

SI ESTÁS CON ALGUIEN QUE TIENE UN MAL VIAJE...

- Si se encuentra aterrizado, se siente perseguido o con pánico, mantén la calma. Llévalo a un lugar tranquilo, donde esté seguro y confortable, alejado del ruido, muchedumbres o luces brillantes (lentes de sol pueden ser útiles). Mantente cerca sin ser invasivo.
- Trátalo con afecto, evita comentarios de mal gusto, gestos o movimientos que puedan parecer amenazantes. Háblale en voz baja y en un tono suave. Recuérdale quién es y convérsale de temas agradables. Trata de que te mire a los ojos si es posible.
- Explícale que lo que siente es por efecto de la sustancia y que va a pasar (si es posible, dile en cuanto tiempo).
- Intenta que haga lo que sienta y quiera. No es bueno restringirlo, déjalo moverse libremente... pero mantente atento a conductas riesgosas (ej: meterse al mar).
- Si a pesar de hacer todo esto, aumentan de forma preocupante la agitación o el delirio paranoico, busca asistencia médica.

MAL VIAJE

NO OLVIDAR...

- No existe ninguna droga, legal o ilegal, natural o sintética, inocua. Sin embargo, en muchas ocasiones los riesgos y daños relacionados con el consumo están más asociados a la persona (estado de salud mental, físico y emocional), contexto y la forma de consumo (dosis, frecuencia, mezclas entre sustancias, etc.), que a la sustancia en sí.
- Si estás embarazada, eres menor de edad; estás en tratamiento médico, tienes antecedentes psiquiátricos, problemas psicológicos o neurológicos; o no te sientes bien contigo mismo, SIEMPRE evita consumir drogas.
- Las personas somos distintas por lo que los efectos y formas de experimentar una misma droga, varían de una persona a otra.
- Evita mezclar sustancias: drogas distintas pueden tener efectos contrapuestos a nivel físico o psíquico incrementando los riesgos.
- Aprende a decir NO: si no quieres o no puedes. No pierdas el control sobre tu cuerpo, tus ganas, los resguardos.
- No te obligues ni obligues: usa tu libertad responsablemente y respeta la de los demás.

MENOS TAMBIÉN PUEDE SER MÁS

... si lo que buscas es disfrutar y vivir experiencias placenteras

*Este material no pretende fomentar el consumo de sustancias. Es sólo información de referencia orientada a la disminución y (auto) gestión de los riesgos asociados al consumo. Informarte más, disminuye los riesgos. La producción, tráfico, cultivo y consumo de sustancias ilegales, están sancionados por la Ley 20.000.
Preparado por Grupo IGIA LAT en colaboración con Revista Cábano y MOVIMENTAL.*

MAL VIAJE

(Bad Trip)



GRUPO
IGIA
LAT

www.igialat.org



www.cultivatusderechos.cl



www.canamo.cl

Aunque el concepto de “mal viaje” se popularizó a partir de la masificación del uso del LSD en los años 60’ y 70’, no es privativo de esta sustancia. Es posible asociarla a **sustancias naturales o sintéticas con potencial alucinógeno**, es decir que pueden producir alucinaciones, que en rigor técnico, implica percibir un estímulo en ausencia del mismo: ver algo que no está, escuchar algo que no se oye, etc. No es la simple distorsión de la percepción, en la que hay si hay un estímulo sólo que se percibe de manera distinta, sino que corresponde a la clara ausencia del mismo.

Este tipo de sustancias son popularmente conocidas como alucinógenos, psicodélicos, drogas visionarias, drogas de poder, enteógenos, etc., pero en rigor, no son nombres muy precisos. Algunos ejemplos de estas son los hongos (amanita muscaria, psilocybe), Peyote, Ayahuasca, San Pedro, 2CB (nexus), LSD, entre otros.

Si estás desanimado, triste o de mal humor, aumentas la posibilidad de tener un “mal viaje”.

¿QUÉ ES EL “MAL VIAJE”?

Es la experiencia desagradable asociada al uso de este tipo de plantas, extractos o sustancias psicoactivas que provocan estados alterados de conciencia que afectan la percepción de la realidad y alteran la noción de la propia identidad. Sus efectos son muy variables, dependiendo de la dosis, las expectativas de quien las consume y el contexto de uso. Cuando, por una razón u otra, el balance de la experiencia es desagradable para el sujeto, se habla coloquialmente de “mal viaje”.

En términos generales, tiene síntomas similares a la crisis de pánico. Se pueden presentar, con intensidad variable, uno o más de los siguientes síntomas: angustia, depresión, ansiedad extrema, confusión mental, pérdida del auto-control, paranoia, alucinaciones aterradoras de distintos tipos (visuales y auditivas principalmente), sensación de incapacidad; conductas agresivas contra uno mismo o contra terceros.

¿SIEMPRE OCURRE UN “MAL VIAJE”?

¿SE PUEDE CONTROLAR?

Según los reportes, el “mal viaje” es una experiencia excepcional: la mayoría de las veces no se da. Es un

riesgo potencial que se relaciona más con las condiciones o estado del sujeto, el contexto de consumo, la dosis y las mezclas. Hay personas que, por diversas razones, pueden tener una mayor propensión a vivir una experiencia de este tipo.

Más allá de los efectos desagradables mencionados anteriormente, muchos psiconautas plantean que un “mal viaje” puede ser una valiosa fuente de aprendizaje sobre el propio consumo y sobre sentimientos y emociones muy profundos que están en nuestro interior. Además, con la información y manejo adecuado, un potencial “mal viaje” puede ser reorientado y/o controlado.

SI HAS DECIDIDO CONSUMIR...

- Todas las sustancias “alucinógenas” antes mencionadas, tienen efectos, riesgos e indicaciones específicas. Infórmate en particular sobre aquella que vayas a usar.
- La fabricación o cultivo de muchas de estas sustancias constituyen delitos y no existen instancias legales y/o científicas accesibles donde evaluar las características de las mismas. Si son de origen natural, cerciórate de QUÉ es lo que vas a usar. Entre los hongos, por ejemplo, existen algunos venenosos muy peligrosos. Si no estás seguro, no los ingieras.

- Hazlo cuando no tengas nada que hacer luego ni al día siguiente. Asegúrate de tener tiempo para ponerte.
- Usarlos con el estómago vacío ayuda a evitar malestares estomacales
- Evita consumir en solitario. Hacerlo con alguien de tu máxima confianza, puede ayudar si se presenta una emergencia.
- Evita usarlas en ambientes estridentes como fiestas. Hazlo donde puedas estar tranquilo y relajado y donde no tengas que enfrentarte a peligros (tránsito vehicular, parajes naturales riesgosos).
- No conduzcas ni uses herramientas o maquinarias.
- No mezcles con alcohol ni otras sustancias: Son sustancias potentes y no sabes cómo podría “pegarte” esta mezcla.
- Si consumiste, espera los efectos (que varían de sustancia en sustancia). Si aumentas la cantidad, podrías llegar a tener un viaje más intenso de lo deseado.
- La primera vez que consumas, toma una dosis menor a la de un usuario experimentado (ej: en el caso de un LSD en estampilla, utiliza sólo ¼ para empezar).
- Si estás desanimado, triste o de mal humor, aumentas la posibilidad de tener un “mal viaje”.