

Serata con i genitori

Appunti per i partecipanti

Gli appunti che seguono sono una traccia per capire meglio i lucidi che contribuiranno ad animare la serata sulla prevenzione destinata ai genitori degli allievi. Tuttavia, la presentazione in power point non vuole assolutamente essere una «procedura obbligatoria»: il suo scopo è unicamente quello di semplificare il lavoro dell'insegnante. I contenuti della serata possono quindi essere modificati, ovviamente rispettando l'idea di base e gli intenti preventivi. Ognuno deve sentirsi libero di utilizzare queste proposte o di adattarle a suo piacimento.

Per qualsiasi informazione supplementare, rivolgetevi a: prevention@addictionsuisse.ch

Slide 1

L'insegnante inserisce sul lucido il suo nome e quello della sede scolastica.

Slide 2 Contenuti della presentazione

Nella prima parte della serata si affronteranno i motivi che spingono i giovani a consumare sostanze. In seguito, verranno presentati gli effetti e i rischi principali che si corrono consumando tabacco, alcol e canapa. Dopodiché ci si soffermerà su uno dei comportamenti problematici degli adolescenti: la ciberdipendenza. Per concludere, si parlerà dell'importanza dell'atteggiamento dei genitori nei confronti del consumo e sulle possibilità di sostenere i giovani.

Slide 3 I motivi addotti dai giovani per il consumo di tabacco

Questi dati, che risultano dall'inchiesta HBSC condotta nel 2006 tra gli scolari del nostro Paese, si basano sulle risposte fornite da 787 ragazzi e ragazze, che hanno affermato di aver fumato almeno una volta nei 12 mesi precedenti l'inchiesta.

Si osserva che la maggioranza degli adolescenti consumano per godersi meglio una festa, per rilassarsi... Spesso, il consumo degli adolescenti, soprattutto a livello di canapa, è di tipo sperimentale, tanto per vedere com'è, per provare gli effetti e per poter dire: «Eh sì, anch'io ho già fumato uno spinello!» Non necessariamente, quindi, ripetono l'esperienza. Va comunque detto che qualsiasi consumo di canapa comporta dei rischi.

Come genitori si tratta di vigilare, di non drammatizzare, ma neanche di banalizzare la cosa, dicendo chiaramente ai vostri figli che non siete d'accordo e incoraggiandoli a non ripetere l'esperienza. Tuttavia, indipendentemente dalla sostanza, è importante stare particolarmente attenti se un adolescente consuma per dimenticare i suoi problemi, perché è depresso o nervoso. In questi casi si parla di «automedicazione». In un primo tempo, infatti, il consumo calma, rilassa, e di conseguenza il giovane tende a ricorrere sempre più spesso al tabacco, all'alcol o ad un'altra droga. Chi consuma per «star meglio» rischia di sviluppare rapidamente un cosiddetto consumo «problematico», o addirittura di diventare dipendente. Il pericolo è quindi quello di ripetere spesso il consumo per sentirsi meglio.

Conviene inoltre stare particolarmente attenti al fatto che il malessere delle ragazze è spesso poco visibile, di conseguenza è più difficile rendersi conto della loro sofferenza. I maschi, invece, spesso mostrano la loro sofferenza attraverso il comportamento.

Slide 4 I motivi addotti dai giovani per il consumo di alcol

Anche questi risultati sono tratti dall'inchiesta HBSC del 2006 e si rifanno alle risposte date da 1'257 ragazze e ragazzi quindicenni, che hanno affermato di aver consumato alcol almeno una volta nei 12 mesi precedenti l'inchiesta.

Slide 5 Il consumo dipende da...

La modalità di consumo è influenzata da tre fattori (l'individuo, la sostanza e il contesto) in costante interazione tra loro.

Ogni **individuo** è unico in virtù delle sue caratteristiche genetiche, fisiche e psicologiche, delle sue esperienze di vita, ma anche del suo livello d'informazione. Tutti questi elementi possono influire sul consumo. Un buon livello di autostima, per esempio, o una bassa propensione a correre rischi sconsiderati possono contribuire a proteggere una persona da un consumo problematico di alcol e altre droghe.

Le **sostanze** si distinguono in base ai loro effetti, al loro potenziale di dipendenza, alla loro pericolosità, ma anche alla loro accessibilità. Per esempio, più il prezzo di una sostanza è basso e l'accesso alla stessa semplice, maggiore sarà la probabilità che una persona ne consumi.

Il **contesto o ambiente** è influenzato dalle condizioni quadro a livello politico, dai valori, dalle norme, nonché dall'ambiente familiare, scolastico o professionale... Per esempio, la presenza di persone di riferimento ben disposte, ma che pongono limiti chiari, e di un buon clima scolastico o professionale riducono il rischio di consumo problematico.

Slide 6 Il tabacco

Nei lucidi che seguono sono elencati i principali rischi del tabagismo tra gli adolescenti. Sui siti citati alla fine della presentazione si trovano altre informazioni e consigli.

Slide 7 e 8 Il tabacco: effetti e rischi

Il consumo di tabacco è particolarmente nocivo per i polmoni e il sistema circolatorio. Fumare fa male in tutti i casi e qualsiasi tipo di consumo va considerato problematico. La maggior parte di giovani inizia a fumare prima dei 20 anni e poi fa molta fatica a smettere. La dipendenza dalla nicotina s'instaura rapidamente e i sintomi della dipendenza possono insorgere sin dalle prime sigarette. La maggioranza dei fumatori ha iniziato in modo occasionale per poi diventare un fumatore regolare!

Va inoltre ricordato che le fumatrici che prendono la pillola anticoncezionale mettono a repentaglio la loro salute. Il rischio di trombosi (i grumi di sangue che ostruiscono le vene), di problemi cardiaci (infarto del miocardio) o di ictus cerebrali risulta fortemente aumentato. Se si prende la pillola, si consiglia quindi vivamente di non fumare.

Spesso la pipa ad acqua viene erroneamente considerata una soluzione e un'alternativa meno rischiosa della sigaretta. Questa idea, però, non si basa su alcun fondamento scientifico. Le conclusioni cui è giunto il gruppo di studio dell'OMS che regola i prodotti del tabacco confuta l'ipotesi che l'acqua filtri le sostanze tossiche presenti nel fumo del tabacco.

Slide 9 Tabacco: argomenti per convincere i giovani a non fumare

Alcuni giovani sono consapevoli degli effetti nocivi del tabacco sulla salute, altri, invece, che vivono soprattutto nel presente, non si sentono particolarmente toccati dai rischi a lungo termine. Il pensiero di poter contrarre un tumore o un'altra malattia non li spinge a riflettere sulle conseguenze del fumo.

Una prevenzione efficace tra i giovani non dovrebbe limitarsi a parlare degli effetti nocivi del tabacco, bensì affrontare anche argomenti che interessano i giovani, quali l'alito cattivo, il costo delle sigarette, nonché menzionare le cose che si potrebbero comprare con il denaro risparmiato rinunciando alle sigarette.

Tra i fumatori si osserva, per esempio, una diminuzione delle prestazioni fisiche: i maschi sono particolarmente sensibili a questo argomento.

Anche la forza muscolare delle ragazze diminuisce fumando, ma ciò non sembra avere un effetto dissuasivo su di loro. Sono piuttosto le argomentazioni legate alla bellezza (come la freschezza della pelle, il candore dei denti) a fare centro con le ragazze.

Slide 10 Giovani e tabacco: quali messaggi trasmettere?

Ogni sigaretta fa male, di conseguenza l'obiettivo è il consumo zero.

Slide 11 Giovani e tabacco: che cosa dice la legge

In Ticino è vietato distribuire o vendere tabacco ai minori di 18 anni

Slide 12 L'alcol

Slide 13 L'alcol: effetti e rischi

L'alcol è una sostanza legale, che si può acquistare ovunque e a qualsiasi ora.

Il consumo eccessivo dei giovani ci riguarda tutti: genitori, insegnanti, adulti...

Negli adolescenti, anche una piccola quantità di alcol può causare un'alterazione delle facoltà. L'alcol modifica le percezioni, influisce sull'attenzione... Il rischio di incidenti o di comportamenti violenti risulta aumentato, soprattutto in caso di ubriacatura. Sotto l'effetto dell'alcol si è più disinibiti, quindi i giovani possono fare cose di cui poi si pentiranno.

L'ubriacatura costituisce un problema specifico tra i più giovani, in quanto l'alcol può influire negativamente sul loro sviluppo fisico e cerebrale. Tra i giovani, un consumo regolare di alcol aumenta il rischio di assuefazione e può nuocere anche allo sviluppo psichico e sociale. Il processo di maturazione del cervello continua fino a 25 anni. È senz'altro questo uno dei motivi per i quali gli adolescenti tendono ad assumere comportamenti impulsivi e non sempre riescono a prevedere le conseguenze delle loro azioni. Va ricordato tra parentesi che, a livello neurologico il coordinamento motorio termina per primo il suo sviluppo, mentre l'ultima componente del cervello a svilupparsi completamente è la corteccia prefrontale. Ed è proprio quest'area cerebrale a controllare le funzioni esecutive, che permettono di prevedere, di fissare delle priorità, di organizzare il pensiero, di controllare gli impulsi e, appunto, di riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni. (cfr. la rivista americana PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, del 25.5.2004, Nitin Gogtay et al., *Dynamic Mapping of Human Cortical Development During Childhood Through Early Adulthood*).

L'alcol è particolarmente tossico per gli adolescenti: il loro organismo, e in particolare gli enzimi del fegato, infatti, non è ancora in grado di metabolizzare l'alcol come quello degli adulti.

Un adolescente che si ritrova ubriaco, quindi, non l'ha necessariamente fatto apposta! Può infatti capitare che un giovane si ubriachi o perda il controllo senza volerlo. A causa della mancanza d'esperienza, spesso i giovani non sanno valutare gli effetti dell'alcol.

Slide 14 Alcol: i giovani sono particolarmente vulnerabili

La concentrazione di alcol nel sangue dipende sostanzialmente dalla quantità d'acqua contenuta nell'organismo. In linea di massima, chi pesa di più e gli uomini hanno più acqua in corpo e quindi, a parità di alcol consumato, il loro tasso di alcolemia risulta più basso. Di solito gli adolescenti pesano meno e quindi la concentrazione di alcol nel sangue è maggiore. Inoltre, durante l'adolescenza, i livelli ormonali sono sottoposti a notevoli fluttuazioni e consumare alcol aumenta gli squilibri.

I giovani sono alla ricerca di sensazioni forti, per cui tendono a bere ad un'età sempre più giovane, di preferenza in gruppo.

Slide 15 Giovani e alcol: cosa dice la legge?

La legge in materia è severa:

- È vietato distribuire o vendere alcolici ai minori di 16 anni
- È vietato distribuire o vendere superalcolici ai minori di 18 anni
- Le bevande fermentate (birra, vino, sidro...) possono essere distribuite ai giovani sopra i 16

Eccezione: in Ticino è vietato distribuire alcol ai minori di 18 anni.

Slide 16 e 17 Giovani e alcol: che messaggi trasmettere?

Genitori: siate aperti ma fermi! I giovani al di sotto dei 16 anni non dovrebbero consumare alcol!

- **Fino a 13 anni compiuti:** niente alcol.
Genitori: siate fermi sulle vostre posizioni e, soprattutto, spiegate il perché del divieto
- **A 14-15 anni,** non bisognerebbe consumare alcolici.
Tuttavia, se i giovani sono curiosi e hanno voglia di sperimentare, nelle occasioni particolari potete eventualmente permettere loro di bere un goccio d'alcol dal vostro bicchiere
- **A 16-17 anni** si può insegnare ai giovani che vogliono bere a gestire il loro consumo. È praticamente impossibile impedire ai giovani sopra ai 16 anni di consumare alcolici, soprattutto vino e birra! È quindi importante limitare i rischi legati al consumo, discutendo le alternative. Un giovane non dovrebbe bere più di una bevanda alcolica a settimana! Provare l'alcol non è obbligatorio: i giovani che non amano il gusto dell'alcol vanno incoraggiati a persistere nella loro scelta di non consumarne.

Slide 18 La canapa

Siccome gli adolescenti reagiscono in maniera molto più intensa alla canapa rispetto agli adulti, è particolarmente problematico cominciare a consumarne presto. Il corpo e la psiche dei giovani sono in fase di sviluppo, il che li rende più sensibili agli effetti della canapa.

Slide 19 Prodotti e denominazione della canapa

Slide 20 La canapa: modalità di consumo

L'uso più diffuso è quello per inalazione. In tal caso, gli effetti del THC (il tetraidrocannabinolo, il principio attivo della canapa, che agisce sul cervello e segna

profondamente la psiche) si manifestano dopo qualche minuto e possono durare fino a 3 ore.

Se la canapa viene ingerita, il THC viene assorbito lentamente e i suoi effetti risultano quindi ritardati (dopo 30 minuti) e possono durare fino a 12 ore.

Slide 21 La canapa: effetti e rischi

Il consumo di canapa può causare cali di memoria, difficoltà di concentrazione e un rallentamento dei tempi di reazione, il che non favorisce certo l'apprendimento. Inoltre, consumare canapa aumenta il rischio di subire infortuni. Un consumo regolare può ostacolare le attività che i giovani devono svolgere a scuola, sul lavoro e nella vita privata. I suddetti problemi possono manifestarsi nel momento stesso in cui si fuma uno spinello o in seguito a un consumo cronico importate.

Da studi neuropsicologici risulta che i grandi consumatori cronici di canapa presentano disturbi durevoli della memoria, dell'attenzione e della gestione di informazioni complesse. Si tratta di alterazioni non particolarmente marcate, ma comunque riscontrabili. Una volta interrotto il consumo, si presume che tali alterazioni scompaiano.

In caso di consumo frequente e di inizio precoce del consumo stesso, la canapa può scatenare psicosi (in particolare la schizofrenia), accelerarne lo sviluppo o peggiorare il decorso della malattia.

È importante distinguere tra un consumo «tanto per provare», che nella maggioranza dei casi non viene ripetuto, e un consumo regolare (settimanale o quotidiano), che può causare problemi.

Slide 22 La canapa: effetti e rischi (continuazione)

Fumare canapa comporta rischi simili a quelli legati al fumo delle sigarette: infezioni delle vie respiratorie, insufficienza respiratoria, tosse, bronchite, asma...

Di solito, in uno spinello si fumano insieme canapa e tabacco. Il consumo di queste due sostanze combinate aumenta i rischi per la salute. Infatti, in seguito alla combustione, gli spinelli producono lo stesso tipo di sostanze delle sigarette, ossia il catrame e il monossido di carbonio. Gli spinelli, però, sono più dannosi delle sigarette: uno spinello corrisponde più o meno a 3-4 sigarette.

Slide 23 Giovani e canapa: che messaggi trasmettere?

I nostri messaggi devono essere chiari. L'importante è non banalizzare, né drammatizzare il consumo di canapa.

Il consumo di canapa non porta necessariamente a consumare altre droghe. La maggioranza delle persone che fa uso di canapa, infatti, non usa altre droghe illegali.

I fattori che aumentano il rischio di consumare droghe illegali sono piuttosto altri, come per esempio la propensione individuale a correre rischi.

Slide 24 Obiettivi globali della prevenzione, indipendentemente dalla sostanza

L'importante è **ritardare il primo consumo d'alcol** ed impedire le ubriacature sporadiche tra i giovani.

Altrettanto importante è **convincere i giovani a non cominciare a fumare** tabacco o canapa, né a consumare altre sostanze psicoattive.

Slide 25 I comportamenti problematici

In adolescenza si parla di comportamenti problematici quando un giovane cerca

regolarmente l'ubriacatura e lo sballo per divertirsi, o quando consuma sistematicamente alcol per farsi coraggio. Inoltre il consumo di alcolici è problematico quando causa violenza fisica tra adolescenti... I comportamenti problematici possono anche manifestarsi in ambiti che non hanno nulla a che vedere con il consumo di sostanze, per esempio a livello di videogiochi, chat o di disturbi alimentari.

Slide 26 La ciberdipendenza

Un altro comportamento problematico di grande attualità è la ciberdipendenza.

Se una persona è dipendente da internet o dai videogiochi, corre il pericolo di trascurare i rapporti sociali reali a vantaggio dei contatti su internet.

È quindi importante che i genitori e gli adulti di riferimento stiano attenti all'uso che i giovani fanno di internet, prima che abbandonino completamente le attività sociali, sportive o i rapporti d'amicizia, e che il loro rendimento scolastico subisca cali importanti... Occorre evitare a tutti i costi che i giovani si estraneino totalmente dalla realtà!

Slide 27 La ciberdipendenza: problematiche diverse e specificità di genere

In linea di massima, ad essere potenzialmente problematici sono soprattutto i **giochi online** e i **social network**. Il rischio è che i giovani non riescano più a distinguere tra comunicazioni virtuali e reali. A seconda dei sessi, si assiste ad un diverso uso della rete: le chat e i social network interessano soprattutto le ragazze, mentre i maschi sono maggiormente attratti dai giochi di ruolo (World of Warcraft).

Slide 28 La ciberdipendenza: rischi

Se i bambini e gli adolescenti trascorrono troppo tempo su internet, non hanno più tempo per fare esperienze nella vita reale. Se queste esperienze sono troppo limitate, il loro sviluppo personale può risultare compromesso.

Inoltre, l'infanzia e l'adolescenza sono momenti fondamentali per lo sviluppo del cervello: le attività che i giovani praticano influenzano la loro struttura cerebrale.

Slide 29 La ciberdipendenza

Da uno studio condotto in Svizzera risulta che le persone dipendenti da internet trascorrono in media 35 alla settimana online in contesti non professionali (Eidenbenz 2001). Il tempo trascorso online, però, non è di per sé un indicatore sufficientemente chiaro per stabilire se ci si trova di fronte ad un uso problematico. Anche un uso inferiore alle 35 ore settimanali può avere ripercussioni negative o essere un indicatore di dipendenza. D'altronde, non tutti gli usi eccessivi causano per forza una dipendenza: ci sono, per esempio, molti giovani che attraversano fasi caratterizzate da comportamenti eccessivi, che poi superano dopo un certo periodo.

Slide 30 La ciberdipendenza: che messaggi trasmettere?

L'importante è privilegiare il dialogo e il controllo da parte dei genitori. All'interno della famiglia, occorre fissare regole chiare sul contenuto dei giochi e dei siti visitati, sull'ubicazione del computer, sulla durata massima d'uso concessa. Il sistema PEGI (Pan European Game Information) di classificazione in base all'età fornisce informazioni su 7 tipi di contenuti critici: paura, violenza, linguaggio volgare, sesso, droghe, discriminazione razziale, gioco d'azzardo. I produttori dei giochi sono obbligati a riportare sulla confezione l'età consigliata per giocare, nonché i contenuti del gioco, cfr. www.pegi.info.

Slide 31 Il ruolo dei genitori

I genitori e gli altri adulti di riferimento svolgono un ruolo chiave in fatto di prevenzione e di educazione alla salute.

Slide 32 I genitori contribuiscono alla prevenzione

I genitori contribuiscono in modo essenziale allo sviluppo dei loro figli perché fungono da modelli. Possono contribuire a consolidare l'autostima dei figli, a far sì che sviluppino uno spirito critico e che diventino sempre più indipendenti.

Slide 33 Il ruolo dei genitori

I genitori sono gli adulti responsabili dei propri figli, creano le condizioni quadro, fissano limiti chiari e li mantengono. A seconda dell'età dei figli, concedono loro spazi di libertà adeguati. Per esempio, un genitore che fuma ha comunque il diritto di vietare ai suoi figli di fumare!

Slide 34 Come sostenere i giovani?

Se si dimostrano aperti, se assicurano loro l'affetto, se li sostengono pur restando fermi a livello di regole, i genitori sono i migliori sostenitori dei loro figli.

Le lettere ai genitori di Dipendenze Svizzera che si occupano, tra l'altro, di questi argomenti, possono essere scaricate dal sito www.addiction.info.ch www.dipendenzesvizzera.ch

Slide 35 Siti interessanti

Slide 36 Prevenzione dipendenze nella mia classe

Slide 37 Bevo per dimenticare che i miei genitori mi dimenticano