

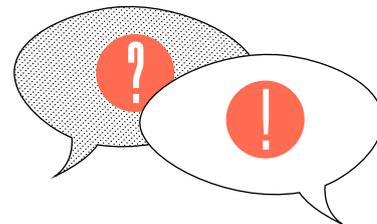
prestazione gratuita, offerta in diversi Cantoni, di analisi delle sostanze psicoattive acquistate sul mercato nero; include anche una consulenza.

punti vendita che consentono di acquistare legalmente cannabis con THC. La produzione è strettamente controllata e si ha la possibilità di scegliere tra prodotti con un diverso tasso di THC. Per partecipare a queste sperimentazioni, proposte in diversi Cantoni, occorre iscriversi e soddisfare determinati criteri.

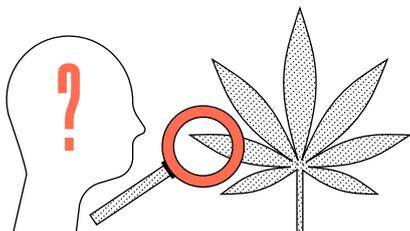
→ SafeZone.ch  
→ Indexaddictions.ch  
→ Stop-Cannabis.ch  
→ CANreduce.ch

sito per verificare gli effetti della combinazione di diverse sostanze

## Come ridurre i rischi?



### 1 NON TI FIDARE DEI PRODOTTI VENDUTI SUL MERCATO NERO



I prodotti acquistati sul mercato nero/illegale (es. per strada, tramite i social media, nel dark web ecc.) non sono soggetti ad alcun controllo. È quindi difficile stabilire la loro provenienza, il tasso di THC, la contaminazione con altre sostanze come pesticidi, concimi, muffe oppure la presenza di cannabinoidi sintetici. Si rischiano varie forme di intossicazione, le cui ripercussioni nel breve e lungo termine sono ancora poco conosciute. Per questo motivo, in caso di reazioni avverse o inattese dopo il consumo, è importante reagire tempestivamente chiamando il pronto soccorso (ambulanza: 144; intossicazioni: 145) o rivolgendosi al proprio medico.

Per ridurre i rischi legati agli acquisti effettuati sul mercato nero/illegale, è importante innanzitutto essere consapevoli che, in questi casi, il rischio zero non esiste. Ulteriori indicazioni:

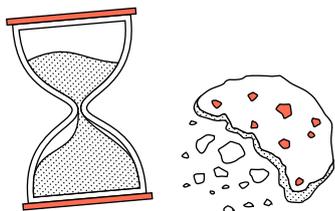
→ Mescolare bene il prodotto acquistato per evitare una concentrazione eccessiva di eventuali sostanze tossiche indesiderate

→ La rubrica «Allerte sostanze» sul sito infodrog.ch pubblica regolarmente i risultati delle analisi effettuate su campioni provenienti dal mercato nero (rischi, data e luogo) per mettere in guardia i consumatori

→ A seconda di dove si abita e a certe condizioni, è possibile far controllare le sostanze mediante un «Drug Checking» sul posto (i centri che offrono questo servizio sono elencati nella sezione «Allerte sostanze» sul sito infodrog.ch)

→ A seconda di dove si abita e a certe condizioni, è possibile iscriversi a sperimentazioni pilota per acquistare cannabis legalmente. La produzione è strettamente controllata e si ha la possibilità di scegliere tra prodotti con un diverso tasso di THC

### 2 RIDUCI LA DOSE SE NON CONOSCI IL PRODOTTO O NON SAI COME CONSUMARLO



La cannabis produce il massimo dei suoi effetti dopo un po' di tempo. Se la sostanza viene fumata o inalata, si avvertono le prime sensazioni dopo qualche minuto; il culmine dell'intensità viene in genere raggiunto nella prima mezz'ora. Con i prodotti ingeriti (commestibili) occorre avere pazienza, dato che gli effetti si manifestano pienamente dopo diverse ore. In ogni caso, è importante ricordare che gli effetti perdurano anche dopo il culmine (fase di discesa).

Per ridurre il rischio di intossicazione legato a un sovradosaggio (es. perdita di conoscenza, vomito, attacchi d'ansia), si raccomanda di assumere la sostanza in quantità ridotta e di aspettare che essa agisca prima di una nuova assunzione. Ulteriori indicazioni:

→ Mantenere la calma se si avverte una sensazione di disagio, sedersi, prendere aria e aspettare che gli effetti si attenuino

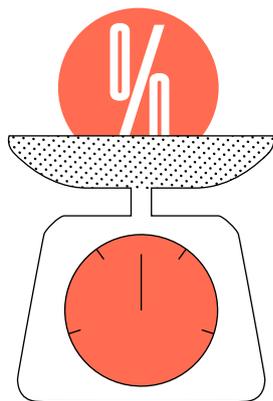
→ In caso di necessità, reagire tempestivamente e chiamare i soccorsi (ambulanza: 144; intossicazioni: 145)

→ Ridurre la dose consente di limitare il rischio di intossicazione legato alla presenza di sostanze tossiche indesiderate (es. cannabinoidi sintetici)



3

## PROVA A RIDURRE IL TASSO DI THC



Il THC ha proprietà psicoattive che, agendo sul cervello, provocano le sensazioni auspiccate (leggera euforia o perdita di freni inibitori, alterazione delle percezioni, diminuzione dell'ansia ecc.). Gli effetti del consumo di cannabis dipendono da vari fattori, tra cui il tasso di THC e la dose assunti. Quando si acquistano i prodotti sul mercato nero è impossibile controllare del tutto gli effetti; si può comunque fare in modo di provare le sensazioni desiderate riducendo il tasso di THC.

Esistono diversi accorgimenti per ottenere gli effetti desiderati pur limitando l'assunzione di THC:

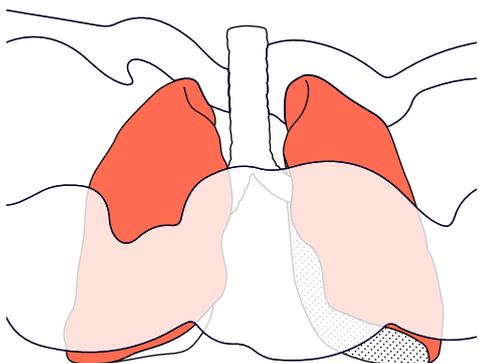
→ **Dosaggio:** provare se, riducendo il dosaggio, l'effetto rimane comunque lo stesso

→ **Tasso di THC:** è possibile iscriversi a sperimentazioni pilota per acquistare cannabis legalmente. La produzione è strettamente controllata e si ha la possibilità di scegliere tra prodotti con un diverso tasso di THC. Senza per forza diminuire il dosaggio, si può decidere di consumare cannabis con un tasso di THC più basso.

Attenzione: tenere conto del fatto che la tolleranza, il contesto, lo stato d'animo e l'interazione con altre sostanze (da evitare!) influenzano la percezione degli effetti.

4

## SPERIMENTA FORME DI CONSUMO SENZA COMBUSTIONE



In Svizzera, molto spesso la cannabis viene fumata mescolandola al tabacco. Il fumo così inalato contiene elementi tossici che comportano vari rischi per i consumatori (es. bronchite cronica, aumento del rischio di cancro ai polmoni). A ciò si aggiunge la dipendenza da nicotina, presente nel tabacco, che insorge molto rapidamente.

Per ridurre i rischi legati alla combustione e alla dipendenza da nicotina, si possono sperimentare varie alternative:

→ **Vaporizzatori:** riduzione significativa delle sostanze tossiche inalate (riscalda a una temperatura più bassa di circa 200°C). L'aroma della cannabis risulta molto più intenso. Sono disponibili modelli di varie dimensioni (portatili o da tavolo).

→ **Svapo/sigarette elettroniche con THC:** la quantità di sostanze tossiche inalate si riduce notevolmente, a patto che la qualità dei prodotti sia garantita. Vanno assolutamente evitati i dispositivi e i liquidi non soggetti a controlli e venduti sul mercato nero (per strada, tramite i social media, dark web ecc.). Gli Stati Uniti sono stati particolarmente confrontati con questa problematica nel 2019, quando si è registrata un'epidemia di lesioni polmonari. In caso di problemi respiratori e di digestione, nausea, perdita di peso o altri sintomi, anche a vari giorni o settimane di distanza, astenersi dal consumo e consultare immediatamente il proprio medico al fine di procedere con esami approfonditi.

→ **Prodotti ingeriti (commestibili):** questa forma di consumo senza inalazione evita l'esposizione alle sostanze tossiche generate dalla combustione o dal riscaldamento. Si ricorda che gli effetti si avvertono intensamente solo dopo qualche ora, per cui, se non si ha pazienza, sussiste un rischio di sovradosaggio (es. se si assume una nuova dose prima di percepire gli effetti di quella precedente).



**5****EVITA DI CONSUMARE CANNABIS INSIEME AD ALCOLICI O ALTRE SOSTANZE**

Anche l'alcol, alcune farmacie altre sostanze psicoattive (es. MDMA, ecstasy) producono effetti stupefacenti. Tali sostanze, assunte contemporaneamente alla cannabis, interagiscono con quest'ultima, comportando rischi supplementari per chi ne fa uso (es. sensazioni amplificate, esperienze psicotiche, vomito, insufficienza cardiaca ecc.). Gli effetti non si sommano ma si moltiplicano in maniera pericolosa.

Per non incorrere in rischi di questo tipo, è importante evitare di consumare cannabis insieme ad altre sostanze. Ulteriori indicazioni:

→ Il sito [combi-checker.ch](http://combi-checker.ch) illustra i vari rischi della combinazione di sostanze

→ Rivolgersi al proprio medico se si assumono farmaci

→ In caso di necessità, reagire tempestivamente e chiamare i soccorsi (ambulanza 144, intossicazione 145)

**6****EVITA DI METTERTI ALLA GUIDA E SVOLGERE ATTIVITÀ PER CUI DEVI ESSERE NEL PIENO DELLE TUE FACOLTÀ**

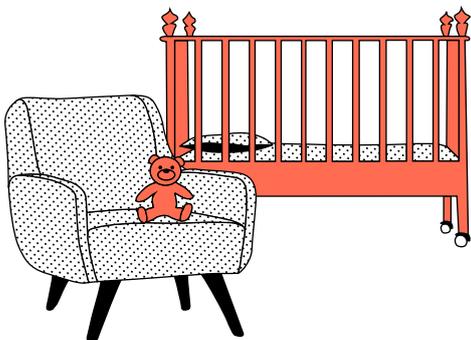
Guidare un veicolo (auto, monopattino, bicicletta) o una macchina sotto l'influenza di cannabis aumenta di quasi il doppio il rischio di incidente grave con ferimenti o conseguenze mortali (per il conducente, le altre persone a bordo, gli altri utenti della strada e i pedoni). L'alterazione delle capacità motorie e cognitive varia in funzione della modalità di consumo, del dosaggio assunto, del tasso di THC e di tutta una serie di fattori individuali, per cui è impossibile prevedere con esattezza le conseguenze del consumo di cannabis sulle nostre facoltà (es. riflessi). Oltre alla guida, è pertanto opportuno rinunciare anche ad attività apparentemente banali come nuotare, sciare, fare escursioni, salire su una scala, lavori di bricolage ecc.

Per ridurre il rischio di incidenti, è importante astenersi dal consumo di sostanze se si intende svolgere attività per cui occorre essere nel pieno delle proprie capacità cognitive e motorie. Gli effetti possono durare molto a lungo e in un modo che non può essere previsto con esattezza:

→ Inalazione: in generale può alterare le funzioni essenziali alla guida per la durata di qualche ora. In base a studi condotti, tale periodo può durare da 2 a 4 oppure da 4 a 6 ore: l'eventualità che gli effetti durino più a lungo non può essere esclusa

→ Ingestione: può causare un'alterazione delle facoltà per 8-12 ore ma, come per l'inalazione, non si può escludere che gli effetti durino più a lungo

Attenzione: in Svizzera vige una politica di tolleranza zero per quanto riguarda il consumo di cannabis al volante: in altre parole, anche se si è in grado di guidare, in caso di un controllo non devono risultare tracce di THC. Esistono test sofisticati (es. analisi delle urine) che permettono di rilevare il THC anche diversi giorni dopo l'assunzione. Il consumo regolare di cannabis è dunque incompatibile con la guida legale di un veicolo. I medesimi test consentono anche di attestare tracce di CBD.

**7****PROTEGGI I TUOI FIGLI**

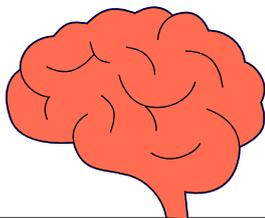
Per evitare rischi per i propri figli, è fondamentale astenersi dal consumo di cannabis durante la gravidanza e l'allattamento e adottare varie precauzioni in seguito.

Secondo alcune ricerche, l'assunzione di cannabis in gestazione espone il feto a diversi rischi più o meno accertati (es. peso inferiore alla nascita, mortalità più elevata durante il primo anno di vita), sia a causa della presenza di THC, sia per via della combustione se viene fumata. Anche se l'incidenza del THC deve ancora essere studiata a fondo, è comunque consigliabile rinunciare a farne uso. È altresì importante non fumare in presenza dei figli o in casa per evitare di esporli al fumo passivo. Qualunque sia la modalità di consumo, la cannabis deve restare sempre fuori dalla portata dei bambini in modo da evitare qualsiasi rischio di intossicazione (es. ingestione accidentale).





## **IN CASO DI DISTURBI DELLA SALUTE MENTALE, ASTENERSI DAL CONSUMO E CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO**



Alcune persone devono fare i conti con trascorsi personali e familiari come episodi di psicosi, schizofrenia, disturbi dell'umore o bipolari, depressione ecc. Si tratta di condizioni che sono difficilmente compatibili con il consumo di cannabis, la quale rischia di innescare crisi.

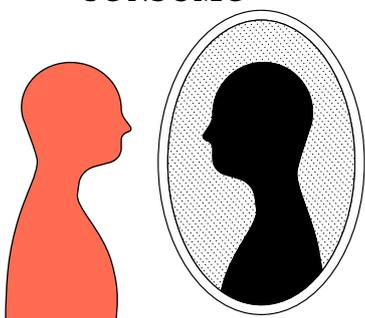
Per ridurre i rischi legati a eventuali trascorsi, è importante astenersi dal consumo e contattare il proprio medico per discutere le implicazioni dell'assunzione di cannabis. Ulteriori indicazioni:

→ Sul sito [indexdipendenze.ch](http://indexdipendenze.ch) è possibile trovare istituzioni presenti nella propria regione che rispondono alle diverse esigenze

→ Per quanto riguarda i trascorsi, occorre anche tenere conto di eventuali dipendenze da una o più sostanze



## **INTERROGATI REGOLARMENTE SULLE TUE ABITUDINI DI CONSUMO**



È importante prendersi regolarmente del tempo per porsi le seguenti domande: in quali momenti particolari consumo cannabis? Ne faccio uso quando sono di pessimo umore? Trascuro determinate attività a causa del mio consumo? Quale posto assume la cannabis nella mia vita quotidiana?

Per evitare l'insorgere e il peggioramento di eventuali problemi, rivolgetevi a dei professionisti della salute che sapranno offrirvi il sostegno necessario. Queste persone sono anche a disposizione per discutere e rispondere a vari interrogativi. Ulteriori indicazioni:

→ La sezione «Autovalutazione» nel sito [safezone.ch](http://safezone.ch) propone un test di autovalutazione sulla cannabis

→ Sul sito [indexdipendenze.ch](http://indexdipendenze.ch) è possibile trovare istituzioni presenti nella propria regione che rispondono alle diverse esigenze

**In Svizzera, la cannabis, benché consumata soltanto dalla minoranza della popolazione (meno di una persona su dieci), costituisce la sostanza illegale maggiormente diffusa. Chi ne fa uso può ridurre i rischi per la salute prestando attenzione ad alcuni aspetti.**

