dispara amb més quantitat i/o barreges.

PÀNIC, POR, ANSIETAT, NEGUIT. Sensacions fortes de por, d'ansietat intensa o de desconfiança amb les persones o el que t'envolta (m'observen, es riuen de mi...) o de nerviosisme, poden donar-se si has pres alguna substància estimulants com la cocaïna, l'amfetamina, l'èxtasi o algun al·lucinogen com la ketamina, la LSD, els bolets, o els anomenats RCs o els Legal Highs.

PALPITACIONS. Qualsevol estimulants produeix un augment de la freqüència cardíaca i de la pressió arterial. A vegades aquesta acceleració resulta molesta i provoca palpitations, arítmies i, en casos extrems, una parada cardíaca.

COP DE CALOR. Pujada sobtada de la temperatura del cos amb risc per a la vida. Pot provocar-lo el consum d'èxtasi, sol o combinat amb altres substàncies. Hi ha més possibilitats de patir-lo si :

- No hi ha hagut una bona hidratació (suc, aigua),
- Al local hi ha mala ventilació i temperatura,
- I es fa exercici físic sense descans (ball vs zona de descans o chill_out).

Compte! L'alcohol, tot i ser un líquid, afavoreix la deshidratació.

COMA. El GHB (èxtasi líquid) i la ketamina són fàrmacs utilitzats per a l'anestèsia. Qui es passi amb la dosi notarà somnolència i, fins i tot, pot entrar en coma. La dosificació del GHB és especialment delicada. La barreja amb l'alcohol està desaconsellada per aquests riscos.

PROBLEMES DE SALUT PREVIS. Els riscs d'agreujar problemes de salut o de patir situacions desagradables en consumir alcohol o drogues és més elevat si es pateix de diabetis, asma, tensió arterial alta, problemes cardíacs, epilèpsia, alguna malaltia mental...

On està la festa?

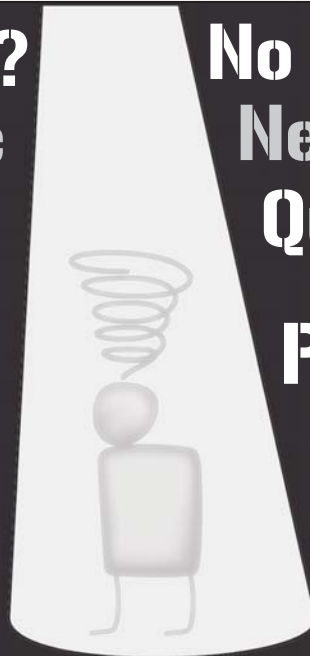
Pànic

Hauria d'haver...

Ansietat

Cop de calor

He fet patir els que m'estimen



No hagués hagut de...

Neguit

Què m'ha passat?

Por

Palpitations

Conec els riscos?

Coma

Què fer quan comença el mal rotllo?

Davant qualsevol molèstia que consideris LLEU:

com ara preocupació pels efectes del que t'has pres, malestar físic lleu, estat d'ànim estrany (por, ansietat o neguit dèbil), "anar molt col·locat", pèrdues de coneixement...

Dóna-li importància. La teva salut i la dels teus amics i amigues és el més important. Parla-ho amb algú de confiança, no et quedis sol/a. Si és necessari comunica-ho als responsables de l'establiment on estiguis.

No prenguis més substàncies! El que t'està passant és una conseqüència del que t'has pres. El més probable és que un cop en passin els efectes desapareixerà el malestar.

Que t'acompanyin a un lloc tranquil, fresc, ventilat, si és possible a l'exterior. Un cop allà, mitjançant la respiració intenta tranquil·litzar-te.

Refresca't, beu aigua. Pren-te el temps que necessitis.

Si els símptomes desapareixen ha estat només un ensurt. És el moment de retirar-te a descansar. No és aconsellable tornar al local o seguir de marxa, tampoc no s'ha de conduir perquè els símptomes podrien reapareixer

Si els símptomes no desapareixen o no es nota millora, acudiu als serveis d'urgències o truqueu al 061.

Davant qualsevol molèstia que consideris GREU:

com ara malestar físic greu (vòmits...), símptomes d'un cop de calor (marejos, rampes musculars, deixar de suar, esgotament sobtat...), sensacions de desconfiança amb el que t'envolta, atacs de pànic o crisis d'ansietat, pèrdua del coneixement o coma, sensació d'ofec o dificultats respiratòries, palpitations intenses...

Truca al 061.

T'han de traslladar ràpidament al servei d'urgències més proper.

Consells en casos d'intoxicació per consum de drogues de síntesi

Edita: Agència de Salut Pública de Catalunya

1^a edició: 2004

2^a edició: 2012

líniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

www.liniaverda.org



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Assessorament i correcció lingüística:
Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut
Disseny: Albert Caballero



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial.

La llicència completa es pot consultar a:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>