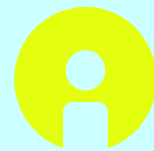


# Prevenzione delle dipendenze: qualche consiglio per i genitori



DIPENDENZE | SVIZZERA

# Contenuti della presentazione

- I motivi del consumo
- Tabacco, alcol, canapa
- I comportamenti problematici: l'esempio della ciberdipendenza
- Il ruolo dei genitori
- Come sostenere i giovani

# I motivi per cui i giovani\* consumano tabacco

Perché fumi?

- Per godermi meglio una festa
- Semplicemente perché mi diverte
- Per godermi (meglio) i momenti speciali
- Perché mi aiuta se sono depresso/a o nervoso/a
- Per tirarmi su se sono di cattivo umore
- Perché è più divertente quando sono con gli altri
- Perché non riesco a smettere
- Per avere più facilità nei contatti ed essere più aperto/a
- Per riuscire a concentrarmi meglio

***Molto rapidamente si diventa dipendenti dal tabacco  
In linea di massima, gli adolescenti fumano per sperimentare e non  
ripetono per forza l'esperienza!***

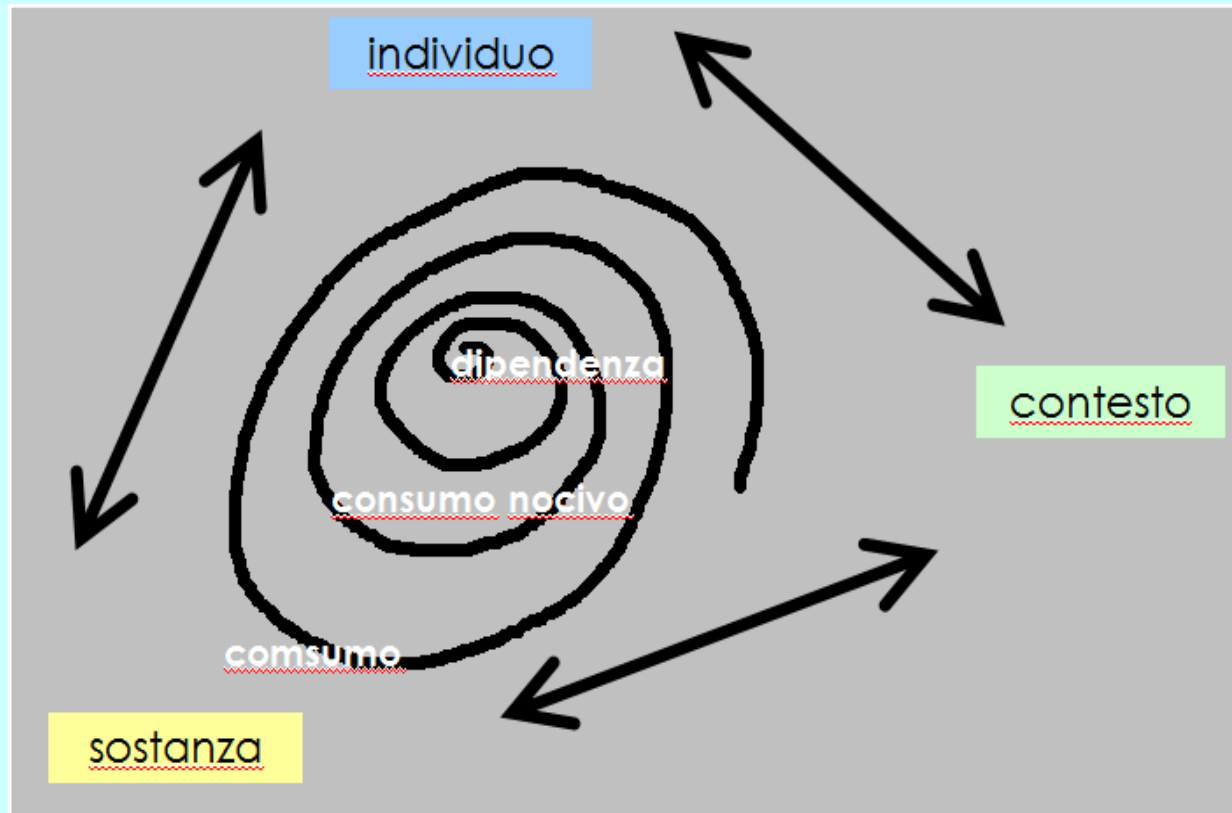
\*Indagine tra gli adolescenti, HBSC 2006

# I motivi per cui i giovani\* consumano alcol

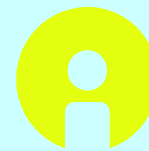
Perché bevi?

- Per godermi meglio una festa
- Semplicemente perché mi diverte
- Perché è più divertente quando sono con gli altri
- Affinché le feste riescano meglio
- Perché mi piace la sensazione che mi dà
- Per ubriacarmi
- Per tirarmi su se sono di cattivo umore
- Per dimenticare i miei problemi
- Perché mi aiuta se sono depresso/a o nervoso/a...

# Il consumo dipende da...



# Il tabacco



DIPENDENZE | SVIZZERA

# Il tabacco: effetti e ...

## Vari effetti del tabacco:

- La nicotina tiene svegli
- Il tabacco dà l'illusione di rilassare perché riduce gli effetti della mancanza di nicotina
- L'effetto è però di breve durata e spinge a fumare di nuovo

# ... e rischi

## Vari rischi del tabacco:

- Notevole dipendenza psicofisica = sintomi di dipendenza possibili sin dalle prime sigarette
- Tosse al mattino, fiato corto, tumori, problemi circolatori...
- Per le ragazze: pillola anticoncezionale e tabacco non vanno d'accordo

***Anche fumare la pipa ad acqua comporta dei rischi! Il fumo filtrato dall'acqua contiene altrettante sostanze tossiche del fumo delle sigarette.***

# Il tabacco: argomenti per convincere i giovani a non fumare

- Fumare diminuisce temporaneamente le prestazioni fisiche del 10% circa !
- L'alito, i vestiti, i capelli e le dita puzzano di fumo, il che rende decisamente poco attraenti !
- I costi: 2 pacchetti alla settimana corrispondono a oltre 700.- all'anno (2010) !

# Giovani e tabacco: quali messaggi trasmettere?

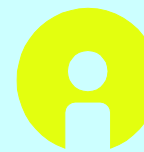
***L'obiettivo è il consumo zero.***

***Ogni sigaretta fa male e anche un consumo minimo può rendere dipendenti!***

# Giovani e tabacco: cosa dice la legge?

- È vietato distribuire o vendere tabacco ai minori di 18 anni
- Regolamento concernente il divieto di distribuzione e di vendita di tabacco e dei suoi derivati ai giovani minori di 18 anni.

# L'alcol



DIPENDENZE | SVIZZERA

# L'alcol: effetti e rischi

## Vari effetti dell'alcol:

- Influisce sulla percezione, sull'attenzione -> rischio d'incidenti
- Ha ripercussioni sul comportamento -> disinibizione, rapporti sessuali indesiderati, non protetti  
-> aggressività, risse
- Intossicazione alcolica dei giovani: rischi ancora maggiori!
- Coma etilico

# Alcol: i giovani sono particolarmente vulnerabili

- Gli adolescenti pesano meno degli adulti: bevendo la stessa quantità di alcol, le persone più leggere si ubriacano prima
- Il cervello in fase di sviluppo è più sensibile all'alcol
- L'alcol influisce sull'equilibrio ormonale
- Gli effetti dell'alcol vengono percepiti meno negativamente dai giovani. Aumenta quindi il rischio di consumarne in grandi quantità
- ...

# Giovani e alcol: cosa dice la legge?

- È vietato distribuire o vendere **alcolici** ai minori di 16 anni
- È vietato distribuire o vendere **superalcolici** ai minori di 18 anni

# Giovani e alcol: quali messaggi trasmettere?

## **Fino a 13 anni compiuti, niente alcol**

- Genitori: siate fermi sulle vostre posizioni, spiegate il perché del divieto

## **Nemmeno a 14-15 anni bisognerebbe consumare alcolici**

- I giovani sono curiosi, vogliono sperimentare. Nelle occasioni particolari potete eventualmente permettere loro di bere un goccio d'alcol dal vostro bicchiere

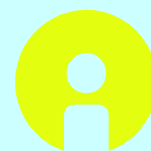
# Giovani e alcol: che messaggi trasmettere?

A 16-17 anni si può insegnare ai giovani che vogliono bere a gestire il loro consumo

- È impossibile proibire loro di bere se la legge autorizza la distribuzione ai maggiori di 16 anni! Cercate di limitare i rischi, discutete le alternative. In ogni caso, non più di una bevanda alcolica a settimana!
- Assaggiare alcol non è obbligatorio: i giovani che non amano il gusto dell'alcol vanno incoraggiati a persistere nella loro scelta di non consumarne.

***I minori di 16 anni non dovrebbero bere alcolici!***

# La canapa



DIPENDENZE | SVIZZERA

# Prodotti e denominazioni della canapa

**marijuana** (erba, ganja, kif...)

- foglie e infiorescenze essiccate

**hashish** (shit, hasch, pot, fumo...)

- resina delle infiorescenze pressata ed essiccata

**olio di canapa**

- liquido vischioso estratto dalla resina

# La canapa: modalità di consumo

## Per inalazione

**joint** (sigaretta di hashish misto a tabacco o solo di marijuana)  
o **“bong”** (pipa ad acqua)

## Per ingestione

**bevande:** tisane, canapa mista al latte  
**cibi:** dolci, marmellate...

# La canapa: effetti e rischi

Vari rischi psichici della canapa:

- diminuzione della capacità di concentrazione e di reazione
- vuoti di memoria

Vari effetti possibili della canapa:

- incidenti
- problemi a scuola, problemi psicologici
- può scatenare una psicosi

# La canapa: effetti e rischi (continuazione)

Vari rischi psichici della canapa:

- accelerazione del ritmo cardiaco
- mal di testa
- allergie, tosse, asma
- rischi legati alla qualità del prodotto (mischiato con altre sostanze, impuro...)

***Con lo spinello si inala più profondamente che con la sigaretta!  
Uno spinello è più dannoso di una sigaretta, perché corrisponde a 3-4  
sigarette circa!***

# Giovani e canapa: quali messaggi trasmettere?

- **Convincere i giovani a non cominciare a consumare canapa!**
- Se i giovani la consumano già, motivarli a smettere, se necessario con l'aiuto di professionisti
- Canapa e studio/tirocinio/guida di una bici o di uno scooter... non vanno d'accordo!

***Uno spinello non trasforma di colpo un adolescente  
in un tossicodipendente!  
Non bisogna né demonizzare, né banalizzare***

# Obiettivi globali della prevenzione, indipendentemente dalla sostanza

## **Ritardare il primo consumo e/o convincere a non cominciare**

- Prima si inizia a consumare regolarmente alcol, tabacco o canapa, più si corre il rischio di sviluppare un consumo problematico da adulti

# I comportamenti problematici: l'esempio della ciberdipendenza



# La ciberdipendenza

**La ciberdipendenza è una dipendenza  
senza sostanze  
(non si consumano sostanze psicoattive)**

# La ciberdipendenza: problematiche diverse e specificità di genere

Potenzialmente problematici sono soprattutto i giochi online e i social network

Differenze tra i sessi

- chat e network sociali: usati soprattutto dalle ragazze
- giochi di ruolo (p. es. World of Warcraft): usati soprattutto dai ragazzi

# La ciberdipendenza: rischi

- Perdita di contatti sociali reali
- Rischio di compromettere lo sviluppo delle proprie competenze sociali, il rendimento scolastico e quello professionale...
- Salute fisica: problemi di postura, alimentazione disordinata, mal di testa, disturbi alla vista...

***Un uso eccessivo di internet causa modificazioni al cervello, soprattutto all'area che contiene i centri del piacere***

# La ciberdipendenza

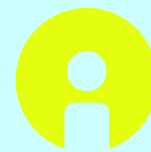
- Il tempo trascorso online non è di per sé un indicatore di dipendenza. Ad essere determinante è soprattutto il disinteresse crescente per gli altri ambiti della vita.

# Ciberdipendenza: quali messaggi trasmettere?

- Informarsi sull'uso e sui contenuti dei giochi e dei siti e discuterne con i figli
- Tenere il computer in un locale frequentato da tutti i famigliari
- Limitare l'accesso ai giochi rifacendosi al sistema di classificazione in base all'età PEGI: [www.pegi.info](http://www.pegi.info)
- Stabilire una durata massima d'uso del computer e dei videogiochi
- Controllare e limitare l'accesso ai contenuti su internet
- Di notte scollegare internet per evitare ogni tentazione

***Il dialogo e il controllo dei genitori sono fondamentali***

# I comportamenti problematici: l'esempio della ciberdipendenza



DIPENDENZE | SVIZZERA

# I genitori contribuiscono alla prevenzione

## Vari compiti educativi:

- cure, tenerezza, sicurezza...
- rendere i figli progressivamente autonomi -> indipendenza

**Rafforzare i fattori di protezione:** promovendo l'autostima, la fiducia in sé, lo spirito critico...

Analizzare la propria posizione sulle dipendenze e le sostanze assunte

***I genitori svolgono un ruolo essenziale ai fini della prevenzione***

# Il ruolo dei genitori

- Creare le condizioni quadro, fissare limiti chiari e mantenerli
- Favorire un clima di fiducia reciproca, in modo che i giovani possano parlare dei loro problemi
- Interessarsi alle attività, agli hobby e, in particolare, agli amici dei propri figli

***I genitori sono dei modelli...  
ma non devono per forza essere perfetti!***

# Come sostenere i giovani?

In particolare:

- riconoscere gli sforzi, i successi, i cambiamenti, il dialogo, lo sviluppo di uno spirito critico...
- adottare un atteggiamento aperto nei confronti dei figli
- fissare regole e limiti chiari in materia di:
  - uscite
  - consumi (alcol, tabacco, canapa ecc.)
  - tempo trascorso davanti agli schermi

***Promuovere il dialogo, interessarsi alle attività svolte dai propri figli***

# Siti interessanti

- AT Svizzera: [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch)
- Radix Svizzera Italiana: [www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)
- Dipendenze Svizzera: [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)
- Associazione Svizzera Non-fumatori: [www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)

*Su questi siti troverete parecchi documenti gratuiti da scaricare*



# Prevenzione delle dipendenze nella mia classe

Da completare da parte dell'insegnante

***Le scuole favoriscono un clima scolastico adatto alla prevenzione***