



Tolleranza alle sostanze stupefacenti e rischio di overdose

Tolleranza alle sostanze stupefacenti

La tolleranza è il modo in cui l'organismo si adatta all'utilizzo regolare di una sostanza stupefacente nel tempo. Sviluppando la tolleranza a una sostanza stupefacente, in genere si ha bisogno di quantità sempre maggiori per sentire l'effetto voluto. Se non hai alcuna o scarsa tolleranza a una sostanza stupefacente, persino l'uso di una piccola quantità può aumentare il rischio di overdose.

La tolleranza diminuisce se:

- Interrompi o sospendi temporaneamente l'utilizzo di una qualsiasi sostanza stupefacente.
- Riduci la quantità di sostanza stupefacente che usi, anche se solo per un breve periodo.
- Cambi il tipo di sostanza stupefacente che stai usando.
- Cambi il modo in cui assumi le tue sostanze stupefacenti.
- Usi sostanze stupefacenti che non sono così potenti come sei abituato, anche se solo per un breve periodo.

La tolleranza può essere influenzata da cambiamenti nell'offerta di sostanze stupefacenti illecite, come ad esempio:

- Scarsità dell'offerta o accesso irregolare alle sostanze stupefacenti
- Cambiamenti imprevedibili nella qualità, nella purezza e nella potenza delle sostanze stupefacenti

La tolleranza alle sostanze stupefacenti può essere influenzata da altri fattori, come malattie, stress, ambienti nuovi o diversi e cambiamenti nel modo in cui le persone accedono alle stesse e le utilizzano. Le persone che sono state appena scarcerate o dimesse dall'ospedale o da un programma di trattamento delle tossicodipendenze sono a maggior rischio di overdose perché in questi contesti potrebbero non aver avuto accesso a farmaci o medicinali per il disturbo da uso di oppioidi (opioid use disorder, OUD).

Proteggersi dall'overdose

Il rischio di overdose aumenta quando la tua tolleranza diminuisce. Pensa a come il tuo modo di consumare sostanze stupefacenti sia cambiato di recente e a come questo possa influire sulla tua tolleranza. Chiediti:

- Ne ho fatto uso con meno frequenza?
- Ne ho assunto dosi inferiori?

- Ci sono stati momenti in cui ne ho interrotto o sospeso temporaneamente l'uso?
- La qualità delle sostanze stupefacenti che uso è cambiata?
- Ho cambiato le sostanze stupefacenti che uso?
- Ho cambiato il modo in cui assumo le sostanze stupefacenti che uso?
- Se sto attraversando un periodo di stress, come la perdita del lavoro, la morte di una persona cara o l'insicurezza abitativa, è probabile che aumenti la quantità di sostanze stupefacenti che uso?

Se hai risposto sì a una qualsiasi di queste domande, la tua tolleranza potrebbe risentirne.

Adotta sempre misure adeguate a proteggerti dall'overdose, soprattutto se la tua tolleranza è diminuita.

- Pianifica in anticipo. Crea un piano di sicurezza per contrastare l'overdose insieme a qualcuno che sa che stai per fare uso di sostanze stupefacenti. Per saperne di più, visita on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Evita di essere da solo mentre fai uso di sostanze stupefacenti. Usa le sostanze stupefacenti in compagnia e fate i turni. Se fai uso di sostanze stupefacenti da solo, chiama la linea di assistenza Never Use Alone (mai da solo) al numero 877-696-1966 prima di consumarle, in modo che qualcuno possa controllarti al telefono.
- Compra o usa sostanze stupefacenti da persone che conosci e di cui ti fidi e, quando possibile, chiedi informazioni sulla qualità della droga.
- Parla con altre persone che fanno uso di sostanze stupefacenti per conoscere le loro esperienze e le risorse a tua disposizione.
- Verifica la presenza di fentanil, un potente oppioide che può aumentare il rischio di overdose, utilizzando le strisce reattive per il fentanil. Per saperne di più e trovare le strisce reattive per il fentanil e un programma di servizio di fornitura siringhe (syringe service program, SSP) vicino a te, visita il sito on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Assumi lentamente piccole quantità.
- Tieni sempre a portata di mano il naloxone, un farmaco sicuro che può invertire un'overdose di oppioidi.
- Evita di mescolare sostanze stupefacenti, incluso l'alcol. Se puoi, usa solo una sostanza stupefacente alla volta.

Risorse disponibili

- Gli SSP forniscono servizi per la riduzione del danno e dotazioni sterili per le persone che usano sostanze stupefacenti. Per ulteriori informazioni, visita nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Per trovare il naloxone chiama il **311** o visita nyc.gov/naloxone.
- È stato dimostrato che due farmaci per l'OULD, la buprenorfina e il metadone, riducono il rischio di overdose. Se sei interessato ad assumere farmaci per gestire il tuo consumo di oppioidi, parlane con un medico o con un operatore dei servizi per la riduzione del danno. Per trovare un fornitore, visita il sito dell'Ufficio per il supporto e i servizi per le dipendenze dello Stato di New York (New York State Office of Addiction Supports and Services) all'indirizzo findaddictiontreatment.ny.gov.

- Contatta il 988 per ricevere assistenza gratuita e riservata in caso di crisi, supporto per la salute mentale e l'uso di sostanze, e per ricevere assistenza. Chiama o manda un messaggio al 988 o chatta su nyc.gov/988. I consulenti sono disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per telefono, in oltre 200 lingue.

4.24 Italian