

Ketamina



Cunoscută sub numele

K, keta (ket), K specială, K super



Cum este folosită

Sub formă de pudră, este împachetată într-o foiță și înghițită, sau poate fi trasă pe nas. Sub formă de lichid, poate fi injectată



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă), calm(ă), dezorientat(ă), confuz(ă), amorțit(ă), greață



Cât durează

De obicei, efectul ketaminei durează 1-2 ore



Important de știut

Toleranța la ketamină se dezvoltă rapid, crescând riscul de dependență precum și probleme la rinichi și vezică. Fără testare nu există nicio modalitate de a ști ce conține un drog și cât este de puternic

Ce poate face

- Afectează coordonarea motorie
- Cauzează durere de spate sau crampe (cunoscute sub numele de crampe-k)
- Duce la probleme de rinichi și dăunarea vezicii
- Crește anxietatea, atacuri de panică, insomnie, paranoia și halucinații

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Hidratează-te bine înainte, în timpul și după consum
- Evită amestecul cu alte droguri în special alte „inhibitoare”
- Ține socoteala la cât de mult ai folosit și ia pauze
- Nu sta în cadă pentru a calma durerea crampelor
- Dacă tragi pe nas, folosește propriul tub de tras pe nas și nu îl împărți cu alții
- Mărunțește pudra fin pentru a reduce dăunarea nasului și spală nasul după consum
- Folosește echipament steril, pe care îl poți obține de la serviciul tău local, împreună cu sfaturi pentru injectare mai sigură
- Apelează la servicii medicale dacă începi să suferi de durere de rinichi sau vezică
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Cocaină



Cunoscută sub numele

Coca (coke), Charlie, albă (white), crack, blow, zăpadă (snow)



Cum este folosită

Sub formă de pudră, în general este trasă pe nas, dar, de asemenea poate fi înghițită sau injectată



Cum te poate face să te simți

Energic(ă), alert(ă), pierderea poftei de mâncare, senzație de căldură, neliniștit(ă), nu poți dormi dormi



Cât durează

De obicei, durează câteva minute până își face efectul și durează în jur de 20 de minute



Important de știut

Când este folosită în mod repetat, cocaina epuizează depozitele de dopamină care pot provoca anxietate și paranoia. Amestecarea cocainei cu alcoolul creează o substanță în organism numită cocaetilenă, făcând-o mai dăunătoare.

Ce poate face

- Crește tensiunea arterială și riscul unui atac de cord ori accident vascular cerebral
- Deteriorează interiorul nasului
- Crește anxietatea și schimbările de dispoziție
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Cauzează supraîncălzire

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Evită amestecul cu alte substanțe
- Folosește propriul tub de tras pe nas și nu îl împărți cu alții
- Mărunțește pudra fin pentru a reduce dăunarea nasului și spală nasul după consum
- Folosește echipament steril, pe care îl poți lua de la serviciul local
- Ia pauze pentru a permite chimicalelor din creier să se refacă
- Hidratează-te și încearcă să mănânci și să dormi după consum
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Alcool



Cunoscut și sub numele

Băutură, șpriț, tărie



Cum este folosit

Alcoolul este consumat fie singur, fie amestecat cu băuturi răcoritoare



Cum te poate face să te simți

Relaxat(ă), deschis(ă), sociabil(ă), lipsă de coordonare, vedere încețoșată, greață, somnolent(ă).



Cât durează

Poate dura câteva ore; de obicei, efectele încep să fie resimțite la 1–2 ore după consum.



Important de știut

Alcoolul este un depresor al sistemului nervos central. Asta înseamnă că încetinește ritmul cardiac și respirația.

Ce poate face

- Reduce coordonarea și îți afectează judecata, crescând riscul accidentelor
- Crește riscul de cancer la gât, gură, ficat și sâni
- Cauzează intoxicația cu alcool
- Afectează ficatul, incluzând ficat gras, fibroză și ciroză
- Crește posibilitatea să dezvolti boli la inimă, tensiune arterială mare și accidente vasculare cerebrale
- Reduce fertilitatea
- Cauzează naștere prematură, greutate scăzută la naștere și sindromul alcoolic fetal
- Crește depresia și anxietatea

Cum să reduci riscurile

- Mănâncă înainte de a bea, astfel alcoolul e absorbit mai încet
- Evită amestecul cu alte substanțe, în special cu depresoare
- Bea multă apă și alternează între alcool și băuturi răcoritoare
- Cumpără-ți propriile băuturi în loc să bei în runde, pentru a evita să bei mai mult decât ai plănit
- După ce ai băut, nu conduce, nu folosi cuptorul, aragazul și nu face baie
- Gândește-te la consimțământ și ai la tine prezervative dacă intenționezi să faci sex.
- Să ai cel puțin 3 zile neconsecutive fără alcool pe săptămână
- Dacă ești dependent(ă), nu te opri brusc deoarece sevrajul poate cauza crize fatale



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

MDMA



Cunoscut sub numele

Molly, ecstasy, E



Cum este folosit

Sub formă de pudră, este împachetată într-o foiță și înghițită sau frecată pe gingii. De asemenea, se găsește și sub formă de pastile, care se înghit.



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă), energic(ă), crește ritmul cardiac și temperatura, confuz(ă)



Cât durează

De obicei, efectele se simt în 20-60 de minute (uneori mai mult) și pot dura până la 4-6 ore



Important de știut

Ecstasy vine în culori, forme și logo-uri diferite. S-a constatat că pastilele din Marea Britanie (UK) pot conține de până la trei ori mai mult decât doza obișnuită pentru un adult. Fără testare, nu ai cum să știi ce conțin sau cât de puternice sunt

Ce poate face

- Crește temperatura corpului și riscul de supraîncălzire în timpul dansului
- Cauzează sete excesivă
- Afectează starea de spirit timp de câteva zile după consum

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică ia-o încet
- Mărunțește bine și aplică o cantitate mică
- Dacă consumi ecstasy, începe cu un sfert de pastilă. Așteaptă cel puțin o oră înainte de a lua mai mult
- Evită amestecarea cu alte droguri, inclusiv alcool
- Hidratează-te. Bea între 250 ml și 500 ml pe oră
- Ia pauze de la dans pentru a evita supraîncălzirea
- Cântărește-ți doza
- Evită trasul pe nas
- Așteaptă aproximativ trei luni între sesiuni pentru ca organismul tău să se recupereze complet
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Oxid Nitric



Cunoscut sub denumirea

Gaz de răs, baloane, nos



Cum este folosit

Gazul incolor este eliberat dintr-un recipient metallic sub presiune într-un balon și apoi inhalat.



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă), relaxat(ă), amețit(ă), cu chef de răs, detașat(ă), halucinații, dureri de cap



Cât durează

Are efect imediat, ajunge la intensitate maximă în 10–30 de secunde și apoi scade rapid



Important de știut

Consumul împreună cu alte droguri precum cannabisul ori alcoolul poate crește efectul sedativ, rezultând în pierderea conștiinței la doze mari. Consumul împreună cu droguri halucinogene precum LSD, ciuperci sau ketamină poate intensifica efectele

Ce poate face

- Reduce echilibrul și coordonarea, crescând riscul de accidente
- Duce la anemie cauzată de deficit de vitamina B12
- Cauzează deteriorarea permanentă a nervilor
- Afectează inima
- Dăunează gâtului și plămânilor
- Reduce fertilitatea și poate dăuna fătului dacă este folosit în timpul sarcinii

Cum să reduci riscurile

- Nu consuma într-un spațiu închis
- Evită să inspiri și să expiri din balon în mod repetat și ia aer între folosiri
- Rămâi așezat(ă) pentru a reduce riscul de a cădea
- Ia pauze regulate și evită să folosești mai multe baloane unul după altul
- Mănâncă alimente cu un conținut ridicat de B12 după o sesiune



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Lean



Cunoscut sub numele

Purple drank (băutură mov), sizzurp, syrup



Cum este folosit

Lean se face prin amestecarea siropului de tuse cu codeină și prometazină într-o băutură răcoritoare, adesea cu bomboane tari. De obicei este mov, dar poate varia



Cum te poate face să te simți

O stare de bine, sedat(ă), respirație și ritm cardiac încetinite, euforie, halucinații, disociere



Cât durează

Efectele încep în 30-60 de minute și pot dura până la 6 ore



Important de știut

Lean poate conține codeină (un opioid), prometazină (un antihistaminic) și dextrometorfan (prezent în medicamente pentru tuse și răceală fără prescripție medicală)

Ce poate face

- Încetinește respirația până la un nivel periculos sau o oprește complet
- Scade inhibițiile
- Provoacă somnolență și pierderea echilibrului, crescând riscul de accidente
- Cauzează supradoză de paracetamol

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Nu bea amestecuri făcute de alți oameni
- la pauze și încearcă să nu consumi des pentru a reduce riscul dependenței
- Învăță să recunoști semnele unei supradoze de opioide
- Consumați pe rând, dacă sunteți mai mulți, astfel încât cineva să poată suna pentru ajutor dacă este nevoie
- Poartă naloxonă cu tine, un medicament de prim ajutor care poate inversa efectul opioidelor
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



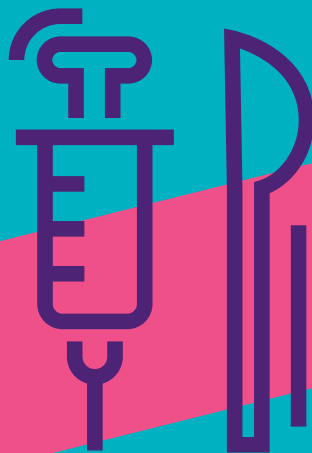
Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Heroină



Cunoscută sub numele

Gear, smack, maro (brown), H, junk



Cum este folosită

Heroina este o pudră maro sau o substanță neagră, asemănătoare gudronului, de obicei fumată pe folie („chasing”) sau injectată și, mai rar, trasă pe nas



Cum te poate face să te simți

Senzație de căldură, euforie, somnolență, respirație încetinită, greață, mâncărime și constipație



Cât durează

În mod tipic efectul heroinei durează 15-30 de minute, dar te pot moleși pentru câteva ore după



Important de știut

Heroina este un opioid, un calmant care acționează asupra receptorilor creierului. Face parte din aceeași categorie cu droguri naturale precum morfina și droguri sintetice precum fentanilul și nitazenele

Ce poate face

- Încetinește respirația până la un nivel periculos sau o poate opri complet
- Cauzează leziuni precum abcese, ulcere și leziuni ale venelor atunci când este injectat
- Răspândește virusuri transmise prin sânge dacă echipamentul de injectare este folosit în comun
- Crește riscul de probleme respiratorii, inclusiv BPOC, atunci când este fumată
- Duce la dependență fizică și simptome de sevraj atunci când este oprită

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Evită amestecarea cu alte substanțe, în special depresoare
- Consumați pe rând, dacă sunteți mai mulți, astfel încât cineva să poată suna pentru ajutor dacă este nevoie
- Poartă naloxonă cu tine, un medicament de prim ajutor care poate inversa efectul opioidelor
- Ia pauze și încearcă să nu folosești des
- Discută cu serviciile locale despre posibilitatea de a urma un tratament pe bază de prescripție
- Folosește echipament steril, pe care îl poți obține de la serviciul tău local, împreună cu sfaturi pentru injectare mai sigură
- Folosește propriul tău tub de tras pe nas și nu îl împărți cu alții
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Amfetamina



Cunoscută sub numele

Speed, amphet, whizz, billy, bomb



Cum este folosită

Amfetaminele se găsesc sub formă de pudră (de obicei alb-murdar, gri sau roz) sau sub formă de pastile și sunt consumate prin înghițire, tras pe nas sau injectare. Unele tipuri sunt prescrise medical.



Cum te poate face să te simți

Energic(ă), ritm cardiac crescut, euforic(ă), pupile dilatate, paranoic(ă), anxios(ă), pierderea apetitului, libidoul crescut



Cât durează

Efectele durează 3–6 ore, în funcție de doză și de cât de puternică este substanța



Important de știut

Fără testare, este imposibil să știi ce conține un drog sau cât de puternic este. S-a constatat că amfetaminele sunt adesea amestecate cu laxative, cafeină și alte substanțe

Ce poate face

- Crește tensiunea arterială și riscul de atac de cord sau accident vascular cerebral
- Tulbură somnul și apetitul
- Cauzează probleme dentare din cauza scrâșnitului din dinți sau a încheștării maxilarului
- Poate duce la supraîncălzire și supradoză
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Cauzează leziuni precum abcese, ulcere și leziuni ale venelor atunci când este injectată
- Răspândește virusuri transmise prin sânge dacă echipamentul de injectare este folosit în comun

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Începe cu un sfert de pastilă. Așteaptă cel puțin o oră înainte de a lua mai mult
- Evită să combini cu alte substanțe, mai ales stimulante precum cocaina sau MDMA, care solicită mai mult inima
- Stai hidratat(ă) și încearcă să mănânci și să dormi după consum
- Folosește echipament steril, pe care îl poți obține de la serviciul tău local, împreună cu sfaturi pentru injectare mai sigură
- Mărunțește pudra fin pentru a reduce dăunarea nasului și spală nasul după consum
- Folosește propriul tub de tras pe nas și nu îl împărți cu alții
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Canabis



Cunoscut sub numele

Weed, dope, iarbă, verde (green), hash, marijuana



Cum se folosește

Canabisul se găsește în diferite forme, inclusiv plantă (frunze sau muguri), rășină (bucată solidă), ulei și produse comestibile. Poate fi fumat, inhalat sau mâncat



Cum te poate face să te simți

Relaxat(ă), vorbăreț(ă), cu chef de râs, moleșit(ă), senzație de foame, gură uscată, anxios(ă), paranoic(ă), amețit(ă), greață



Cât durează

Fumat sau inhalat: efectele apar în câteva minute și durează aproximativ o oră. Mâncat: durează până la o oră să apară efectele și pot ține până la 8 ore



Important de știut

Canabisul provine dintr-o plantă verde ale cărei frunze conțin compusul psihoactiv delta-9 tetrahidrocanabinol (THC). Din 1 noiembrie 2018, doctorii specialiști din Marea Britanie îl pot prescrie în scopuri medicale

Ce poate face

- Afectează plămânii, în special atunci când este amestecat cu tutun
- Simptome de sevraj, inclusiv inclusiv probleme cu somnul, apetit scăzut, pierdere în greutate, agresivitate, iritabilitate și neliniște
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Risc pentru făt dacă este consumat în timpul sarcinii

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Evită să combini cu alte substanțe, inclusiv alcool
- Când consumi produse comestibile, ține cont că efectele apar după cel puțin o oră
- Folosește mai puțin tutun în amestecul tău sau renunță complet la el
- Evită să ții fumul în plămâni prea mult timp, nu crește efectul, dar poate fi dăunător
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Vape-uri cu THC



Cunoscute sub numele

Carts (cartușe), pens (stilou de vapat), blinkers, dab pens, vape-uri



Cum se folosește

Se fumează folosind un vape de unică folosință, care conține un lichid cu THC (substanța activă din cannabis)



Cum te poate face să te simți

Relaxat(ă), vorbăreț(ă), cu chef de râs, moleșit(ă), senzație de foame, gură uscată, anxios(ă), paranoic(ă), amețit(ă), greață



Cât durează

Când cannabisul este fumat sau inhalat, efectele încep în câteva minute și durează în jur de o oră



Important de știut

S-a constatat că unele vape-uri cu THC pot conține și alte substanțe, inclusiv canabinoide sintetice (Spice) și opioide sintetice (nitazene), care pot prezenta riscuri grave, inclusiv supradoză

Ce poate face

- Afectează plămânii, mai ales când este amestecat cu tutun
- Cauzează simptome de sevraj, inclusiv probleme cu somnul, apetit scăzut, pierdere în greutate, agresivitate, iritabilitate și neliniște
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Risc pentru făt dacă este consumat în timpul sarcinii

Cum să reduci riscurile

- Cumpără lichid pentru vape de la o sursă reputabilă
- Începe cu unul sau două pufuri și nu inhala adânc. Așteaptă să îți faci efectul înainte de a mai folosi
- Evită să combini cu alte droguri, inclusiv alcool
- Poartă naloxonă cu tine, un medicament de prim ajutor care poate inversa efectul opioidelor



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Benzodiazepine



Cunoscute sub numele

Benzos, Valium, Xanax, vallies, xannies, blues, diazepam, bromazolam



Cum este folosită

Se administrează oral, sub formă de tablete. Unele persoane le zdrobesc pentru a le trage pe nas sau a le injecta



Cum te poate face să te simți

Calm(ă), relaxat(ă), somnoros(ă), dezorientat(ă), pierderea memoriei și concentrării



Cât durează

Efectele apar după aproximativ 30 de minute și durează 1–4 ore, în funcție de tipul benzodiazepinei



Important de știut

Benzodiazepinele sunt medicamente depresoare prescrise pentru anxietate și insomnie, care încetinesc sistemul nervos central. Versiunile de pe piața neagră pot părea autentice, dar sunt adesea contaminate

Ce poate face

- Crește riscul de pierdere a conștiinței și de pierdere de memorie
- Cauzează supradoză, în special când este combinată cu alte depresoare precum opioidele sau alcoolul
- Afectează coordonarea motorie și provoca somnolență
- Duce la dependență
- Cauzează simptome de sevraj care pot fi periculoase

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o ușor
- Evită amestecul cu alte substanțe
- Alege metode mai sigure de consum, cum ar fi înghițirea, în loc de tras pe nas sau injectare
- Folosește propriul tău tub de tras pe nas și nu îl împărți cu alții
- Dacă alegi să injectezi, contactează serviciul tău local pentru a obține echipament steril și sfaturi pentru injectare mai sigură
- Nu te opri brusc, deoarece poți avea simptome de sevraj care pot fi fatale
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Cocaina crack



Cunoscută și sub denumirea

Crack, rocks, coca, stone, wash



Cum este folosită

Cocaina crack este o formă cristalizată de cocaină, de obicei fumată folosind o pipă de sticlă sau injectată



Cum te poate face să te simți

Energic(ă), alert(ă), vorbăreț(ă), încrezător(are) și sociabil(ă), apetit scăzut, ritm cardiac crescut, senzație de căldură, anxios(ă), neliniștit(ă), insomnie, agresiv(ă)



Cât durează

Efectul cocainei crack durează de obicei 5-10 minute



Important de știut

Crack-ul este cocaină cristalizată „spălată” cu apă și bicarbonat de sodiu. Consumul repetat reduce nivelul de dopamină, provocând anxietate și paranoia. În combinație cu alcoolul, formează cocaetilenă, o substanță mai dăunătoare

Ce poate face

- Crește tensiunea arterială și riscul de atac de cord sau accident vascular cerebral
- Crește riscul de virusuri transmise prin sânge atunci când se injectează sau când echipamentul de fumat este folosit în comun
- Dăunează plămânilor, buzelor și gurii atunci când este fumat
- Anxietate crescută și schimbări de dispoziție
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Supraîncălzire și supradoză

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Evită amestecul cu alte substanțe
- Alege metode mai sigure de consum, precum fumatul, în locul injectării
- Evită folosirea în comun a echipamentului de injectare sau de fumat
- Contactează serviciul tău local pentru a obține echipament steril și sfaturi pentru injectare mai sigură
- Ia pauze pentru a permite substanțelor chimice din creier să se refacă
- Hidratează-te și încearcă să mănânci și să dormi după consum
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



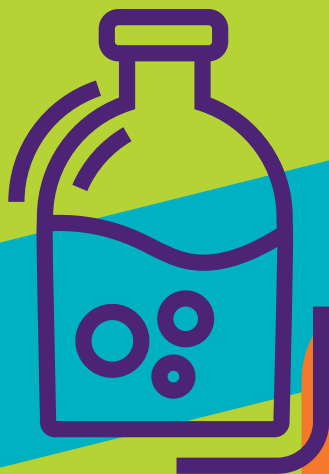
Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

GHB & GBL



Cunoscut sub numele

G, Gina, ecstasy lichid, geebs



Cum este folosit

Este un lichid transparent și uleios, de obicei amestecat cu o băutură răcoritoare și înghițit. Poate apărea și sub formă de pudră, care este trasă pe nas, dar acest lucru este rar.



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă) și încrezător(oare) la doze mici, dar dozele mari pot provoca sedare, convulsii sau pierderea conștienței.



Cât durează

De obicei, efectele se simt în 15–30 de minute și durează 3–6 ore.



Important de știut

GHB și GBL sunt substanțe depresoare cu efecte similare; organismul transformă GBL în GHB. Sunt adesea folosite în cluburi și în contexte de chemsex (sex sub influența drogurilor), în special în rândul bărbaților care au relații sexuale cu bărbați.

Ce poate face

- Dăunează dinților, gurii și stomacului
- Încurajează comportamente sexuale riscante din cauza libidoului crescut și a inhibițiilor reduse
- Cauzează pierderea conștienței și supradoză
- Duce la dependență fizică și simptome de sevraj după oprire

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Așteaptă cel puțin o oră înainte de a lua încă o doză
- Măsoară-ți dozele folosind o seringă sau o pipetă. Doza obișnuită variază între 0.5ml - 1.5ml
- Ține evidența cantității și a orei la care ai luat o doză
- Etichetează-ți sticlele sau folosește un pahar specific pentru băuturile tale
- Amestecă întotdeauna cu o băutură răcoritoare, nu bea niciodată direct din sticlă
- Evită să folosești împreună cu alte droguri
- Dacă ai activitate sexuală, practică sex mai sigur folosind prezervative și făcând controale regulate de sănătate sexuală.
- la în considerare să folosești Doxy-PEP și mănuși pentru a reduce riscul de hepatita C și HIV.
- Hidratează-te, folosește electroliti și încearcă să mănânci și să dormi după utilizare
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



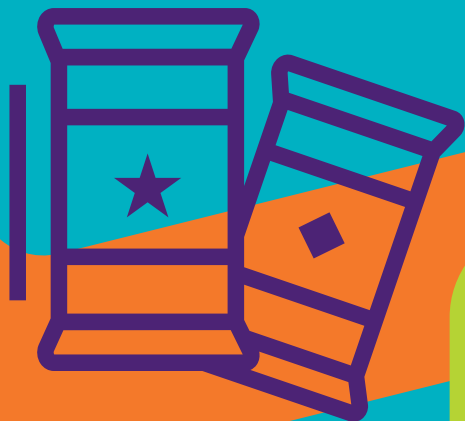
Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Canabinoide sintetice



Cunoscute sub numele

Spice, Mamba, NPS, Black Mamba



Cum este folosit

De obicei se fumează într-un joint, pipă, bong sau vape. Poate fi, de asemenea, adăugat în mâncare și consumat în acest fel



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă), relaxat(ă), flămând(ă), cu chef de râs, greață, obosit(ă), paranoic(ă), sedat(ă)



Cât durează

Efectele încep în câteva minute și pot dura între 1 și 6 ore



Important de știut

Canabinoidele sintetice sunt droguri create artificial care imită efectele cannabisului și variază ca tărie și aspect. Cel mai cunoscut este Spice, de obicei vândut în pachete mici și colorate

Ce poate face

- Crește ritmul cardiac și tensiunea arterială
- Declanșează afecțiuni de sănătate mintală
- Reduce coordonarea motorie
- Cauzează leziuni ale plămânilor atunci când este fumat
- Duce la dependență fizică și simptome de sevraj atunci când este oprit

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o cantitate mică, nu mai mare decât vârful unui chibrit
- Așteaptă ca efectele să apară înainte de a mai consuma
- Crește doza cu grijă și așteaptă cel puțin o oră pentru ca efectul dozei anterioare să treacă
- Evită amestecul canabinoidelor sintetice cu alte substanțe, inclusiv cu alcool
- Evită să ții fumul în plămâni prea mult timp, deoarece nu crește efectul, dar poate afecta plămânii
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Pregabalin



Cunoscut sub numele

Pregabs, gabs, Lyrica



Cum este utilizat

Se administrează oral, sub formă de tablete și capsule



Cum te poate face să te simți

Calm(ă), relaxat(ă), somnoros(oasă), necoordonat(ă), confuz(ă), greață, pierderi de memorie



Cât durează

Efectele apar de obicei după 1–2 ore și durează 6–8 ore, în funcție de doza luată



Important de știut

Pregabalin este un medicament cu proprietăți depresoare. În mod tipic este utilizat pentru anxietate, epilepsie și dureri de nervi. Poate fi prescris, dar este adesea folosit și fără prescripție și poate fi cumpărat de pe piața neagră

Ce poate face

- Cauzează supradoză, în special când este combinată cu alte medicamente care afectează sistemul nervos central (ex. benzodiazepine, opioide și antidepresive)
- Rezultă în simptome de sevraj inconfortabile și uneori periculoase
- Cauzează accidente și leziuni din cauza somnolenței, confuziei și a coordonării motorii reduse
- Duce la dependență dacă este utilizat mai mult de câteva săptămâni

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o ușor
- Evită amestecul cu alte substanțe, în special depresoare. Dacă combini droguri, folosește cantități mai mici
- Folosește în prezența altcuiva, astfel încât cineva să poată suna pentru ajutor dacă este nevoie
- Poartă naloxonă - deși Pregabalin-ul nu este un opioid, există riscul să fie contaminat cu opioide
- Nu te opri brusc, deoarece pot apărea simptome de sevraj
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**

Cristal (Crystal Meth)



Cunoscută sub numele

Cristal, Meta (Meth), Tina, Glass



Cum este folosită

De obicei se fumează, se injectează („slammed”), se prizează sau se administrează pe cale rectală („booty bumped”)



Cum te poate face să te simți

Euforic(ă), alert(ă), energic(ă), încrezător (încrezătoare), libidou crescut, reduce pofta de mâncare



Cât durează

Depinde de modul de utilizare, dar efectele pot dura între 4 și 20 de ore



Important de știut

Crystal meth este un drog stimulant care accelerează sistemul nervos central. De obicei apare sub formă de cristale transparente sau albăstrui-albe. Este un drog folosit frecvent în contexte de chemsex (sex sub influența drogurilor)

Ce poate face

- Crește ritmul cardiac și presiunea arterială
- Cauzează scrâșnitul din dinți sau încheștarea maxilarului și poate deteriora dinții
- Paranoia și halucinații
- Libidoul crescut și inhibițiile reduse pot duce la sex nesigur și la leziuni
- Cauzează stări de rău intense după consum, cu epuizare și iritabilitate

Cum să reduci riscurile

- Începe cu o doză mică și ia-o încet
- Așteaptă cel puțin o oră înainte de a lua încă o doză
- Încearcă să ți setezi o limită și să o respecti
- Evită amestecul cu alte substanțe, inclusiv stimulante sau depresoare
- Evită folosirea în comun a echipamentului de injectare sau de prizare pentru a reduce riscul de infecție
- Hidratează-te, folosește electroliți și încearcă să mănânci și să dormi după utilizare
- Dacă ai activitate sexuală, practică sex mai sigur folosind prezervative și mănuși și făcând controale regulate de sănătate sexuală. Ia în considerare să discuți cu serviciu local de sănătate sexuală despre PrEP, PEP, Doxy-PEP și vaccinări.
- Testează-ți drogurile. Poți trimite o mostră la WEDINOS care va publica rezultatele online, în mod anonim



Dacă tu sau cineva cu care ești nu e bine, sună la 999 sau apelează la servicii medicale imediat



Dacă dorești informații, sfaturi ori susținere cu privire la consumul de substanțe, vizitează www.inspireservice.co.uk

 **inspire**