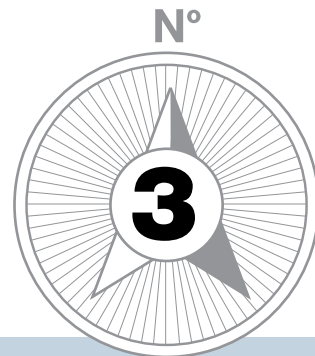


Adolescenti in casa



► Una bussola per orientarsi



©Foto: Federica Bonocchi, Flickr

Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe

Cari genitori,

l'alcol e il tabacco sono sostanze molto presenti nella società e quindi inevitabilmente anche nella vostra vita e in quella di vostro figlio¹⁾. Egli osserva in quali situazioni voi o altri adulti bevete dell'alcol o fumate. Può anche entrare in contatto con queste sostanze, oppure con altre droghe, tramite i ragazzi della sua età. Senza dimenticare che i giornali, la televisione o la pubblicità riportano innumerevoli situazioni che descrivono dove, quando e come questi prodotti sono consumati. Diventare adulto implica per l'adolescente il dover prendere le prime decisioni anche in merito al consumo di alcol, di tabacco e di droghe.

I genitori spesso si chiedono in che modo affrontare questo tema con il proprio figlio e come aiutarlo a costruirsi una propria opinione.

In questo terzo numero di "Adolescenti in casa" vogliamo fornirvi alcune informazioni e spunti di riflessione, nella speranza che vi possano essere utili nell'affrontare questi temi con i vostri figli.

Buona lettura!

Radix Svizzera Italiana



Edizione originale:

¹⁾ Note alle lettrici e ai lettori:
per non appesantire il testo, tutti i concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile valgono ovviamente anche per il femminile.



Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe.

Crescendo, le posizioni si attenuano

I bambini percepiscono soprattutto gli aspetti negativi del consumo di alcol, tabacco e delle droghe (danni per la salute, cattivi odori, ecc.). Durante la pre-adolescenza le opinioni iniziano a differenziarsi. Molti ragazzi continuano a mantenere un'attitudine chiara di rifiuto, ma altri sono più possibilisti vedendo anche dei lati positivi nel consumo. Osservano, per esempio, che durante le uscite i più grandi bevono e si divertono e che i ragazzi che fumano sono a volte ben visti dai loro coetanei. È comunque nell'adolescenza che le opinioni dei giovani riguardo alle sostanze evolvono in maniera abbastanza radicale. Alcuni cominciano anche a fare le prime esperienze di consumo.

Costruirsi una propria opinione anche sul consumo di alcol, di tabacco e di altre sostanze fa parte del processo di sviluppo degli adolescenti. Passare da una visione molto netta dove le cose sono o "buone" o "cattive" ad una posizione più sfumata non è facile, ma questa è una delle numerose sfide dell'adolescenza. In generale i giovani trovano che l'alcol non ha un buon gusto – fatta eccezione per le bevande alcoliche zuccherate, come gli alcopops – ma ha un effetto piuttosto piacevole. La sigaretta non ha un gusto migliore, ma si può scegliere di fumare per sembrare più "interessanti" o più grandi. Gli adolescenti devono imparare a gestire queste esperienze.

« La sigaretta non ha un buon gusto, ma gli adolescenti spesso fumano per sembrare più interessanti »



È importante sempre tener conto che l'attrazione che gli adolescenti provano per l'alcol, il tabacco o altre sostanze è data dalla curiosità verso nuove esperienze, dal bisogno di correre dei rischi, di trasgredire alle regole o dal bisogno di mostrare l'appartenenza ad un gruppo.

Voi fumate?

Anche se fumate potete adottare un atteggiamento chiaro e dire a vostro figlio che vorreste che lui non fumasse. Potete dirgli che siete coscienti che il fumo nuoce alla vostra salute, ma potete ammettere che in questo momento non siete pronti oppure non riuscite a smettere. Potete anche parlargli di quanto sia difficile uscire da questa dipendenza. Mostrategli che è un tema importante per voi, per esempio fumando solo all'esterno ed evitando di lasciare in giro dei pacchetti di sigarette.

L'atteggiamento e l'opinione dei genitori sono importanti

Potete sostenere vostro figlio nell'elaborazione di un'opinione nei riguardi del consumo di alcol, del tabacco e di altre sostanze aiutandolo a mettere ordine tra quello che osserva, tra le sue esperienze e le informazioni che riceve. Per far questo è essenziale che adottiate una posizione chiara e decisa, sempre restando aperti ad ascoltare anche i suoi argomenti.

In questo modo gli permettete di avere dei punti di riferimento che lo aiutano ad orientarsi. È discutendo con voi di temi sui quali non avete necessariamente la stessa posizione, che vostro figlio mette alla prova la sua opinione, l'affina e acquisisce sicurezza.

« È necessario che definiate chiaramente la vostra posizione di genitori rispetto a quello che è accettabile per voi e a quello che non lo è »



Nelle discussioni con vostro figlio è inutile mettere l'accento solamente sui rischi e sui pericoli legati al consumo di sostanze; questo costituisce sovente un ostacolo ad un dialogo aperto sul tema. È necessario che definiate chiaramente la vostra posizione di genitori rispetto a quello che è accettabile per voi e quello che non lo è. In "Consigli e risorse per i genitori" potete trovare degli esempi per avviare una discussione con vostro figlio.

Indicazioni utili

Nominiamo spesso indifferentemente l'alcol, il tabacco e le droghe illegali. Tuttavia esistono evidentemente delle differenze tra queste sostanze.

• **Il tabacco:** qualunque sia il suo modo di utilizzo, il tabacco nuoce alla salute. Per questa ragione vi raccomandiamo di avere una posizione chiara contro ogni forma di consumo. Se vostro figlio fuma già, potete spingerlo a smettere o quantomeno a limitarne il consumo, per esempio proibendogli di fumare in casa.

• **L'alcol:** in piccole quantità, il consumo di alcol presenta dei rischi limitati per degli adulti in buona salute. I bambini e gli adolescenti sono più vulnerabili agli effetti e ai rischi legati al consumo di alcol. Per questo un ragazzo non dovrebbe bere alcol. Al massimo, eccezionalmente (a Capodanno o se vostro



Cosa prevede la Legge?

Ho saputo che mio figlio sedicenne l'altra sera è uscito con degli amici di scuola a mangiare una pizza e quando è tornato a casa ho notato che era un po' "allegro" e mi ha raccontato d'aver bevuto un paio di birre durante la cena. E' vero che il gerente può servire bevande alcoliche a chi ha almeno 16 anni? E per le sigarette, a partire da che età possono essere acquistate?



figlio ha manifestato il desiderio di provare un vino o una birra particolare), potete autorizzarlo a prendere un sorso dal vostro bicchiere. A partire dai 18 anni, vostro figlio ha la possibilità di procurarsi autonomamente delle bevande alcoliche. Ciononostante, questo non significa che dovete autorizzarlo a consumare liberamente dell'alcol. Potete porre dei limiti in casa autorizzando un consumo solo in piccole quantità o in occasioni particolari. Discutete con lui dei rischi legati al consumo di alcol durante le feste e le uscite.

Le disposizioni per la protezione della gioventù si fondano sulla particolare vulnerabilità dei bambini e dei giovani di fronte al tabacco e all'alcol, anche perché il loro organismo è ancora in pieno sviluppo.

► È proibito vendere o servire alcol ai giovani di meno di 18 anni.

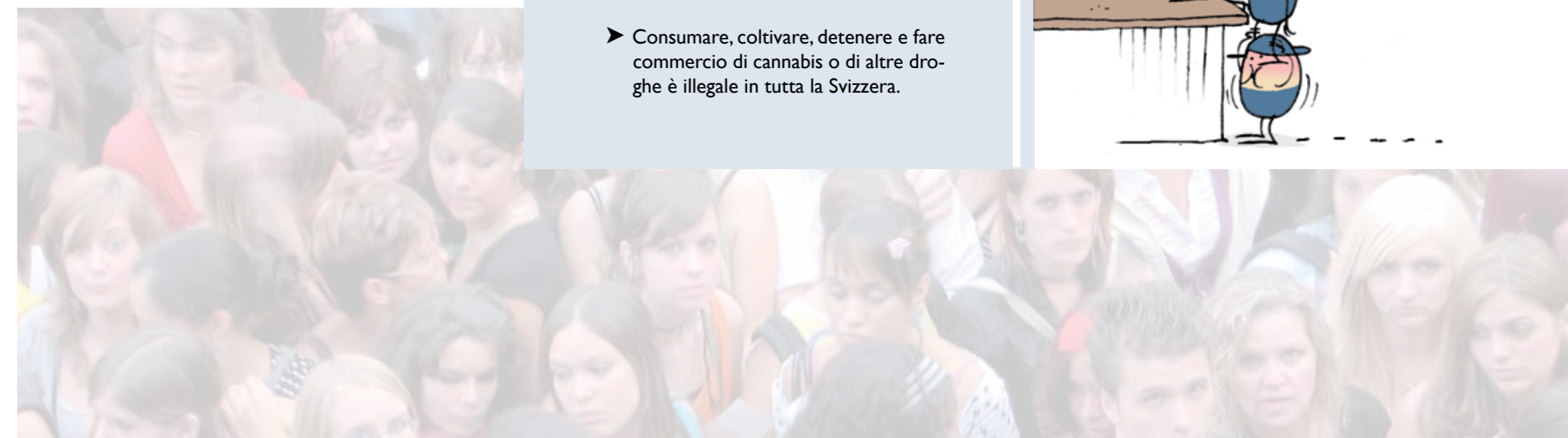
Legge sulla promozione della salute e il coordinamento sanitario (Legge sanitaria) del 18 aprile 1989, art. 51

1. Nei commerci, nei negozi e negli esercizi pubblici del Cantone è vietata la vendita e il consumo di bevande alcoliche ai minori di 18 anni.
2. Tutti gli esercenti sono tenuti a mettere a disposizione della clientela almeno tre bevande analcoliche a un prezzo inferiore, per la medesima quantità, di quello della bevanda alcolica più economica.

► La vendita di sigarette a minori è proibita nella maggior parte dei cantoni e ci si sforza di estendere questa proibizione a tutta la Svizzera. In Ticino attualmente non esiste una limitazione specifica al tabacco

► Consumare, coltivare, detenere e fare commercio di cannabis o di altre droghe è illegale in tutta la Svizzera.

• **Le droghe illegali:** il consumo di droghe illegali rappresenta un rischio per la salute fisica e psichica di vostro figlio. Anche se gli adolescenti notano delle contraddizioni tra il divieto e il fatto che ci si possa procurare abbastanza facilmente certe sostanze, la vostra posizione deve essere chiara: vostro figlio non deve consumarne. Succede che alcuni giovani sperimentino delle droghe illegali durante l'adolescenza (cannabis, ecstasy, ecc.). I genitori non devono in alcun caso banalizzare questo consumo, né tollerarlo a casa, né fornire al proprio figlio i mezzi per farlo (per esempio aumentando la paghetta).



Consigli e risorse per i genitori

“Crescere un bambino, è insegnargli a fare a meno di noi”
(Ernest Legouvé)

Informatevi per dialogare con maggior sicurezza.

Il dialogo e la fiducia reciproca sono senz'altro più importanti che le “informazioni specifiche”. Tuttavia tali conoscenze possono aiutarvi a discutere con più sicurezza quando per esempio gli adolescenti riportano delle informazioni imprecise. In questa pubblicazione trovate delle proposte di opuscoli sull'alcol, il tabacco e altre droghe che vi potrebbero essere utili. Potete anche chiedere maggiori informazioni a Radix o ad altri centri specializzati nel campo delle dipendenze. Confrontatevi anche con altri genitori, sono in tanti a porsi domande simili alle vostre.

Interessatevi alle opinioni e alle esperienze di vostro figlio.

Prestate attenzione alle esperienze e alle opinioni di vostro figlio. Che cosa sa e che cosa pensa dell'alcol, del tabacco e delle altre droghe? Ponendogli delle domande, troverete degli elementi a partire dai quali avviare il dialogo, mostrando nel contempo a vostro figlio che la sua opinione vi interessa. Può darsi che vostro figlio abbia un amico che fuma? Domandategli cosa ne pensa: “Ultimamente ho visto il tuo amico che stava fumando, che cosa ne pensi?” Non esitate a dire a vostro figlio che avete fiducia nella sua capacità di formarsi una propria opinione e di avere un parere critico sull'alcol, il tabacco e le altre sostanze illegali.

Incoraggiate il dialogo.

Approfittate delle diverse occasioni nelle quali vostro figlio è confrontato con il consumo di alcol, tabacco o altre sostanze per discutere con lui di dipendenze. Queste potrebbero essere sia situazioni particolari che ha osservato, sia discussioni avute con i suoi compagni oppure la visione di un film, di una trasmissione televisiva o di una pubblicità.

Se vostro figlio ritiene pericoloso il consumo di sostanze, potete portargli degli esempi che rinforzano questa sua opinione. Per esempio potete informarlo delle difficoltà che si hanno a smettere di fumare; domandategli cosa sa a proposito e cosa ne pensa. Cercate di rimanere aperti e disponibili alla discussione anche se vostro figlio esprime un parere diverso.



Individuate insieme i punti sui quali siete d'accordo e quelli sui quali divergete.

Se vostro figlio pensa che l'alcol è importante per la riuscita di una festa, potete riconoscere che a volte l'alcol può migliorare l'ambiente, ma fategli notare che può anche rovinare completamente la festa.

Quando discutete con vostro figlio sulle sue uscite, esprimete quello che provate quando lui va ad una festa. Descrivetegli i vostri sentimenti, le paure e i pensieri che vi preoccupano. Ditegli chiaramente quello che vi aspettate da lui rispetto al consumo di alcol o di altre sostanze. Fissate delle regole chiare e le conseguenze in caso di trasgressione.

Parlate delle vostre emozioni

Forse vi domandate perché vostro figlio ricerca la compagnia di un gruppo dove c'è qualcuno che consuma alcolici? Forse sospettate o sapete che di tanto in tanto fuma o fa uso di canapa? Siete preoccupati, forse siete delusi o arrabbiati? Scegliete un momento in cui siete calmi per parlarne con vostro figlio; evitate di farlo “a caldo”. Esprimete prima le vostre preoccupazioni, per ascoltare in seguito quello che vostro figlio vi vuole dire. Non avete bisogno di prove che vostro figlio beva effettivamente dell'alcol o che fumi per iniziare una discussione con lui su questi temi. Se vostro figlio cerca di “tranquillizzarvi”, ma a voi resta il dubbio, diteglielo. Parlate di ciò che avete notato e delle vostre preoccupazioni. Non esitate a cercare delle informazioni e dei consigli quando ne avete bisogno. Potete indirizzarvi ad un centro specializzato sul tema delle dipendenze oppure ad un servizio medico-psicologico.

Come rispondere agli argomenti usati dagli adolescenti?

“Gli adulti hanno diritto di bere dell'alcol, perché noi no?”
Potete spiegare loro che l'organismo degli adolescenti è più vulnerabile all'alcol, alcuni organi (per esempio il fegato, il cervello) si stanno ancora sviluppando. D'altronde molti adolescenti hanno un peso inferiore

a quello degli adulti e l'alcol fa dunque loro più effetto. Inoltre gli adolescenti sono in una fase di crescita e in un percorso di apprendimento; devono prendere decisioni importanti, come per esempio scegliere il proprio futuro professionale. Il consumo di alcol o di altre sostanze può essere un serio ostacolo a tutto ciò.

“Anche tu fumi, perciò non puoi proibirmi di farlo!”

Potete rispondere a questa affermazione nel modo seguente: “Non posso negare che faccio cose che a te non permetto di fare. Questo non mi impedisce di dare la mia opinione, perché per me è importante che tu stia bene e io mi preoccupo per la tua salute. Sono responsabile di te e di conseguenza fisso delle regole per proteggerti. Quando sarai adulto deciderai quello che vuoi fare”.

“Voi bevete dell'alcol, noi ci fumiamo le canne, dov'è la differenza?”

Parlate dei rischi legati alle due sostanze senza metterle in concorrenza. Riguardo ad entrambe, bere dell'alcol e fumare le canne, bisognerebbe adottare uno spirito critico. Ogni sostanza comporta i suoi rischi e una gestione responsabile di questi rischi implica anche che ci si informi a tal proposito. I giovani dimenticano spesso il rischio di avere dei problemi giuridici consumando della canapa.

“Si può anche diventare dipendenti dalla televisione o dal lavoro!”

È vero. Ed è importante discutere sulle conseguenze di alcuni comportamenti che possono portare ad una dipendenza. Per l'alcol, il tabacco e le droghe bisogna aggiungere che queste sostanze conducono non solamente ad una dipendenza psichica, ma anche ad una dipendenza fisica.

“Adolescenti in casa” è una pubblicazione rivolta ai genitori che esce due volte all'anno ed affronta in particolare il tema della prevenzione delle dipendenze nell'adolescenza.

Questo progetto nasce da un'iniziativa di Dipendenze Info Svizzera, da Radix Svizzera Italiana e dalla Conferenza Cantonale dei Genitori. L'edizione italiana è curata da Radix Svizzera Italiana.

Per saperne di più...

Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi:

- N°1 “Essere genitore di un adolescente”
- N°2 “Lo fanno tutti... L'influenza, le compagnie e i consumi”
- N°3 “Parlare con gli adolescenti di alcol, di tabacco o di droghe”
- N°4 “Le uscite, le feste, i consumi”
- N°5 “Limiti, regole e responsabilità”
- N°6 “Rischi: Necessità? Pericolo?”



Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado, via agli Orti 3, Lugano; tel. 091 973 30 30

Antenna Icaro, via Molo 3, Bellinzona, tel. 091 826 21 91

Servizio Medico Psicologico

Coldrerio, Via Mola 6, tel. 091 646 62 15

Lugano-Viganello, Via Luganetto 5, tel. 091 815 21 51

Locarno, Via Bramantino 27, tel. 091 816 03 11

Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4, tel. 091 814 31 41

Edizione italiana a cura di Radix Svizzera Italiana.

Avete domande, commenti, suggerimenti?

Inviateci a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

●●●● conferenza ●●●●●
●●●●● cantonale ●●●●●
●●●●● genitori ●●●●●

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Fédération Suisse pour
la Formation des Parents
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori
s b e

www.genitorinforma.ch