

Prevenzione delle dipendenze: qualche consiglio per i genitori

*Aggiungere il nome della scuola e
dell'insegnante*



Contenuti della presentazione

- I motivi del consumo
- Tabacco, alcol, canapa
- I comportamenti problematici: l'esempio della ciberdipendenza
- Il ruolo dei genitori
- I giovani: come sostenerli?

Ragioni e motivi addotti dai giovani* per il consumo di tabacco

- Perché fumare è diventata un'abitudine
- Perché mi sento spesso stressato/a e fumare mi calma
- Perché mi piace il sapore del tabacco
- Perché non riesco a smettere di fumare
- Perché mi annoio
- Perché i miei amici e i miei compagni di scuola fumano
- Perché altrimenti non so cosa fare con le mani
- Perché mi dà un senso di libertà
- Perché altrimenti ingrasserei
- Perché mi fa sentire più produttivo
- Perché come fumatore, sprigiono quel certo non so che in più
- Perché è fico
- Perché sono convinto/a che a me non faccia male

Non si diventa dipendenti da un giorno all'altro!

In linea di massima, gli adolescenti fumano per sperimentare e non necessariamente ripetono l'esperienza!

*Monitoring tabacco, 2011

Ragioni e motivi addotti dai giovani* per il consumo di alcol

- Per godermi meglio una festa
- Semplicemente perché mi diverte
- Perché è più divertente quando sono con gli altri
- Affinché le feste riescano meglio
- Perché mi piace la sensazione che mi dà
- Per ubriacarmi
- Per tirarmi su se sono di cattivo umore
- Perché mi aiuta se sono depresso/a o nervoso/a...
- Per dimenticare i miei problemi
- ...

Il consumo dipende da...



Il tabacco

Il tabacco: effetti e rischi

- **Alcuni effetti del tabacco:**
 - La nicotina tiene svegli
 - Il tabacco dà l'illusione di rilassare perché riduce gli effetti della mancanza di nicotina
 - L'effetto è però di breve durata e spinge a fumare di nuovo
- **Alcuni rischi del tabacco:**
 - Notevole dipendenza psicofisica = sintomi di dipendenza possibili sin dalle prime sigarette
 - Tosse mattutina, fiato corto, tumori, problemi circolatori...
 - Per le ragazze: pillola anticoncezionale e tabacco non vanno d'accordo

Sigaretta elettronica e prodotti del tabacco

- **Pipa ad acqua:** presenta anch'essa dei rischi e non è meno tossica della sigaretta
- **Tabacco da fiuto, tabacco da masticare:** sono altrettanto pericolosi, nonostante non vi sia produzione di fumo. Possono creare dipendenza ed essere causa di tumori e infiammazioni
- **Sigaretta elettronica:** se da un lato può essere considerata come un modo di ridurre i rischi nelle persone che fumano molto, dall'altro, le conseguenze a lungo termine dei prodotti inalati non sono ancora note
- **Prodotti del tabacco riscaldati:** anche in questo caso, non vi sono studi recenti che indichino gli effetti a lungo termine sulla salute

Il tabacco: argomenti per convincere i giovani a non fumare

- Fumare riduce le prestazioni fisiche: dopo una sigaretta, la forza muscolare si riduce temporaneamente del 10% circa!
- L'alito è cattivo; i vestiti, i capelli e le dita puzzano di fumo; con il tempo subentra anche il degrado dei denti e della pelle = il che rende decisamente poco attraenti!
- Costi: 2 pacchetti alla settimana corrispondono a oltre CHF 886.- all'anno (2016)

Giovani e tabacco: quali messaggi trasmettere?

L'obiettivo è il consumo zero.

***Ogni sigaretta fa male e anche un consumo minimo
può rendere dipendenti!***

L'alcol

L'alcol: effetti e rischi

Alcuni effetti dell'alcol:

- Influisce sulla percezione, sull'attenzione -> rischio d'incidenti
- Ha ripercussioni sul comportamento -> disinibizione, aggressività
-> incidenti, risse, violenza fisica e aggressione sessuale
- Intossicazione alcolica dei giovani: rischi ancora maggiori!
- Coma etilico
- ...

Alcol: i giovani sono particolarmente vulnerabili

- Gli adolescenti pesano meno degli adulti: a parità di consumo, le persone più leggere si ubriacano prima
- Il cervello in fase di sviluppo è più sensibile all'alcol
- L'alcol può influire sull'equilibrio ormonale
- Gli effetti dell'alcol vengono percepiti meno negativamente, aumentando in tal modo il rischio di consumarne in grandi quantità
- A parità di consumo, la diversa proporzione di liquidi e di tessuto adiposo presenti in uomini e donne di pari peso, comporta un tasso alcolemico maggiore in queste ultime

Giovani e alcol: cosa dice la legge?

- Per proteggere i bambini e i giovani in Ticino la vendita di alcolici in negozi, bar e ristoranti è vietata ai minori di 18 anni (birra e vino compresi)

Giovani e alcol: quali messaggi trasmettere?

Fino a **13 anni compiuti**, niente alcol

- Genitori: siate fermi sulle vostre posizioni, spiegate il perché del divieto

A 14-15 anni non bisognerebbe consumare alcolici

- I giovani sono curiosi, vogliono sperimentare. Se lo ritenete il caso, potete eccezionalmente permettere loro di bere un goccio d'alcol dal vostro bicchiere

A 16-17 anni si può insegnare ai giovani che vogliono bere a gestire il loro consumo

- È impossibile proibire loro di bere se la legge autorizza la distribuzione ai maggiori di 16 anni! Cercate di limitare i rischi, discutete delle alternative. In ogni caso, non più di una bevanda alcolica a settimana!
- Discutete delle alternative con i giovani. Nessuno dovrebbe sentirsi obbligato a bere alcol se non gli piace.

I minori di 16 anni non dovrebbero bere alcolici!

La canapa

Prodotti e denominazioni della canapa

- **marijuana** (erba, gangia, kif...)
 - foglie e infiorescenze essiccate
- **hashish** (shit, hasch, pot, fumo...)
 - resina: pasta solida di colore variabile
- **olio di canapa**
 - liquido vischioso
- **cannabinoide di sintesi**
 - Mescolato a composti di erba da fumare (p. es. “spice “), ha un effetto simile al THC, l’elemento psicoattivo della canapa

La canapa: modalità di consumo

Per inalazione

- Spinello: sigaretta di canapa (marijuana o hashish) con aggiunta o meno di tabacco
- “bong” (pipa ad acqua)

Per ingestione

- Bevande: tisane, canapa mista al latte
- Dolci, marmellate...

La canapa: effetti e rischi

A breve termine

- Riduzione delle capacità mnesiche, della concentrazione e della velocità di reazione
- Effetto inibitore sulla motivazione
- Rischi associati alla qualità del prodotto se la canapa viene mescolata ad altre sostanze
- Infiammazione delle vie respiratorie, fiato corto, tosse cronica o bronchiti

La canapa: effetti e rischi

A lungo termine

- Maggiore rischio di contrarre tumori
- Alterazioni della capacità di elaborare informazioni complesse, della memoria e della concentrazione
- Problemi scolastici o professionali
- Manifestazione di psicosi (in caso di predisposizione)
- Dipendenza fisica e mentale

La canapa: effetti e rischi

I giovani come gruppo vulnerabile

- L'adolescenza è un periodo chiave dello sviluppo psichico e fisico. Maggiore sensibilità alla canapa rispetto ad un adulto, maggiori rischi di complicazioni.
- Un consumo precoce può influire sullo sviluppo e sulla struttura cerebrale.
- Effetto negativo sulle capacità di apprendimento e sul potenziale di sviluppo al di là dell'ambito scolastico. Inoltre, se la canapa è usata per gestire lo stress e le emozioni, essa può inibire la capacità di gestire le relazioni personali.

Giovani e canapa: quali messaggi trasmettere?

- Dissuadere i giovani dal cominciare a consumare canapa!
- Se i giovani la consumano già, motivarli a smettere, se necessario con l'aiuto di professionisti
- Canapa e studio/tirocinio, guida di una bici o di uno scooter... non vanno d'accordo!

Uno spinello non fa di un adolescente un tossicodipendente!

Non bisogna né demonizzare, né banalizzare

Obiettivi globali della prevenzione, indipendentemente dalla sostanza

Ritardare il primo consumo e/o convincere a non cominciare

- Più il consumo regolare di alcol, tabacco o canapa è precoce, più sarà elevato il rischio di sviluppare una dipendenza

I comportamenti problematici: l'esempio della ciberdipendenza

La ciberdipendenza

La ciberdipendenza è una dipendenza senza sostanze
(non c'è consumo di sostanze psicoattive)

La ciberdipendenza: problematiche diverse e specificità di genere

- Ad essere potenzialmente problematici sono soprattutto i giochi online e i social network
- Differenze di utilizzo della rete in base al sesso
 - chat e social network: usati soprattutto dalle ragazze
 - videogiochi (p. es. World of Warcraft): usati soprattutto dai ragazzi

La ciberdipendenza: rischi

- Effetto negativo sulle relazioni sociali e familiari
- Rischio di compromettere lo sviluppo delle proprie competenze sociali
- Effetto negativo sul rendimento scolastico e professionale
- Possibili ripercussioni sulla salute fisica: problemi di postura, alimentazione disordinata, emicranie, disturbi alla vista
- Possibili ripercussioni sulla salute psichica: depressione, ansia

Un uso eccessivo di Internet può causare modifiche a livello cerebrale, soprattutto nelle aree in cui risiedono i centri del piacere

La ciberdipendenza

Il tempo trascorso online non è di per sé un indicatore di dipendenza. Ad essere determinante è soprattutto il disinteresse crescente per gli altri ambiti della vita.

Ciberdipendenza: quali messaggi trasmettere?

- Interessarsi e discutere sull'uso e sui contenuti dei siti, dei giochi e dei film
- Limitare l'accesso ai giochi rifacendosi al sistema di classificazione in base all'età PEGI: www.pegi.info
- Stabilire una durata massima d'uso di Internet
- Controllare e limitare l'accesso ai contenuti su Internet (filtri parentali)

Il dialogo e il controllo dei genitori sono fondamentali

Il ruolo dei genitori

Il contributo attivo dei genitori nella prevenzione

- Alcuni compiti educativi: cure, tenerezza, sicurezza
- Rendere i figli progressivamente autonomi → indipendenza
- Rafforzare i fattori di protezione: promuovendo l'autostima, la fiducia in sé, lo spirito critico...
- Adottare una posizione chiara e ferma nei confronti del consumo di alcol e di altre droghe

I genitori svolgono un ruolo essenziale ai fini della prevenzione

Il ruolo dei genitori

- Creare le condizioni quadro, fissare limiti chiari e mantenerli
- Favorire un clima di fiducia reciproca, in modo che il/la giovane possa parlare dei propri problemi
- Interessarsi alle attività, agli hobby e, in particolare, agli amici dei propri figli
- Prendere posizione in modo rapido e chiaro, agire in modo coerente e incoraggiare tutto ciò che consente al proprio figlio di costruirsi autonomamente il proprio benessere.

I genitori sono modelli...

L'influenza dei genitori sul consumo di tabacco

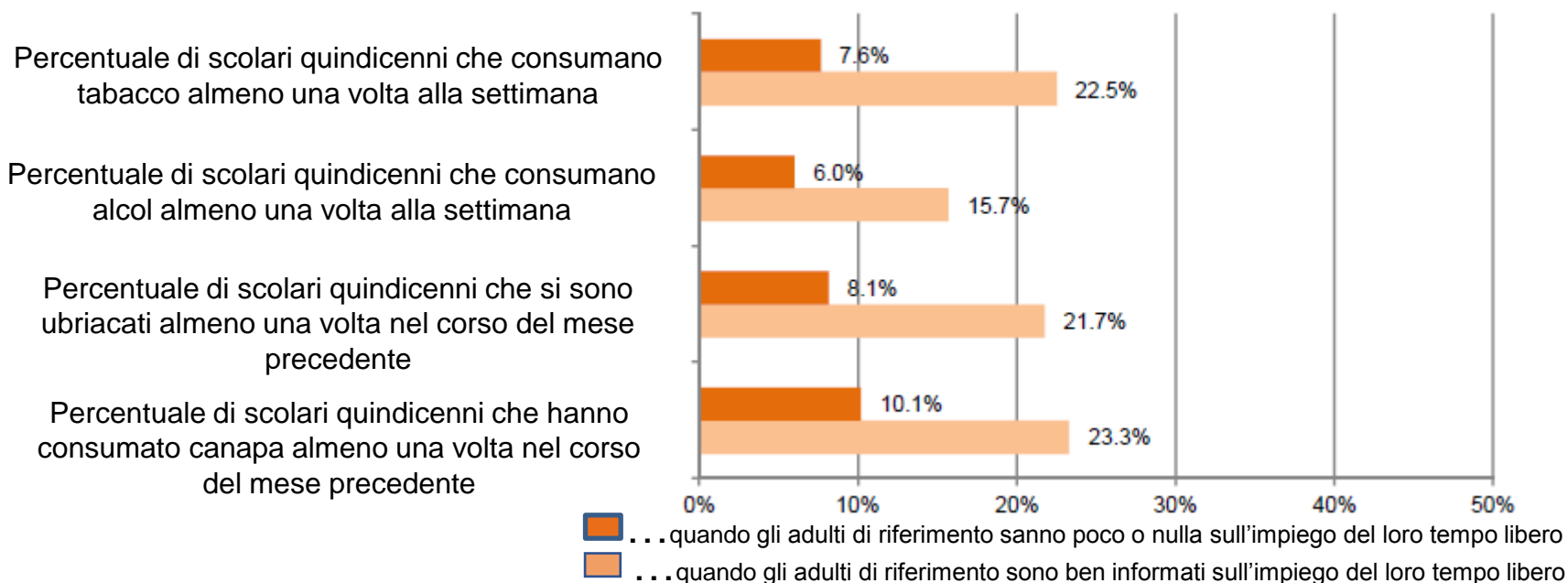
I giovani fumano meno:

- Se i loro genitori disapprovano il fumo, nonostante siano essi stessi dei fumatori
- Se i genitori esigono che non si fumi in casa e in loro presenza

L'interesse dei genitori per le attività e l'impiego del tempo libero dei loro figli

Genitori informati

Figura 1: proporzione di giovani di 15 anni che presentano un consumo a rischio delle sostanze menzionate, in base a quanto gli adulti di riferimento sono informati sulle loro attività durante il tempo libero (HBSC 2014)



Esempio di lettura: tra gli scolari i cui adulti di riferimento sono ben informati sull'impiego del loro tempo libero, coloro che fumano almeno una volta alla settimana sono il 7.6%. Tale percentuale sale al 22.5% tra gli scolari i cui adulti di riferimenti fanno invece poco o nulla di ciò che fanno durante il loro tempo libero.

La fiducia tra genitori e figli come base della prevenzione

Potersi fidare con i propri genitori

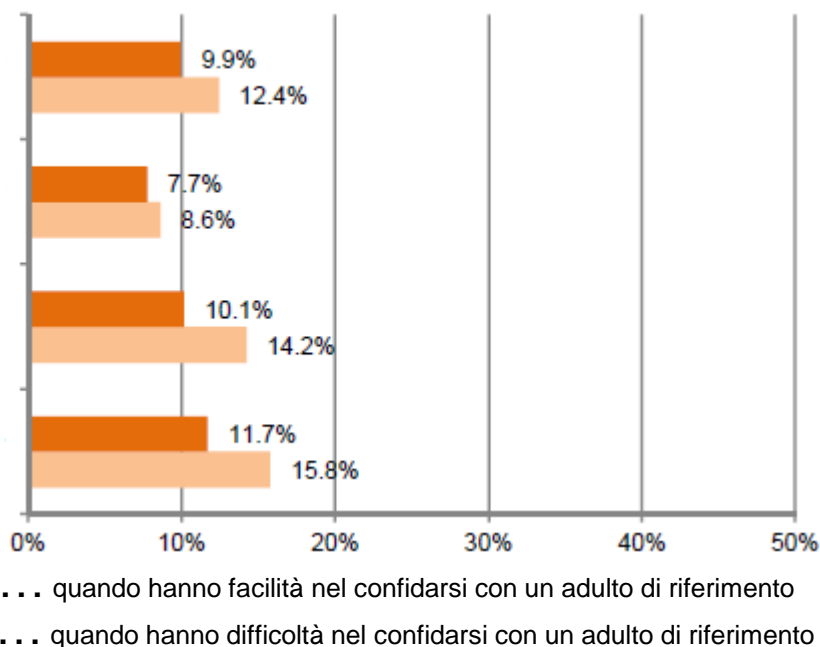
Figura 2: proporzione di giovani di 15 anni che presentano un consumo a rischio delle sostanze menzionate, in base alla facilità che hanno di parlare dei loro problemi con un adulto di riferimento (HBSC 2014)

Percentuale di scolari quindicenni che consumano tabacco almeno una volta alla settimana

Percentuale di scolari quindicenni che consumano alcol almeno una volta alla settimana

Percentuale di scolari quindicenni che si sono ubriacati almeno una volta nel corso del mese precedente

Percentuale di scolari quindicenni che hanno consumato canapa almeno una volta nel corso del mese precedente



Esempio di lettura: tra gli scolari che hanno facilità nel parlare dei propri problemi con un adulto di riferimento, la percentuale di coloro che bevono alcol almeno una volta alla settimana è del 7.7%. Tale percentuale sale all'8.6% tra gli scolari che invece riscontrano difficoltà nel confidarsi con un adulto di riferimento

Come sostenere i giovani?

In particolare:

- Fare apprezzamenti positivi e incoraggiare: gli sforzi, i successi, gli scambi, il dialogo, lo sviluppo di uno spirito critico...
- Adottare un atteggiamento aperto nei confronti dei figli
- Fissare regole e limiti chiari in materia di:
 - Uscite
 - Consumi (alcol, tabacco, canapa ecc.)
 - Tempo trascorso davanti agli schermi

Promuovere il dialogo, interessarsi alle attività svolte dai propri figli

Siti da consultare: alcune proposte

- AT Svizzera: www.at-svizzera.ch
- Radix Svizzera Italiana: www.radixsvizzeraitaliana.ch
- Dipendenze Info Svizzera: www.dipendenze-info.ch
- Associazione Svizzera Non-fumatori: www.nonfumatori.ch

Su questi siti troverete informazioni e diversi documenti gratuiti da scaricare

Prevenzione delle dipendenze nella mia classe

Da completare da parte dell'insegnante

