

Serata con i genitori sul tema della prevenzione delle dipendenze

Appunti per i partecipanti

Gli appunti che seguono sono una traccia per capire meglio le slide della presentazione “Prevenzione delle dipendenze: alcuni suggerimenti per i genitori”, che animerà la serata sulla prevenzione destinata ai genitori degli allievi. Tuttavia, la presentazione in power point non vuole assolutamente essere una “procedura obbligatoria”: il suo scopo è unicamente quello di semplificare il lavoro dell’insegnante. I contenuti della serata possono quindi essere modificati, ovviamente rispettando l’idea di base e gli intenti preventivi. Ognuno deve sentirsi libero di utilizzare queste proposte o di adattarle a suo piacimento.

Per eventuali informazioni supplementari, rivolgetevi a: prevention@addictionsuisse.ch

Slide 1

L’insegnante inserisce sul lucido il suo nome e quello della sede scolastica.

Slide 2 Contenuti della presentazione

Nella prima parte della serata si affronteranno i motivi che spingono i giovani a consumare sostanze nocive seguito, verranno presentati gli effetti e i rischi principali che si corrono consumando tabacco, alcol e canapa. Dopodiché ci si soffermerà su uno dei comportamenti problematici degli adolescenti: la ciberdipendenza. Per concludere, si parlerà dell’importanza dell’atteggiamento dei genitori nei confronti del consumo e su come è possibile sostenere i giovani.

Slide 3 Le ragioni e i motivi addotti dai giovani per il consumo di tabacco

Le motivazioni addotte dai giovani nel corso dell’indagine Monitoring tabac (2011) evidenziano l’evoluzione del consumo di tabacco nei giovani tra i 14 e i 19 anni residenti in Svizzera. Secondo lo studio, la maggior parte dei giovani continua a fumare per abitudine (34%) o per ridurre lo stress (31%).

Tra gli adolescenti, il consumo, soprattutto quello della canapa, è spesso solo sperimentale: tanto per provare l’effetto che fa e per poter dire di aver già fumato degli spinelli.

Non necessariamente ripetono l’esperienza. Va comunque detto che qualsiasi consumo di canapa comporta dei rischi.

Come genitori si tratta di vigilare, ma di non drammatizzare e neppure di banalizzare la cosa, spiegando chiaramente ai vostri figli che non siete d’accordo e incoraggiandoli a non ripetere l’esperienza. Tuttavia, indipendentemente dalla sostanza, è importante essere particolarmente vigili per capire se un adolescente consuma per dimenticare i suoi problemi, perché è depresso o nervoso. In questi casi si parla di “automedicazione”. In un primo tempo, infatti, il consumo calma, rilassa, e di conseguenza il giovane tende a ricorrere sempre più spesso al tabacco, all’alcol o a un’altra droga. Chi consuma per “stare meglio” rischia di sviluppare rapidamente un consumo “problematico”, o addirittura di diventare dipendente. Il pericolo è quindi quello di aumentare sempre di più la frequenza del consumo per sentirsi meglio.

Va inoltre notato che il comportamento delle ragazze differisce da quello dei ragazzi: le ragazze, infatti, tendono maggiormente a interiorizzare il proprio malessere, rendendolo meno visibile, mentre la sofferenza dei maschi si manifesta spesso attraverso il loro comportamento.

Slide 4 Le ragioni e i motivi addotti dai giovani per il consumo di alcol

Questi risultati sono tratti dall'indagine HBSC del 2014 e si basano sulle risposte di 730 ragazze e ragazzi quindicenni, che hanno affermato di aver consumato alcol almeno una volta nel mese precedente il sondaggio.

Le giustificazioni addotte per il consumo di alcol sono molteplici, indipendentemente dall'età. Secondo Cox e Klinger (1988), si consumerebbe alcol per cercare sensazioni positive o, al contrario, per dimenticare o scacciare situazioni negative. Il consumo di alcol può essere giustificato da ragioni interiori, come ad esempio l'intensificarsi o l'attenuarsi di uno stato emotivo, oppure per ragioni esteriori, in cui si cerca un consenso sociale. Combinando queste due dimensioni, i motivi addotti per il consumo di alcol possono essere descritti e suddivisi nelle seguenti diverse categorie (Cooper, 1994; Kuntsche, Knibbe, Gmel, e Engels, 2006):

- motivi sociali (positivi esteriori): consumare alcol per riuscire a socializzare e a integrarsi più facilmente, ad esempio nel corso di una serata;
- motivi di rafforzamento (positivi interiori): consumare alcol per sentirsi bene, per migliorare il proprio stato emotivo (ad es. "per puro piacere!");
- motivi di adattamento (negativi interiori): consumare alcol per sormontare i propri problemi o renderli più sopportabili;
- motivi di conformità (negativi esteriori): consumare alcol spinti dal proprio entourage o per entrare a far parte di un gruppo particolare.

Slide 5 Cause e motivi del consumo di alcool

La modalità di consumo è influenzata da tre fattori: l'individuo, la sostanza e il contesto, in costante interazione tra loro.

Ogni **individuo** è unico in virtù delle sue caratteristiche genetiche, fisiche e psicologiche, delle sue esperienze di vita, ma anche del suo livello d'informazione. Tutti questi elementi possono influire sul consumo. Un buon livello di autostima, per esempio, o una bassa propensione a correre rischi sconsiderati possono contribuire a proteggere una persona da un consumo problematico di alcol e altre droghe.

Le **sostanze** si distinguono in base ai loro effetti, al loro potenziale di dipendenza, alla loro pericolosità, ma anche alla loro accessibilità. Per esempio, più il prezzo di una sostanza è basso e l'accesso alla stessa semplice, maggiore sarà la probabilità che una persona ne consumi.

Il **contesto o ambiente** è influenzato dalle condizioni quadro a livello politico, dai valori, dalle norme, nonché dall'ambiente familiare, scolastico o professionale... Per esempio, la presenza di persone di riferimento ben disposte, ma che pongono limiti chiari, un buon ambiente scolastico o professionale riducono il rischio di consumo problematico.

Slide 6 Il tabacco

Slide 7 Il tabacco: effetti e rischi

Nei lucidi che seguono sono elencati i principali rischi del tabagismo tra gli adolescenti. Sui siti citati alla fine della presentazione si trovano altre informazioni e consigli.

Il consumo di tabacco è particolarmente nocivo per i polmoni e il sistema circolatorio. Fumare fa male in tutti i casi e qualsiasi tipo di consumo va considerato problematico. La maggior parte dei giovani inizia a fumare prima dei 20 anni e poi fa molta fatica a smettere.

Il potenziale di dipendenza della nicotina contenuta nel tabacco è spesso sottovalutato. Questa sostanza attiva dà assuefazione in tempi molto brevi; negli adolescenti, i sintomi di dipendenza possono insorgere già dopo circa quattro settimane dalle prime sigarette. La maggioranza dei fumatori ha iniziato in modo occasionale per poi diventare un fumatore regolare!

Va inoltre ricordato che le fumatrici che prendono la pillola anticoncezionale mettono a repentaglio la loro salute. Il rischio di disturbi cardiaci (infarto o insufficienza cardiaca), di trombosi o di ictus cerebrali risulta fortemente aumentato. Se si prende la pillola, si consiglia quindi vivamente di non fumare.

Slide 8 Sigaretta elettronica e prodotti del tabacco

Spesso **la pipa ad acqua** viene erroneamente considerata una soluzione alternativa, meno rischiosa della sigaretta. Questa idea, però, non si basa su alcun fondamento scientifico. Le conclusioni cui è giunto il gruppo di studio dell'OMS che regolamenta i prodotti del tabacco confuta l'ipotesi che l'acqua filtri le sostanze tossiche presenti nel fumo del tabacco.

Il fumo di un narghilé contiene praticamente le stesse sostanze tossiche del fumo di sigaretta. La quantità di fumo inalata fumando un narghilé è decisamente superiore a quella inalata con una sigaretta.

Neppure i prodotti del tabacco senza produzione di fumo, come ad esempio il **tabacco da fiuto** o quello da **masticare**, sono innocui. Tale consumo, infatti, aumenta il rischio di tumori, di infiammazioni delle mucose nasali e di lesioni alle gengive. Il potenziale di dipendenza è altrettanto elevato. Con il tabacco da masticare, la nicotina viene assorbita attraverso le mucose della bocca, mentre con il tabacco da fiuto, attraversa le mucose nasali e poi, tramite la circolazione del sangue, raggiunge il cervello.

I rischi legati all'uso della **sigaretta elettronica** contenente nicotina includono: dipendenza da nicotina, ipertensione, infarto, anomalie nello sviluppo cerebrale nei giovani, rischi di cancro dovuti all'inalazione di glicole propilenico e di glicerina, nonché di altre sostanze contenute nelle e-sigarette, come pure la messa in pericolo di terzi tramite l'emissione di particelle di fumo cancerogene, sostanze parzialmente o affatto dichiarate dai fabbricanti e le intossicazioni dovute al sovradosaggio di nicotina.

L'efficacia delle sigarette elettroniche come metodo per smettere di fumare non è scientificamente provata. Il loro utilizzo potrebbe tuttavia essere considerato come un possibile modo di ridurre i rischi. In effetti, i fumatori che passano alla sigaretta elettronica, ingeriscono meno sostanze nocive rispetto a coloro che fumano sigarette tradizionali. Non è tuttavia possibile escludere danni alla salute a lungo termine (fonte: Factsheet e-sigarette, Addiction Suisse, 2015).

Oltre alle sigarette elettroniche, sta prendendo sempre più piede anche il consumo di prodotti del tabacco riscaldati. Secondo i fabbricanti, tali prodotti rappresentano un'alternativa che riduce i rischi e i danni provocati dalla combustione della sigaretta. Essi sostengono infatti che, poiché non c'è combustione, non vi è neppure emissione di monossido di carbonio, né di catrame; le altre componenti tossiche e cancerogene del tabacco restano tuttavia presenti. Dato che tali prodotti contengono tabacco, esattamente come le sigarette tradizionali, bisogna partire dal principio che riscaldandoli, si sprigionano sostanze tossiche e cancerogene che avranno effetti nefasti sulla salute. Dal punto di vista scientifico, non esiste ancora nessun modo "sano" di fumare (fonte: Lega polmonare Svizzera).

Slide 9 Tabacco: argomenti per convincere i giovani a non fumare

Alcuni giovani sono consapevoli degli effetti nocivi del tabacco sulla salute, altri, invece, ancorati al presente e convinti di essere invincibili, non si preoccupano dei rischi a lungo termine. Per loro, il fatto di poter contrarre un tumore o un'altra malattia è solo un'eventualità lontana e non li spinge a riflettere sulle conseguenze del fumo.

Una prevenzione efficace tra i giovani non dovrebbe limitarsi ad illustrare gli effetti nocivi del tabacco, bensì affrontare anche argomenti che interessano i giovani, quali l'alito cattivo, il costo delle sigarette, nonché menzionare le cose che si potrebbero comprare con il denaro risparmiato rinunciando alle sigarette.

Tra i fumatori si osserva, per esempio, una diminuzione delle prestazioni fisiche (ad esempio nello sport): i maschi sono particolarmente sensibili a questo argomento.

Anche la forza muscolare delle ragazze diminuisce fumando, ma ciò non sembra avere un effetto dissuasivo su di loro. Sono piuttosto le argomentazioni legate all'aspetto fisico, alla bellezza (come la freschezza della pelle o il candore dei denti) ad avere maggior presa sulle ragazze.

Slide 10 Giovani e tabacco: quali messaggi trasmettere?

Ogni sigaretta fa male, di conseguenza l'obiettivo è il consumo zero.

Slide 11 L'alcol

Slide 12 L'alcol: effetti e rischi

L'alcol è una droga legale, che si può acquistare ovunque e a qualsiasi ora.

Il consumo eccessivo dei giovani ci riguarda tutti: genitori, insegnanti, adulti...

Negli adolescenti, anche una piccola quantità di alcol può causare un'alterazione delle proprie facoltà. L'alcol modifica le percezioni, influisce sull'attenzione. Sotto l'effetto dell'alcol si è più disinibiti, quindi i giovani possono fare cose di cui poi potrebbero pentirsi. L'effetto disinibitorio dell'alcol, aumenta infatti la propensione ad assumersi rischi, ad esempio al volante o in altre situazioni a rischio e facilita il passaggio all'azione in situazioni di violenza o di aggressione sessuale.

Un adolescente che si ritrova ubriaco, quindi, non l'ha necessariamente fatto apposta! Può infatti capitare che un giovane si ubriachi o perda il controllo senza volerlo. A causa della mancanza d'esperienza, spesso i giovani non sanno valutare gli effetti dell'alcol.

Slide 13 Alcol: i giovani sono particolarmente vulnerabili

La concentrazione di alcol nel sangue dipende sostanzialmente dalla quantità d'acqua contenuta nell'organismo. In linea di massima, chi pesa di più e gli uomini hanno più acqua in corpo e quindi, a parità di alcol consumato, il loro tasso di alcolemia risulta più basso rispetto a quello delle donne. Di solito gli adolescenti pesano meno e quindi la concentrazione di alcol nel loro sangue è maggiore. Le ragazze sono perciò una parte della popolazione particolarmente vulnerabile.

L'ubriacatura costituisce un problema specifico tra i più giovani, in quanto l'alcol può influire negativamente sul loro sviluppo fisico e cerebrale.

Nei giovani, gli enzimi che contribuiscono all'eliminazione dell'alcol nel fegato sono presenti in minor quantità rispetto ad un adulto. Pertanto, il consumo regolare di alcol in età giovanile, aumenta il rischio di dipendenza e può nuocere allo sviluppo psichico e sociale.

Il processo di maturazione del cervello continua fino a 25 anni. È senz'altro questo uno dei motivi per i quali gli adolescenti tendono ad assumere comportamenti impulsivi e non sempre riescono a prevedere le conseguenze delle loro azioni. Va ricordato che, a livello neurologico, il coordinamento motorio termina per primo il suo sviluppo, mentre l'ultima componente del cervello a svilupparsi completamente è la corteccia prefrontale. Ed è proprio quest'area cerebrale a controllare le funzioni esecutive, che permettono di prevedere, di fissare delle priorità, di organizzare il pensiero, di controllare gli impulsi e, appunto, di riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni. (cfr. la rivista americana PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, del 25.5.2004, Nitin Gogtay et al., *Dynamic Mapping of Human Cortical Development During Childhood Through Early Adulthood*).

Inoltre, durante l'adolescenza, i livelli ormonali sono sottoposti a notevoli fluttuazioni e consumare alcol aumenta gli squilibri.

I giovani sono alla ricerca di sensazioni forti, per cui tendono a bere ad un'età sempre più giovane, di preferenza in gruppo.

Slide 14 Giovani e alcol: cosa dice la legge?

La legge in materia è severa:

- È vietato distribuire o vendere alcolici ai minori di 16 anni
 - È vietato distribuire o vendere superalcolici ai minori di 18 anni
 - Le bevande fermentate (birra, vino, sidro...) possono essere distribuite ai giovani sopra i 16
- Eccezione: in Ticino è vietato distribuire alcol ai minori di 18 anni.

Slide 15 Giovani e alcol: che messaggi trasmettere?

Genitori: siate aperti ma fermi! I giovani al di sotto dei 16 anni non dovrebbero consumare alcol!

- **Fino a 13 anni compiuti:** niente alcol.
Genitori: siate fermi sulle vostre posizioni e, soprattutto, spiegate il perché del divieto
- **A 14-15 anni,** non bisognerebbe consumare alcolici.
Tuttavia, se i giovani sono curiosi e hanno voglia di sperimentare, in occasioni particolari potete eventualmente 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 praticamente impossibile impedire ai giovani sopra ai 16 anni di consumare alcolici, soprattutto vino e birra, dato che la legge glielo permette! È quindi importante limitare i rischi legati al consumo, discutendo le alternative. Un giovane non dovrebbe bere più di una bevanda alcolica a settimana! I giovani che non amano il gusto dell'alcol vanno incoraggiati a persistere nella loro scelta di non consumarne.

Slide 16 La canapa

Siccome gli adolescenti reagiscono in maniera molto più intensa alla canapa rispetto agli adulti, è particolarmente problematico cominciare a consumarne presto. Il corpo e la psiche dei giovani sono in fase di sviluppo, il che li rende più sensibili agli effetti della canapa.

Slide 17 Prodotti e denominazione della canapa

Slide 18 La canapa: modalità di consumo

L'uso più diffuso è quello per inalazione, sottoforma di spinelli (spesso mescolata al tabacco). Gli effetti del THC (il tetraidrocannabinolo, il principio attivo della canapa, che agisce sul cervello e segna profondamente la psiche) si manifestano dopo qualche minuto e possono durare fino a 3 ore.

Se la canapa viene ingerita, il THC viene assorbito lentamente e i suoi effetti risultano quindi ritardati (tra i 30 minuti e le 2 ore) e possono durare fino a 12 ore.

Slide 19 La canapa: effetti e rischi (a breve termine)

Tra gli effetti a breve termine del consumo di canapa citiamo: riduzione delle capacità mnesiche, della concentrazione e delle capacità di reazione. È anche possibile un deterioramento della motivazione. Poiché il prodotto viene acquistato sul mercato nero, l'acquirente non può sapere se il prodotto è stato "tagliato", ad esempio con polvere di vetro (silicio), sabbia, talco, zucchero o addirittura con il piombo. Il peso del prodotto risulta in tal modo maggiore e può essere venduto a un prezzo più elevato (Büchli, Alexander (2014). *Schadensminderung und Cannabis: Ist Safer Use möglich? SuchtMagazin 2/2014*). I prodotti "tagliati" possono avere effetti nefasti sulla salute del consumatore.

Fumare canapa comporta rischi simili a quelli legati al fumo delle sigarette: infezioni delle vie respiratorie, insufficienza respiratoria, tosse, bronchite, asma, ecc.

Di solito, in uno spinello si fumano insieme canapa e tabacco. Il consumo di queste due sostanze combinate aumenta i rischi per la salute. Durante la combustione, infatti, gli spinelli producono le stesse sostanze nocive delle sigarette, ossia il catrame e il monossido di carbonio, ecc, a cui bisogna aggiungere il rischio di dipendenza dalla nicotina.

Slide 20 Canapa: effetti e rischi (a lungo termine)

Fumare canapa aumenta il rischio di tumore ai polmoni, può causare cali di memoria, difficoltà di concentrazione e un rallentamento dei tempi di reazione, il che non favorisce certo l'apprendimento. Inoltre, consumare canapa aumenta il rischio di subire infortuni. Un consumo regolare può ostacolare le attività che i giovani devono svolgere a scuola, sul lavoro e nella vita privata.

Il legame tra canapa e psicosi è dimostrato già da anni. È stato provato che in caso di predisposizione genetica, il consumo precoce e regolare di canapa può scatenare psicosi (in particolare la schizofrenia), accelerarne lo sviluppo o peggiorare il decorso della malattia.

Slide 21 I giovani come gruppo vulnerabile

A causa dello sviluppo psichico e fisico incompleto, i giovani sono più vulnerabili agli effetti della canapa. È infatti durante questa fase della vita che si sviluppa il sistema di regolazione dello stress e delle emozioni. Se si utilizza la canapa come metodo di regolazione, sarà molto facile poi sviluppare una dipendenza a tale sostanza.

Slide 22 Giovani e canapa: quali messaggi trasmettere?

I messaggi dei genitori o degli insegnanti devono essere chiari. L'importante è non banalizzare, né drammatizzare la situazione.

Il consumo di canapa non porta necessariamente al consumo di altre droghe. La maggioranza delle persone che fa uso di canapa, infatti, non usa altre droghe illegali.

I fattori che aumentano il rischio di consumare altre droghe illegali sono piuttosto altri, come per esempio la propensione individuale a correre rischi.

Slide 23 Obiettivi globali della prevenzione, indipendentemente dalla sostanza

L'importante è **ritardare il primo consumo di alcol** e impedire le ubriacature sporadiche tra i giovani. Altrettanto importante è **convincere i giovani a non cominciare a fumare** tabacco o canapa, né a consumare altre sostanze psicoattive.

L'infanzia/l'adolescenza è un periodo chiave per la formazione e l'apprendimento. Il consumo regolare di sostanze psicoattive può influenzare le capacità di apprendimento di un giovane

portandolo al fallimento scolastico, minando di conseguenza anche le sue future prospettive professionali.

Slide 24 I comportamenti problematici

In adolescenza si parla di comportamenti problematici quando un giovane cerca regolarmente l'ubriacatura e lo sbalzo per divertirsi, o quando consuma sistematicamente alcol per farsi coraggio. Inoltre il consumo di alcolici è problematico quando genera violenza fisica o violenza sessuale. I comportamenti problematici possono anche manifestarsi in ambiti che non hanno nulla a che vedere con il consumo di sostanze, per esempio a livello di videogiochi, chat o di disturbi alimentari.

Slide 25 La ciberdipendenza

Un altro comportamento problematico di grande attualità è la ciberdipendenza. Chi sviluppa un comportamento problematico con gli schermi (Internet, videogiochi, ecc.), corre il pericolo di trascurare i rapporti sociali reali a vantaggio dei contatti su Internet. È quindi importante che i genitori e gli adulti di riferimento stiano attenti all'uso che i giovani fanno di Internet, prima che abbandonino completamente le attività sociali, sportive o i rapporti d'amicizia, e che il loro rendimento scolastico subisca cali importanti. Occorre evitare a tutti i costi che i giovani si estraneino totalmente dalla realtà!

Slide 26 La ciberdipendenza: problematiche diverse e specificità di genere

In linea di massima, ad essere potenzialmente problematici sono soprattutto i **giochi online** e i **social network**. Il rischio è che i giovani non riescano più a distinguere tra comunicazione virtuale e reale. A seconda dei sessi, si assiste a un diverso uso della rete: le chat e i social network interessano soprattutto le ragazze, mentre i maschi sono maggiormente attratti dai giochi di ruolo (World of Warcraft).

Vedi anche <http://genre-et-prevention.ch/> (video sottotitolate in italiano)

Slide 27 La ciberdipendenza: rischi

Se i bambini e gli adolescenti trascorrono troppo tempo su Internet, non hanno più tempo per fare esperienze nella vita reale. Se queste ultime sono troppo limitate, il loro sviluppo personale può risultare compromesso.

Inoltre, l'infanzia e l'adolescenza sono momenti fondamentali per lo sviluppo del cervello: le attività che i giovani praticano influenzano la loro struttura cerebrale.

A tali rischi si aggiunge quello del mobbing online. Diversamente dalle molestie nella vita reale, quelle online possono colpire chiunque e molto rapidamente; sono anonime (falsi profili vengono creati per nascondere la vera identità del molestatore) e può essere uno strumento di molestie sessiste tramite la diffusione di immagini intime o "slutshaming" (utilizzo del comportamento sessuale presunto o reale, di tutti i simboli relativi alla sessualità, come abbigliamento, comportamenti, make-up, attitudini, ecc... o di caratteristiche fisiche, come ad esempio il peso, per stigmatizzare, screditare ed escludere una persona), le cui vittime sono specialmente le ragazze. Maggiori informazioni si trovano su:

http://www.smbarbengo.ti.ch/system/files/my_little_safebook_per_ragazzi.pdf

Slide 28 La ciberdipendenza

Un comportamento problematico non può essere individuato solo dal tempo che si trascorre online. Secondo i risultati dell'indagine Monitoring delle dipendenze (2015), il tempo trascorso online per un'attività privata, diminuisce con l'aumentare dell'età. Per molti giovani, l'utilizzo eccessivo di Internet è solo una fase passeggera. Non bisogna tuttavia sottovalutare il fatto che Internet, grazie

agli smartphone, è reso vieppiù accessibile. Nel 2016, il 99% dei giovani tra i 15 e i 19 anni possiede un telefono cellulare (nella maggior parte dei casi, uno smartphone). (Studio JAMES 2016)

Slide 29 La ciberdipendenza: quali messaggi trasmettere?

L'importante è privilegiare il dialogo e il controllo da parte dei genitori. All'interno della famiglia, occorre fissare regole chiare sul contenuto dei giochi e dei siti visitati, sull'ubicazione del computer, sulla durata massima d'uso concessa. Il PEGI (Pan European Game Information), sistema di classificazione dei videogiochi in base all'età, fornisce informazioni su 7 tipi di contenuti critici: paura, violenza, linguaggio volgare, sesso, droghe, discriminazione razziale e gioco d'azzardo. I produttori dei giochi hanno l'obbligo di riportare sulla confezione l'età consigliata per giocare, nonché il tipo di contenuto del gioco, cfr. www.pegi.info.

Slide 30 Il ruolo dei genitori

I genitori e gli altri adulti di riferimento svolgono un ruolo chiave in fatto di prevenzione e di educazione alla salute.

Slide 31 Il contributo attivo dei genitori nella prevenzione

I genitori contribuiscono in modo essenziale allo sviluppo dei loro figli perché fungono da modelli. Possono contribuire a consolidare l'autostima dei figli, a far sì che sviluppino uno spirito critico e che diventino sempre più indipendenti.

Slide 32 Il ruolo dei genitori

I genitori sono i primi adulti responsabili dei propri figli, creano le condizioni quadro, fissano limiti chiari e li mantengono. A seconda dell'età dei figli, concedono loro spazi di libertà adeguati. Per esempio, un genitore che fuma ha comunque il diritto di vietare ai suoi figli di fumare! Nessuno è perfetto, neppure i genitori! Ciò che importa, è la coerenza di quello che si predica ai giovani.

Slide 33 L'influenza dei genitori sul consumo di tabacco

I giovani fumano meno:

- se i loro genitori disapprovano il fumo. Fonte: Sargent e Dalton (2001)
- anche nel caso di genitori fumatori, il fatto di disapprovare tale pratica influisce favorevolmente sui figli. Il segnale disciplinare risulta più efficace del modello genitoriale. Fonte: Raschke & Kalke (2005)
- se i genitori esigono che non si fumi in casa e in loro presenza. Fonte: Andersen, Leroux e al. (2004)

Slide 34 L'interesse dei genitori per le attività e l'impiego del tempo libero dei propri figli

Secondo i dati dell'indagine HBSC (2014), gli adolescenti i cui genitori sanno poco o nulla delle loro attività o di come trascorrono il tempo libero sono proporzionalmente più propensi a consumare tabacco, alcol o canapa.

Si tratta di una correlazione e certamente non di un caso: non è tanto il fatto che i genitori siano al corrente o meno a costituire il fattore preventivo, ma ciò è un buon indicatore del rapporto di fiducia esistente tra genitori e adolescenti ed è proprio tale rapporto di fiducia ad avere un effetto protettivo. Si consiglia pertanto ai genitori di fare domande e a interessarsi alle attività dei propri figli, non con l'intento di controllarli, ma piuttosto di condividere un momento di complicità. La fiducia reciproca, l'apertura al punto di vista dell'altro, l'ascolto e l'empatia, creano un'atmosfera che renderà più facile ai figli confidarsi con i genitori, raccontando loro ciò che fanno e come trascorrono il tempo libero.

Slide 35 La fiducia tra genitori e figli come base della prevenzione

Il consumo di sostanze psicoattive tra i giovani di 15 anni che hanno l'opportunità di parlare delle proprie preoccupazioni con i loro genitori è meno frequente rispetto ai loro coetanei che, al contrario, faticano a confidarsi. Risultati dello studio HBSC (2014).

Riuscire ad aprirsi con i propri genitori, in caso di problemi, è prova di un buon rapporto. Attraverso la discussione e la ricerca comune di una soluzione, gli adolescenti imparano inoltre ad affrontare le difficoltà in modo costruttivo. Imparare a gestire le tensioni può evitare il ricorso all'alcol o ad altre sostanze psicoattive per sentirsi meglio. Il fatto di sapere che i genitori sono presenti, fornisce ai giovani dei punti di riferimento. È importante che i genitori siano aperti al dialogo e che li incoraggino.

Slide 36 Come sostenere i giovani?

I genitori offriranno il miglior sostegno ai propri figli dimostrandosi aperti, assicurandoli sul loro amore, sostenendoli e complimentandosi con loro, pur restando fermi a livello di regole.

Le lettere ai genitori di Dipendenze Svizzera (Adolescenti in casa: una bussola per orientarsi) che si occupano, tra l'altro, di questi argomenti, possono essere scaricate dal sito shop.addictionsuisse.ch/it/. Anche la pagina (in francese) addictionsuisse.ch/parents può essere utile ai genitori.

Lausanna e Berna, luglio 2017