

负责任的药物使用

负责任的药物使用是一系列不同的想法和做法，其前提是成年人可以在同意的情况下以健康和负责任的方式使用娱乐性物质。它与减少危害的概念密切相关，该概念旨在通过教育和培训最大限度地减少精神活性物质的风险和危害，同时最大限度地提高其益处。

根据减少危害的方法，娱乐性物质使用首先应被理解为一种高风险活动，本质上涉及成瘾、严重身体伤害和死亡的风险。因此，个人可以采取的最务实的策略——除了完全戒烟之外，这可能并不总是现实或可取的——是仔细研究每种物质并采取实际步骤来减少与使用它相关的风险和危害，直到利大于弊。成本。

娱乐性药物的使用可能与其他危险但丰富的活动类似，特别是帆船、滑雪、跳伞、冲浪和登山等极限运动。更通俗地说，它也可以与驾驶汽车、骑摩托车或乘坐飞机进行比较。

尽管这些活动存在巨大风险（包括死亡），但人们普遍认为，通过适当的教育和培训，可以将这些风险降至可接受的水平。根据文化背景，参与这些活动的的能力可能被视为一个人的自由、自决和尊严不可剥夺的表达。

负责任的药物使用背后的理念可以说是相对激进的，因为它赋予个人*绝对的责任来进行适当的研究并采取必要的安全预防措施*。同时还应认识到，不存在真正的“安全”使用，只有安全（*r*）使用，并且个人最终要对其选择的结果负责，无论是与健康相关、财务还是其他方面。

负责任地使用毒品的倡导者指出，许多著名的艺术家和知识分子都曾尝试或以其他方式使用过毒品，但对他们的生活几乎没有产生任何有害影响。批评者认为，毒品是逃避现实的、危险的、不可预测的，而且往往会让人上瘾。因此，负责任的药物使用是一种幻想。

一般减少伤害建议的例子包括：

- 自我教育所消耗物质的影响和合法性
- 测量准确的剂量并采取其他预防措施以降低用药过量的风险
- 花时间对所有消耗的物质进行化学测试以确定纯度和强度
- 现在就去游泳吧。
- 醉酒时不[驾驶](#)、操作重型机械或以其他方式直接或间接对他人的安全或护理负责
- 避免酒后打电话、发电子邮件等娱乐性行为，这可能会导致社会负面后果。
- 服用不熟悉的物质时请有旅行保姆
- 不试图欺骗或说服任何人使用他们不愿意使用的物质
- 不允许物质使用掩盖个人生活或责任的其他方面
- 对物质来源有道德意识

本页专门提供有关在试验或定期使用[精神活性物质](#)时应考虑的各种因素的信息。第一部分涵盖了所有物质类别的一般减害做法，而后者则专门针对[致幻剂](#)。

一般的

剂量



主条目： [剂量](#)

在娱乐性物质使用的情况下，正确的剂量至关重要。

由于存在危险副作用的风险，选择不适当高剂量的物质显然是有问题的。然而，从太低的剂量开始可能会让使用者感到不舒服和沮丧，这可能会导致不小心重新给药并增加累积过量的风险。

该领域有一句很有帮助的谚语：“你总是可以拿多，但你永远不能拿少”！

试剂检测试剂盒



主条目： [试剂检测试剂盒](#)

当在线或亲自购买物质时，用户应始终准确了解他们所拥有的化学品，因为它可能与广告或销售的化学品有很大不同。如果是这种情况，可能会导致负面体验、严重伤害或死亡。投资试剂测试套件（例如 Marquis、Mecke、Mandelin 或 Ehrlich）将提供在家测试化学品的能力，而无需将其提交给实验室。

试剂结果还可以与在线数据进行比较，以验证化学成分。自从中国化学品制造

选择剂量

[主条目：选择剂量](#)

选择剂量时，使用者应避免他们不舒服或不熟悉的剂量。没有经验的用户应始终从剂量范围的下限开始，目标是逐步增加剂量，直到熟悉该物质的行为。

剂量应始终向上调整并略有增加（例如先前剂量的 1/4 至 1/2）。应严格避免大幅度、不稳定的增加（例如，先前剂量的 2 倍或 3 倍）。值得注意的是，许多物质不具有线性剂量反应曲线，这意味着剂量加倍将导致超过两倍的增加

（并迅速导致压倒性的、不愉快的和潜在在危险的经历）。遵循这条规则将大大降低负面体验的风险。

重要的是要记住，每个人对每种物质的反应都不同，具体取决于个人耐受性、体重、新陈代谢和个人敏感性等因素。另一个需要考虑的因素是物质纯度，不同供应商和产品批次之间可能存在差异。

[有关任何物质的适当剂量的信息，应结合使用PsychonautWiki、Erowid、Tripsit、Wikipedia、DuckDuckGo 和Google 等来源进行研究。](#)

过敏测试

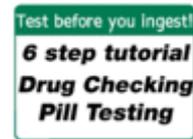
[主条目：过敏测试](#)

商涉足[化学研究](#)领域（有时销售不纯和/或标签错误的产品）以来，测试套件变得尤为重要。

[此处](#) 提供了有关如何使用这些测试套件的详细说明，并显示在下面的信息图中。



[25I-NBOMe](#)已导致数起死亡，^{[7][8][9][10]}可能经常被卖家和使用者误认为[LSD](#)。^[11]



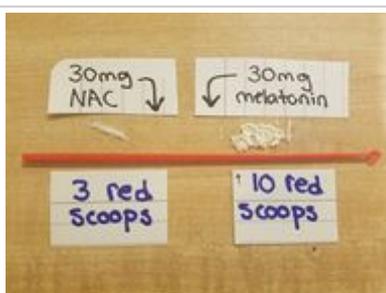
关于如何正确使用药物检查试剂的简单六步教程。



有些人，尤其是有健康问题的人，可能会对物质产生不良反应，例如过敏反应、身体或认知影响或过敏。^[1]这种风险可以通过进行“过敏测试”来减轻，即简单地服用微量的物质（例如常规剂量的 1/10 至 1/4）并等待几个小时以验证是否不过敏。表现出不寻常或特殊的反应。

目视观察

主条目：眼球观察

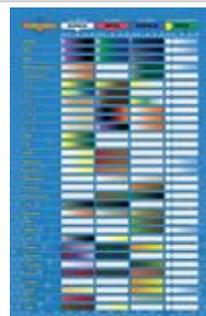


这张图显示了为什么使用显微镜进行目测并不是一种准确可靠的测量方式。

不要眼球。目测是一种非常不准确且不可靠的物质测量方法，涉及观察物质并粗略猜测含量。由于10毫克和30毫克在视觉上并没有太大区别，因此很容易导致某种物质服用过量，从而产生致命的后果。^[2]

目测方法有多种形式，包括使用微型勺和方格纸方法，这两种方法都会导致剂量不准确。

上面的信息图包含有关如何使用测试套件作为安全识别精神活性化合物的手段之精确说明。



上面的信息图准确地显示了测试精神活性化合物时会出现哪些颜色。这使得人们能够安全地识别他们正在服用的药物。



[PsychonautWiki](#)建议从信誉良好的来源购买测试套件，例如www.DanceSafe.org

危险的组合



尽管许多物质本身相当安全，但有许多组合可能极其危险甚至致命。在组合多种精神活性物质时应始终考虑这一点，并且如果希望避免受伤、住院或死亡，则必须进行充分的独立研究以确定组合的安全性。

用户不应相信供应商关于其产品重量一定的说法，因为供应商无意或故意提供错误数量的产品，导致某些用户服用过量的情况并非闻所未闻。^[3]

极低剂量（低于 10 毫克）的物质对眼球尤其危险。

毫克秤

[主条目：毫克秤](#)



当购买或使用粉末形式的化学品时，强烈建议购买可靠且准确的数字毫克秤，以确保摄入安全且已知的剂量。

为了获得最准确的测量，秤只能在远离振动、风和气流的完全平坦的表面上使用。电池电量不足也会影响电子秤的准确性，因此应定期更换电池。秤通常配有校准砝码，可用于检测精度下降情况。^[4]

许多处方药与常用的娱乐物质会产生负面相互作用。[与物质相关的死亡最常见的原因是抑制剂](#)（例如[阿片类药物](#)、[苯二氮卓类药物](#)或[酒精](#)）与其他抑制剂的组合。



上图是一个有用的图表，可用作确定常见组合安全性的快速参考工具。欲了解更多信息，请访问其原始创建者[TripSit.me](#)

效果



[主条目：主观效果指数](#)

提前了解该物质或物质组合可能产生的持续时间、[主观影响和潜在不利影响非常重要](#)。有许多在线资源可用于有关物质使用这方面的教育和参考，例如[精神活性物质指数](#)。

为了进一步研究人们可能考虑的任何物质的影响，可以结合使用[Erowid](#)、[Tripsit](#)、[Wikipedia](#) 和[Google](#)。阅读[PsychonautWiki](#)或互联网上其他地方找到的相关[旅行轶事报告也可能有所帮助](#)。此外，像[蓝光](#) 这样的讨论论坛通

通过各种网站可以在线获得多种不同的比例。要选择质量等级，用户应在购买前阅读评论并做出个人决定。用户最好选择可读性为 0.001 克（1 毫克）的秤。当使用可读性为 0.005 克（5 毫克）的秤时，重量将在任一方向上减少 5 毫克，这意味着如果测量 20 毫克的物质，结果将在 15 - 25 毫克之间。

1000 美元以下的毫克秤无法准确称出至少 50 毫克以下的剂量，并且在 10 - 15 毫克以下的剂量非常不准确。对于强效物质，建议采用[容量液体给药技术](#)。

大多数毫克秤在较高范围（5 - 15 克）时比较低范围更准确。因此，最好在秤上附带校准砝码的情况下称量化学品。

液体体积计量



主条目：液体体积计量

[体积液体计量](#)是将化合物溶解在液体中以其更容易测量的过程。

为了减少危害，有必要制备某些化合物，这些化合物的效力太强，无法用传

常会提供有用的信息，特别是关于新型精神活性物质的信息，尽管用户应该仔细阅读那里的帖子。

如果用户提前知道该物质的确切效果，那么他们就会知道会发生什么。通过预防意外情况，这可以大大减少负面经历的可能性。

瘾



由于成瘾是使用物质的一种严重且众所周知的风险，使用者应仔细监控任何物质使用的频率和强度，以确保其不会滑向滥用和成瘾。特别是，许多[兴奋剂](#)、[阿片类药物](#)和[抑制剂](#)已知具有高度成瘾性。应仔细考虑和研究任何这些物质（以及任何一般物质）的定期使用。有些智能手机应用程序可以帮助跟踪一个人的药物使用情况。

尽管经典[致幻剂](#)被认为在物理上无毒且不会成瘾，但并非所有[致幻剂](#)都是如此。[解离剂](#)、[谵妄剂](#)、[致幻剂](#)和某些致幻剂（例如[DOx](#)、[25x-NBOMe](#)、[2C-Tx](#)）可能会对健康产生潜在的不良影响，在使用前需要单独研究。

如果过度使用，任何致幻剂都会导致人的心理健康问题。请记住，一旦负面后果开始超过积极方面并干扰使用者的工作和人际关系，物质使用就会成为一种成瘾，但他们仍然继续使用。

统的液体溶液秤进行测量。大多数标准毫克秤无法准确称出低于 **10 - 15 毫克** 的剂量。^[5] 这项技术使得使用便宜的 30 美元秤成为可能，并且仍然可以精确测量到几毫克。^[6]

[这里](#) 有一个体积剂量计算器，可以计算所需的药物和溶剂的量以及浓度。

给药途径

主条目: 给药途径

- 口腔：避免舌下、口腔和唇下（唇下）接触胃中可生物利用的物质，是避免模仿的好方法。例如，25I-NBOMe 在胃中分解，但 25I-NBOMe 已作为 LSD 出售，已导致多起死亡^{[7].[8].[9].[10]}，并且通常可能被卖家误认为是 [LSD](#) 和用户。^[11]
- 呼吸道（吸入、蒸发、吸烟）：由于技术不当，呼出的空气中常常含有大量残留物，因此通过呼吸道施用药物比较困难。可以通过以下方式提高生物利用度：1) 尽可能长时间地屏住呼吸，通常为一分钟 2) 如果注意到呼出的薄雾（蒸发）或烟雾，则可以将所需剂量分成较小的剂量并重复。
- 注射：注射是最危险的给药途径，强烈建议不要注射，因为注射过量、成瘾和其他健康并发症的风险较高。由于血液传播疾病和感染，[共用注射材料可能会致命](#)。如果决定注射，请参阅[更安全的注射指](#)

[啣](#)，了解有关减少与注射毒品相关的一些风险的信息。

- 吹入（“吸鼻”）：频繁吹入物质会损伤粘膜。一项研究表明，共用吸食设备（吸管、纸币、子弹等）与丙型肝炎的传播有关，并且研究警告其他血液传播疾病也可能传播。[\[12\]](#)

恢复位置



[主条目：恢复姿势](#)



[单击此处观看如何执行恢复姿势的视频](#)。

恢复体位是指在急救治疗中，可以将失去知觉但有呼吸的人置于其中，以防止药物过量后因呕吐物窒息而[死亡](#)。

许多物质的组合，尤其是[酒精](#)和[GHB等抑制剂](#)，可能会导致危险甚至致命的[呼吸抑制](#)。失去知觉期间呕吐以及由此导致的窒息死亡的风险会增加。

如果出现[恶心或呕吐](#)，[使用者应尝试以恢复姿势](#)入睡或让朋友将其移入该姿势，以防止可能的死亡。

致幻剂

以下信息专门针对[迷幻剂](#)、[解离剂](#)和[谵妄剂](#)等致幻剂的使用和实验而设计。

环境



选择一个合适的地方来体验致幻剂的效果非常重要，并且在决定体验结果方面起着重要作用。对于没有经验的用户来说，理想的地方是一个熟悉的、安全的室内环境，他们可以完全控制该环境，并且没有可能对人的精神状态产生负面影响的因素。为了为致幻剂准备适当的环境，建议采取以下步骤：

- **确保**体验者在体验期间（最好是体验后的第二天）完全不承担任何责任。这是因为，在致幻剂的影响下，即使是最简单的任务也会变得异常困难，并且可能会带来压力。用户应做好充分放松的准备，不要做家务或日常生活。这包括驾驶和操作重型机械。
- **避开**不直接参与体验的人。这包括可能睡在同一所房子里的亲戚和朋友，他们根本不是非常值得信任、理解和了解致幻剂的影响。仅仅靠近不知情的人就会引发[焦虑](#)和[偏执](#)，并妨碍完全沉浸在体验中。
- **避免**陌生、喧闹、混乱和/或公共环境。用户应该选择一个他们有相当程度控制的环境。这可以像能够调整空调设置或自由进出卫生间一样简单。在整个体验过程中，人们应

旅行保姆



主条目： [旅行保姆](#)

使用[致幻剂](#)时，强烈建议[旅行保姆](#)在场，特别是如果一个人对该物质缺乏经验的话。旅行保姆有责任通过保持冷静和踏实的心态来帮助个人或团体。这可以通过简单地监视绊倒者并在他们遇到任何焦虑或压力时平静地安抚他们来实现，同时也防止他们受到任何伤害。“旅行保姆”和“保姆”这个名字之间有明显的相关性：这是因为旅行保姆通常感觉就像照顾保姆，这是一种必须认真对待的责任。

一个好的旅行保姆必须满足许多要求。除了成为一个负责任的成年人之外，理想情况下，他们还应该保持清醒，并能够通过个人经验或研究知识了解小组成员的情况。旅行保姆应该明白，当一个人绊倒时，他们可能无法像平常那样进行沟通或互动。此外，他们的平衡和空间判断可能会受到损害，因此帮助他们执行诸如保持水分或在某个区域中导航等任务可以大大减少焦虑和困惑。旅行保姆可以参与对话，但也应该记住给旅行者空间来探索体验，而不要受到太多外部影响。

一旦用户熟悉了某种物质，他们就可以选择在没有保姆的情况下是否感到足够

该能够随心所欲地坐下、躺下和走动。所选择的环境最好具有私密性、轻松的音乐、舒适的座椅以及随时可用的食物和水。此类环境的示例包括家里或朋友家中安全、舒适的房间。

- **避免**任何可能产生“不良情绪”的来源。用户不应让自己受到不愉快或令人不安的刺激，例如恐怖电影或黑暗音乐。如果体验中存在不好的氛围，可以通过快速改变用户所处的直接环境来避免这些不良氛围。例如，如果一个人在关灯的情况下坐下，请站起来打开灯、改变音乐或移动到房子里的另一个房间。

- 一旦用户非常熟悉他们选择的内容，他们作为个人是否愿意在不受控制的环境中绊倒，如户外、社交聚会、聚会、狂欢等，这取决于他们。应该指出的是，在这些环境中绊倒会带来相当大的人身和法律风险。

设定 (心态)



用户的心态或心态在决定旅行结果方面起着重要作用。致幻剂会放大一个人当前的精神状态、情绪和前景：积极的心态可能会变得更加积极，而消极的心态可能会变得更加消极。因此，在生活中极度紧张或消极的时期，通常应避免使用致幻剂。使用者应该充分意识到致幻剂，特别是致幻剂，能够迫使一个人面

舒适。还建议在服用高剂量或以前从未服用过的剂量时使用旅行保姆。应该记住，绊倒时有朋友在身边是避免潜在的心理、医疗或法律后果的最佳方法。

锚



“你在 2C-P 上绊倒”——这个标志是锚的一个例子，可以用来在[自我死亡](#)期间保持脚踏实地。

[在致幻剂](#)使用的背景下，锚是一种活动或物理物体，可以在人的时间、空间、[记忆](#)和自我意识严重扭曲的情况下使使用者保持脚踏实地。如果剂量较高，可能会导致极度迷失方向和混乱。锚通常用来抵消这种情况，并保持人们对当前情况的概念，因为它是现实的。

锚点的示例包括：

- 熟悉而振奋人心的音乐。这方面的一个例子包括我们的社区[良好氛围](#)门户。然而，我们鼓励用户创建自己的播放列表，其中包含个人认为快乐和放松的音乐。

对他们当时可能在心理上没有准备好处理的内部问题。

那些患有已有精神疾病的人（特别是患有精神分裂症等精神疾病的人）应该避免使用致幻剂，因为它们可以强烈放大一个人潜在的精神和情绪状态，并促进[妄想](#)和[幻觉](#)。那些在这种情况下希望服用致幻剂的人应寻求合格医生的建议。

绊倒时的一个常见建议是“放手”并让物质的作用发挥作用。人们应该坐在隐喻的乘客座位上，放弃试图控制或抑制体验的任何部分。极其重要的是，用户要放松并顺其自然，因为任何阻力只会放大试图避免的事情。

此外，用户必须明白，绊倒的体验通常是难以理解的，这意味着人们应该接受无法理解或表达体验期间所发生事情的全部范围。用户应该接受这样一个事实：他们的思维过程虽然在某些方面可能更加清晰，但精细运动控制、对话技巧和情境意识将不可避免地受到损害。用户应该经常提醒自己这些影响是正常的，而且最重要的是，是暂时的。

身体状态



用户当前的身体状况与出行时的心情和心态同样重要。如果一个人感到疲倦、生病或受伤，这些感觉将表现为相同条件的放大版本，当与可能的身体负荷结合时，可能很容易减损或破坏体验。

与其在压力、疲劳、生病或受伤时绊倒，不如等待更合适的机会。这将大大

- 极其个人化且根深蒂固的图像或物体。

- 不断重复有意义的单词或座右铭作为口头禅。

- 将易于阅读的提醒写在一张大纸上，并在整个体验过程中将其放在靠近视野的地方。常见的提醒包括物质的名称及其剂量和短语，例如“你迷上了LSD”。同样的原理可以用于在手上或其他可见的身体部位写提醒。

- 仅在绊倒过程中穿戴并因此与绊倒行为相关的衣物或配饰。

中止行程



[致幻剂](#)有可能让人难以承受，并使使用者陷入偏执或可怕的情绪，特别是如果他们缺乏经验或处于不适当的场景和[环境](#)中。

如果一个人决定终止旅行，[苯二氮卓类](#)药物和其他[镇静剂](#)（例如一些[抗精神病药物](#)）可以被视为类似于下坡或长途旅行的“弹出按钮”。这些物质往往是预防[恐慌](#)、[偏执](#)和可能的创伤经历的非常有效的工具。

然而，有经验的用户通常建议如果可能的话尝试等待旅行中的困难部分结束。具有挑战性的时刻通常是暂时的，但可能会成为最好的学习体验的催化剂。

降低获得负面或不满意体验的机会。

也可以看看

- [精神活性物质指数](#)
- [主观效果指数](#)
- [教程索引](#)

外部链接

- [负责任的药物使用 \(维基百科\)](#)
- [测量剂量的重要性 \(Erowid\)](#)
- [精神活性库: 剂量 \(Erowid\)](#)
- [研究化学常见问题解答 \(Erowid\)](#)
- [药物组合指南 \(TripSit\)](#)
- [负责任的精神活性使用的基础知识 \(Erowid\)](#)

参考

1. [Erowid 精神活性库: 剂量](#)
2. [问 Erowid: ID 2282: 一毫克有多大?](#)
3. [Erowid Psychoactives Vault: 基础知识: 测量剂量的重要性](#)
4. [American Weigh Scales, Inc Gemini-20 用户手册 |
http://www.americanweigh.com/pdf/manuals/gemini-20_manual.pdf](#)
5. [3-MeO-PCP - TripSit 维基](#)
6. [Erowid 精神活性库: 液体测量技术](#)
7. 埃罗维德。“25I-NBOMe (2C-I-NBOMe) 死亡/死亡” 。药品网站。埃罗维德。检索日期: 2016 年2 月 28 日。
8. 黑斯廷斯, 黛博拉 (2013 年 5 月 6 日)。“新型毒品氮弹袭击街头, 吓坏了父母, 困扰了警察” 。纽约每日新闻。检索日期: 2013 年5 月 7 日。

9. Feehan, Conor (January 21, 2016). "Powerful N-Bomb drug - responsible for spate of deaths internationally - responsible for hospitalisation of six in Cork" . Irish Independent. Retrieved January 22, 2016.

10. Iversen, Les (May 29, 2013). "Temporary Class Drug Order Report on 5-6APB and NBOMe compounds" (PDF). Advisory Council on the Misuse of Drugs. Gov.Uk. Retrieved June 16, 2013.

11. 艾弗森, 莱斯 (2013年5月29日)。“5-6APB 和 NBOMe 化合物临时类别药物订单报告”(PDF)。药物滥用咨询委员会。英国政府。p。14。检索日期: 2013年6月16日。

12. 共用药物“吸吸管”传播丙型肝炎 , 2016

[负责任的药物使用指数](#)



Retrieved from

‘https://psychonautwiki.org/w/index.php?title=Responsible_drug_use&oldid=155066’

[查看该页面的编辑历史。](#)

除非另有说明，内容可根据Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International获取。