



DIPENDENZE | SVIZZERA



CANNABIS

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI

GUIDA PER I GENITORI

Impressum

Edizione: Dipendenze Svizzera, Losanna, 2022

Grafica: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrazioni: Nathalie Gür

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

Cari genitori,

L'argomento «cannabis» crea spesso preoccupazione nei genitori. Molti si pongono infatti la domanda: cosa posso fare affinché mio/a figlio/a non fumi? Cosa fare se invece fuma? Questa guida vuole dare alcuni suggerimenti.

Non abbiate paura: potete ampiamente contare sulla vostra esperienza di genitori e sul vostro sesto senso! Quello che avete fatto e state facendo per aiutare vostro/a figlio/a a crescere, lo/a aiuta anche ad evitare problemi con la cannabis: partecipate alla vita quotidiana di vostra/o figlio/a, mantenete sempre aperto il dialogo con lui/lei. Siate presenti quando ha bisogno di voi.

A volte però può succedere che i genitori abbiano la sensazione di essere in un vicolo cieco o di sbagliare sempre tutto. Se pensate che stia succedendo anche a voi, potete chiedere aiuto!

Sommario

Cosa spinge i giovani a consumare cannabis?	2
Quale atteggiamento assumere?	3
Mia/o figlia/o non fuma cannabis	5
Mio/a figlio/a fuma cannabis... ogni tanto	6
Mia/o figlia/o fuma cannabis... spesso	10
Qual è il vero problema?	11
Quando occorre allarmarsi?	13

Cosa spinge i giovani a consumare cannabis?

All'inizio è spesso la curiosità: i giovani desiderano sapere che effetto fa la cannabis. Alcuni adolescenti fumano erba perché lo fanno gli amici. Vogliono partecipare ad un'esperienza di gruppo. Altri vogliono sperimentare stati di ebbrezza.

Provare cose nuove, esplorare i propri limiti, correre rischi: tutto questo può aiutare a conoscere meglio se stessi. I genitori possono accompagnare i giovani nel trovare altri modi per farlo, invece che consumare sostanze.

Alcuni giovani consumano cannabis per ridurre lo stress o per calmare emozioni negative. In questo caso, rispetto ad altri motivi di consumo, il rischio di fumare in modo sempre più frequente è molto elevato. I genitori possono aiutare i giovani a trovare modi diversi per affrontare lo stress e rilassarsi.

Per diversi giovani, fumare è un rito di passaggio nel proprio sviluppo personale e la maggior parte di loro smette dopo un certo periodo di tempo.

La mia opinione conta ancora?

A volte agli occhi di un adolescente tutto ciò che i genitori pensano o fanno è sbagliato. Ma la vostra opinione è importante per vostro/a figlio/a, più importante di quanto lui o lei voglia ammettere. I genitori sono e rimangono un fondamentale punto di riferimento.

- Anche quando discutete di «cannabis» cercate di condividere i vostri punti di vista e pensieri in modo aperto e mantenendo la calma. Come genitori, anche se siete separati, cercate di assumere una posizione chiara nei confronti del/la giovane e di concordare un approccio comune.
- Cercate di non demonizzare la cannabis, ma nemmeno di banalizzarla.



Quale atteggiamento assumere?

Quando i giovani fanno uso di cannabis, spesso si tratta di un fenomeno temporaneo. Si tratta in ogni caso di un'esperienza significativa e tutt'altro che banale.

Il vostro atteggiamento dovrebbe essere chiaro; vostro/a figlio/a non deve consumare cannabis ed è importante spiegarne le ragioni. Più giovane è, maggiori sono i rischi. Il cervello si sta ancora sviluppando e reagisce in modo particolarmente sensibile a questa sostanza.

Prima dei 16 anni, i rischi sono troppo grandi: la cannabis non dovrebbe essere usata in nessun caso. **Dopo i 16 anni**, è in ogni caso meglio non usare cannabis. Per i giovani che non vogliono rinunciarvi, l'obiettivo è di ridurre i rischi.

E il mio consumo personale?

I genitori fungono da esempio. Che rapporto avete con il consumo di alcol, di medicinali o con l'utilizzo degli schermi? Come affrontate lo stress?

- Pensate se volete cambiare qualcosa nella vostra vita.
- Se voi stessi avete un problema, informatevi per sapere come parlarne con vostro/a figlio/a sul sito www.parentsetaddictions.ch (disponibile in francese e tedesco).
- Se avete fumato erba in passato o fumate attualmente, pensate a quali esperienze volete condividere con vostro/a figlio/a e quando. Se vostro/a figlio/a ha delle domande, rispondete il più apertamente possibile, senza banalizzare o nascondere il vostro consumo.





Mio/a figlio/a non fuma cannabis

A 15 anni, tre giovani su quattro non hanno mai fatto uso di cannabis. Neanche tuo/a figlio/a ha mai fumato cannabis. Probabilmente però conosce ragazzi/e che lo fanno. Ed è possibile che stia pensando di provarci. È pertanto importante parlare per tempo con vostro/a figlio/a della cannabis.

- ▶ Assicuratevi che vostro/a figlio/a disponga di informazioni sulla cannabis adatte alla sua età. Accompagnatela/o nell'acquisizione di informazioni utili (più informazioni sul retro dell'opuscolo).
- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a cosa pensa della cannabis. Spiegate il vostro punto di vista. Cercate insieme le risposte alle domande che voi e vostro/a figlio/a avete in merito alla cannabis.
- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a se la cannabis è un tema di attualità nella sua cerchia di amici.

Mio/a figlio/a fuma cannabis?

Alcuni genitori ad un certo punto si imbattono più o meno accidentalmente in segnali di consumo. Per esempio, trovano un pacchetto di marijuana in una tasca dei pantaloni.

- ▶ È una questione delicata. Non è proprio una buona idea frugare tra le cose dei vostri figli: anche loro hanno diritto alla privacy. Se vi siete imbattuti nella cannabis mentre cercavate nella sua stanza, spiegate a vostro/a figlio/a cosa vi ha spinto a iniziare la ricerca.
- ▶ Prendetevi il tempo per approfondire la questione e affrontate la tematica con lui/lei mantenendo la calma (vedi pagine 14/15). Spiegategli/le le vostre preoccupazioni e fategli/le capire che non giudicate, ma che non siete d'accordo con il suo comportamento. Spiegategli/le che vorreste capire il perché e in che modo utilizza la cannabis.

Mio/a figlio/a fuma cannabis... ogni tanto

«Mio figlio sedicenne consuma ogni tanto cannabis con gli amici. Dice che è solo un'esperienza occasionale che si vuole concedere ogni tanto».

- Cercate il dialogo con vostro/a figlio/a (vedi pagine 14/15). Non drammatizzate la situazione, ma esprimete con fermezza la vostra posizione: «Voglio che smetti di fumare, non va bene per la tua salute, soprattutto alla tua età!» Ricordategli/le anche che è proibito il consumo di cannabis che contiene più di 1% di THC.
- Se non vuole smettere, chiedetegli/le come pensa di limitare i rischi. «Cosa potresti fare per fumare meno? Come pensi di fare per non avere problemi a scuola o con l'apprendistato?». Definite insieme delle regole: il consumo non deve aumentare e non deve condizionare negativamente l'andamento scolastico, la formazione e le attività del tempo libero. Importante: non mettersi alla guida sotto l'effetto della cannabis.

- Se i/le giovani riescono ad affrontare le sfide che incontrano nella vita con le proprie risorse e stanno bene, l'uso occasionale di cannabis nel tempo libero non dovrebbe comportare troppi rischi. Per i/le giovani che hanno più difficoltà, invece, il consumo può diventare problematico. Parlate con vostro/a figlio/a dei motivi per cui fa uso di cannabis: «Cosa ricavi nel consumare la cannabis? Come potresti ottenere lo stesso risultato in modo diverso?»
- Proibite l'uso della cannabis in casa vostra.
- Non demordete. Quando se ne presenterà l'occasione, provate a parlarne di nuovo. Osservate come evolve la situazione.

Spesso i giovani dicono ai loro genitori che la cannabis è innocua e «meno pericolosa dell'alcol». Discutete insieme di questo interessante argomento! L'alcol è in realtà molto più pericoloso di quanto gli adulti pensino. In fin dei conti, nessuna delle due sostanze è priva di rischi. Non è tanto la sostanza in sé che conta, quanto piuttosto il perché viene consumata e come viene affrontato il consumo.



Come posso sostenere ed essere presente per mio/a figlio/a?

Il/la vostro/a ragazzo/a sta per diventare adulto/a. Ha bisogno di libertà e deve imparare ad assumersi le proprie responsabilità. Ma ha ancora bisogno che voi siate lì per lui/lei, per guidarlo/a. Come fare per raggiungere un giusto equilibrio?

- ▶ «Come descriveresti i/le tuoi/e amici/e? Ti senti a tuo agio con loro?» «Cosa va bene a scuola? Ci sono cose che ti stressano?»... Dimostrate interesse per ciò che vostro/a figlio/a sta vivendo e lasciate che si interessi alla vostra vita. Un contatto affettuoso e aperto rende più facile parlare, anche quando si presentano situazioni difficili.
- ▶ Per quanto tempo vostro/a figlio/a può restare fuori casa? A cosa deve servire la paghetta? Quali compiti deve svolgere il/la ragazzo/a in casa? Gli accordi (possibilmente per iscritto) danno chiarezza a vostro/a figlio/a e aiutano anche a prevenire le discussioni.

- ▶ Ci sono regole negoziabili e altre no. Essere chiari e fermi è un bene. Ma non bisogna essere troppo rigidi. È importante rimanere flessibili. Le regole possono anche essere adattate in base alla situazione e all'esperienza. Con pretese troppo limitanti si ottiene solo una maggiore resistenza.
- ▶ Mostrate apprezzamento quando vostro/a figlio/a rispetta gli accordi presi. Se vostro/a figlio/a non riesce a mantenere gli accordi, è utile domandarsi come mai: perché non ha funzionato? Di cosa ha bisogno il/la ragazzo/a per riuscire a rispettarli?



Cosa fare quando il consumo di cannabis diventa sempre più frequente?

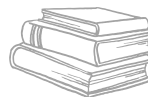
Ci sono segnali che indicano che il consumo sta aumentando? A scuola, al lavoro, nella formazione o nel tempo libero le cose vanno sempre peggio? Vostro/a figlio/a si sta isolando?

- ▶ Parlate con vostro/a figlio/a dei cambiamenti che avete notato. Le strategie che ha cercato di usare non sembrano di funzionare. Chiedete a vostro/a figlio/a come pensa di poter migliorare la situazione.
- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a se c'è un legame tra i cambiamenti che avete osservato e il consumo di cannabis.
- ▶ Prendete accordi insieme e discutete in anticipo quali saranno le conseguenze in caso di mancata osservanza. Rimanete fermi sulla vostra posizione.

Potete anche togliere alcuni privilegi: «Non possiamo lasciarti uscire così spesso se ne approfitti principalmente per fumare cannabis». «Ridiscuteremo con te sull'uso della paghetta se lo usi per comprare cannabis».

Parlate con vostro/a figlio/a del legame tra la cannabis e il consumo di tabacco.

La cannabis è spesso mescolata al tabacco. L'uso di cannabis può favorire anche il consumo di tabacco - e a volte anche viceversa. Molti/e consumatori/trici di cannabis sono dipendenti dalla nicotina, il che rende ulteriormente difficile ridurre o interrompere il consumo di cannabis.



Forme di consumo particolarmente rischiose

- Consumo in età precoce (prima dei 16 anni).
- Consumo quotidiano o quasi quotidiano.
- Consumo prima o durante la scuola o il lavoro.
- Il consumo come componente centrale delle attività del tempo libero.
- Consumo abituale per il controllo dell'umore e delle emozioni, per la riduzione dello stress o come sonnifero.
- Consumo prima di mettersi alla guida di un veicolo o di un macchinario (pericoloso) ecc.



Mio/a figlio/a fuma cannabis... spesso

«Mia figlia diciassettenne dice che semplicemente ha bisogno della cannabis. Ha bisogno di usarla la sera per riprendersi dallo stress della giornata».

L'uso regolare della cannabis è associato a maggiori rischi. La cannabis non può essere un farmaco antistress. È importante trovare altre strategie per affrontare lo stress.

- ▶ Discutete con vostra/o figlia/o ponendogli/le domande del tipo: «Quali modi ci sono per affrontare il sovraccarico e lo stress? Chi o cosa ti può aiutare a smettere o ridurre il consumo?»
- ▶ Potreste concordare insieme a vostro/a figlio/a un obiettivo e una strategia. Fissate assieme una data entro la quale la situazione dovrebbe migliorare. Chiedete a vostro/a figlio/a cosa intende fare per raggiungere l'obiettivo e proponete il vostro aiuto. Datevi un po' di tempo di realizzare questo cambiamento insieme, ma non aspettate troppo a lungo.

- ▶ Se non siete sicuri di essere sulla strada giusta, rivolgetevi a un centro specializzato (informazioni sul retro dell'opuscolo).

Vostro/a figlio/a ha già tentato invano di ridurre o smettere di consumare cannabis? Allora forse si è già sviluppata una forma di dipendenza. In questo caso un centro di consulenza può essere d'aiuto.



Qual è il vero problema?

Il problema principale è il consumo di cannabis del/la ragazzo/a? O la situazione è difficile anche in generale? È possibile che vostro/a figlio/a fumi perché non sta bene? Non concentratevi troppo sulla cannabis. Vostro/a figlio/a ha degli/Ile amici/che? Ha degli hobby? Come va a scuola o al lavoro? Riesce a strutturare la sua giornata? Si sente soddisfatto/a?

- ▶ Parlatene con vostro/a figlio/a. Se necessario, chiedete consiglio ad altri membri della famiglia, agli insegnanti o ad altre persone di riferimento.

Se vostro/a figlio/a ha problemi a scuola o con lo studio, concentratevi sulla ricerca di una soluzione costruttiva. Ovviamente, sarebbe meglio se il vostro/a figlio/a smettesse di consumare cannabis. Ma cosa fare se non è disposto a farlo? Cercate di responsabilizzarlo affinché trovi un modo per sbloccare la situazione.

- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a: «Di cosa hai bisogno per migliorare la situazione a scuola o nella formazione?» «Chi potrebbe aiutarti?» «Come posso aiutarti?»
- ▶ «Come puoi essere certo che il consumo di cannabis non influisca negativamente sul tuo rendimento scolastico?» «Quali strategie intendi mettere in atto per evitare che succeda?»

Chiedetevi: «Da me che cosa si aspetta o di cosa ha bisogno mio/a figlio/a? Relazione e vicinanza? Fatti? Orientamento? Probabilmente un po' di tutto ciò, ma di cosa ha più bisogno in questo momento?»





Quando occorre allarmarsi?

- Ritiro e chiusura in sé stessi, il dialogo è impossibile
- Rischio di rottura dei rapporti familiari
- Diminuzione della motivazione e del rendimento a scuola, nella formazione o nel lavoro
- Cambiamento di amicizie, inserimento in un gruppo di amici che consumano in modo frequente
- Spaccio
- Problemi di salute, problemi di sonno
- Difficoltà psicologiche

Quando notate una di queste situazioni, dovrete reagire con determinazione per migliorare la situazione. Non siete soli in questo compito: rivolgetevi agli enti specialistici per un aiuto e sostegno (informazioni sul retro dell'opuscolo).

È importante evitare l'abbandono della scuola e della formazione professionale. In alcuni casi, un ri-orientamento della formazione può essere parte della soluzione. È importante che i giovani rimangano all'interno di percorsi formativi. È essenziale che contattiate la scuola e/o il luogo di formazione o di lavoro in caso di difficoltà.

Come parlarne in modo costruttivo?

Prima della discussione:

- Informatevi sulla cannabis (vedi pagine 16/17).
- Siate consapevoli dei vostri obiettivi, ma rimanete flessibili e disposti a negoziare.
- Ricordate a voi stessi che non dovete pretendere immediatamente un cambiamento. Datevi il tempo e armatevi di pazienza.
- Scegliete un ambiente e un momento adatti alla conversazione.

Durante la discussione:

- Rimanete il più possibile positivi e calmi.
- Guardate negli occhi vostro figlio/a in modo da trasmettergli/le il messaggio: «Ti ascolto, mi interessa quello che dici»
- Parlate di voi stessi. Descrivete le vostre osservazioni, i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni.
- Esprimete la vostra opinione. Chiedete il parere di vostro/a figlio/a. Ascoltatelo/a.
- Mostrate comprensione, sensibilità e interesse.
- Non giudicate, non fate la morale e non date degli ultimatum.
- Ponete delle domande aperte a cui non si possa rispondere semplicemente con un sì o un no.
- Fissate insieme degli obiettivi. Potete metterli per iscritto. Discutete insieme di ciò di cui avete bisogno per raggiungere insieme questi obiettivi. Dopo un po' di tempo, verificate se e come siete riusciti a raggiungerli.



Alcuni esempi su come affrontare l'argomento:

«Dici di fumare erba ogni tanto, per divertimento. Dici anche che non vuoi smettere. Sai che ci tengo a te. Fumare comporta anche dei rischi. È importante che tu smetta, almeno per ora. Nel caso in cui non vuoi smettere del tutto: come potresti fare per evitare che il tuo consumo aumenti?»

«Vorrei sapere come valuti il tuo consumo di cannabis: che effetto ha su di te? Cosa cambierebbe per te senza cannabis?»

«Vedo che ti senti a tuo agio con i/le tuoi/e amici/che. Sappiamo che sono importanti per te ma vogliamo discutere con te di come potreste influenzarvi a vicenda».

«Sono preoccupato/a perché ho notato dei cambiamenti in te. Sembri spesso assente e ti impegni sempre meno a scuola. Non so perché, ma ho l'impressione che la cannabis stia diventando sempre più importante nella tua vita. Cosa ne pensi? Come lo spieghi?»

«Capisco che la scuola sia molto impegnativa. Ma la risposta non può essere la cannabis. In quali altri modi potresti affrontare il tuo stress? Cosa ti fa stare bene, oltre al fumo?»

«Sono sempre più preoccupato/a per te. Vorrei discutere con te su come ridurre i rischi. Come puoi fare in modo che il tuo consumo eviti di influire sul rendimento scolastico?».

«I tuoi risultati scolastici sono calati parecchio. Non voglio più aspettare e penso che dovremmo cercare un aiuto insieme».

«Pensi che stia esagerando? A me non sembra. Non so più cosa fare e voglio chiedere aiuto. Ne ho bisogno per valutare meglio la situazione. Penso che sarebbe opportuno prendere un appuntamento in un centro specializzato».



Cosa è utile sapere sulla cannabis?

Non è necessario che sappiate tutto sulla cannabis, ma è sufficiente avere qualche conoscenza su questa sostanza. Sarebbe utile sapere cos'è la cannabis e quali effetti produce, ma anche conoscerne i principali rischi. Questo vi aiuterà a valutare meglio la situazione e a parlarne in modo più consapevole.

Il termine «cannabis» deriva dal latino. Nonostante la pianta della canapa venga utilizzata, ad esempio, per produrre fibre o olio da cucina, essa contiene molti principi attivi differenti, i cosiddetti cannabinoidi. I due più noti sono il THC e il CBD. Alcune varietà di canapa contengono livelli particolarmente elevati di delta-9-tetraidrocannabinolo (THC). Tali piante possono venire utilizzate come sostanze psicoattive, poiché il THC è il principale responsabile dell'effetto inebriante. La cannabis è la droga illegale più diffusa in Svizzera e in tutto il mondo.

Cosa dice la legge? La canapa con un contenuto di THC superiore all'1% è considerata uno stupefacente. Il consumo, la possessione, il commercio e la cultura di questo tipo di canapa sono illegali e soggetti a sanzioni.

In caso di consumo, gli adulti sono passibili di multa. Per i minorenni, la sanzione dipende dall'età, dalla frequenza e dai precedenti.

La guida sotto effetto di canapa viene punita con una multa e con il ritiro della licenza di condurre per almeno 3 mesi.

Come viene consumata la cannabis? La cannabis viene principalmente fumata, sotto forma di spinelli o con utensili speciali (come ad esempio pipe ad acqua, bong o cilum). Per lo più viene mescolata al tabacco, quindi il consumo di canapa comporta il rischio di sviluppare una dipendenza oltre che da canapa, anche da nicotina. La cannabis può anche essere bevuta sotto forma di tè mangiata sotto forma di biscotti o vaporizzata (ad esempio attraverso un vaporizzatore). Si fa distinzione tra:

- Marijuana (erba, ganja ecc.): di cui si utilizzano le parti di piante secche, soprattutto i fiori.
- Hashish («fumo», «shit» ecc.): composta dalla resina e da altre parti della stessa pianta.
- Olio di cannabis («olio di hashish»): resina liquida di marijuana o hashish (estremamente raro e da non confondere con l'olio CBD o l'olio di canapa estratto dai semi).



Effetti e rischi: La cannabis ha soprattutto un effetto disinibitorio e rilassante. Si possono percepire suoni e colori in modo diverso. È possibile sperimentare anche sensazioni negative, soprattutto in caso di dosi elevate. Le sostanze hanno effetti diversi a seconda della persona, dell'umore del momento, della quantità usata, della situazione e del modo di consumo. La cannabis porta, ad esempio, ad un aumento della pressione sanguigna e ad un peggioramento della concentrazione e della reattività. A lungo andare si può sviluppare una dipendenza psicologica, ma anche una leggera dipendenza fisica. Se la cannabis viene fumata è inoltre dannosa per l'apparato respiratorio.

Rischi particolari per i giovani

- La cannabis influisce sullo sviluppo generale e sull'apprendimento a scuola o al lavoro.
- Si presume che il cervello degli adolescenti reagisca alla cannabis in modo più sensibile rispetto a quello degli adulti.
- Gli adolescenti con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) hanno maggiori probabilità di avere problemi con la cannabis e altre droghe.
- Il consumo di cannabis può favorire la comparsa di psicosi (tra cui la schizofrenia) in soggetti predisposti o vulnerabili, accelerare lo sviluppo di psicosi o peggiorare il decorso della malattia (fattore di rischio aggiuntivo).



CBD: THC e CBD sono cosiddetti cannabinoidi, componenti della pianta di cannabis. La canapa può avere un'alta percentuale di CBD e una percentuale di THC inferiore all'1%. Questo tipo di canapa, denominata Cannabis light, può essere venduta legalmente agli adulti. Gli effetti del CBD sono ancora poco studiati. I consumatori raccontano di sensazioni rilassanti. Tuttavia, con il CBD non si ha l'effetto inebriante che si può avere col THC. In ogni caso, se vostro/a figlio/a fa uso di CBD, agite come fareste se fumasse cannabis o tabacco.

Cannabinoidi sintetici: esistono anche cannabinoidi sintetici (prodotti artificialmente). Alcuni hanno un effetto molto forte e non sono paragonabili alla cannabis naturale. Il consumo comporta rischi imprevedibili. I cannabinoidi sintetici vengono venduti mischiati a miscele di erbe legali (ad esempio «Spice») o come cannabis finta sul mercato nero. La presenza di cannabinoidi sintetici non può essere determinata dall'aspetto o dall'odore.

Ulteriori informazioni e indirizzi

Informazioni e opuscoli per i genitori

www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale/genitori

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

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

Maggiori informazioni sulla cannabis

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

Sostegno ai genitori e ai figli

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

Consulenza in rete: www.safezone.ch

Servizi specializzati nelle dipendenze:
www.indexdipendenze.ch

Consigli ai genitori:
www.projuventute.ch/it/consulenza-per-genitori

Siti web

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

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11

CP 10-261-7

www.dipendenzesvizzera.ch

