

Consigli per

Chi usa
Stimolanti

Gli stimolanti sono droghe come la cocaina, il crack, la metanfetamina e le anfetamine. Accelerano il sistema nervoso e cardiovascolare dell'organismo e possono causare reazioni che vanno dal disagio al pericolo di vita. Se fai uso di stimolanti, ci sono dei modi per proteggerti.

Overamping è una reazione negativa all'uso di stimolanti. Sebbene sia diverso dall'overdose, l'overamping può essere pericoloso per la vita.

I segni e i sintomi dell'overamping includono:

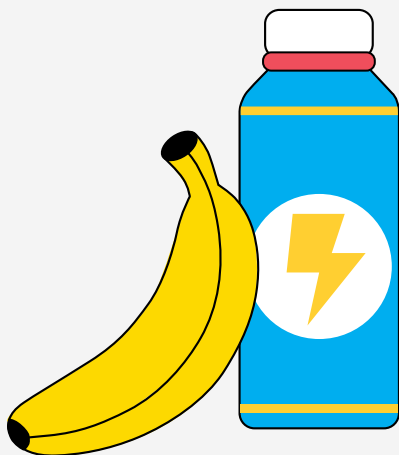
Fisici	Mentali
• Forte digrignamento dei denti • Insonnia • Forte mal di testa • Battito cardiaco accelerato o pressione alta • Dolore al petto o respiro corto • Nausea o vomito • Temperatura corporea elevata • Sudorazione abbondante, spesso accompagnata da brividi • Tremore • Rigidità muscolare o sensazione di paralisi • Convulsioni o crisi epilettiche • Ictus • Attacco di cuore	• Aumento della consapevolezza sensoriale • Agitazione, irrequietezza o irritabilità • Aumento della diffidenza • Aumento dell'aggressività • Ansia estrema o panico • Estrema agitazione • Paranoia estrema • Allucinazioni



2

Consigli per prevenire l'overamping:

- Rimani idratato bevendo acqua.
- Reintegra gli elettroliti bevendo una bevanda per sportivi o mangiando una banana.
- Cerca di dormire bene e di mangiare cibi nutrienti prima e dopo l'uso di stimolanti.
- Trova un operatore sanitario di cui ti fidi e sii onesto sull'uso di stimolanti. Chiedi al tuo operatore di controllare il tuo cuore. Pressione alta, battito cardiaco irregolare o altri problemi cardiaci, possono aumentare il rischio di infarto, soprattutto se fai uso di stimolanti.
 - Per trovare un operatore, chiama il **311** o 844-692-4692.



Cosa fare in caso di overamping da stimolanti:

- Rivolgiti a un operatore sanitario, soprattutto se la persona ha dolori al petto.
- Se la persona sembra surriscaldata (ad esempio, se suda molto o se la sua pelle è arrossata o calda al tatto), aiutala a trovare un posto calmo e tranquillo dove sdraiarsi.
- Se la persona sta avendo una crisi epilettica, allontanala dagli oggetti che potrebbero causare lesioni.

Speedballing:

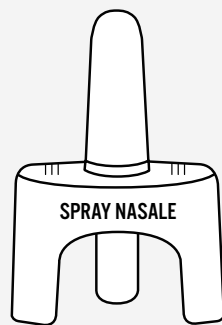
- Lo speedball è una miscela di eroina e cocaina o metanfetamina.
- Lo speedball aumenta il rischio di overdose da oppioidi.
 - Lo sballo provocato da uno speedball può mascherare gli effetti di ogni singola droga il che potrebbe indurre le persone a consumarne di più di quanto inizialmente previsto.
 - Lo speedball, inoltre, mette sotto stress l'organismo che deve elaborare entrambe le droghe contemporaneamente.
- Alcuni credono che l'uso di un oppioide, come l'eroina, insieme a uno stimolante, bilanci gli effetti di ciascuna droga. Non è vero. Gli oppioidi e stimolanti non si bilanciano a vicenda e possono aumentare il rischio di overdose.

Il rischio di overdose da oppioidi in caso d'uso di stimolanti:

- Un'overdose da oppioidi si verifica quando una persona assume una quantità di oppioidi tale da rallentare la respirazione e causare l'arresto del cuore.
 - Alcuni esempi di oppioidi sono l'eroina, il fentanil e gli antidolorifici (come OxyContin, Percocet e Vicodin).
- Il fentanil, un oppioide fino a 50 volte più forte dell'eroina, è stato trovato nella cocaina, nel crack, nelle metanfetamine e pillole acquistate per strada e online.
 - Ciò significa che le persone che fanno uso di stimolanti potrebbero essere a rischio di overdose da oppioidi anche se non hanno intenzione di assumerne.

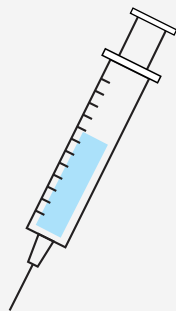
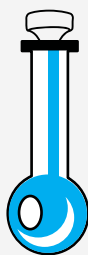
Consigli per prevenire l'overdose:

- Testa le tue droghe. Le strisce reattive per il fentanil possono indicare se le droghe che intendi usare contengono fentanil.
- Non mischiare le droghe. L'uso congiunto di droghe diverse, compresi l'alcol e alcuni farmaci da prescrizione, può aumentare il rischio di overdose o di altri effetti negativi sulla salute. Se usi più di una droga, vai piano, assumendo piccole quantità.
- Porta il naloxone con te. Il naloxone è un farmaco sicuro ed efficace che può invertire gli effetti di un'overdose causata da eroina o da altri oppioidi, compreso il fentanil.
Evita di fare uso di droghe da solo o chiedi a qualcuno di controllarti regolarmente.
- Per sapere dove puoi trovare le strisce reattive per il fentanil e il naloxone, consulta la sezione Risorse a pagina 8.



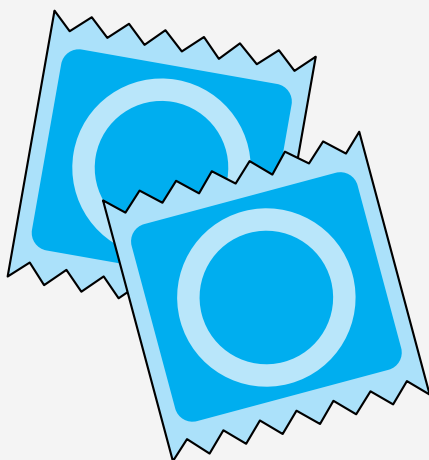
Attrezzature più sicure per l'uso di stimolanti:

- I programmi di servizio siringhe (syringe service programs, SSP) forniscono attrezzature per l'uso sicuro delle droghe e altri servizi di riduzione del danno alle persone che fanno uso di droghe, tra cui kit per fumare, sniffare e iniettarsi in modo più sicuro.
- I kit per fumatori più sicuri spesso includono steli di vetro, bocchini di gomma, schermi di ottone, balsamo per labbra e salviette disinfettanti.
 - Usare il proprio stelo di vetro riduce il rischio di contrarre o trasmettere l'epatite C.
 - Usare bocchini di gomma e mantenere le labbra idratate con un balsamo per labbra ti aiuta a evitare scottature e tagli.
 - L'utilizzo di schermi in ottone riduce il rischio di problemi polmonari riducendo la quantità di detriti che vengono inalati.
- I kit per sniffare più sicuri spesso includono cannucce usa e getta, carte di plastica, rasoi di plastica, e cucchiai di plastica.
 - L'utilizzo di cannucce e cucchiai monouso riduce il rischio di contrarre o trasmettere l'epatite C.
- I kit per iniezioni più sicuri includono spesso siringhe sterili, acqua di risciacquo, fornelli, cotone, ecc.
 - L'utilizzo di siringhe sterili e acqua di risciacquo, fornelli, cotone e fascette riduce il rischio di contrarre o trasmettere l'HIV e l'epatite C ad altri.
- Per saperne di più sugli SSP, consulta le risorse a pagina 8.



Come praticare sesso sicuro mentre si fa uso di stimolanti:

- Prima di fare sesso mentre fai uso di stimolanti, fai sapere a qualcuno di cui ti fidi dove sarai per precauzione.
- Sii consapevole dei tuoi limiti sessuali e comunicali al tuo partner prima di usare le droghe e fare sesso.
L'uso di stimolanti o di altre droghe può compromettere la tua capacità di dare il consenso.
- Tieni traccia degli stimolanti che usi, della quantità e del momento in cui li usi.
- I preservativi aiutano a prevenire le infezioni sessualmente trasmissibili e la gravidanza. Usa molto lubrificante a base di acqua o silicone quando fai sesso anale, vaginale o frontale. Se fai sesso di gruppo, ricordati di cambiare preservativo quando cambi partner.
- La profilassi pre-esposizione (pre-exposure prophylaxis, PrEP) è una pillola giornaliera sicura ed efficace che può ridurre notevolmente il rischio di infezione da HIV.
- Le persone affette da HIV che mantengono una carica virale non rilevabile non possono trasmettere il virus attraverso il sesso. Si afferma che "non rilevabile equivale a non trasmissibile". o "U=U".



Risorse:

- Per una consulenza gratuita e confidenziale in caso di crisi, per il supporto alla salute mentale e all'uso di sostanze, e per ricevere assistenza, chiama o invia un SMS al 988 o chatta su nyc.gov/988. I counselor sono disponibili 24 ore al giorno, tutti i giorni della settimana, in oltre 200 lingue.
- Visita nyc.gov/alcoholanddrugs per saperne di più sui servizi per l'uso di droghe, tra cui strisce reattive per il fentanyl, naloxone e SSP, nella Città di New York (New York City, NYC)
- Visita nyc.gov/health e cerca "**hepatitis C**" (epatite C) per trovare un operatore che possa testarti per l'epatite C a basso costo o gratis.
- La profilassi post-esposizione (post-exposure prophylaxis, PEP) è un farmaco di emergenza per le persone che non hanno l'HIV e che potrebbero essere state esposte al virus. Se pensi di essere stato esposto all'HIV, chiama la linea di assistenza PEP di NYC, attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero 8 44-373-7692. Puoi anche visitare nyc.gov/health e cercare "**HIV PEP**" (PEP HIV) per trovare la clinica più vicina a te.
- Test HIV e servizi di PrEP e PEP gratuiti o a basso costo sono disponibili per tutti coloro che hanno almeno 12 anni presso le cliniche per la salute sessuale del Dipartimento di salute e igiene mentale di NYC, indipendentemente dallo status di immigrazione.
- Se non ti senti a tuo agio nel parlare della tua sessualità o dell'uso di droghe con il tuo operatore, chiama il **311** o visita nyc.gov/health/map per trovare fornitori di servizi che conoscono le tematiche LGBTQ.

