

Tolleranza delle sostanze stupefacenti e rischio di overdose

La pandemia di malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) ha influenzato la vita delle persone in molti modi. Interruzioni significative della routine quotidiana, inclusi i modi in cui le persone accedono e utilizzano i farmaci, l'allontanamento dall'ambiente abituale, l'isolamento correlato alla COVID e molto altro, possono influenzare la tolleranza alle sostanze stupefacenti e ai farmaci e portare a un aumento del rischio di overdose, soprattutto per le persone dedite al consumo di oppioidi.

Che cos'è la tolleranza e perché è importante?

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 sentirne l'effetto desiderato. Quando non si è ancora sviluppata una forma di tolleranza o la tolleranza diminuisce, anche solo una piccola quantità di sostanza stupefacente può aumentare il rischio di overdose.

La tolleranza diminuisce se:

- Interrompi o sospendi temporaneamente l'utilizzo di una 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

I cambiamenti nell'offerta di sostanze stupefacenti possono inoltre influenzare la tolleranza, tra cui:

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

È importante ricordare che la tolleranza può essere influenzata anche da altri fattori tra cui malattia, stress o ambienti nuovi o diversi. Le persone che di recente sono state rilasciate dal carcere, che hanno terminato un periodo di reclusione o detenzione o che sono state dimesse dall'ospedale o un programma di trattamento per l'uso di sostanze stupefacenti sono esposte a un maggior rischio di overdose perché potrebbero non avere avuto accesso a sostanze stupefacenti o farmaci per il proprio disturbo da uso di oppioidi in questi contesti.

Proteggiti dall'overdose

Pensa a come il consumo di sostanze stupefacenti è cambiato durante la pandemia di COVID-19 e come questo potrebbe influire sulla tua tolleranza. Chiediti:

- Ne ho fatto uso con meno frequenza?
- Ne ho assunto dosi più piccole?
- 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?
- Quando la città inizierà a riaprire, è probabile che aumenterò la quantità che uso?
- Se avverto più fattori di stress come la perdita del lavoro, la scomparsa di una persona cara o l'insicurezza abitativa, è probabile che aumenterò la quantità che uso?

Se hai risposto sì a una qualsiasi delle domande precedenti, la tua tolleranza potrebbe essere influenzata. Adotta sempre accorgimenti adeguati 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. Puoi trovare un modello [qui](#).
- Evita di stare da solo mentre fai uso di droghe. Prova a farne uso insieme a qualcun altro e fatelo a turno. Se non hai la possibilità di farne uso con qualcuno, considera di chiamare la linea diretta "Never Use Alone" (Non farne mai uso da solo) al numero 800-484-3731.
- Quando è possibile, acquista sostanze stupefacenti da persone di cui ti fidi e informati della qualità della sostanza stupefacente.
- Parla con altre persone che fanno anch'esse uso di sostanze stupefacenti per conoscere la loro esperienza di ciò che è disponibile.
- Usa le strisce reattive per il fentanil per individuare la presenza di fentanil prima di preparare la dose. Per ulteriori informazioni e per trovare le strisce reattive per il fentanil, contatta un [Programma di assistenza siringhe](#) (Syringe Service Program, SSP) vicino a te.
- Riduci la quantità di droga assunta rispetto a quanto faresti normalmente e sii cauto.
- Portati dietro il [naloxone](#) e lascialo in un punto visibile ogni volta che usi sostanze stupefacenti.
- Evita di mescolare sostanze stupefacenti, incluso l'alcol. Se puoi, usa solo una sostanza stupefacente alla volta.

Risorse

- Gli SSP sono programmi che forniscono servizi e dotazioni sterili per le persone che fanno uso di droghe. Chiama i tuoi SSP locali per chiedere quali servizi vengono forniti durante la pandemia di COVID-19. Visita il sito nyc.gov/health e cerca "syringe service programs" (programmi di assistenza siringhe).
- Per trovare il naloxone vicino a te, visita il sito nyc.gov/naloxone. Contatta i programmi per le comunità e le farmacie per verificare la disponibilità di naloxone prima di recarti di persona, dato che gli orari e la disponibilità potrebbero aver subito variazioni durante la pandemia di COVID-19.

- Se sei interessato a iniziare a usare farmaci per aiutarti a gestire il tuo consumo di oppioidi, parla con un medico o un operatore dei servizi per la riduzione del danno. Per informazioni sulla clinica virtuale per la buprenorfina di NYC, chiama il numero 212-562-2665.
- Il personale di NYC Well può fornire consulenza e referenze brevi per l'assistenza sanitaria in oltre 200 lingue ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Per supporto, chiama il numero 888-692-9355 o parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- Per risorse che affrontano questioni quali aiuto finanziario, cibo, assistenza sanitaria o copertura assicurativa e altro, consulta la [Guida completa alle risorse](#), oppure visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e fai clic su "Resources for New Yorkers" (Risorse per newyorkesi).

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

10.1.20