



DIPENDENZE | SVIZZERA



ALCOL

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'alcol è una sostanza molto presente nella nostra cultura. Molte persone bevono alcolici in occasioni speciali, durante i pasti o dopo il lavoro.

Puo' quindi capitare che alcuni adolescenti possano, prima o poi, provare delle bevande alcoliche. Come genitori svolgete un ruolo importante a tale proposito e potete fare molto affinché i vostri figli non abbiano problemi legati al consumo di alcol. Questa guida vi puo' fornire alcuni consigli su come gestire al meglio la situazione.

Sommario

Quanti giovani bevono?	2
Perché gli adolescenti consumano alcol?	3
Rischi per gli adolescenti	4
Come comportarsi?	5
Bambini e adolescenti sono influenzati da quello che vedono	7
Stabilire il contatto e essere presenti	8
Parlare di alcol e stabilire delle regole	10
Identificare i problemi e reagire	12

Quanti giovani bevono?

Gli adolescenti tendono a sopravvalutare il numero di coetanei che consumano alcol. In effetti ci sono giovani che bevono regolarmente o in modo eccessivo in singole occasioni, **ma la stragrande maggioranza non beve o lo fa solo di rado.**

Tra i quindicenni:

- ▶ 9 su 10 non bevono mai o bevono raramente alcol;
- ▶ 1 su 10 beve spesso alcol (almeno una volta alla settimana);
- ▶ 2 ragazzi su 10 si sono già ubriacati almeno due volte;
- ▶ 1 ragazza su 10 si è già ubriacata almeno due volte.

(Studio: HBSC, 2018)

La grande maggioranza degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni ha un consumo alcolico a basso rischio o è astemia, ma il binge drinking, cioè l'assunzione eccessiva di alcol in un'unica occasione, è chiaramente in aumento.

- ▶ Nella fascia **dai 15 ai 19 anni, un adolescente su quattro** dichiara di consumare almeno una volta al mese grandi quantità di alcol (5 o più bevande i ragazzi, 4 o più le ragazze) in un'unica occasione.

(Indagine sulla salute in Svizzera, 2017)



Perché gli adolescenti consumano alcol?

- ▶ Gli alcolici sono bevande **destinate agli adulti**, il che li rende intriganti agli occhi dei giovani. Bere alcol è un modo di dire: «Non sono più un bambino!»
 - ▶ Per molti giovani è importante fare delle **esperienze di gruppo**. Bere alcol è considerato «figo». Soprattutto ai maschi piace bere insieme ai coetanei e nei luoghi pubblici.
 - ▶ Anche la **pressione esercitata dagli altri** può fare la sua parte. Rispetto ai loro coetanei, le ragazze fanno più fatica a rifiutare una bevanda alcolica, soprattutto se ad offrirla è un ragazzo su cui vogliono fare colpo, la loro migliore amica o qualcuno che conoscono bene.
 - ▶ Molti adolescenti vogliono vivere delle **esperienze nuove**. Per alcuni questo può anche significare provare lo stato di ebbrezza.
- ▶ Alcuni giovani ricorrono all'alcol per **sentirsi meglio**. Più ragazze che ragazzi affermano di bere anche per dimenticare i problemi. In questo caso il rischio di un aumento del consumo di alcol è particolarmente elevato.



Rischi per gli adolescenti

I bambini e gli adolescenti pesano meno degli adulti e sono ancora in fase di sviluppo. Per questo motivo sono più sensibili agli effetti dell'alcol, soprattutto a livello cerebrale. L'alcol può inibire la formazione delle cellule nervose, riducendo così le prestazioni del cervello. Il binge drinking, ossia consumare molto alcol in breve tempo, sembra essere particolarmente pericoloso per il cervello.

Un consumo precoce di alcolici può contribuire a sviluppare una dipendenza dall'alcol una volta diventati adulti. Anche lo stato di ebbrezza aumenta questo rischio.

Puo' succedere di consumare grandi quantità di alcol in modo intenzionale, ma il piu' delle volte gli eccessi alcolici tra i giovani sono inattesi, nel senso che gli adolescenti iniziano a bere e poi perdono il controllo sul loro consumo. In ogni caso, bere molte bevande alcoliche in un'unica occasione può essere molto pericoloso: tra le altre cose si rischiano intossicazioni alcoliche, infortuni, risse, rapporti sessuali non protetti e non consenzienti.

La legge protegge la gioventù

Rispetto agli adulti, gli adolescenti sono più sensibili agli effetti dell'alcol. Per proteggerli, la legge limita l'accesso all'alcol. Nel Canton Ticino è vietato vendere qualsiasi bevanda alcolica ai minori di 18 anni. A livello svizzero è vietato vendere birra, vino e sidro ai minori di 16 anni. È inoltre vietato vendere super-alcolici (e bevande che ne contengono) a chi non abbia ancora compiuto 18 anni.



Come comportarsi?

- ▶ L'atteggiamento dei genitori nei confronti dell'alcol dovrebbe trasmettere il messaggio che gli alcolici sono bevande il cui consumo può comportare dei rischi per la propria salute. Consumare alcol in piccole quantità e in modo occasionale può essere piacevole, ma se consumato in modo frequente e in quantità sempre maggiori può comportare dei problemi per se stessi e per gli altri.
- ▶ L'alcol non è adatto ai bambini. Prima dei 18 anni non si dovrebbe averne accesso.
- ▶ Se i/le vostri/e figli/e adolescenti insistono, a partire dai 12 anni potete far loro assaggiare un goccio di alcol dal vostro bicchiere durante alcune occasioni speciali, come ad esempio un compleanno o una festa, ma spiegando loro che si tratta di un'eccezione.
- ▶ Se a 18 anni vogliono assolutamente consumare alcol, non devono superare una bevanda alcolica per un massimo di due volte alla settimana. Le ubriacature vanno assolutamente evitate.

- ▶ I genitori possono spiegare ai loro figli che ci sono molti giovani che non bevono neanche dopo aver compiuto 18 anni. Anzi, per molti adolescenti non bere è la norma.
- ▶ Se si beve alcol, non bisogna assolutamente mettersi alla guida, né salire a bordo di un veicolo guidato da chi ha bevuto. È importante stabilire delle regole con i propri figli sul comportamento che dovrebbero assumere quando escono.

È importante che voi abbiate una posizione ferma a riguardo: spiegate ai vostri figli che cosa vi aspettate da loro.





Bambini e adolescenti sono influenzati da quello che vedono

I bambini e gli adolescenti osservano il rapporto che i loro genitori e gli altri adulti di riferimento hanno rispetto al consumo di alcol.

È quindi importante mostrare ai bambini che, affinché rimanga un piacere, l'alcol va consumato con moderazione. Devono capire che gli alcolici sono bevande particolari e che, anche nelle occasioni speciali, non devono mai mancare delle bevande analcoliche.

I bambini e gli adolescenti non dovrebbero essere portati a pensare che l'alcol aiuti a combattere lo stress o a risolvere i problemi.

Parlate con i vostri figli del vostro consumo alcolico

Può essere una buona idea, per esempio, spiegare ai vostri figli in quali occasioni consumate alcol e in quali invece preferite rinunciarvi. Vi sconsigliamo di parlare di vostra iniziativa con i vostri figli delle vostre esperienze negative in fatto di ubriacature.

In questo modo rischiate infatti di «banalizzare» il consumo problematico ai loro occhi. Se però sono loro a chiedervelo, rispondete con sincerità, facendo anche un'autocritica se necessario.

Genitori con problemi di alcol

In Svizzera, molti bambini e adolescenti hanno un genitore dipendente da alcol e corrono un rischio maggiore di sviluppare anche loro una dipendenza o altri problemi psichici da adulti. Spesso questi genitori e i loro figli si vergognano e cercano di nascondere il problema. Per i figli è però molto importante rompere il silenzio. Devono capire quello che succede. I genitori con un problema di alcol non sono cattivi genitori! Possono fare molto per aiutare i loro figli: www.parensetaddiction.ch (in tedesco e francese).

Stabilire il contatto e essere presenti

Crescendo, i ragazzi e le ragazze diventano sempre più indipendenti, quindi, per acquisire una personalità propria, vogliono e devono distinguersi dai genitori. Nel contempo, però, hanno bisogno che i loro genitori siano presenti e attenti. Per questi ultimi non è sempre facile trovare un equilibrio tra «essere presenti» e «lasciar andare i figli».

Se si partecipa quotidianamente alla vita dei figli, diventa più facile anche affrontare i temi più delicati. Non dovrete interessarvi solo all'atteggiamento dei vostri figli rispetto al consumo di alcol, ma anche e soprattutto a come stanno: vostro/a figlio/a si sente accettato/a dai coetanei? Vostro/a figlio/a è allegro/a o preoccupato/a? Come va a scuola?

Le situazioni quotidiane permettono di dimostrare ai figli che siete presenti e che vi sta a cuore quello che fanno. Quando, per esempio, accompagnate vostro/a figlio/a in auto all'allenamento, potete farlo/a parlare del suo videogioco preferito o chiedergli/le che cosa fa sui social. Se vostro/a figlio/a si chiude in camera, bussate

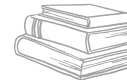
e invitatelo/a a bere un succo d'arancia con voi. Durante la cena, perché non organizzare una gita di famiglia tutti insieme?

Essere presenti vi permette di avere un certo controllo. Se i genitori sanno dove e con chi i figli trascorrono il tempo libero, è possibile che i figli tendano a consumare meno. Chiedete a vostro/a figlio/a chi sono i suoi amici. Sta bene con loro? Che atteggiamento hanno nei confronti dell'alcol?

Perché ci sia dialogo, è utile:

- *esprimere il proprio punto di vista e le proprie emozioni;*
- *porre domande, mostrare interesse;*
- *accettare di avere opinioni diverse.*

Per ulteriori informazioni su come comunicare con i figli, vi rimandiamo alla pubblicazione «Dialogare per capirsi meglio» della serie «Adolescenti in casa» (per ordinarla si veda il retro di copertina).



E se diventa difficile mantenere il contatto?

Ci sono situazioni in cui è difficile mantenere il dialogo aperto e il contatto con i propri figli. Può succedere che genitori e figli non riescano a comunicare senza litigare, che gli adolescenti rifiutino il dialogo o che i genitori attraversino un periodo difficile e quindi non abbiano la forza di affrontare le situazioni conflittuali.

Parlare con i vostri figli vi risulta sistematicamente difficile? In famiglia ci sono sempre tensioni? Molti genitori vivono situazioni analoghe alla vostra. Non riuscire a gestirle non è un segno di debolezza. È proprio per questo che esistono i centri specializzati (si veda il retro di copertina).

I conflitti in famiglia sono pesanti. In certi casi possono anche essere legati al consumo di alcol da parte degli adolescenti. Stemperare i conflitti, quindi, è anche una forma di prevenzione.



Parlare di alcol e stabilire delle regole

È possibile parlare di alcol già con i bambini piccoli, spiegando loro che si tratta di bevande destinate esclusivamente ad un consumo da parte di adulti. Quando i figli crescono ed iniziano ad uscire, devono essere informati sugli effetti e sui rischi dell'alcol.

Preparare il terreno

Per molti genitori non è facile trovare le parole giuste per iniziare un discorso sull'alcol o sulle altre sostanze con i figli. Per avviare la conversazione si può trarre spunto dalla quotidianità: la pubblicità di una bevanda alcolica, un articolo sul tema, una festa in famiglia o un giro al supermercato. Si può entrare nell'argomento ponendo domande molto semplici: «Trovate anche tu che alle feste si dia molta importanza all'alcol?» o «Cosa ne pensano i tuoi amici dell'alcol?»

Parlarne apertamente

I grandi discorsi non servono a nulla. Gli adolescenti non sono molto ricettivi se le informazioni vengono trasmesse sotto forma di lezione. È importante, mentre discutete, ascoltarvi a vicenda, senza interrompersi.

I figli devono percepire che i genitori prendono sul serio le loro opinioni, anche se non sempre le condividono. Non è necessario parlare di alcol in continuazione, cioè che conta è la qualità del dialogo. Genitori e figli possono anche informarsi e documentarsi insieme sull'argomento (si vedano le pagg. 15-17 e il retro di copertina).

Regole chiare e dialogo

È importante fissare regole chiare sul consumo di alcol. Tuttavia, se gli adolescenti vivono le regole e i divieti come una minaccia, spesso si rischia di ottenere l'effetto contrario. Le regole da sole non bastano, è necessario anche discuterne assieme facendo emergere i diversi punti di vista (si veda il punto precedente).

Essere coerenti

Se un adolescente non si attiene alle regole, al suo comportamento dovrebbero seguire delle conseguenze. È meglio evitare di rinegoziare le regole in continuazione. A volte si può anche dar prova di flessibilità, ma in linea di massima le regole devono essere durature e coerenti. (Per ulteriori informazioni vi rimandiamo alla pubblicazione «Tra libertà e limiti per i figli» della serie «Adolescenti in casa». Per ordinarla si veda il retro di copertina).



I vostri figli vogliono uscire?

Parlatene. Spiegate che per voi la loro sicurezza ha la priorità su tutto.

- Dove vogliono andare? Con chi?*
- Come e con chi intendono tornare a casa?*
- Fissate delle regole sul consumo di alcol (e di altre sostanze).*
- Quando escono, sarebbe opportuno che i ragazzi rimanessero in gruppo e avvisassero gli altri se si allontanano (per esempio per andare in bagno). Inoltre non dovrebbero mai perdere di vista la loro bevanda.*
- Chi beve non deve assolutamente guidare. Dite inoltre ai vostri figli di non salire nemmeno su un veicolo guidato da qualcun'altro che ha bevuto.*
- Stabilite l'ora in cui devono tornare a casa.*
- Dite ai vostri figli di chiamarvi immediatamente in caso di problemi.*

«Per i suoi 18 anni mia figlia vorrebbe organizzare una festa a casa. Non so come regolarsi con l'alcol».

Anche se per legge sua figlia ha il diritto di acquistare alcolici, non significa che alla sua festa si debba per forza bere, soprattutto se vi partecipano anche ragazzi più giovani o che non hanno il permesso di bere. È difficile garantire che l'alcol non venga consumato anche dai più giovani o che i ragazzi più grandi bevano in modo responsabile. Le consigliamo quindi di vietare l'alcol alla festa di sua figlia. Pensate insieme a bevande alternative all'alcol: cocktail a base di frutta e bibite analcoliche altrettanto invitanti.



Identificare i problemi e reagire

I genitori devono reagire se i figli:

- ▶ iniziano a consumare troppo presto, bevono regolarmente o si ubriacano. Prima i ragazzi iniziano a bere in quantità sempre maggiore, tanto più rapida dev'essere la reazione dei genitori;
- ▶ consumano alcol per sentirsi meglio;
- ▶ bevono in modo solitario;
- ▶ hanno problemi a scuola, con l'apprendistato o in famiglia;
- ▶ hanno problemi dovuti al consumo di alcol (litigi, risse, infortuni ecc.).

Altrettanto importante è tenere conto della situazione generale e dei seguenti elementi:

- ▶ Come stanno i vostri figli?
- ▶ Come procede la scuola e/o l'apprendistato?
- ▶ Com'è l'atmosfera in famiglia?

E non dimenticate di:

- ▶ assicurarvi che i vostri figli siano consapevoli dei rischi legati al consumo di alcol;
- ▶ ribadire le regole e, in caso di mancato rispetto, ricordare che ci saranno delle conseguenze;
- ▶ mettere per iscritto le regole, firmando una specie di «contratto», a volte aiuta;
- ▶ riflettere insieme alle strategie per riuscire a rispettare le regole in futuro;
- ▶ sostenere i vostri figli affinché stiano bene, cercando insieme delle strategie per ridurre lo stress.
- ▶ Se voi o i vostri figli avete bisogno di sostegno, non esitate a rivolgervi a un servizio specializzato (si veda il retro di copertina).



Se la festa sfugge di mano...

Un adolescente che torna a casa ubriaco puo' far preoccupare molto i genitori. Nei casi estremi occorre ricorrere all'assistenza medica.

Il giorno dopo, quando vostro figlio si sarà ripreso, parlate dell'accaduto: come sono andate le cose? Si è ubriacato intenzionalmente? Qualcuno l'ha fatto bere o non l'ha fatto di proposito?

Mettetevi d'accordo affinché non succeda mai più.

Se l'episodio dovesse ripetersi, è necessario imporre limiti più severi. «Se non riesci a rispettare le regole, saremo obbligati a limitare le tue uscite». Può eventualmente essere utile rivolgersi a un servizio specializzato.





Qualche informazione in più sull'alcol

Il nome scientifico dell'alcol puro è etanolo. La birra, il vino e i superalcolici hanno concentrazioni diverse di etanolo.

- ▶ La birra ha una percentuale volumetrica di etanolo pari circa al 5%.
- ▶ Il vino ha una gradazione alcolica all'incirca del 12%.
- ▶ I superalcolici (grappe o distillati come il rum, la vodka o il gin) hanno un contenuto di etanolo che oscilla tra il 40 e il 45% vol. I giovani amano mischiare i superalcolici con le bevande dolci. In questi casi la gradazione alcolica può variare, ma resta comunque elevata.

Un bicchiere di birra (3dl), uno di vino (1dl) e un bicchierino di grappa contengono più o meno la stessa quantità di alcol puro, ossia tra i 10 e i 13 grammi.

Gli effetti dell'alcol variano a seconda...

- ▶ ...del peso: l'alcol ha effetti maggiori sulle persone con meno massa muscolare, in quanto viene diluito in una quantità minore di liquidi corporei;

- ▶ ...del genere: rispetto agli uomini, le donne hanno una quantità inferiore di liquidi corporei in cui l'alcol può essere diluito. Di conseguenza, a parità di quantità di alcol e di peso, una donna avrà un livello di alcol nel sangue più alto di un uomo.
- ▶ ...del cibo ingerito: a stomaco vuoto l'alcol entra più rapidamente in circolazione nel sangue e ha quindi effetti più rapidi e più potenti.

L'alcol viene metabolizzato dal fegato. Non esistono «trucchetti» per smaltirlo più rapidamente.

Gli effetti dell'alcol

Attraverso il sangue, l'alcol arriva al cervello, dove altera la capacità di concentrazione e rallenta le reazioni, il che aumenta notevolmente il rischio di andare incontro a situazioni rischiose. L'alcol disinibisce e, se ingerito in grandi quantità, può anche avere un effetto soporifero. Sotto il suo effetto si può facilmente perdere il controllo sulle proprie azioni e può aumentare il rischio di compiere azioni di cui poi ci si può pentire o di essere vittima di aggressioni, per esempio a sfondo sessuale.

Si può rischiare inoltre di avere un'**intossicazione alcolica**, che può provocare stati d'incoscienza o, in alcuni casi, anche la morte. I sintomi di un'intossicazione alcolica sono: perdita di conoscenza, respirazione irregolare, pelle fredda e umida, e rischio di soffocamento causato da vomito o di morte per insufficienza respiratoria. Gli adolescenti dovrebbero sapere che se si trovano ad assistere qualcuno che manifesta i sintomi di un'intossicazione alcolica, devono assolutamente chiamare un'ambulanza.

Consumo a basso rischio tra gli adulti

Un uomo adulto in buona salute non dovrebbe consumare più di due bicchieri standard di alcol (si veda a pag. 15) al giorno. Le donne non più di uno. È sempre un'ottima regola evitare di consumare alcol almeno due giorni alla settimana. Se eccezionalmente si beve un po' di più, gli uomini non dovrebbero comunque superare 5 bevande alcoliche, le donne non più di 4.

I giovani sono più sensibili

Generalmente gli adolescenti pesano meno degli adulti e il loro corpo è ancora in fase di sviluppo. Di conseguenza, il loro fegato fa più fatica a metabolizzare l'alcol, che resta più a lungo nel loro organismo rispetto agli adulti. L'alcol è particolarmente pericoloso per lo sviluppo cerebrale. Se un adolescente inizia molto presto a bere regolarmente, corre un rischio maggiore di sviluppare una dipendenza da adulto. I giovani devono quindi fare molta attenzione con l'alcol e, se decidono di consumarlo, farlo in modo responsabile.



L'alcol è un problema...

- *...se si beve troppo spesso,*
- *...se si beve troppo in un'unica occasione,*
- *...se si beve in situazioni inappropriate*

L'alcol può danneggiare quasi tutti gli organi

Metabolizzando l'alcol, il fegato produce acetaldeide, una sostanza particolarmente tossica che, attraverso il sangue, raggiunge tutti gli organi. L'alcol può quindi causare le seguenti malattie: tumori, disturbi epatici, pancreatiti, problemi cardiocircolatori, danni cerebrali ecc.

L'alcol può causare una forte dipendenza

Generalmente la dipendenza si instaura gradualmente, ma ci sono adolescenti che diventano dipendenti rapidamente, nel senso che provano un bisogno irrefrenabile di consumare alcol e quindi continuano a bere malgrado l'alcol abbia già creato loro problemi.

L'alcol al volante

Con un tasso alcolemico nel sangue superiore allo 0,5 per mille (rispettivamente 0,25 mg di alcol per litro di aria espirata) è vietato mettersi alla guida di un veicolo. In tal caso si è punibili per legge. Quando si è titolari di una licenza per allievo conducente o di una patente in prova, la legge parla chiaro: niente alcol alla guida.



Indirizzi e altre informazioni

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

Informazioni sull'alcol di Dipendenze Svizzera

- L'opuscolo per adulti «Alcol» della serie «In-dipendenze»
- Il flyer per i giovani: «L'alcol»

Scaricare in versione PDF o ordinare su
shop.dipendenzesvizzera.ch

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11

CP 10-261-7

www.dipendenzesvizzera.ch

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

Per i genitori: adolescentincasa.ch

Per gli adolescenti: www.ti.ch/infogiovani

