MALOS ROLLOS

...ESTA EN TU MANO

Texto y promoción:

ENERGY CONTROL

Gestiona:

ABD

Financia:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

FSC
MIXTO
Papel
FSC® C108556

Es un colectivo de personas que, independientemente de si consumen o no, se sienten preocupadas por el uso de drogas de síntesis y otras sustancias en espacios lúdicos de jóvenes. Al estar implicados en la propia escena de diversión, ofrecemos información veraz y objetiva sobre drogas, con el fin de disminuir los riesgos del consumo.

INFOLINE: 902 253 600.
info@energycontrol.org
http://www.energycontrol.org

SÍGUENOS EN:

NOVIEMBRE 2011

Diseño:
Joan Comabella (COBE), cobe.mail@gmail.com

BY NC ND

INTRODUCCIÓN

¿y esto de qué va?

Pues va de que, cuando decides tomar una sustancia psicoactiva es posible tener lo que se conoce como un "mal viaje" o"mal rollo" y lo que pretendía ser una noche estupenda, se convierte en una pesadilla.

Con este folleto queremos ayudarte a gestionar tus consumos para que no llegue el mal rollo, y si esto ocurriera (a ti o a un amigo), saber qué se puede hacer.

¿MAL ROLLO?

Mal viaje, mal rollo, sensaciones no placenteras, experiencia desagradable, malestares físicos, ralladas, ... Todo esto estaría dentro de lo que consideramos un mal viaje “una experiencia física o psíquica desagradable o displacentera que tiene duración determinada”, es decir, dura mientras duran los efectos y después desaparece. Es importante diferenciarlo de lo que sería un” trastorno psicológico” donde a pesar de existir los mismos síntomas o síntomas parecidos, su duración es más larga y precisa de atención profesional (los síntomas se siguen dando aún sin consumo). En este caso,en el de padecer un trastorno psicológico o tomar medicación, se desaconseja el consumo de cualquier sustancia psicoactiva. También es importante que diferenciemos un “mal viaje o mal rollo” tal y como lo definimos en el folleto, de una “adicción,enganche o trastorno adictivo” que no es algo puntual, sino que implica dificultades y complicaciones más graves y duraderas y que necesitan de atenciónprofesional.

Es **importante** que prestes atención a los siguientes aspectos para poder identificar si se te está yendo de las manos el consumo:

- Si cada vez los consumos se vuelven más frecuentes o de mayor cantidad que en los inicios, dejando de lado obligaciones en el trabajo, estudios, casa, hijos...

- Si los consumos los realizas de forma recurrente en situaciones peligrosas como conduciendo un coche.

- Si tienes problemas legales repetidos relacionados con el consumo.

- Si a pesar de tener problemas sociales, interpersonales o personales, sigues consumiendo de forma continua.

- Si a pesar de los esfuerzos por controlar o dejar los consumos no puedes dejar de consumir.

- Si aparece la tolerancia, es decir, cada vez tienes que tomar mayor cantidad para conseguir los mismos efectos.

- Si tus actividades cada vez están más relacionadas con la sustancia y su consumo.

.....entonces estás teniendo un consumo problemático o de alto riesgo y lo suyo es que busques ayuda profesional si tú solo no te haces con la situación. **Contáctanos y te echamos un cable!**

Son muchos y variados los aspectos y factores que pueden darse para que tengas un mal rollo o mal viaje.

Pues bien, el primer paso para poder evitarlos es asumir que una buena parte de ellos están en ti. Que en la medida en que **TU** sepas cómo eres y cómo te encuentras, en la medida en que **TU** conozcas lo que has decidido tomar y tengas claro para qué lo haces, en la medida en que sepas elegir bien cómo y con quién hacerlo, en la medida en que **TU** decidas el momento y el lugar... tendrás, sin duda, menos probabilidades de tener una mala experiencia o más probabilidades de gestionarla mejor si te ves en ella.

Dependiendo de tu estado y de qué sustancia consumas, puedes experimentar cambios en tu estado físico: subidas o bajadas bruscas de tu temperatura corporal, taquicardias, temblores o espasmos, dolores de cabeza o de estómago, etc. Una situación así, si no es como para salir de inmediato a urgencias, te puede estropear o incomodar sin impedirte disfrutar de los efectos agradables de la sustancia. Sin embargo, esta situación, en determinadas circunstancias, puede desembocar en agobios más psicológicos, tales como paranoias, ataques de pánico, ansiedad, angustia o miedo. Y éstos sí que te impedirán disfrutar de nada,a ti y a las personas que estén contigo.

Así que, piénsalo un momento:

- ¿Sabes por qué consumes eso?
- ¿Conoces bien a las personas con quién vas a hacerlo?
- ¿Qué es lo que buscas en la experiencia?
- ¿Por qué quieres tener precisamente esa experiencia?
- ¿Te has planteado antes cómo eres sin consumir nada?
- ¿Estás teniendo en cuenta cómo eres y la sustancia que has elegido consumir?
- ¿Cómo te encuentras últimamente?
- ¿Conoces como estás; si es una buena o mala etapa en tu vida?
- ¿Sabes qué es lo que quieres tomar y qué efectos produce?
- ¿Quieres bailar y pasártelo bien en la fiesta o quieres un viaje más solitario o interior?
- ¿Es el momento idóneo para tomar esa sustancia?
- ¿Estás con la gente idónea?

Pero no te agobies que no es un examen. Son sólo unas cuantas cuestiones muy, muy básicas que conviene tener muy, muy claras. Por eso te decimos que está en TU mano. Porque TU eres la única persona que tiene esas respuestas.

Aquí solamente te ayudamos a recordarlas antes de consumir cualquier sustancia para que puedas gestionar mejor tu viaje.

ANTES

Mejor prevenir...

Lo más lógico es pensar que si has decidido consumir una sustancia psicoactiva, tendrás mayor control sobre la experiencia cuanta mayor información tengas sobre esa sustancia (qué es, cuánto y cómo se consume, qué efectos produce y cuánto duran, sus efectos secundarios, cómo te deja al día siguiente, cómo te afectará al carácter, a la salud...).

Los tres factores más importantes a tener en cuenta para reducir al máximo el riesgo de un mal viaje son:

1. La sustancia

Hoy en día es muy fácil encontrar información sobre casi cualquier cosa en Internet, pero asegúrate de consultar fuentes fiables. En la web de Energy Control podrás encontrar información sobre muchas de ellas.

Entérate bien de qué es lo que te quieres meter al cuerpo (depresor, estimulante o psicodélico), de qué efectos produce (también de sus posibles efectos secundarios), de cómo se toma, de cuál es la dosis más adecuada a ti y de qué puede suponer mezclarla con otras sustancias.

Asegúrate también de que lo que vas a tomar realmente es lo que se supone que es; esto sólo es posible (en la mayoría de los casos) mediante análisis químicos de la sustancia. Si puedes, hazla analizar.

En la web de Energy Control encontrarás mucha información al respecto.

2. La persona

La principal persona a tener en cuenta, cómo no, eres TU mismo. Sobre todo el estado de TU salud en ese momento y cómo te encuentras de ánimo. Valora bien TU propia experiencia con otras sustancias y las expectativas que tienes con ésta. Si no estás en un buen momento mejor deja el consumo para otra ocasión, como se suele decir "hay más días que churros".

Por otra parte están las personas con las que vas a estar cuando estés bajo los efectos de lo que vayas a tomar. Ahí también estará TU mayor o menor acierto a la hora de elegir a los "compañeros de viaje". Se puede decir que es más que recomendable que sea gente con la que estés a gusto y con la que te sientas en confianza. Será aún mejor si alguno de ellos ya tiene experiencia con esa sustancia concreta.

3. El contexto

Este es el aspecto al que se suele dar menos importancia, sin embargo puede ser algo crucial. No dejes de prestar atención a dónde vas a estar cuando lo que te tomes te haga efecto. Si es un sitio al aire libre o cerrado puede cambiar bastante el rumbo del viaje. Intenta saber si habrá o no multitud de gente y valora si eso te puede agobiar o no. Piensa qué opciones tendrías a mano si quisieras descansar o comer algo en un momento dado.

También puede ser importante que tengas en cuenta la temperatura. Cuando te hayas informado sobre la sustancia, como te indicamos arriba, verás que algunas pueden alterar considerablemente la temperatura corporal.

MIENTRAS

... que curar

Un mal rollo, como ya hemos dicho, supone un malestar que bien puede ser físico, mental o la unión de ambos. Un malestar físico, intenso y prolongado, puede desembocar en "malos rollos". Por eso es importante que si te sientes físicamente mal, intentes combatirlo. Aquí te explicamos algunas formas de manejar las situaciones más habituales en las que te puedes encontrar tú o alguno de tus amigos:

- Algunas sustancias, como el alcohol, el GHB o el cánnabis, tienen efectos depresores. SI te sientes mareado, con falta de equilibrio o sientes que te vas a desmayar, lo más conveniente es sentarse rápidamente para evitar una caída. Si la situación no mejora, lo mejor es tumbarse con las piernas un poco elevadas y ladear la cabeza. Si es tu amigo el que se encuentra mal y está inconsciente o muy atontado no le des nada de comer ni de beber. Podría ahogarse.

- Los efectos de la MDMA pueden presentarse de forma brusca. El "subidón" puede producir mareo, sensación de vacío en la cabeza, dificultad para pensar... Hay que ser consciente de que se trata de un efecto pasajero y que suele desaparecer en pocos minutos. Es muy importante que **TU** sepas esto (si eres el que ha consumido) o que lo tengas en cuenta si alguien se encuentra ante esta situación.

- Taquicardias, palpitaciones, angustia, molestias en el pecho... son efectos adversos comunes de los estimulantes (cocaína, speed, meta, cafeína...). Ante estas situaciones lo más importante es no seguir consumiendo, además de seguir los consejos que te damos aquí.

Si te ves agobiado, rallado o angustiado (tanto si deriva de un malestar físico que no remite como si no tiene nada que ver con eso), si tienes la sensación de que va a pasarte algo o te sientes extraño...

- Pide ayuda a algún amigo de confianza. Si además está sobrio, mucho mejor.
- Si el sitio en el que estás te resulta agobiante, cambia de sitio, sal de ese ambiente y busca un lugar más tranquilo y cómodo donde puedas relajarte.
- Intenta explicar a tu amigo lo que te pasa para que te pueda ayudar.
- No es momento para tomar decisiones importantes, así que déjalo para cuando estés más calmado y te encuentres mejor.
- Ten presente que te has tomado una sustancia y que estás bajo sus efectos; en cuanto pasen éstos también pasará el mal rollo.
- Si transcurrido un tiempo razonable (* pg.22) no te encuentras mejor, pide a tu amigo que te lleve al centro médico más cercano o que llame al 112.

Si es tu amigo el que se encuentra mal o tiene un mal rollo:

- Ante todo, mantén la calma. Date cuenta de que está bajo los efectos de una sustancia. No te agobies tú más que él. Se le pasará cuando éstos bajen.
- Cambiad de ambiente. Si es posible, pasear un rato le vendrá bien. Buscad un sitio en el que se sienta cómodo y facilítale lo que necesite: bebida, abrigo, escucha, etc.
- Procura no dejarle solo. Si te pide que le dejes sólo, hazlo, pero no le pierdas de vista. No te vayas muy lejos y hazle visitas de vez en cuando.
- No le agobies preguntándole constantemente cómo se encuentra.
- Háblale suavemente y transmítele tranquilidad. Recuérdale que está bajo los efectos de una sustancia y que el efecto pasará y si puedes procura hablar de otra cosa. Si él no cambia de tema, "quítale hierro al asunto" sin menospreciar su estado.

Y ESTATE ATENTO En algunas ocasiones puede ser necesario buscar la ayuda de un médico o llamar al 112. Tomar esta decisión puede ser difícil, pero ten en cuenta que **es TU salud o la de TU amigo lo que está en juego.** Lo más sensato es buscar ayuda profesional si existen dudas sobre lo que está pasando o ante alguna de las siguientes situaciones:

- Malestar persistente o que empeora transcurrido un tiempo razonable (*).
- Pérdida del conocimiento en la que la persona se orina, defeca o tiene movimientos extraños.
- Pensamientos paranoides ("me persiguen", "quieren hacerme daño", "se ríen de mi") mantenidos en el tiempo y que no responden a razonamientos lógicos.
- Alucinaciones intensas y desagradables mantenidas en el tiempo.
- Sudoración intensa, palidez extrema de la piel, escalofríos o sensación de fiebre.
- Intentos repetidos de hacer daño a otras personas o hacerse daño a uno mismo.
- La pérdida de conocimiento que no se recupera en pocos segundos.
- Lenguaje incoherente.
- Dolor de cabeza muy fuerte y dolor de pecho, acompañado de náuseas y vómitos.

En el caso de acudir a un centro médico **es importante informar al personal sanitario de todas las sustancias que la persona haya tomado** y, en el caso de que lo sepamos, si tiene alguna enfermedad de importancia o si toma alguna medicación.

(*) Para valorar lo que es un tiempo razonable hay que tener en cuenta la duración de los efectos de la sustancia consumida y según la dosis tomada,cuestión de la que ya te habrás informado antes de consumirla como se aconseja en el apartado anterior. Si los efectos están durando más tiempo de lo que es esperable y resultan molestos y desagradables, pedir ayuda profesional.

DESPUÉS

¿y ahora qué?

Y ahora que el mal rollo ya ha pasado, aún queda algo que también está en TU mano: no volver a pasarlo. Para eso, puede ser útil que intentes reflexionar un poco sobre lo que ha ocurrido, si es posible con la misma gente con la que estuviste.

- Piensa en ello y reflexiona sobre lo que te ha pasado.
- Comenta con los amigos con los que estuviste cómo lo vieron ellos, cómo lo viste tú y cómo lo veis ahora.
- Intenta aprender de la experiencia y sacar tus propias conclusiones, intenta entender qué fue lo que te pasó y por qué para que no se repita.
- Si crees que lo necesitas, consulta con alguna persona que tenga experiencia en estos asuntos, te podrá dar una buena orientación o asesorar. En los stands o sedes de Energy Control también podrás encontrar este tipo de orientación.
- Si la misma experiencia te ha ocurrido en varias situaciones quizás sea el momento de darte un descanso con los consumos, ya que podrían existir riesgos de tener un trastorno y que éste empeorase, o de que no exista trastorno alguno, pero sí el riesgo de provocarlo si continúas consumiendo. Si esto es lo que te está pasando pide ayuda profesional, es importante atajar estas cuestiones en sus inicios.

Por último, ten en cuenta que "un mal rollo lo puede tener cualquiera" y que aunque te pueda pasar de nuevo a ti mismo, no tiene por qué ocurrir. Y sin lugar a dudas,tendrás aún menos probabilidades de que te pase si tienes presente todo lo que te acabamos de contar en esta guía. Ya sabes: cuídate ;)

Y RECUERDA: EL BUEN ROLLO ESTA EN TU MANO