

别名：BICKIES, CAPS,  
忘我、FLIPPERS、  
姜、GOOGS、M、MD、莫利、药  
丸、PINGAS、X、XTC

Hi-Ground



#### 免责声明

本教育资源由医护人员和药物使用者共同开发，面向他们的同龄人和更广泛的社区。Hi-Ground的作用是提供实用，循证且公正的信息，帮助你做出明智的选择，减少伤害，促进社区关怀和健康。在未受监管的市场中，我们无法得知任何药物的纯度或剂量。选择使用来自未受监管市场的药物本身就有风险，你可以通过自我教育并采取减少伤害的措施来降低这种风险。

知识就是力量。

本资源由 QuIVAA 的 Hi-Ground 项目开发。如需了解更多信息，请访问 [www.hi-ground.org](http://www.hi-ground.org)

MDMA,即摇头丸的主要活性成分,是一种致幻兴奋剂,属于被称为“共感剂/共情剂”的药物家族,其意为“触及内心”。摇头丸最早于1912年由德国默克制药公司合成。直到20世纪70年代,摇头丸才开始作为娱乐药物使用。在20实际80年代中期被列为非法药物之前,摇头丸是一种治疗药物。目前,摇头丸联合心理治疗用于治疗创伤后应激障碍(PTSD)、焦虑症和抑郁症的临床研究正在进行中。由于摇头丸在跳舞场合的流行,因此经常供不应求,市场上出现了很多掺杂物和替代品。

化合物:3,4-亚甲基二氧甲基苯丙胺

## 使用方式

最常见的方式是吞服,也可通过鼻吸或直肠给药。

## 药效持续时间

总持续时间:4-6小时

起效时间:20-90分钟

峰值时间:2-3小时

药效减退:1-2小时

宿醉/后遗症:2-72+小时

半衰期:尽管药效可能会在5小时后消失,但药物在服用后10小时内仍在体内活跃。如果计划使用其他药物,请牢记这一点。

## 药物测试

路边警察检测:摇头丸在澳大利亚的路边药物检测中都会被检测。唾液检测可在使用后24至72小时内检测到摇头丸。

## 药物检测

建议进行实验室级别的检测以获得最佳检测结果。目前堪培拉(澳大利亚首都地区),布里斯班和黄金海岸(昆士兰州)提供免费且匿名的药物检测。检测摇头丸可帮助排除任何潜在更危险的药物(如卡西酮类和新型研究化学品)。

## 影响

效果因人而异。以下是人们报告的一些体验实例。

### 最常见的影响

精力增强,食欲下降,瞳孔放大,触觉和视觉敏感度增强,口干,下颌紧绷和磨牙,恶心和呕吐,烦躁不安,心跳加快,血压和体温升高,延迟或难以达到性高潮,内心平静和接纳感,情绪提升,极度兴奋,爱与共情感增强,舒适感,归属感和与他人的亲近感交流欲增强,恐惧焦虑和不安感减少

### 不太常见的影响:

不自主的眼球晃动,勃起功能障碍,阴道润滑减少,性满意度提高或降低,头痛,头晕或失去平衡感,改变人生的精神体验,情绪敏感度增加

### 罕见影响:

心理危机(精神病发作,惊恐发作等),短期记忆丧失或混乱,明亮且强烈的感官体验或轻微的视觉幻觉

## 潜在的长期影响:

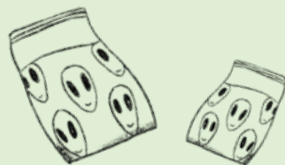
认知障碍(包括记忆问题),肾衰竭,精神病风险,抑郁症,焦虑,心血管并发症

## 如需紧急帮助

如果出现不良反应、感到不适或有任何担忧,请拨打000获取紧急帮助。

## 更安全的使用建议

- 服用摇头丸会增加大脑中的血清素水平,从而产生令人愉悦的效果。但血清素过多会对人体造成极大的伤害甚至致命,有时还会导致所谓的血清素综合征。
- 在朋友或信任的人身边和你感到安全舒适的环境中使用
- 先进食并等待20-30分钟再服用摇头丸
- 摇头丸在体内时,避免处于30°C以上的高温环境中
- 注意避免过热,并尽量定期降温放松
- 服用2-3小时后或中途,补充电解质(汤或冰沙是不错的选择)
- 如果存在以下情况或有以下风险,不建议使用摇头丸:心脏病,高血压,已有精神健康问题,焦虑或失眠
- 保持适量饮水但避免过量——休息时每小时喝250毫升,跳舞或活动时每小时最多500毫升



## 更安全的用药建议

- 药片的纯度和强度可能存在较大差异,建议先服用1/4药片以测试效果,特别是第一次使用或耐受性较低的话。
- 如果需要再次用药,至少等待2小时。
- 如果你经常服用摇头丸,你可能会在血清素有机会完全补充之前就将其释放并消耗殆尽。这意味着你的血清素水平将低于正常水平,可能会导致或加重现有的抑郁症状。
- 三个月规则!建议至少间隔1-2个月,最好3个月服用一次。
- 不安全的药物组合包括:
  - -抗抑郁药物,PMA,5HTP和L-色氨酸,可能导致血清素综合征
  - -冰毒和可卡因等兴奋剂会增加心脏负担和精神病风险