



DIPENDENZE | SVIZZERA

PROTEGGETE LA VOSTRA SALUTE!



ALCOL | TABACCO | CANNABIS | MEDICINALI
GIOCO D'AZZARDO | DROGHE

italienisch | italien | italiano

PREVENZIONE | AIUTO | RICERCA



ALCOL, CANNABIS, DROGHE: LA SOLUZIONE AI PROPRI PROBLEMI?

Alcune persone affermano che l'alcol, la cannabis o altre droghe gli aiutano a:

- Sentirsi meglio
- Dimenticare le preoccupazioni
- Integrarsi meglio in un gruppo di amiche/amici
- Passare il tempo
- Prendere sonno

Queste sostanze **danno l'impressione** che i problemi siano scomparsi per qualche istante. Ma non sono una soluzione. Al contrario, **esse creano altri problemi.**

Ci sono altre maniere di sentirsi meglio e di affrontare i problemi:

- Trascorrere del tempo con degli amici/amiche o la famiglia
- Parlare dei propri problemi
- Muoversi, camminare
- Fare una attività che ci piace
- Imparare nuove cose

Se siete troppo depresse/depressi se i vostri problemi vi sembrano troppo grandi, non restate sole/soli. Parlare con qualcuno può essere d'aiuto per sentirsi meglio.



ESSERE «DIPENDENTI»: COSA SIGNIFICA?

Diverse **sostanze** possono creare dipendenza: l'alcol, il tabacco, la cannabis, le droghe, i medicinali ... Si può inoltre diventare dipendenti a dei **comportamenti**, come l'utilizzo di internet o i giochi d'azzardo.

Quando una persona è dipendente:

- Non riesce a smettere di consumare
- Si sente male quando non può consumare
- Ha bisogno di consumare sempre di più.

Anche se il consumo ha degli effetti negativi sulla salute fisica e mentale, oltre che su quella sociale, una persona dipendente continua a consumare.

Essere dipendenti, significa perdere la propria libertà.

Molte persone provano vergogna. Non osano, infatti, parlare del loro problema.

La dipendenza è una malattia, non è una questione di volontà. Ci si può curare. Chiedete aiuto!

CHE COSA È LEGALE? CHE COSA È VIETATO?

Tabacco ed alcol

Il tabacco e l'alcol sono delle sostanze **legali** in Svizzera.

È tuttavia **vietato** di:

- Vendere tabacco ai giovani sotto i 16/18 anni (a seconda dei cantoni).
- Vendere alcol ai giovani di meno di 16 anni o dei superalcolici ai meno di 18 anni.
- Fumare nei luoghi pubblici chiusi (bar, treni, ristoranti, ecc.).

Cannabis, cocaina, eroina, khat, anfetamine, ecc.

Queste droghe sono **illegali**.

Coloro che vendono, consumano o possiedono queste droghe sono punibili secondo la legge. In certi casi, questo può avere delle conseguenze sull'ottenimento di un'autorizzazione di soggiorno.

Al volante di un'auto o di una bicicletta

Sulla strada, le/i conducenti possono essere punite/puniti nel caso abbiano:

- Più del 0,5 per mille d'alcol nel sangue (o 0,25 mg/l nell'aria espirata)
- Consumato della cannabis, altre droghe illegali o determinate medicine.





L'ALCOL, UNA BEVANDA COME LE ALTRE?

In Svizzera, l'alcol è molto diffuso.
Lo si trova nei negozi, nei bar, nelle
pubblicità, in televisione ...

Eppure, l'alcol non è una bevanda come le altre!

- L'alcol è nocivo per la salute.
- L'alcol può rendere dipendenti.
- L'alcol aumenta i rischi di incidenti.
- Bere troppo alcol può spingere a fare cose di cui ci si potrebbe pentire (violenza, presa di rischi).

L'alcol dovrebbe essere evitato da:

- Giovani
- Donne in gravidanza
- Persone che prendono medicinali
- Prima di guidare un'auto o una bicicletta
- Prima di andare a lavorare

Per proteggere la salute, è consigliato di bere al massimo:

Per un uomo in buona salute:

2 bicchieri al giorno

Per una donna in buona salute:

1 bicchiere al giorno

1 bicchiere

= circa 3 dl di birra

= circa 1 dl di vino

= circa 2 cl d'acquavite

**Più giorni alla settimana,
sia gli uomini che le donne non
dovrebbero bere.**



SIGARETTE, SHISHA (NARGUILÈ) ...: FUMARE NUOCE ALLA VOSTRA SALUTE.

Fumare è pericoloso per la salute.

In effetti, danneggia gli organi (polmoni, cuore, ecc.) e aumenta il rischio di malattie. La nicotina contenuta nel tabacco rende molto velocemente dipendenti.

Smettere: è possibile ...

... ma è spesso difficile. A volte, bisogna provarci più volte prima di riuscirci.

Ci sono molti vantaggi nello smettere di fumare:

- Proteggete la vostra salute.
- Risparmiate dei soldi.
- Avrete meno il fiatone e una migliore condizione fisica.

Avete deciso di smettere di fumare?

Ecco qualche consiglio:

- Smettere in gruppo è più motivante.
- Fate una lista di tutti i benefici che si hanno smettendo di fumare.
- Fissate una data per quando smetterete. In seguito, non toccate più una sola sigaretta.

Se avete dubbi o bisogno di consigli, parlate ad una/un professionista della salute oppure chiamate la Linea Stop-tabac (0848 000 181 – numero gratuito).

Protegete gli altri!

Respirare il fumo degli altri è pericoloso per la salute. Al fine di proteggere le persone vicine, non fumate mai all'interno.



MEDICINALI: QUALI SONO I RISCHI?

I medicinali servono a curare, trattare il dolore, a sentirsi meglio o a dormire. Alcuni sono prescritti dai medici, altri si possono comprare liberamente.

Anche i medicinali possono, a volte, creare dipendenza. Se non presi correttamente, possono provocare dei rischi.

Per proteggere la vostra salute

- Non prendete medicinali senza averne prima parlato con un medico.
- Se prendete altre medicine, informatene il vostro medico.
- Se prendete delle medicine, non consumate alcol o droghe.
- Chiedete ad un medico se potete guidare una macchina o una bicicletta con il trattamento che prendete.

Sonniferi: ci sono altre soluzioni!

A volte è difficile prendere sonno ... Prima di ricorrere ai sonniferi, esistono altri metodi semplici e naturali, come per esempio:

- Fare degli esercizi di respirazione e di rilassamento, bere una tisana
- Parlare dei propri problemi con qualcuno, cercare aiuto.

L'alcol non deve essere utilizzato come un sonnifero. Anche se da l'impressione di aiutare il sonno, in realtà perturba il riposo.



PROTEGGIAMO LA SALUTE DEI GIOVANI!

I bambini e i giovani non dovrebbero consumare alcol, tabacco o droghe.

Il corpo e gli organi dei giovani, in particolare il cervello, sono ancora in sviluppo. Il tabacco, l'alcol e le droghe possono perturbare questo sviluppo.

I giovani hanno molte cose da apprendere: a scuola, nel mondo professionale, nelle relazioni sociali. Devono anche costruire la loro identità. L'alcol, il tabacco e le droghe non li aiuteranno in questo.

D'altra parte, per proteggerli, la legge vieta la vendita del tabacco e di alcol ai giovani.

Gli adulti hanno la responsabilità di mostrare l'esempio ai giovani:

- Mostrare un consumo di alcol moderato.
- Non proporre loro di bere.
- Spiegare i rischi legati al consumo.
- Mostrare loro altri modi al di fuori dell'alcol e delle droghe per gestire i problemi.



«ASPETTO UN FIGLIO.» «ALLATTO MIO FIGLIO.»

Tutto quello che la madre consuma arriva al bambino: questo accade attraverso la placenta durante la gravidanza e attraverso il latte materno durante l'allattamento. E allo stesso modo passano anche l'alcol, le sostanze tossiche della sigaretta, le medicine e le droghe. Questi prodotti sono pericolosi per il bambino.

Per proteggere la salute di vostro figlio, durante la gravidanza e l'allattamento, si raccomanda di

- Non fumare
- Non consumare alcol o droghe
- Parlare con un medico prima di prendere medicinali.

Smettere di bere o di fumare è positivo per la madre e per il figlio.

Smettere di consumare durante la gravidanza o l'allattamento può essere molto difficile. Se è il vostro caso, parlatene con una/un professionista della salute.



GUADAGNARE DEL DENARO GIOCANDO?

Alcune persone giocano a dei giochi con i soldi (i gratta e vinci, scommesse sportive, giochi al casinò) considerandoli come delle attività di svago.

Questi giochi **fanno credere** che, con poca fatica, si possano vincere molti soldi rapidamente. Può essere una tentazione guadagnare soldi in questo modo, specialmente quando se ne hanno pochi ... Purtroppo, molto spesso, le persone che scelgono questi giochi ne **perdono di più di quelli che ne guadagnano**.

Succede anche che certe persone **perdano il controllo** rispetto al gioco e ne diventino anche dipendenti:

- Giocano molto denaro rispetto al loro budget.
- Giocano sempre più spesso.
- Giocano per dimenticare i loro problemi.
- Mentono alle persone vicine.
- Chiedono in prestito del denaro per giocare.

Il gioco quindi è un danno per la loro famiglia, per le loro finanze, per la loro salute e per la loro loro vita sociale.

La dipendenza al gioco è una malattia, come quella all'alcol. Per le persone che hanno un problema in questo senso, è importante parlare con una/un professionista.



«HO UN PROBLEMA?»

- Come vi sentite quando non consumate (alcol, cannabis, tabacco, gioco, ecc.)? State male, nel vostro corpo e nella vostra testa?
- Le persone intorno a voi vi chiedono di consumare meno?
- Avete già avuto dei problemi a causa del vostro consumo?
- Il fatto di consumare ha nuociuto alle relazioni con le vostre amiche o vostri amici e con la vostra famiglia?
- Consumate a volte per dimenticare i vostri problemi?
- Consumate nonostante gli effetti negativi (sulla vostra salute, vita sociale e di famiglia)?

Se avete risposto di «Sì» a una o più di queste domande, forse avete un problema di consumo.

Non restate sole/i. Parlate ad una persona intorno a voi (famiglia, amica/o, oppure ad una/un professionista della salute.



«HO UN PROBLEMA DI CONSUMO. COSA FARE?»

Chiedere aiuto, è coraggioso. Spesso è comunque la prima tappa per stare meglio e capire quello che vi sta succedendo.

Esistono su internet aiuti o applicazioni che forniscono consigli su come smettere. Se questo non basta, potete trovare aiuto presso una/un professionista della salute (medico, infermiera/e, psicoterapeuta, ecc,). Potrà informarvi o orientarvi verso servizi specializzati.

La maggior parte dei servizi di consultazione specializzati nelle dipendenze sono gratuiti.

Le/i professioniste/i della salute sono sottoposti al segreto professionale. Tutto quello che direte loro resta confidenziale.

UNA PERSONA VICINA HA DEI PROBLEMI DI CONSUMO. COME AIUTARLA?

Quando una persona ha dei problemi di consumo o di gioco, questo incide anche sulla famiglia e sulle amiche e sugli amici.

Vostro marito consuma molto alcol? Vostra moglie prende spesso delle medicine? Vostro figlio consuma regolarmente del cannabis? La vostra compagna o il vostro compagno spendono tutti i loro soldi in scommesse sportive?

Al fine di poterne parlare con le persone coinvolte, vi proponiamo qualche consiglio:

- Parlate in prima persona, per esempio «io mi preoccupo per te»
- Spiegate le vostre osservazioni: «Ho notato che bevi tutti i giorni / io mi rendo conto che che non sei più la stessa persona da quando fumi cannabis».
- Dite le vostre preoccupazioni alla persona coinvolta: «Mi preoccupo per te ...»
- Pensate a voi, ai vostri bisogni.
- Mettete dei limiti al fine di proteggervi (per esempio: «non esco con te se hai bevuto»; «non ti presto soldi per giocare».

Voi non siete i responsabili del consumo degli altri. Non potete decidere al posto loro di farsi aiutare.

**Non restate chiusi nel vostro silenzio.
Parlate a qualcuno di quello che state
vivendo, chiedete aiuto.**

Per dei consigli o delle informazioni:
Linea telefonica «Aiuto e consiglio» di Addiction Suisse
(per il francese) 0800 105 105
(per il tedesco) 0800 104 104

Questo progetto è sostenuto finanziariamente dal Fondo nazionale per la prevenzione dei problemi legati all'alcol e dal Segretariato di Stato della migrazione.

Editore: Addiction Suisse, Lausanne, 2019

Layout: www.atelier-pol.ch

Illustrazioni: www.joannagniady.com

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | curdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7

www.addictionsuisse.ch | www.suchtschweiz.ch

