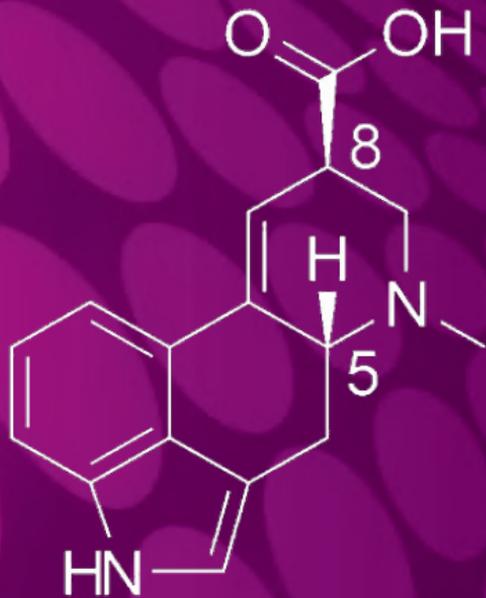


lsd



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

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

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

COS'E'

La dietilamide dell'acido lisergico, abbreviata con le lettere LSD, e' una molecola psichedelica semisintetica la cui origine è' riconducibile ad un vegetale, la "claviceps purpurea": fungo parassita dei cereali ed in particolare della segale (detta "cornuta" proprio a causa dell'affezione del fungo). L'LSD è una sostanza che si deteriora con il passare del tempo e si presenta in forma liquida (o in cristalli). Generalmente viene commercializzata tramite cartoncini imbevuti di acido e decorati, o tramite micropunte (di colore grigio, nero o blu simili a punte di matita). L'LSD è una molecola che 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 desideriamo sottolineare l'importanza di quei fattori che stanno alla base dell'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, perché 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 rassicurare (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

Partendo dalle origini sappiamo che gli effetti psichedelici dell' "ergot" o "claviceps purpurea", erano già conosciuti dagli Assiri che in una tavoletta del 500 a.C. fanno menzione di una "pustola nociva della spina di grano". La nascita reale dello psichedelico più famoso del mondo ha una data più recente: è il 16 aprile 1943, durante ricerche con l'ergot, Hofmann entra accidentalmente in contatto con la molecola appena sintetizzata e ne sente gli effetti. Nel 1949 la Sandoz commercializza il prodotto iscrivendolo nei prontuari tra i tranquillanti e i barbiturici con il nome di "Delysid". Era ferma convinzione, che il farmaco agisse sui disturbi della psiche e potesse essere utilizzato nella terapia psichiatrica. Da allora molti medici psichiatri e psicoterapeuti videro negli allucinogeni un reale aiuto per il superamento di determinate patologie. Le sperimentazioni intraprese in quegli anni si arrestarono quando queste sostanze divennero illegali ma tuttora

esistono situazioni terapeutiche in cui gli stati alterati di coscienza permettono la liberazione da stati di tossicodipendenza o il superamento di particolari difficoltà psicologiche. L'LSD fu oggetto di studio anche da parte degli scienziati militari, alla ricerca di una potente arma chimica da impiegare come strumento strategico di guerra, approdando, però alla conclusione che l'LSD non poteva avere utilità in campo bellico.

Dopo la pubblicazione del libro "Le porte della percezione" di A. Huxley (1954) l'uso di LSD divenne gradualmente un fenomeno di massa affiancando l'evoluzione della cultura psichedelica e i movimenti di contestazione che stavano prendendo piede negli USA e nel mondo; tra i sostenitori di questa cultura possiamo menzionare lo psichiatra californiano T. Leary. Nel 1965, la Sandoz toglie dal mercato l'LSD e l'anno successivo, la molecola fu dichiarata fuorilegge. Inizia così la fabbricazione clandestina e il contrabbando di LSD.

EFFETTI FISICI E PSICOATTIVI

L'LSD stimola i centri del sistema nervoso simpatico provocando: midriasi (dilatazione delle pupille), aumento della temperatura corporea e innalzamento del livello di zucchero nel sangue. L'LSD inibisce la serotonina che regola e influenza le funzioni collegate alla dopamina. Vi è ancora scarsa conoscenza su quali meccanismi biochimici l'LSD manifesti i suoi effetti psichici. Gli effetti psichici causati dall'assunzione di LSD variano in base allo stato d'animo di chi assume la sostanza (set), all'ambiente in cui viene assunta (setting) e alla quantità e qualità della sostanza stessa. L'LSD è psicoattivo già nella quantità di 25 microgrammi, tuttavia, la dose di acido contenuta in un trip è molto variabile: può andare dai 50 ai 300 microgrammi. Questa forte differenza può costituire un rischio non indifferente: tra due cartoni dello stesso tipo (con gli stessi disegni) uno può essere ben più forte dell'altro. La "salita" avviene normalmente dopo mezz'ora/1ora dall'assunzione ma non è raro che

i primi effetti inizino dopo alcune ore. Durante la salita possono comparire sensazioni di ansia e di estrema confusione. Il viaggio può durare dalle 5 alle 12 ore, ma prosegue, sotto altre forme, per altre ore in cui compare un forte senso di stanchezza, ma è difficile prendere sonno. L'LSD modifica temporaneamente lo stato di coscienza ordinario con variazioni più o meno intense delle percezioni sensoriali. Le percezioni uditive, visive, tattili "si mescolano" e assumono particolari tonalità e frequenze. Più le idee scorrono velocemente più diventa difficile esprimerle oralmente. Il tempo assume una consistenza insolita e diventa impossibile rendersi conto di che ora sia. La discesa è un momento di transizione difficile da gestire ed è importante poter avere il tempo per superare questi momenti senza attività che impegnino la mente o responsabilità da assumere. L'ideale sarebbe poter disporre davanti a se' di un giorno di riposo. Tuttavia, anche in queste condizioni possono verificarsi momenti difficili. Anche a

distanza di diverso tempo dall'assunzione possono comparire "flashback": in modo assolutamente casuale o in virtu' di uno stimolo che viene associato alla sostanza possono ricomparire gli effetti e per brevi momenti si rivivono le sensazioni provocate da questa sostanza.

RISCHI

Il principale pericolo dell'LSD non consiste nella sua tossicità fisica ma nell'imprevedibilità dei suoi effetti psichici. Già dalla prima assunzione, su soggetti psicologicamente deboli o con antecedenti psichiatrici, l'LSD può far emergere (slatentizzare) psicosi ed altri disturbi psichici gravi. Anche in soggetti sani, durante l'esperienza, per i più svariati motivi (set e setting inadeguati, eccessiva frequenza di assunzione) si possono riscontrare stati confusionali gravi che possono sfociare in incidenti e azioni pericolose o mortali (persone convinte di poter volare che si lanciano nel vuoto, incidenti stradali causati da allucinazioni ecc.). Raramente

gli acidi che si trovano sul mercato contengono la quantità dichiarata e spesso vengono vendute come LSD altre sostanze. Un dosaggio eccessivo può causare bad trip (brutto viaggio) con conseguenze psichiche che possono essere pesanti e condizionare l'equilibrio psicologico della persona in modo permanente. L'LSD non induce dipendenza fisica ma è dimostrata l'insorgenza di tolleranza (bisogno di aumentare le dosi per sentire gli stessi effetti). Non sono stati dimostrati, per ora, danni cerebrali permanenti causati dall'uso di LSD, ma un'eccessiva frequenza di assunzione, soprattutto in chi non ha ancora completato la maturazione psicologica, può compromettere l'equilibrio psichico scatenando depressione, insonnia, psicosi e disturbi paranoidei. Le esperienze fatte con queste sostanze necessitano di tempo per essere elaborate. Questa affermazione si riferisce sia alla frequenza di assunzione, sia alla particolarità dell'esperienza. L'LSD può intaccare l'equilibrio psicologico di chi l'assume, per questo

è indispensabile prendersi il tempo necessario per ristabilire un nuovo equilibrio.

TUTELATI, RIDUCI IL RISCHIO!

- Non assumere LSD se non stai bene, fisicamente o psicologicamente. Se hai deciso di prendere un trip, fallo con gente di cui ti fidi e in un contesto rassicurante. Una persona fidata e lucida che ti affianca nel "viaggio" può aiutarti a superare eventuali momenti difficili.

- Evita di mixare LSD con altre sostanze, soprattutto con alcol. Aumentano esponenzialmente i rischi.

- Non assumere LSD a stomaco vuoto o eccessivamente pieno. E' meglio mangiare qualcosa di leggero qualche ora prima dell'assunzione.

- Non eccedere nel dosaggio: evita di prendere più trip in una stessa sera e soprattutto non tutti in una volta (conviene suddividere la dose in più riprese: 1 per volta).

- Se gli effetti non si fanno sentire, aspetta prima di

assumerne altro (a volte possono passare 3 o 4 ore tutela prima che inizi la salita).

- Non metterti alla guida ed evita di compiere azioni che richiedono concentrazione e responsabilità.

- 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 ad esso finirà anche 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 (circa un mese). Farne uso troppo spesso attenua gli effetti ed aumenta i rischi.

- Se qualcuno sta avendo un 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.

- Se nonostante ciò, chi ha preso acido non riesce a liberarsi dal suo delirio, non esitare a chiamare un medico. Solo i medici possono somministrare rimedi che consentono una rapida discesa degli effetti.

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

