



DIPENDENZE | SVIZZERA



FARMACI

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI

GUIDA PER I GENITORI

Impressum

Editore: Dipendenze Svizzera, Losanna, 2021

Grafica: Baris Ozturk/Dipendenze Svizzera

Illustrazioni: Nathalie Gür

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

Cari genitori,

in alcune situazioni, i farmaci sono indispensabili poiché curano le malattie e alleviano i dolori, ma se assunti per scopi impropri, possono essere pericolosi.

Ci sono adolescenti che, alla ricerca di sensazioni ed esperienze nuove, li consumano come droghe, a volte in combinazione con alcol o altre sostanze. Alcuni giovani utilizzano farmaci per sfuggire a emozioni negative o gestire malesseri fisici o psichici altri per migliorare le proprie prestazioni o per tentare di modificare il proprio aspetto fisico. Tutte queste, sono pratiche ad alto rischio.

Nel vostro ruolo di genitori potete contribuire a prevenire questi comportamenti pericolosi. La presente guida informa sul consumo improprio di farmaci da parte degli adolescenti e offre consigli su come prevenirlo o su come reagire in maniera adeguata qualora constatiate che vostra figlia o vostro figlio corra dei rischi.

Indice

I giovani e i farmaci	2
Perché i giovani consumano farmaci in modo improprio?	4
Quali sono i rischi?	7
Quale atteggiamento assumere nei confronti dei farmaci?	8
Date l'esempio	13
Dialogare, migliorare le proprie competenze	14
Quando occorre allarmarsi?	16
Come reagire?	17

I giovani e i farmaci

Di quale fenomeno stiamo parlando?

Per «uso improprio di farmaci» intendiamo l'assunzione di medicinali per motivi diversi da quello terapeutico per cui sono previsti, per esempio, quando il farmaco è utilizzato in uno dei seguenti modi:

- ▶ a scopo ricreativo o per migliorare le proprie prestazioni, quindi con un fine non curativo
- ▶ come automedicazione, ossia per combattere un malessere fisico o psichico senza consultare un medico;
- ▶ in quantità superiori o per una durata maggiore rispetto a quanto prescritto.

Il consumo improprio è un problema che riguarda i giovani ma anche gli adulti.

Quanti giovani sono coinvolti?

Il consumo di sostanze quali l'alcol o la canapa è abbastanza diffuso fra gli adolescenti: all'età di quindici anni circa il 70% dei giovani ha già provato l'alcol, mentre il 27% dei ragazzi e il 17% delle ragazze hanno già fumato canapa.

Il consumo improprio di farmaci è un fenomeno meno frequente. A quindici anni, il 4,5% dei ragazzi e il 4,1% delle ragazze affermano di avere già assunto medicinali con l'intenzione di sentirne gli effetti psicoattivi (o «per drogarsi»). Tra i maschi la percentuale è in aumento.

(fonte: HBSC, 2018)

Sebbene sia meno diffuso, il consumo improprio di farmaci merita un'attenzione particolare in quanto si tratta di una pratica pericolosa. Si stima che in Svizzera più di trenta giovani abbiano perso la vita nel corso degli ultimi tre anni dopo aver consumato medicinali, talvolta in combinazione con alcol.



Quali sono i farmaci utilizzati in maniera impropria?

Il consumo di qualsiasi farmaco può essere considerato improprio in base all'uso che se ne fa.

Non esistono dati precisi sul tipo di farmaci utilizzati in maniera impropria dai giovani, ma rientrano tra di essi le categorie elencate di seguito (elenco non esaustivo).

- ▶ **Sonniferi e tranquillanti**, spesso benzodiazepine o sostanze simili (per esempio Xanax®, Seresta®, Stilnox®): vengono consumati soprattutto per l'effetto sedativo e rilassante
- ▶ **Preparati contenenti oppioidi**: si tratta di antidolorifici (per esempio fentanyl, ossicodone) o di sciroppi per la tosse contenenti codeina o destrometorfano (per esempio il Makatussin®). Gli sciroppi vengono miscelati nei cocktail (Purple drank) e hanno un effetto piuttosto euforizzante (vedi riquadro).
- ▶ **Stimolanti prescritti per trattare i disturbi da deficit di attenzione** (per esempio il Ritalin®): il loro consumo non terapeutico è solitamente dovuto alla ricerca dell'effetto stimolante.

- ▶ **Antistaminici**: possono essere utilizzati in alcuni cocktail di farmaci per compensare gli effetti della codeina oppure per il loro effetto sedativo.
- ▶ **Lassativi**: possono essere consumati per tentare di controllare il proprio peso.
- ▶ **Anabolizzanti**: spesso utilizzati in ambito sportivo, aumentano la massa muscolare.

Purple drank: una miscela che può essere fatale

Questo cocktail chiamato «lean» o, a causa del colore viola, «purple drank» è composto da sciroppo per la tosse a base di codeina e limonata o caramelle schiacciate.

Molti gruppi rap esaltano questa miscela che riscuote un certo successo tra gli adolescenti, in particolare nella scena hip hop. Viene consumata perché provoca un effetto euforizzante o allucinogeno, un rallentamento del battito cardiaco e una sensazione di leggerezza o di «sballo».

Si tratta di un cocktail pericoloso, soprattutto se mescolato con alcol o altre sostanze. È una droga particolarmente attraente perché è facile procurarsi gli ingredienti necessari. La codeina è inoltre un oppiaceo che può creare dipendenza.



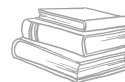
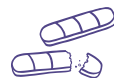
Perché i giovani consumano farmaci in modo improprio?

Possono esserci varie ragioni per cui un ragazzo o una ragazza fa un uso improprio di farmaci. I motivi possono anche cambiare nel corso del tempo a seconda della situazione.

- ▶ **Curiosità:** alcuni giovani assumono farmaci per fare esperienze o provare sensazioni nuove. La curiosità può essere incoraggiata dalla frequentazione di coetanei che consumano queste sostanze.
- ▶ **Automedicazione:** prendere una medicina senza prescrizione per trattare piccoli sintomi fisici (ad esempio, l'aspirina per il mal di testa) è una forma di automedicazione. Questo non genera problemi se rimane occasionale e nel rispetto del dosaggio prescritto. L'automedicazione regolare (ad esempio per gestire i dolori mestruali) dovrebbe essere controllata da un medico.

Si parla di automedicazione anche quando una persona assume farmaci senza supervisione medica per fuggire dai problemi, gestire lo stress, conciliare il sonno, affrontare stati d'ansia o sentirsi meglio. Queste situazioni comportano rischi maggiori (vedi a pagina 7).

- ▶ **Uso ricreativo:** a volte i farmaci vengono consumati in contesti di festa, magari in combinazione con altre sostanze. In questi casi, l'effetto ricercato è un'alterazione dello stato di coscienza.
- ▶ **Potenziamento delle proprie prestazioni:** alcuni farmaci vengono assunti allo scopo di migliorare le proprie prestazioni in ambito scolastico e accademico, in particolare durante gli esami, oppure in ambito sportivo, sessuale o professionale.
- ▶ **Controllo del proprio aspetto:** si ricorre ai farmaci per ottenere determinati effetti sul proprio aspetto fisico. Può trattarsi di lassativi per perdere peso o di anabolizzanti per accrescere la massa muscolare e ridurre la massa grassa.



Quadro legale

I farmaci sono classificati in varie categorie in base alla loro tossicità, al rischio di un uso improprio o agli effetti indesiderati. Alcuni medicinali sono in libera vendita, altri possono essere venduti su raccomandazione del/la farmacista, altri ancora necessitano della prescrizione medica.

Sono acquistabili solo con una ricetta, per esempio, i sonniferi e i tranquillanti (benzodiazepine), i farmaci contenenti oppiacei e quelli per i disturbi dell'attenzione. Gli sciroppi per la tosse che contengono codeina possono invece essere acquistati senza prescrizione, però la consultazione con un/a farmacista e la registrazione dei dati personali diventeranno obbligatori (stato luglio 2021).

La vendita di farmaci fuori dal contesto medico è punibile in base alla Legge sugli agenti terapeutici (LATER) e in determinati casi secondo la Legge sugli stupefacenti (LStup), la quale contiene anche disposizioni che ne penalizzano il consumo.

Dove si procurano i farmaci i giovani?

Non esistono dati precisi a riguardo. I giovani possono facilmente trovare farmaci, per esempio nella farmacia di famiglia, da amici, attraverso prescrizioni falsificate o deviate, visitando una farmacia, su internet (spesso sulle reti sociali) o sul mercato nero. Più questi prodotti sono accessibili più è elevato il rischio di consumo.





Quali sono i rischi?

Per molti adulti e ragazzi, i farmaci sono considerati prodotti per la salute, che servono per curarsi. Questo modo di vedere le cose può portare a sottovalutare i pericoli legati al consumo di farmaci.

Esiste un numero enorme di farmaci diversi, tutti con il loro profilo di rischio.

Miscugli pericolosi

Consumare diversi farmaci contemporaneamente o assumerli con l'alcol, canapa o altre sostanze è molto pericoloso. Gli effetti delle varie sostanze possono rafforzarsi o generare reazioni imprevedibili. Il rischio di conseguenze gravi (o addirittura di decesso) aumenta in modo considerevole. La combinazione di benzodiazepine e alcol, per esempio, può provocare paralisi respiratoria.

Maggiore propensione al rischio

Il consumo di alcuni farmaci può aumentare la propensione a correre dei rischi. Quindi può accrescere il pericolo d'incidenti, di rapporti sessuali non protetti o indesiderati, ecc.

Rischio di dipendenza

Il consumo di benzodiazepine o, in particolare, di farmaci contenenti oppiacei può portare rapidamente alla dipendenza.

Contraffazioni

I farmaci acquistati in rete o sul mercato nero non sono controllati. Anche se l'imballaggio può sembrare quello di un farmaco ufficiale, è possibile che la composizione o il dosaggio non corrisponda a quanto indicato. La contraffazione di medicinali è un rischio per la salute.

Impatto sociale

Oltre alle conseguenze per la salute, il consumo improprio di farmaci può avere degli effetti negativi a livello sociale, come ad esempio: chiusura in se stessi, difficoltà a scuola o nell'apprendistato, problemi finanziari, ecc.

Quale atteggiamento assumere nei confronti dei farmaci?

In quanto genitori il vostro atteggiamento influenza il modo in cui i vostri figli costruiscono il loro rapporto con i farmaci. Questo, a sua volta, può influire sul loro comportamento durante l'adolescenza, e pertanto sul loro modo di utilizzare i farmaci da adulti, per esempio i sonniferi e i tranquillanti (vedi riquadro a lato).

- ▶ Non considerate i farmaci sostanze innocue. Ciò vale anche per i medicinali in libera vendita e per i prodotti della medicina alternativa (vitamine, omeopatia, fitoterapia, olii essenziali, ecc.).
- ▶ Non date mai farmaci ai vostri figli se non c'è una ragione medica.
- ▶ Prima di dare un farmaco ai vostri figli, chiedete consiglio a un/a professionista in campo sanitario (medici, farmacisti). Gli effetti non sono gli stessi negli adulti e nei ragazzi.
- ▶ Per quanto riguarda i farmaci con ricetta medica, rispettate il dosaggio e la durata prescritti. Non date mai a una persona un farmaco prescritto a un'altra.

- ▶ Durante l'infanzia e la preadolescenza, non lasciate che i vostri figli prendano medicinali senza la vostra supervisione. I ragazzi e le ragazze più grandi sono più autonomi, ma è importante che restiate informati sui farmaci che assumono.
- ▶ In caso di disturbi del sonno, stress o malessere, è preferibile tentare con metodi che non prevedono l'assunzione di farmaci: alimentazione equilibrata, movimento, respirazione, ecc. Se il problema persiste è consigliato rivolgersi a un/a professionista (in campo medico o psicologico).
- ▶ Adottate una posizione chiara nei confronti del consumo di sostanze psicoattive in generale (vedi le nostre guide per i genitori sui temi dell'alcol e della canapa). Sapere che siete contrari al consumo è un fattore di protezione molto importante per i vostri figli.
- ▶ Discutete con loro dei rischi legati all'assunzione di farmaci e al consumo di alcol combinato con farmaci.



E con i bambini piccoli?

L'atteggiamento nei confronti dei farmaci si costruisce sin dall'infanzia. Evitate di ricorrervi subito e in modo sistematico per i piccoli problemi della vita quotidiana, anche se si tratta di medicinali a base di piante od omeopatici. Ci sono gesti semplici che potete adottare per aiutare i bambini a gestire il dolore: l'ascolto e il conforto, un po' di coccole, soffiare per fare andar via il male, distrarli. In questo modo i vostri figli impareranno poco a poco che sono capaci ad affrontare queste situazioni con le loro risorse.

Adulti, farmaci e assunzione a rischio

In Svizzera l'11% della popolazione a partire dai quindici anni (14% per le donne, 7,9% per gli uomini) afferma di aver preso un sonnifero o un tranquillante nel corso degli ultimi dodici mesi. Un uso prolungato (più di 2-4 settimane) comporta un forte rischio di dipendenza. Tra le persone di età superiore ai 45 anni che fanno un uso quotidiano di benzodiazepine, oltre il 90% lo fa per almeno tre mesi (fonte: CoRolAR 2016). Queste cifre mostrano che un numero considerevole di adulti assume sonniferi o tranquillanti per un periodo che eccede sensibilmente la durata raccomandata.

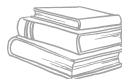


Gestire i farmaci presenti in casa

I farmaci presenti in casa possono essere una fonte di approvvigionamento. Rendendone difficile l'accesso diminuite il rischio che i bambini o gli adolescenti ne facciano un uso improprio.

- ▶ I medicinali vanno conservati fuori dalla portata dei bambini e degli adolescenti. Potreste per esempio riporre il materiale per i primi soccorsi (cerotti, disinfettante) in un luogo accessibile a tutti; mentre conservare i farmaci in un luogo inaccessibile (ad esempio in un cassetto chiuso a chiave).
- ▶ Dopo la fine di un trattamento non conservate i farmaci rimasti ma portateli in una farmacia per lo smaltimento.
- ▶ Conservate sempre i farmaci nella confezione originale insieme al foglietto illustrativo.

- ▶ Se avete una ricetta medica, ritirate in farmacia solo la quantità necessaria. Non accumulate riserve di farmaci che non vi servono.
- ▶ Tenete d'occhio anche i farmaci degli altri membri della famiglia a cui i vostri figli potrebbero accedere, in particolare quelli dei nonni.



Seguire i figli nell'assunzione di farmaci

Se avete figli piccoli o adolescenti che devono assumere farmaci prescritti dal medico, è importante seguirli e sorvegliarli. Succede, infatti, che medicinali prescritti vengano consumati in modo improprio.

- ▶ Rispettate sempre il dosaggio e la durata prescritti. Qualora il farmaco dovesse sembrare inefficace, consultate un medico.
- ▶ In caso di trattamento regolare, invece di dare ai vostri figli la confezione intera del farmaco in questione, consegnate loro le pastiglie una per volta. I figli adolescenti possono essere un po' più autonomi, ma non perdetevi comunque d'occhio la riserva e, se constatate che mancano delle pastiglie, reagite tempestivamente.
- ▶ Parlate con vostro figlio e il suo medico del consumo di alcol e della compatibilità dell'alcol con i farmaci prescritti. A questo proposito, ricordatevi che un giovane di età inferiore ai 18 anni non dovrebbe bere alcolici.

- ▶ È importante che il medico e il/la farmacista conoscano tutti i medicinali che sta assumendo vostro/a figlio/a (compresi contraccettivi o farmaci della medicina alternativa).

I farmaci psicotropi vengono prescritti raramente ai bambini o agli adolescenti. Quando ciò succede è necessario il consenso informato del/a giovane paziente e/o dei genitori. Solitamente il trattamento farmacologico è accompagnato da una presa a carico più generale. In questi casi è consigliabile organizzare una consultazione con il medico e in presenza del/la figlio/a per chiarire le implicazioni e i rischi legati all'assunzione del farmaco.





Date l'esempio

Osservando il comportamento dei genitori i bambini imparano e si creano la loro idea su ciò che è normale. Anche quando i figli sono ormai adolescenti e danno l'impressione di essere più autonomi, voi rimanete un modello di riferimento importante per loro.

Siate attenti all'uso che fate dei medicinali. Quando prendete un farmaco, spiegate ai vostri figli perché lo fate e quali implicazioni ha la sua assunzione.

Inoltre è opportuno interrogarsi sul proprio rapporto con i farmaci: ne assumete davvero solo per motivi medici? Ne assumete per gestire situazioni di malessere? Che spazio occupano i farmaci nella vostra vita di tutti i giorni? Riuscite a parlare facilmente con il vostro medico dei farmaci che assumete? Praticate l'automedicazione?

I vostri figli sono attenti anche al modo in cui gestite lo stress o il dolore. Quali sono le vostre strategie?

Se avete l'impressione di perdere il controllo sul consumo di farmaci o di altre sostanze, potete parlarne con dei professionisti (vedi indirizzi in fondo all'opuscolo).

Dialogare, migliorare le proprie competenze

In qualità di genitori con la vostra presenza e il vostro atteggiamento potete fare molto per prevenire comportamenti rischiosi da parte dei vostri figli.

- ▶ **Mostratevi interessati ai vostri figli.** Come stanno in generale? Come va la scuola o l'apprendistato? Come vanno le relazioni con gli amici? Che tipo di influenza ha il gruppo di amici? Interessatevi anche a quello che vivono, ai loro interessi, dubbi e preoccupazioni.
- ▶ **Cercate il dialogo.** Parlate con i vostri figli dell'uso improprio di farmaci come fate per esempio quando discutete con loro di alcol, tabacco o canapa. È un problema di cui hanno già sentito parlare? Conoscono qualcuno che assume medicinali per i loro effetti psicoattivi, per migliorare le proprie prestazioni o per modificare il proprio aspetto fisico? Discutete dei rischi legati all'assunzione impropria di farmaci e del loro consumo combinato con quello di alcol.

- ▶ **Incoraggiateli a dar prova di senso critico.** Magari vostro/a figlio/a ascolta testi di gruppi rap che esaltano il consumo di farmaci e droghe. È possibile che non abbiate gli stessi gusti musicali e questo non è grave. Ma invece di criticare o proibire, approfittate dell'occasione per affrontare l'argomento e per incoraggiarlo/a a un ascolto critico delle canzoni e dello stile di vita proposto dai suoi idoli. Discutete anche dell'influenza che amici e personaggi famosi possono avere sul loro comportamento.
- ▶ **Rafforzate le loro competenze.** La fiducia in se stessi, l'autostima, la capacità di gestire le emozioni e lo stress, come anche quella di comunicare e affrontare i problemi, sono competenze che consentono ai vostri figli di misurarsi con le sfide della vita quotidiana. Valorizzate quello che i vostri figli mettono in atto quando sono confrontati con situazioni difficili o stressanti.



Adolescenza, curiosità e assunzione di rischi

La curiosità fa parte dell'adolescenza: i ragazzi hanno bisogno di vivere esperienze nuove. È in questo modo che imparano e ampliano le loro competenze. A volte, la curiosità conduce a sperimentare attività che comportano dei rischi. L'assunzione di farmaci non dovrebbe rientrare fra queste sperimentazioni adolescenziali: è una pratica troppo rischiosa.

In qualità di genitori, potete sostenere i vostri figli a soddisfare la loro curiosità e incoraggiarli a vivere esperienze nuove in altri contesti, come nell'ambito di un'attività sportiva o artistica o anche attraverso l'impegno politico.



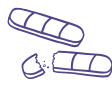
Quando occorre allarmarsi?

Non c'è bisogno di avere la certezza del consumo di farmaci o di altre sostanze da parte dei vostri figli adolescenti per reagire. Conoscete i vostri figli meglio di chiunque altro: fidatevi del vostro sesto senso.

Possono esserci vari segnali di allarme:

- ▶ vostro/a figlio/a mostra segni di malessere (sintomi depressivi o di stress, disturbi del sonno o dell'appetito);
- ▶ si isola, si chiude in se stesso/a ;
- ▶ manifesta difficoltà a scuola o sul lavoro;
- ▶ fa fatica a relazionarsi con voi, il rapporto diventa addirittura conflittuale e viene meno il dialogo;
- ▶ cambia la sua cerchia di amicizie, passa sempre più tempo con amici che fanno uso di farmaci o altre sostanze.

Sono tutti segnali che possono indicare un consumo problematico, ma anche vostro/a figlio/a sta attraversando un momento difficile. A prescindere dalla ragione, è importante reagire e adottare misure adeguate per evitare che la situazione peggiori.



Come reagire?

Che sia regolare o occasionale, l'uso improprio di farmaci comporta rischi significativi. È importante reagire con fermezza.

- ▶ **Reagite in modo deciso ma calmo.** Il dialogo non è possibile quando si è in preda alla rabbia. Scegliete un buon momento per parlarne con calma.
- ▶ **Non cercate prove del consumo.** Se sospettate un consumo improprio ma vi mancano le prove, parlate di quanto avete osservato e delle vostre preoccupazioni.
- ▶ **Incoraggiate il dialogo.** Il consumo è regolare o occasionale? Di che tipo di farmaci si tratta? Qual è l'effetto ricercato? Affrontate la questione dei possibili rischi ai quali si va incontro. Se si tratta di trovare sollievo da un malessere o di migliorare le proprie prestazioni, quali soluzioni alternative potrebbero adottare? Quali strategie possono aiutare a gestire lo stress? In che modo si può migliorare l'immagine che si ha del proprio fisico? Una consultazione con una figura professionale potrebbe aiutare?

- ▶ **Chiarite la vostra posizione.** Evitate i giudizi. Dite a vostro figlio o a vostra figlia che siete contrari al consumo di farmaci o altre sostanze. Potete anche sottolineare i rischi considerevoli per la salute e lo sviluppo.
- ▶ **Chiedete aiuto a servizi specializzati.** Qualora il dialogo non sia possibile o se la situazione vi sfugge di mano potete rivolgervi a un servizio specializzato (vedi indirizzi in fondo all'opuscolo). Per chiedere aiuto non aspettate che vostro figlio o vostra figlia mostri la sua disponibilità o sia d'accordo a rivolgersi a un professionista.



Indirizzi e altre informazioni

Informazioni e opuscoli per i genitori

www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale/Genitori

- **Adolescenti in casa:** opuscoli per genitori sui comportamenti a rischio durante l'adolescenza
- **Guide per i genitori** sull'alcol, il tabacco, la canapa e le nuove tecnologie

Ordinabili o scaricabili in formato PDF
anche su shop.dipendenzesvizzera.ch

Maggiori informazioni sui farmaci

- Per i genitori: safezone.ch
- Per gli adolescenti: www.ti.ch/infogiovani

Sostegno ai genitori e ai figli

Consulenza telefonica di Dipendenze Svizzera:
0800 105 105 (numero gratuito)

Informazioni sulle dipendenze Radix Svizzera Italiana:
+41 (0)91 922 66 19

Consulenza in rete: safezone.ch

Servizi specializzati nelle dipendenze:
www.infodrog.ch

Consigli per i genitori: projuventute.ch

Siti

- Per i genitori: adolescentincasa.ch
- Per gli adolescenti: www.ti.ch/infogiovani

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

CCP 10-261-7

www.dipendenzesvizzera.ch



Con il sostegno finanziario di:

- Fondo nazionale per la prevenzione dell'alcolismo
- Direction générale de la santé du Canton de Vaud

