



www.italy-ontheroad.it

Stati della coscienza alterati, alcuni cenni di educazione stradale riferiti agli artt.186 e 187 del Codice della Strada.

Qualcuno ritiene che assumere sostanze in piccole quantità “non pregiudichi la guida” come l’assunzione di “alcolici come due bicchieri di vino o due birre”. Tutte le sostanze, anche comuni medicine assunte quotidianamente per diverse persone, addizionate ad alcolici bevuti a pasto, possono alterare la coscienza e rallentare i riflessi e la percezione dei pericoli. Non vanno dimenticati i farmaci utilizzati frequentemente in primavera per le allergie, come gli antistaminici, che causano un po’ di sonnolenza e lentezza nei riflessi, oltre che un vago stato di spossatezza. Dal supplemento di luglio 2010 de “il centauro” pubblicazione dell’ASAPS (amici e sostenitori della polizia stradale) possiamo trarre alcune considerazioni statistiche.

Innanzitutto nei week end e nei primi quattro mesi dell’anno i morti sulle strade sono aumentati di quasi il 6%. Dai dati ASAPS nei fine settimana del primo quadrimestre del 2010 le giovani vittime sono state il 36,6% del totale con un aumento del 24,5% degli incidenti mortali avvenuti nelle ore notturne del venerdì e del sabato. Uno stato di coscienza alterato porta alla sospensione del legame con la consapevolezza di tutti i giorni.

Le variazioni dello stato di coscienza hanno caratteristiche fondamentali comuni a culture diverse. Tra queste si possono rilevare l’alterazione del pensiero, che può diventare superficiale, illogico, o in qualche modo diverso dal normale; la percezione del tempo può essere disturbata, così come la percezione di se stessi e del mondo può cambiare.

Si può sperimentare la perdita del controllo di se stessi e si possono compiere azioni che mai si compirebbero altrimenti, infine, si può sentire una sorta di *ineffabilità*, ossia un’incapacità di comprendere razionalmente o descrivere con parole un’esperienza.

Alcune sostanze, note come psicoattive, sono in grado di produrre alterazioni dello stato di coscienza: influenzano le emozioni, le percezioni e il comportamento delle persone.

Sostanze psicoattive diverse colpiscono punti diversi del sistema nervoso e del cervello: vi sono sostanze stimolanti (cocaina, anfetamine), sostanze depressive (alcol, barbiturici), sostanze narcotiche (eroina, morfina), sostanze allucinogene (cannabis, MDM, LSD).

Sussiste una notevole variabilità di effetti che le droghe possono produrre su chi le utilizza, anche perché interessano il sistema nervoso in molti modi diversi.

Alcune sostanze alterano il sistema limbico e altre intaccano il modo di operare di specifici neurotrasmettitori attraverso le sinapsi neuronali. Ad esempio, alcune droghe bloccano o aumentano il rilascio di neurotrasmettitori, altre alterano i processi di ricezione o di eliminazione di un neurotrasmettitore e altre ancora imitano gli effetti di un particolare neurotrasmettitore.

Le sostanze più pericolose producono dipendenza, cioè determinano un bisogno biologico o psicologico in chi ne fa uso e la mancata assunzione genera un gran desiderio per la sostanza che, in alcuni casi, può diventare quasi insopportabile.

La dipendenza può essere su base biologica: l’organismo si abitua a funzionare in presenza di una certa sostanza al punto da non riuscire a funzionare senza; oppure può avere una matrice psicologica, nei casi in cui le persone credono di aver bisogno della droga per contrastare lo stress della vita quotidiana. Generalmente si associa la tossicodipendenza a droghe come l’eroina, ma va ricordato che qualunque tipo di sostanze psicoattive, come la caffeina (contenuta nel caffè) e la nicotina (contenuta nelle sigarette), può indurre dipendenza.

Si conosce poco sulle cause sottostanti alla tossicodipendenza. Uno dei problemi relativi all’identificazione di queste cause è che sostanze diverse (come alcol e cocaina) colpiscono il cervello in modi diversi ma possono produrre in egual misura dipendenza; va rammentato che la

dipendenza da sostanze è tra i componenti più difficili da modificare, nonostante i trattamenti intensivi.

SOSTANZE STIMOLANTI

La **caffeina** appartiene al gruppo delle sostanze stimolanti, sostanze i cui effetti sul sistema nervoso centrale causano un aumento del battito cardiaco, della pressione sanguigna e del tono muscolare. La caffeina è presente, oltre che nel caffè, nel tè, in alcune bibite, e anche nel cioccolato. La caffeina produce numerose reazioni: i principali effetti sul comportamento sono un aumento dell'attenzione e una riduzione dei tempi di reazione.

La caffeina può anche produrre un miglioramento dell'umore, probabilmente imitando gli effetti di un componente chimico naturale del cervello, l'adenosina.

Troppa caffeina può causare nervosismo e insonnia; le persone possono sviluppare una dipendenza biologica dalla caffeina e se chi è solito assumere molti caffè smette improvvisamente di berne, può accusare mal di testa o depressione. Molte persone che bevono molti caffè durante i giorni lavorativi soffrono di mal di testa nei week-end a causa dell'improvvisa riduzione del consumo di caffeina.

La **nicotina** che si trova nelle sigarette, è un altro stimolante molto comune. L'effetto tranquillante della nicotina aiuta a spiegare perché il fumo di sigaretta induce dipendenza.

I fumatori sviluppano dipendenza dalla nicotina e quelli che improvvisamente smettono di fumare incrementano un forte desiderio per la sostanza. La nicotina attiva meccanismi neuronali simili a quelli dovuti alla cocaina che è, a sua volta, una sostanza che produce un'elevata dipendenza.

COCAINA

La **cocaina** viene inalata, fumata o iniettata direttamente in vena; viene assorbita rapidamente dal corpo e produce effetti quasi immediatamente. Usata in quantità relativamente piccole, la cocaina produce una sensazione di profondo benessere psicologico, un aumento della fiducia e dello stato di vigilanza; crea questa "attivazione" per mezzo di un neurotrasmettitore, la dopamina. La dopamina è una delle sostanze chimiche che trasmette fra i neuroni messaggi legati a sensazioni piacevoli.

Quando si assume cocaina, il riassorbimento della dopamina in eccesso viene bloccato e come conseguenza il cervello è invaso da sensazioni piacevoli prodotte dalla dopamina.

C'è un prezzo alto da pagare per gli effetti piacevoli della cocaina: il cervello può essere modificato in modo permanente dando il via ad una dipendenza psicologica e fisiologica in cui i consumatori sviluppano un bisogno ossessivo di ottenere la droga.

I cocainomani sono soggetti ad un uso smodato arrivando a far uso di droga ogni 10-30 minuti se hanno disponibilità della sostanza; le loro vite sono incatenate alla droga e niente altro ha importanza. Con il passare del tempo i consumatori di cocaina subiscono deterioramenti fisici e mentali. Nei casi estremi la cocaina può causare allucinazioni (fra le più comuni la sensazione di avere degli insetti che strisciano all'interno del proprio corpo). Un'overdose di cocaina può causare la morte.

ANFETAMINE

Le anfetamine sono forti sostanze stimolanti stimolano il sistema nervoso centrale, e in piccole quantità producono sensazioni di energia e attivazione, loquacità, innalzamento della fiducia e un tono dell'umore decisamente alto.

Aumentano la concentrazione e riducono la sensazione di affaticamento; causano anche la perdita dell'appetito e aumentano l'ansia e l'irritabilità. Se assunte per lunghi periodi, possono produrre sensazioni di persecuzione da parte degli altri e un generale atteggiamento di sospettosità; inoltre può perdere interesse per il sesso. Se assunte in quantità eccessive le anfetamine possono stimolare a tal punto il sistema nervoso centrale da causare convulsioni e anche la morte.

Effetti delle sostanze stimolanti: aumentano il senso di fiducia, innalzano l'umore, sensazione di energia e allerta, diminuzione dell'appetito, ansia, irritabilità, insonnia, addormentamento temporaneo, orgasmo ritardato. Sintomi da astinenza delle sostanze stimolanti sono: apatia, affaticamento generalizzato, sonno prolungato, depressione, disorientamento, pensieri suicidi, iperattività motoria, irritabilità, sogni bizzarri. Reazioni negative da overdose di sostanze stimolanti: elevata pressione arteriosa, aumento della temperatura corporea, pizzicarsi la faccia, sospettosità, comportamenti bizzarri e ripetitivi, allucinazioni vivide, convulsioni, possibile morte.

SOSTANZE DEPRESSIVE

L'effetto delle sostanze depressive consiste nell'inibizione del sistema nervoso attraverso il rallentamento della capacità dei neuroni di trasmettere informazioni.

ALCOL: La sostanza depressiva più comune è l'alcol, il più usato che qualunque altra sostanza psicoattiva. Piccole quantità producono almeno sensazioni temporanee di intossicazione (ad esempio l'ubriacatura) congiuntamente a un senso di euforia e di gioia.

Gli effetti nelle persone variano in modo significativo a seconda del peso, dell'altezza, del cibo ingerito di recente, dei fattori genetici e anche dello stato psicologico. Per le donne, che in genere pesano meno, il corpo assorbe meno efficientemente l'alcol, non va dimenticato che l'abuso di alcol danneggia il cervello femminile più di quello maschile.

In Italia la "moda" di bere fino ad ubriacarsi interessa l'8,4% della popolazione, ma tale percentuale sale al 24% quando si considerano solo i ventenni (rapporto Commissione Europea, 2006).

Le reazioni fisiche all'assunzione di alcol, possono comprendere sudorazione, accelerazione del battito cardiaco e rossore diffuso. Benché l'alcol sia un depressivo, la maggior parte delle persone ritiene che aumenti la socievolezza e il benessere.

Le discrepanze fra gli effetti reali e quelli percepiti risiede negli effetti iniziali che l'alcol produce nella maggior parte degli individui che lo assumono, cioè riduzione delle tensioni e dello stress, sensazione di felicità e perdita delle inibizioni.

Man mano che la quantità d'alcol aumenta, gli effetti depressivi diventano più pronunciati.

Le persone si sentono instabili emotivamente e fisicamente, mostrano povertà di giudizio e possono agire aggressivamente; la memoria risulta meno efficiente, l'elaborazione da parte del cervello delle informazioni spaziali risulta diminuita e il discorso appare disarticolato e incoerente e possono cadere in uno stato di torpore e svenire. Se viene bevuto abbastanza alcol in un periodo di tempo breve è possibile morire per avvelenamento da alcol.

Effetti dell'alcol: riduzione dell'ansia, impulsività, improvviso cambiamento dell'umore, pensieri bizzarri, comportamenti suicidi, eloquio disarticolato, disorientamento, funzionamento fisico e mentale rallentato, limitata capacità attentiva.

Sintomi da astinenza da alcol: debolezza, irrequietezza, nausea, vomito, mal di testa, incubi, irritabilità, depressione, ansietà acuta, allucinazioni, attacchi epilettici, possibile morte.

BARBITURICI. I barbiturici sono un altro tipo di depressivi. Prescritti frequentemente dai medici per favorire il sonno o ridurre lo stress, producono una sensazione di rilassamento. Anch'essi possono produrre dipendenza psicologica e fisica e quando assunti insieme all'alcol, possono essere letali, dato che una simile combinazione di sostanze rilassa i muscoli del diaframma fino al punto in cui la persona smette di respirare.

ROIPNOL. Il Roipnol è a volte chiamata droga dello stupro (date rape drug), perché quando è mescolato all'alcol impedisce alle vittime di resistere alle violenze sessuali. A volte le persone che hanno assunto senza saperlo questo mix di droghe, sono talmente prive delle proprie funzioni cognitive da non riuscire a capire come mai non ricordino la violenza subita. Effetto del Roipnol: rilassamento muscolare, amnesia, sonno. Sintomi da astinenza: attacchi epilettici. Reazioni negative da overdose: attacchi epilettici, coma, incapacità, impossibilità di resistere a violenza sessuale.

NARCOTICI

I narcotici sono farmaci che aumentano il rilassamento e riducono dolore e ansia. Due dei narcotici più potenti sono la **MORFINA** e l'**EROINA**, derivano dai semi di papavero. La morfina viene usata per controllare il dolore quando è particolarmente forte, mentre l'eroina è illegale.

Chi usa eroina solitamente se la inietta direttamente in vena. L'effetto immediato è stato descritto come un flusso improvviso di sensazioni positive, simile per certi aspetti a un orgasmo sessuale.

Dopo il flusso iniziale, chi usa eroina prova una sensazione di benessere e di pace che dura dalle tre alle cinque ore. Quando gli effetti svaniscono la persona prova uno stato di ansia estrema e un disperato desiderio di ripetere l'esperienza. Quantità sempre maggiori di eroina sono necessarie ogni volta per produrre lo stesso effetto piacevole; viene sviluppata una dipendenza psicologica e biologica. L'uso di *metadone* si è rivelato fra i metodi più efficaci di trattamento della dipendenza: è una sostanza chimica di sintesi che soddisfa il bisogno fisiologico di droga senza produrre la forte sensazione piacevole che accompagna l'eroina. L'uso di metadone rimuove la dipendenza psicologica da eroina, sostituisce la dipendenza biologica dall'eroina con quella biologica dal metadone.

Effetti dei narcotici: riduzione dell'ansia e del dolore, apatia, difficoltà di concentrazione, rallentamento dell'eloquio, riduzione dell'attività fisica, perdita di bava, prurito, euforia, nausea. Sintomi da astinenza: ansia, vomito, starnuti, diarrea, mal di schiena, occhi acquosi, naso che cola, sbadigli, irritabilità, tremori, panico, freddo e sudorazione, crampi.

Reazioni negative da overdose: abbassamento del livello di coscienza, abbassamento della pressione arteriosa, accelerazione del battito cardiaco, respirazione poco profonda, convulsioni, coma, possibile morte.

ALLUCINOGENI

L'allucinogeno è una sostanza capace di produrre allucinazioni o di cambiare i processi percettivi. L'allucinogeno più comune e maggiormente utilizzato è la **MARIJUANA**, il cui principio attivo (**THC**) si trova in una comune erba, la **cannabis**. La marijuana si fuma in sigarette o pipe, anche se può essere cucinata e mangiata. Vi sono anche funghi e diverse erbe allucinogeni. Gli effetti della marijuana variano da persona a persona, ma solitamente consistono in sensazioni di euforia e di generale benessere. Le esperienze sensoriali sembrano più vivide e intense e l'autostima cresce. La memoria può essere danneggiata perché il consumatore di marijuana si sente piacevolmente disorientato. Gli effetti non sono universalmente positivi; le persone che usano marijuana quando si sentono depressi, possono risultare ancora più depresse perché la sostanza tende a esaltare sia le sensazioni positive che quelle negative.

Effetti: euforia, riduzione dell'inibizione, aumento dell'appetito, comportamento disorientato.

Sintomi da astinenza: iperattività, insonnia, diminuzione dell'appetito, ansia. Reazioni negative da overdose: molte reazioni rare fra cui panico, paranoia, affaticamento, comportamenti bizzarri e pericolosi, diminuzione nel lungo termine di testosterone, effetti sul sistema immunitario.

MDMA (ecstasy) e LSD L'ecstasy e l'acido lisergico appartengono agli allucinogeni. Entrambe le sostanze interessano il funzionamento del neurotrasmettitore serotonina nel cervello, causando un'alterazione dell'attività delle cellule cerebrali e della percezione. I consumatori di ecstasy riferiscono una sensazione di pace e quiete, di sperimentare una maggiore empatia e capacità di relazione con gli altri, di sentirsi più rilassati e pieni di energia.

Effetti: aumento della coscienza di sé e della percezione, sensazione di pace, empatia, energia.

Sintomi da astinenza: depressione, ansia, insonnia. Reazioni da overdose: aumento della temperatura corporea, difficoltà di memoria.

L'**LSD** è strutturalmente simile alla serotonina, produce allucinazioni vivide. La percezione di colori, suoni e figure è alterata al punto che le cose più semplici (come ad esempio un tavolo) possono sembrare commoventi ed eccitanti. La percezione del tempo è distorta e persone e oggetti possono essere visti in modo nuovo. Le persone vivono occasionalmente esperienze di flashback in cui vivono esperienze allucinatorie molto tempo dopo aver iniziato a usare le sostanze. Effetti: aumento delle risposte estetiche, distorsioni della visione e della profondità, innalzamento della sensibilità alle facce e ai gesti, esaltazione delle sensazioni, paranoia, panico, euforia. Reazioni da overdose: nausea e freddo, aumento delle pulsazioni, della temperatura e della pressione arteriosa, respiro lento e profondo, perdita di appetito, insonnia, comportamenti bizzarri e pericolosi.

Quanto sopra evidenzia che l'uso di sostanze può avere, specie se uniti all'alcol, influenze negative durante la guida di un veicolo; ma anche diverse tazzine di caffè, certi farmaci.

Quanto facilmente una persona possa alterarsi, innervosirsi ed assumere atteggiamenti aggressivi e alterati nella vita quotidiana, nella famiglia, nella società, nel lavoro, ed alla guida di un veicolo. La non adeguata, necessaria ed appropriata attenzione può sfociare facilmente in un incidente stradale o il non riuscire ad evitarlo.

E' di fondamentale importanza ricercare gli artt. 186 e 187 anche se entrano pochi soldi nelle casse delle amministrazioni, si può notare quanto pericoloso sia guidare sotto l'effetto di sostanze che alterano la coscienza.

Bibliografia

Robert S. Feldman "Psicologia generale" Mc Graw-Hill

Manuela Bellelli
17 luglio 2010