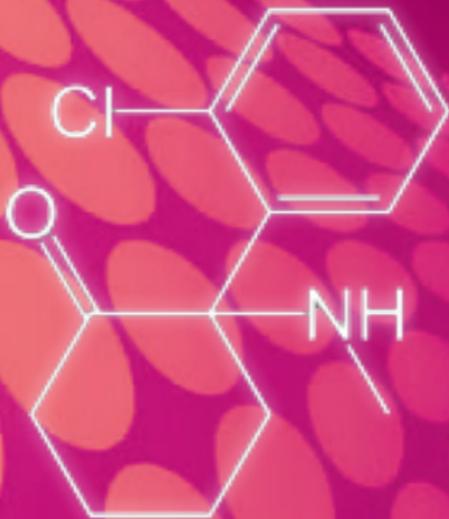


Ketamina



Quando si usano sostanze
psicoattive,
anche se naturali, e' molto
importante sapere cosa si
sta facendo.

Ogni individuo reagisce
diversamente: conosci te
stesso, il tuo corpo, le
tue risorse.

Non assumere mai alcuna
sostanza se non stai bene
mentalmente o fisicamente.

COSE'

La ketamina è un farmaco anestetico che, assunto a dosaggi inferiori a quelli necessari per l'anestesia, agisce sul SNC -sistema nervoso centrale- come un potente psichedelico -molto più dell'LSD- producendo una sensazione di dissociazione tra mente e corpo. La sostanza, che si presenta sotto forma liquida o di polvere biancastra, normalmente è sniffata o assunta con iniezioni intramuscolari, ma può anche essere pressata in pastiglie, sola o mescolata ad altre sostanze -generalmente stimolanti- e venduta come ecstasy, anche se non contiene MDMA.

La ketamina appartiene ad un insieme di sostanze complesse sia per quanto riguarda la storia, che per l'uso e gli effetti: gli psichedelici.

Il termine psichedelico, cioè che manifesta la psiche, fu coniato dal ricercatore Osmond nel 1956 e divenne di uso comune a metà degli

anni '60, anche se queste sostanze vengono comunemente chiamate allucinogeni.

Si distinguono tre categorie:

-sostanze naturali (esistenti in natura) come funghetti, peyote, salvia divinorum;

-semisintetiche (presenti in natura ma modificate in laboratorio) come l'LSD;

-sintetiche (costruite interamente in laboratorio) come ketamina, mescalina di sintesi ecc.

La particolarità di queste sostanze non sta tanto nella loro tossicità fisica, quanto nell'imprevedibilità dei loro effetti psicologici: l'esperienza psichedelica è estremamente delicata da trattare in un materiale informativo e, ancor di

più da affrontare in prima persona.

In questo senso, prima di concludere questa modesta introduzione, desideriamo sottolineare l'importanza di quei fattori che stanno alla base dall'andamento di un'esperienza psichedelica: sostanza, set, setting e sitter.

Per sostanza si intende sia la qualità (principio attivo e taglio) sia la quantità (dosaggio).

Il set è il nostro mondo interiore e comprende sia la situazione psicologica e lo stato d'animo del momento presente, sia tutte le esperienze e i ricordi (anche rimossi) del nostro passato.

L'uso di psichedelici coinvolge e amplifica tutti gli aspetti del nostro universo interiore e risulta perciò evidente che anche una situazione che viviamo come stressante o negativa possa influenzare enormemente un'esperienza con sostanze psichedeliche.

Il setting è l'ambiente in cui questa esperienza

avviene, esso ha una forte influenza, perchè chi assume allucinogeni diventa molto sensibile agli stimoli esterni. Il setting comprende sia lo spazio fisico, e quindi il luogo scelto, che le persone con le quali si decide di sperimentare una determinata sostanza.

La presenza di una persona che non assuma la sostanza e che possa accompagnare e assicurare (qualora ce ne fosse il bisogno) chi invece sceglie di farne uso è altresì un importante consiglio di riduzione del danno.

Questa persona "sitter" può rivelarsi di grande aiuto nel caso in cui qualcuno si dovesse trovare in situazioni difficili da gestire o di estrema pericolosità per se stesso o per altri individui.

STORIA

Sintetizzata nel 1962 come derivato della fenciclidina o PCP, la ketamina è da subito

stata considerata un anestetico dissociativo, per le allucinazioni profonde e le visioni mistiche riportate dai pazienti sottoposti ad anestesia con questo farmaco. Per questi effetti collaterali negli gli anni '70 la ketamina iniziò a circolare fuori dall'ambito medico, ma il suo uso rimase comunque circoscritto all'interno di comunità di sperimentatori underground. Negli anni '80 le proprietà psichedeliche di questo anestetico furono studiate nel trattamento dell'alcolismo, mentre, a causa degli effetti allucinogeni, attualmente l'uso terapeutico della ketamina è prevalentemente veterinario.

Con la fine degli anni '90, e la comparsa della cultura rave, l'uso/abuso di questa sostanza vengono riscoperti in modo sempre più intenso, fino a farla circolare anche all'interno delle discoteche.

EFFETTI FISICI

La ketamina provoca vertigini e torpore agli arti inferiori, condizioni che inducono una perdita di coordinazione motoria e della percezione sensoriale durante tutta l'esperienza. Queste sensazioni possono indurre la tendenza ad una prolungata immobilità che può portare ad un abbassamento della temperatura corporea -ipotermia- e a problemi di rigidità muscolare.

A dosaggi molto alti o con iniezioni intramuscolari può sopraggiungere un arresto respiratorio che può portare anche a coma o morte.

EFFETTI PSICOATTIVI

Gli effetti psichici variano in base allo stato d'animo di chi l'assume (set), all'ambiente (setting) e alla quantità e qualità della sostanza stessa (vedi introduzione). Normalmente se la sostanza è sniffata produce effetti in pochi minuti che

svaniscono nel giro di 1 o 2 ore, mentre con l'iniezione intramuscolare gli effetti sono meno duraturi e pressoché immediati. Si ha un leggero stato di euforia seguito da una sensazione di distacco tra mente e corpo che porta a difficoltà nella coordinazione dei movimenti e più in generale nel controllo dei vari sensi: le immagini vengono distorte, possono comparire allucinazioni e diventa difficile distinguere sensazioni tattili (caldo/freddo, asciutto/bagnato). Con alti dosaggi è possibile raggiungere NDE (near death experience cioè esperienze vicine alla morte).

RISCHI A BREVE TERMINE

Le conseguenze indesiderate possono essere in parte anche quelle ricercate con l'esperienza: disorientamento, perdita delle sensazioni corporee e distacco quasi totale dalla realtà; sensazioni che in assuntori inesperti possono

provocare stati di ansietà, crisi di panico o bad trip.

RISCHI A MEDIO/LUNGO TERMINE

L'utilizzo frequente provoca tolleranza -necessità di aumentare le dosi per ottenere gli stessi effetti- con un conseguente aumento dei rischi e la possibilità, nell'utilizzo a lungo termine, di incorrere in danni permanenti al sistema nervoso.

TUTELATI E RIDUCI IL RISCHIO!

-Non assumere ketamina se hai disturbi fisici o psichici.

- Se la usi, cerca di avere a fianco una persona di cui ti fidi che possa seguire l'esperienza dall'esterno, infatti, l'effetto anestetizzante rende insensibili e quindi vulnerabili, diventa molto semplice ferirsi

senza rendersene conto o ritrovarsi in situazioni pericolose.

- Evita di mangiare durante l'utilizzo di ketamina e nelle 2 ore prima e dopo l'esperienza per non incorrere in nausea e problemi all'apparato digerente.

- Evita i mix, soprattutto con alcolici, eroina o altre sostanze deprimenti del SNC, aumentano drasticamente le probabilità di insufficienza respiratoria che in alcuni casi può risultare letale.

- Se sniffi usa una cannuccia pulita per tuo uso personale per evitare la trasmissione di eventuali malattie che, come l'epatite, si trasmettono anche attraverso cannuce riutilizzate e banconote.

- Se ti inietti ketamina utilizza sempre materiale

sterile, non scambiarlo, non riutilizzarlo.

-Se gli effetti non si fanno sentire, aspetta prima di assumerne ancora, la salita a volte dura più del previsto.

- Evita situazioni che richiedano concentrazione o responsabilità, come guidare, nuotare o correre, e ambienti che possano risultare rischiosi anche solo per la presenza di finestre o rampe di scale.

- Se senti sensazioni spiacevoli o ansia cerca di stare tranquillo e non farti prendere dal panico, prova a rilassarti e lascia che gli effetti facciano il loro corso. Più provi a 'controllare' il viaggio più rischi di entrare in bad trip. Lasciati andare e aspetta che il viaggio finisca, assieme al viaggio finirà il bad trip.

- Quando arriva la discesa, riposati, distenditi e mangia prodotti che contengano zucchero e vitamine.

- Evita di ripetere l'esperienza prima di alcune settimane -almeno un mese- Farne uso troppo frequentemente attenua gli effetti ed aumenta i rischi.

- Se qualcuno sta avendo un bad trip (brutto viaggio) cerca di fare il possibile per calmarlo e rassicurarlo senza essere troppo insistente (ogni tuo gesto può essere interpretato male). Ricordagli che gli effetti della sostanza sono destinati a finire e non esitare a chiamare un medico nel caso in cui le condizioni non migliorino. Solo i medici possono somministrare farmaci che consentono una rapida discesa degli effetti.

- Evita di usare ketamina in ambienti affollati (rave o discoteche), il particolare effetto di queste sostanze necessita di un ambiente tranquillo.

BAD TRIP

E' uno dei rischi maggiori di un'esperienza con allucinogeni e le cause possono essere diverse: dosaggio eccessivo, mix con altre sostanze, set e setting inadeguati. In una prima fase possono manifestarsi stati ansiosi e angoscia, che possono essere superati o sfociare in crisi di panico e psicosi. Nella maggior parte dei casi al cessare degli effetti della sostanza assunta scompaiono tutti i sintomi del bad trip, anche se possono permanere difficoltà nell'analizzare con lucidità l'accaduto.

Se stai facendo un brutto viaggio, cerca di rilassarti ed accetta lo sviluppo dell'esperienza e la relativa modificazione del tuo stato di coscienza. Ricorda che ciò che sta succedendo è provocato da una sostanza... perciò passeggero!

Se un tuo amico sta avendo un brutto viaggio rimani calmo, fai il possibile per rassicurarlo e accompagnalo in un angolo tranquillo e ben

areato. Cerca di capire in che stato si trova e di 'leggere' le sue reazioni: qualsiasi gesto (anche se in buona fede) può essere sentito come invasivo. Se chi è in bad trip non riesce a contenersi e rischia di far male a se stesso o ad altri, chiama il 118. Il personale specializzato è in grado di intervenire.

ATTENZIONE!!!

A volte le sostanze intervengono su problemi già esistenti nella psiche, in questo caso il bad trip non si risolve una volta esaurito l'effetto dell'allucinogeno, ma continua scatenando problemi duraturi, come angosce difficilmente controllabili, fobie, e vere e proprie psicosi. In queste situazioni è assolutamente necessario consultare un professionista.



LA CAROVANA O.N.L.U.S
Via Pellizza da Volpedo, 30
Bologna - tel. 051-494721
www.lacarovanacoop.com

Si ringrazia per la collaborazione
e la fornitura di testi U. P. Reggio Emilia

