



CONSIGLI PER NOTTAMBULI

Per vivere una serata piacevole e sana la migliore cosa è quella di programmarla in modo di potersi divertire senza incorrere in troppi inconvenienti spiacevoli.

La prima cosa è chiedere a se stessi: **“ME LA SENTO DI USCIRE?”**

Se ti senti fragile, stanco o non ti senti bene, forse la cosa migliore è rimanere in casa o rilassarsi in un bar, andare a un caffè; insomma passare una serata in un locale tranquillo, piuttosto che andare in un locale affollato, un rave, una serata clubbing, ecc.

Se anche i tuoi amici ti sembrano un po' giù o poco informa, **prendi tu l'iniziativa, suggerisci un'alternativa** rilassante: cinema, una pub, una serata in casa, ecc.



Un buon modo per capire come stai e come stanno i tuoi amici è porsi alcune semplici domande:

“HAI FAME?

TI SENTI NERVOSO/INCAZZATO? STANCO O DEPRESSO?

NON STAI BENE IN GENERALE SENZA UN SINTOMO SPECIFICO?”

Se sei in una di queste condizioni è **meglio tenersi lontano dalle sostanze** psicoattive anche quelle legali come l'alcol.



PRIMA DI USCIRE

Mangiare e bere

Mangiare qualcosa specialmente carboidrati, bere bevande non alcoliche e senza caffeina: questo ti dà il giusto **apporto energetico** e permette di **ridurre l'acidità gastrica** se hai intenzione di assumere alcolici.

È anche importante avere un frigo ben fornito di cose già pronte. Il giorno dopo quando si è stanchi tutto sembra più difficile.

Programma la serata con amici affidabili e di cui ti fidi.

È bello uscire in gruppo, andare alle feste, ballare e sostenersi l'un l'altro e... alla fine andare insieme verso l'alba e la conclusione della serata. Sostenersi e vivere insieme delle esperienze è da sempre **l'essenza della cultura della notte**.

Se assumi sostanze

Se dovesse capitare che qualcuno assume **droghe** è importante che gli amici sappiano **che cosa ha preso e quanto ha preso**. È anche molto importante che **ognuno** si senta **responsabile per gli altri** e dei comportamenti degli altri.

SPOSTAMENTI E APPUNTAMENTI

Organizzare lo spostamento, darsi un luogo e punti di incontro fa parte di **una buona pianificazione**. È sempre utile avere anche dei **piani di riserva** (“se non ci si ritrova lì alle 10 ci si incontra alle 11”). Informati se ci sono servizi pubblici o privati fruibili per raggiungere il luogo dove vuoi andare. Se devi proprio prendere la macchina, organizzati con i tuoi amici e stabilite **chi non beve per guidare** al ritorno.



IN GIRO NELLA NOTTE

Cose da ricordare

Abiti comodi e a strati adatti per il caldo dell'interno e per l'esterno; inoltre devono essere adatti anche per il seguito della serata.

Occhiali da sole se si pensa di fare mattina

Ricaricare il cellulare sia la batteria sia la scheda: bisogna avere la possibilità di chiamare.

Le chiavi di casa.

Preservativi e lubrificanti non si sa mai.

Avere da parte i **soldi per il taxi**: se non ti fidi troppo della tua gestione del budget, lascia i soldi per il taxi a casa in un posto sicuro.

Portati una **bottiglietta di acqua** da mezzo litro o acquistala così che la puoi riempire nei bagni o alle fontane.



Come ampiamente riportato dalla stampa alcuni eventi sono caratterizzati da un forte consumo di sostanze da parte della popolazione giovanile; se frequenti questi spazi e rientri in questa tipologia di persone ricordati:

Che c'è un mercato illegale spesso gestito da associazioni criminali che ti vede come consumatore sprovvisto.

Non esistono droghe la cui assunzione non comporti un margine più o meno grande di rischio.

Acquistare droghe che non si conoscono bene da persone che non si conoscono bene è in assoluto il comportamento più pericoloso.

SE VAI IN UN LOCALE NUOVO PRIMA DI ENTRARE

Ricordati bene dove hai parcheggiato la macchina o guarda dove sia la fermata dei taxi, metrò o autobus.

Appuntati dove potrai **andare a mangiare qualcosa dopo**.

Quando sei dentro, guarda dove sono le uscite di sicurezza, i bagni, eventuali zone chill out o punti informativi, eventuali punti di primo soccorso, ecc.

Informati se c'è acqua disponibile gratuitamente e acqua fredda nei bagni.

SE VAI A UN PARTY PRIVATO O UNDERGROUND

Portati più acqua se non sei certo che vi sia.

Orientati bene, cerca le uscite, i bagni, eventuali zone chill-out o punti informativi, eventuali punti di primo soccorso, ecc.

Qualche vestito caldo in più può essere utile.

È importante predisporre un **piano di rientro a casa** e darsi un appuntamento chiaro con gli amici; avere un **punto di ritrovo all'esterno** qualora ci si perda di vista.

SE VAI A UN PARTY ALL'APERTO

Assicurati di avere **cibo e acqua** prima di partire: non sempre queste cose sono disponibili.

Porta con te anche **indumenti caldi e qualcosa di impermeabile**: questo può evitarti di continuare a girare sudato o inzuppato d'acqua quando smetti di ballare.

Cerca di arrivare presto per **familiarizzare con il posto**.

Se arrivi con la macchina o hai posizionato una tenda ricordati dove li hai messi.

Segnarli con un drappo potrebbe essere una buona idea a meno che anche gli altri non abbiano avuto la tua stessa idea.

Decidete **ora e luogo del ritrovo** alla fine.

Cerca di avere le **calzature adatte**: vagare coi tacchi a fine serata in un bosco potrebbe essere poco piacevole.

In alcuni casi è utile avere creme solari e una torcia.

SE QUALCOSA NON FUNZIONA

Se ti senti **agitato**, sei preso dal **panico**, fai fatica a respirare o in generale ti senti in una situazione di **difficoltà** cerca un **posto tranquillo lontano dalle luci e dal rumore**: lì rilassati con i tuoi amici. Questo può aiutarti molto a tranquillizzarti.

Respira in maniera lenta (inpira lentamente e espira senza forzare).

Se ci riesci bevi **acqua con un po' di zucchero o un succo di frutta**. I fumatori dovrebbero smettere per un po': il fumo diminuisce le scorte di ossigeno.

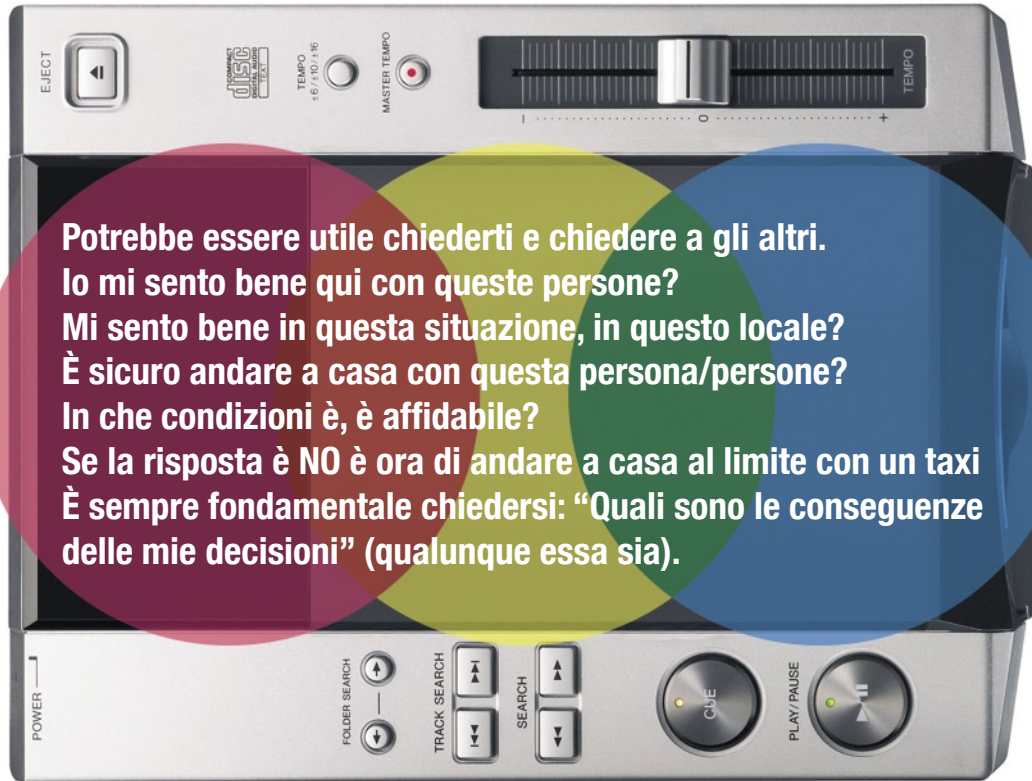
Se possibile esci dal locale con un tuo amico per **respirare un po' di aria fresca**.

Se la situazione non migliora o ti senti svenire fai chiamare qualcuno della sicurezza o dei servizi di prevenzione o fai chiamare direttamente l'ambulanza ai tuoi amici.

Sostenere gli amici, parlargli, dargli una mano è un gesto che non ha prezzo.

IN GENERALE

Presta attenzione a te e a gli altri. Molte droghe distorcono la percezione: alcune persone potrebbe perdere il controllo, innervosirsi o essere agitati. Si rischia di prendere decisioni e o compiere azioni che normalmente non faresti.



**Potrebbe essere utile chiederti e chiedere a gli altri.
Io mi sento bene qui con queste persone?
Mi sento bene in questa situazione, in questo locale?
È sicuro andare a casa con questa persona/persona?
In che condizioni è, è affidabile?
Se la risposta è NO è ora di andare a casa al limite con un taxi
È sempre fondamentale chiedersi: “Quali sono le conseguenze
delle mie decisioni” (qualunque essa sia).**

Se conosci un ragazzo o una ragazza interessante scambiatevi i numeri di telefono, ma **vedetevi un altro giorno.**

Avvisa i tuoi amici se decidi di andare via da solo o con altre persone. Questo aiuta a fare il punto della situazione a tutti (tu vedi loro e loro vedono te) ed evita ai tuoi amici di perdere un sacco di tempo.

Quando siete in **rientro fatelo con almeno uno dei vostri amici** o amiche.

Tornare a casa da soli non è sempre sicuro. Le persone incontrate al momento, magari non saranno proprio le migliori e le più degne di fiducia nelle tre ore successive. Se ti capita di essere infastidito/a o in una situazione di difficoltà ricorda che esiste un servizio d'ordine che è lì anche per queste emergenze.

Ricorda di bere **0,5l d'acqua ogni ora a piccoli sorsi** e ogni tanto fai delle pause dalle danze (meglio se non in luoghi isolati e da solo).

Se siete molto accaldati sciacquatevi i polsi, la base del collo, bevete a piccoli sorsi e riposatevi. Se non vi sentite bene, vi gira la testa, avete una sensazione di vertigine fatevi accompagnare da un amico/a.

Se i tuoi amici stanno ballando può darsi che non si rendano **conto del tempo** che passa e possono esporsi a **situazioni di rischio** (disidratazione, svenimenti, ecc.): invitali a venire con te a **rilassarsi per trovare la giusta lunghezza d'onda**.



IL DOPO

Può succedere che dopo una nottata intensa ci si senta irritabili e si faccia fatica ad addormentarsi. Capita. Non bisogna assumere farmaci, ma:

Preparatevi un thè, una tisana o bevete anche della semplice acqua.

Fatevi un bagno caldo.

Mettete della **musica rilassante che vi piace** e non preoccupatevi di dover dormire, se non riuscite a dormire non andate in fissa.

Il giorno dopo è **un giorno di riposo dedicato al recupero**. Mangiate e bevete cose sane e che vi piacciono: **acqua, succhi di frutta, frutta fresca, zuppe, pasta asciutta, gelato, frutta secca**. Così avrete tutte le vitamine, i carboidrati che vi servono, mangiando cibi facilmente assimilabili. Avete preso in prestito energie dal vostro corpo e questo è il momento per restituirle.



