

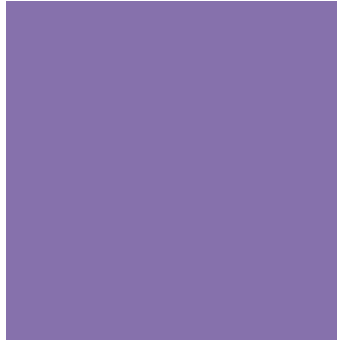


## estasia

pilulak, rulak, kristala, eme,...



Estasiaren printzipio aktiboa **MDMA** da (3,4-metilendioxi-metanfetamina). Feniletilaminen familiako konposatu anfetaminiko bat da. Pilulatan aurkezten da konprimituta, irudiak edo inprimatutako logotipoak dituela, edota kristal-harritan (kristala).



**Piluletan** dagoen kontzentrazioa % 20 eta % 75 artekoa da\*, eta diluitzailerik edo osagarririk ohikoenak azido borikoa, laktosa eta kaltzio sulfatoa (igeltsua) dira.

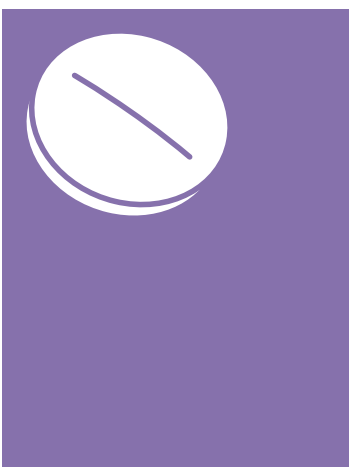
**Kristalak** pilulek baino MDMA kontzetrazio handiagoa du, lagin gutxik baitute % 98 baino purutasun-maila txikiagoa\*.



\* Ai Laket!! elkarteak 2009an, EAEn egindako analisien arabera datuak.

## dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den

Jatea da hartzeko modurik ohikoena. Sudurretik ere sar daiteke; hala eginez gero, giblean metabolizatzen ez denez, hartzailleak nahi dituen ondorio entaktogenoak txikiagotu egiten dira, ondorio estimulatzaileen alde.



Batezbesteko dosia, janda, hartzaillearen pisuaren kilo bakoitzeko 1,5 mg-koa da. 150 mg baino gehiago hartzeak areagotu egin ditzake izan nahi ez diren ondorioak.



## hasierako ondorioak

01

MDMA-ren ondorioak ez dira beti berberak; hainbat alderdik du eragina: zenbateko dosia hartzen den, non-nola hartzen den, aldarre onean ala txarrean egon bitartean hartzen den, zer espero den eta pertsona nolakoa den.

02

Nerbio-sistema zentrala estimulatzen du, eta, halaber, ondorio entaktogenoak (nor bere buruarekin harremanetan murgiltzea) eta enpatogenoak (ingurunearekin konektatzea eta sentimenduak partekatzea) ditu.

03

Hartzen denean, zorientasuna, euforia, autoestimu handia eta desinhibitzea sentitzen da, eta sentikortasun sensorial handiagoa izaten da (koloreen intentsitateekiko, musikarekiko, zaporeekiko... sentsibilitate handiagoa), guztia era atsegingarriagoan hautemanez. Ingurukoak besarkatzeko premia sentitzen da.



04

Maila fisikoan, estimulatzailea den aldetik, bihotz-eta arnas-erritmoa azkartzen ditu, eta gosea, logura eta nekea murrizten ditu. Ahoa lehortzen du eta begi-niniak dilatzen ditu.



## ondorioak epe ertain eta luzera

01

Ondoko egunetan egoera emozional positiboa izan daiteke, nahiz eta ohikoena den loezina izatea, apetitua txikitzea, eta nekea, apatia edota tristura apur bat izatea.

02

Ohiko kontsumoaren ondorioz asaldura kognitiboak, loezina, nahasmendu depresiboak eta antsietatea izaten dira.

03

Gehiegizko kontsumoak agresibitatea eta/edo nahasmendu psikotikoak eragin ditzake. Horrez gain, gibela eta urdaila kaltetu ditzake, eta ondorio estimulatzaileak direla eta, baita zirkulazio-aparatua ere. Estasiarekin gerta daiteke, uneren batean, ondorio bera lortzeko, dosia handitu behar izatea (tolerantzia).



04

Ez du menpekotasun fisikorik eragiten; aldiz, menpekotasun psikologikoa eragin dezake.

## nahastearen ondorioak

Estasia hartu bitartean alkohola edateak esperientzia hutsaldu gehiago eragin ditzake, hala nola deshidratazioa, goragalea, bero-kolpea edota gibelarentzako arriskuak.



ESTASIA+ALKOHOLA

Kalamua ere hartzen baduzu, esperientzia biziagotu daiteke, dosiaren arabera.

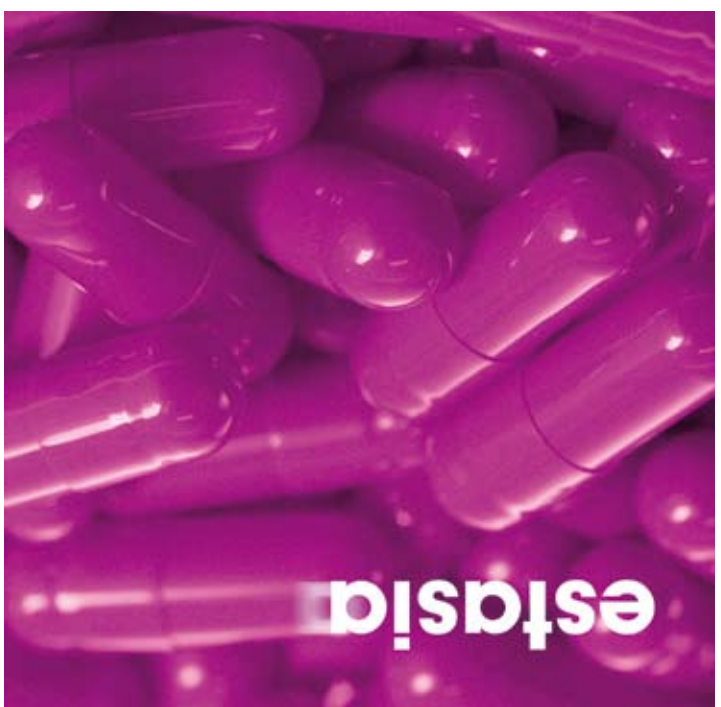


ESTASIA+KALAMUA

Beste estimulatzaile batekin nahastean bada, adibidez kokainarekin edo anfetaminarekin edo sistema are gehiago estimulatuko da, eta ondorio entaktogenoak eta enpatogenoak murriztu egingo dira.



ESTASIA + ESTIMULATZAILEAK



## Ez hartu baldin eta...



... gaixotasun mentalen bat baduzu.

... gibekeko, giltzurrunetako edo bihotzeko arazoak badituzu.

... sendagaiak hartzen ari bazara.

... haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara.

... arriskuko edo arreta handiko zer edo zer egin behar baduzu, esate baterako, gidatu.

... hazteko adinean bazaude.

## Hartzea erabaki baduzu...

### hartu baino lehen...

Substantziaren berri jakitea komeni da, atsegina eta arriskuak zuk zeuk neurtzeko.

Gogoratu, bi pilula berdinak izan arren (kolorea, logoa, diametroa), ez dutela zertan MDMA kantitate bera izan.

Iruzurrak saihesteko, erreaktiboak eskura ditzakezu, eta substantzia zuk nahi duzuna den egiaztatu. Substantziaren konposizio osoa ezagutzeko, Ai laket!!-en programak erabil ditzakezu.



Hartu baino hiru ordu lehenago, ondo jatea komeni da, esfortzurako erreserbak izateko, goragalea saihesteko eta substantzia azkarrago eta hobeto absorbatzeko.



### hartu bitartean

Hatzarekin miazkatzea baino hobeto da bonbetez edota kapsulen bidez hartzea, behar bezala dofisikatuko duzu eta hortzetako esmaltea babestuko duzu.

Bero-kolpea bezalako ondorioak sahiesteko, edan alkoholik gabeko edariak eta tarteka atsedean hartu. Ur gehiegi edatea ere ez da komeni, sodio-maila txikitu eta kalteak eragin baitaitezke organismoan.

Gogoratu, zentzumenak zorrozten dituenek, zuk eta abar edateko plazerra bizitu dezakezula, eta, hori eginez, zure burua hidratatuko duzula.

Gogoan izan esperientzia bakoitza bakarra eta errepikaezina dela. Faktore askok baldintzatzen dute esperientzia (substantziak, gogo-aldarteak, egoera fisikoak, inguruneak...), ez saiatu guztia perfektua izan zeneko une hura kosta ahala kosta gogorarazten.

Parranda egin bitartean, hasierako ondorio berak lortzeko, gehiago eta gehiago hartzen baduzu, ondorio estimulatzaileak luzatzea baino ez duzu lortuko, eta aje handiagoa izango duzu.

Ligatzeko zortea baduzu eta arrisku-jarduerak badituzu, erabili kondoiak haurdun ez geratzeko eta sexu-transmisiozko gaixotasunik

ez harrapatzeko (kandidak, herpesak, hepatitis, GIB-hiesa eta abar). Kondoia erabiltzeko erantzukizuna zuri dagokizu, ez beste inori. Ez utzi beste inoren eskutan.

Gogoan izan desira erotikoa nabarmen handiagotzen duela, baina orgasmora iristea zailtzen duela. Edonola ere, sexu-harremanaren sentikortasuna eta espiritualtasuna areagotzen ditu, "maitemin faltsua" edo "maitemin kimikoa" delako sindromea eragiteraino, zeinak, kasu batzuetan, hilabeteak iraun baititzake.

Kalte egin badizu, komeni da norbaitekin egotea, ongi aireztatutako toki lasai batean, likidoak hartzea eta lasai egotea.

### hartu ondoren

Hurrengo egunetan animoz pattal bazabiltza, modu positiboan pentsatzeak egoera gaituzten lagunduko dizu.

Ez ahaztu galdutako mantenugaiak berreskuratzeko elikagai egokiak hartzen, janari arin, elikagarri eta bitamina asko dituztenak jenez.

Kontuan izan hurrengo hiru egunetan komenigarria dela erabaki garrantzitsurik ez hartzea, ohikoa ez den ikuspuntua izan dezakezu eta.

Gogoratu MDMA dosi bat hartu eta, gutxi gorabehera, 24 ordu igaritzen zaiola odolean eta listuan, eta 5 egunez gernuan. Datu horiek gutxi gorabeherakoak dira, izan ere dosiaren edo norberak drogaren arrastoak ezabatzeko duen ahalmenez arabera aldatu egiten dira.



Gogoan izan kalean MDMA edukitzea edo hartzeak 300 euro edo gehiagoko isuna dakarrela. Trafikatzeak, saltzeak edo banatzeak kartzela-zigorra dakar.



Ai laket!! irabazi-asmorik gabeko elkarte bat da eta legeztatu gabeko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dugu. Ai laket!!-en, kontsumo arduratsuaren ikuspuntutik eta erabilerak eragindako arriskuak autogestionatzeko ikuspuntutik, askotariko substantzia psikoaktiboekin bizitzen ikastearen aldeko apostua egiten dugu. "Drogen kontsumitu, bai ala ez" pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste dugu. Ai laket!!-en asmoa ez da erabaki horren gainean eragitea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria ematea, baitara, kontsumitzaileek, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek ahalik eta zentzutasun handienaz jokatzeko informazioa izan dezaten.

Erremerteria kalea 88,  
01001 Vitoria-Gasteiz  
Tel 945 23 15 60  
ailaket@ailaket.com · www.ailaket.com