

**LE PAURE DEGLI ADOLESCENTI  
GIOVANI E DIPENDENZE:  
DROGHE ED ALCOL**

Dott.ssa TURRI FEDERICA

# ALCUNI DATI

- In Italia il 13,6% dei ragazzi di 11-15 anni consuma alcol (ciò pone le basi per possibili consumi problematici nel corso della vita).
- La popolazione più a rischio di binge drinking (6 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione) è quella giovanile (18-24 anni) con il 16,6% dei giovani. A 16-17 anni il 10% dei ragazzi fa un uso socializzante e problematico di alcol.
- Il 2% dei ragazzi delle medie ha “assaggiato” qualche sostanza stupefacente: l'età del primo contatto con le droghe si è abbassata pericolosamente.
- Il 3,3% degli studenti riferisce di aver assunto cocaina almeno una volta nella vita.
- Uno studente italiano su 4 tra i 15 e i 19 anni ha sperimentato il consumo di cannabis. Tra i maschi, le prevalenze di consumo passano dal 7,8% dei 15enni al 33,9% dei 19enni, mentre tra le studentesse si passa dal 4,8% al 20%.
- Tra i giovani c'è un consistente aumento dell'uso di allucinogeni e sostanze stimolanti.

# L'ETA' ADOLESCENZIALE

L'adolescenza è l'età in cui si devono assolvere nuovi compiti evolutivi.

In particolare è la fase della separazione e differenziazione dai genitori, con cambiamenti che spesso inquietano. Tipicamente:

- il gruppo dei pari è il punto di riferimento
- i comportamenti di ricerca/sperimentazione e il bisogno di testare i propri limiti sono fisiologici
- è comune la tendenza a sottovalutare i rischi (senso di onnipotenza)
- è prevalente la tendenza ad elaborare la realtà dal punto di vista emotivo, con facili passaggi all'azione
- la costruzione della propria identità comporta mille dubbi e paure

# L'ETA' ADOLESCENZIALE IN QUESTA FASE STORICA

- Siamo in un periodo storico di grande incertezza per il futuro (vuoto di possibilità e di obiettivi). Il clima sociale è molto pesante, carico di preoccupazioni. Il tempo viene quindi vissuto dall'adolescente come “ora”, non come “progetto”
- Gli ambienti sono altamente competitivi (competizione, individualismo, attenzione solo per i più bravi e per i più belli)
- Siamo nell'era dei contatti... perlopiù virtuali
- Siamo in una fase di crisi per l'adulto, che fatica a porsi come figura solida, autorevole, capace di vivere il conflitto come sana occasione di crescita (scarsa differenza generazionale)
- Siamo nell'era del soddisfacimento immediato dei bisogni. Gli adolescenti sono abituati ad avere tutto e subito; temono il vuoto e la noia; faticano a reggere le frustrazioni

# LE PAURE DEGLI ADOLESCENTI

- Paura di essere giudicati male e quindi rifiutati dall'amico o esclusi dal gruppo (ansie sociali; conformismo)
- Paura di sentirsi diversi, distanti (senso di estraneità molto doloroso)
- Paura di sentirsi privi di identità (confusione; confronti; senso di inadeguatezza; ansie sociali)
- Paura dei risultati scolastici (ansia da prestazione)
- Paura di non essere all'altezza dei canoni estetici (senso di inadeguatezza; piercing, tatuaggi; disturbi di alimentazione)
- Paura di fallire nel sesso (ansie)

# PERCHE' GLI ADOLESCENTI CERCANO LE DROGHE?

- la droga è di moda e le pressioni sociali sono molto forti
- gli amici danno informazioni false e poco attendibili
- droghe ed alcol oggi sono molto disponibili
- ci può essere il desiderio di divertirsi, svagarsi, facendo qualcosa di nuovo
- ci può essere curiosità, desiderio di sperimentare
- può essere una forma di ribellione, di protesta
- la droga ha degli effetti piacevoli
- la droga “mette a posto” artificialmente il malessere psichico, per cui risulta apparentemente “utile”

# PERCHE' GLI ADOLESCENTI CERCANO LE DROGHE?

Spesso l'adolescente sperimenta stati ansiosi, difficoltà relazionali, timidezza, scarsa considerazione di sé, noia, senso di insicurezza, problemi in famiglia, a casa, a scuola...

La droga aiuta a:

- relazionarsi, essere parte del gruppo, sentirsi accettati
- vincere il vuoto e la noia (senso di novità)
- vincere le insicurezze, la paura di non farcela
- non sentire il dolore emotivo quando accade qualcosa di spiacevole

LA DROGA E' FUNZIONALE

# LA FUNZIONE DELLE SOSTANZE

- Le sostanze psicoattive producono effetti che possono essere apprezzati dall'individuo: possono essere stimolanti, calmanti, possono migliorare temporaneamente la performance fisica, psichica, relazionale.
- Dopo i primi momenti di utilizzo, il soggetto può scoprire che la sostanza è funzionale a rispondere a propri specifici bisogni psichici. Allora la sostanza viene usata come una sorta di “automedicazione” o “autocompensazione” di situazioni o emozioni non gradite.

# COS'E' LA TOSSICODIPENDENZA

- Non tutti coloro che vengono a contatto con le sostanze o oggetti d'abuso ne divengono dipendenti, ma per alcune persone i rischi che si corrono sono seri.
- La tossicodipendenza è un disturbo che ha come manifestazioni essenziali un gruppo di sintomi cognitivi, comportamentali e fisiologici, indicativi del fatto che il soggetto continua a far uso della sostanza nonostante la presenza di problemi significativi. Si parla di tossicodipendenza nel momento in cui viene perso il controllo nell'uso della sostanza.
- È una malattia cronica, recidivante, sociale. Non è un vizio. Prevede dipendenza psichica e/o fisica.

# DIPENDENZA FISICA

- Stato adattativo che risulta dal “resetting” dei meccanismi omeostatici. Quando l’assunzione viene interrotta bruscamente, compare la sindrome da astinenza (varia da sostanza a sostanza).
- L’astensione dalla sostanza produce effetti che sono spesso contropolari a quelli desiderati e/o ottenuti da chi ne fa uso. Ecco perché compare una forte spinta ad utilizzare ancora.

# DIPENDENZA PSICHICA

- Comportamento di ricerca compulsivo con il quale un soggetto ricerca ed utilizza ripetutamente una sostanza per bisogno personale.
- E' una “risposta condizionata” che può venire evocata da stimoli ambientali (situazioni visive, odori, situazioni associabili al precedente utilizzo della droga, anche dopo lunghi periodi di astinenza) o interni (pensieri, ricordi, emozioni dolorose).

## CRAVING

Desiderio irresistibile, intrusivo, che comporta la perdita di controllo e una serie di azioni tese alla sua soddisfazione.

## TOLLERANZA

Diminuita risposta ad una sostanza dopo un utilizzo ripetuto, che necessita di aumentarne le dosi per ottenere lo stesso effetto.

# FATTORI DI VULNERABILITA'

- BIOLOGICI/GENETICI
- SOCIOAMBIENTALI
- PSICHICI

# FATTORI DI VULNERABILITA' BIOLOGICI/GENETICI

- Particolari assetti genetici, che condizionano lo sviluppo di sistemi neurologici cerebrali, sono più sensibili agli effetti delle sostanze;
- Soggetti con particolari assetti genetici tendono ad esprimere più facilmente comportamenti a rischio (es. soggetti con temperamento “novelty seeking” sono inclini alla ricerca di novità e sensazioni forti);
- Particolari assetti genetici provocano alterazioni nella risposta allo stress

Un esempio di alterazione è quello del sistema della dopamina: le normali attività della vita quotidiana non basterebbero al bisogno di piacere di certi soggetti (più recettori per la dopamina).

# FATTORI DI VULNERABILITA' SOCIOAMBIENTALI

- ambienti particolarmente stressanti (gruppo dei coetanei, scuola, comunità, società);
- problematicità in famiglia (psicopatologia dei genitori; tossicodipendenza dei genitori; alta conflittualità tra genitori; relazioni ostili e di aperto rifiuto del figlio);
- modelli educativi incostanti, lassisti, confusi o, al contrario, ipercritici
- mancato adeguamento all'evoluzione del figlio;
- lutto grave di persone significative;
- abuso psicologico, fisico, sessuale;
- pressione sociale del gruppo;
- alta disponibilità delle sostanze.

# FATTORI DI VULNERABILITA' PSICHICI

- stati di disagio emotivo dovuti a cause interno o esterne alla persona, a cui la persona non sa rispondere in modo adeguato;
- l'incapacità nell'affrontare tali difficoltà può essere dovuta a scarsa autostima (bassa percezione di autoefficacia nell'affrontare e risolvere i problemi), tendenza a reagire con aggressività, scarso autocontrollo dell'impulsività

Essere più a rischio non significa essere “predestinati”.

Il rischio può, infatti, essere controllato, contrastato, riequilibrato da fattori psichici, educativi ed ambientali.

# FATTORI DI PROTEZIONE

- Sistema psichico resistente allo stress, in grado di elaborare risposte efficaci alla soluzione dei problemi della vita; buona autostima
- Capacità di assunzione delle responsabilità
- Buona gestione del conflitto in famiglia
- Esempio dei genitori: non utilizzo di sostanze; capacità di gestire i problemi della quotidianità con equilibrio; capacità di chiedere aiuto
- Modelli educativi e valoriali orientati all'integrazione sociale e alla solidarietà
- Gruppo di riferimento sano
- Buona gestione del tempo libero

# LE SOSTANZE D'ABUSO

- **STIMOLANTI** : alcol, nicotina, cannabis, cocaina, amfetamine, ecstasy, steroidi: aumentano i livelli di performance, anche relazionale, rendono infaticabili, brillanti, vivaci, energici.
- **DEPRIMENTI**: oppio e suoi derivati (eroina): abbassano il tono psichico e nervoso, fanno dimenticare problemi e preoccupazioni, spengono la consapevolezza delle difficoltà
- **IPNOTICI**: barbiturici, tranquillanti: placano l'ansia, funzionano come sedativi
- **ALLUCINOGENI**: Lsd, Mescalina: provocano allucinazioni e sensazioni forti

# ALCOL

E' una sostanza psicoattiva, una droga a tutti gli effetti, ma legalizzata.

È altamente sottovalutata la sua pericolosità.

Toglie solo momentaneamente la sensazione di fatica; può solo artificialmente far dimenticare la timidezza e i disagi personali per un breve periodo, aggravando il problema poi.

Nell'immediato l'alcol può dare un senso di euforia o di distensione; annulla le inibizioni e le resistenze psicologiche alla spontanea espressione di sé; cancella i brutti pensieri. Ma l'alcol altera la capacità di concentrazione, l'equilibrio e la deambulazione, crea ansia, confusione, sonnolenza e allucinazioni.

E' la causa principale di incidenti stradali tra i giovani.

Tra i minorenni è particolarmente pericoloso, perché è assente la capacità fisica di metabolizzarlo.

# ALCOL

L'assunzione ripetuta determina nel lungo periodo epatiti, cirrosi, arteriosclerosi, gastriti, ulcere, problemi circolatori, danni al sistema nervoso, ottundimento della memoria, crisi epilettiche, cancro allo stomaco, impotenza e riduzione della fertilità, aggressività non controllabile.

Può nascere uno stato di dipendenza che costringe ad assumere alcol per evitare i sintomi di astinenza.

Bevendo, molti giovani acquisiscono abitudini che possono portare a sviluppare una dipendenza mista (alcol, fumo, psicofarmaci, droghe).

L'abuso di alcol comporta pesanti conseguenze sul piano sanitario, familiare, lavorativo, legale.

Tra i 15 e i 24 anni sono in aumento i casi di ubriachezza ripetuta, guida in stato di ebbrezza e contemporanea assunzione di droghe.

# CANNABIS

Ha un effetto prevalentemente sedativo/rilassante, ma in alcune persone euforizzante/eccitante. Dà dipendenza.

Può provocare:

- nausea, ansia, attacchi di panico, paranoie, confusione, disorientamento
- deficit della funzionalità mentale (problemi di concentrazione, memoria, apprendimento con conseguenti problemi di rendimento scolastico e lavorativo)
- peggioramento delle prestazioni sportive e sessuali
- calo della motivazione a fare le cose e affrontare i problemi, disinteresse verso le persone e gli impegni della vita
- nelle persone vulnerabili può indurre schizofrenia (deliri, allucinazioni, perdita del senso di realtà)
- riduce notevolmente i riflessi e l'attenzione alla guida
- induce a voler sperimentare altre droghe come eroina e cocaina

# COCAINA

- È una potente sostanza stimolante: dà una falsa sensazione di sicurezza, efficienza e vigilanza, senso di euforia e di energia.

Porta a sopravvalutare le proprie capacità (rischi alla guida).

Aiuta a parlare di più, a divertirsi, a stare in contatto con gli altri.

Fa sentire sessualmente disponibili ed attraenti.

Inizialmente con la cocaina ci si sente "padroni di tutto" e maggiormente produttivi.

- Per alcune persone ha effetti rilassanti: aiuta a dimenticare i problemi e a calmarsi.

Comporta gravi rischi per la salute:

- irregolarità nel battito cardiaco e attacchi di cuore
- problemi polmonari con arresti respiratori
- convulsioni
- complicazioni gastrointestinali
- ictus

# COCAINA

A livello psicologico comporta un crescendo di ansietà, irritabilità, disturbi del sonno, attacchi di panico, idee paranoiche di essere perseguitati o trattati ingiustamente, allucinazioni (fenomeni psicotici), aggressività e violenza.

La persona perde la capacità di provare piacere per i normali eventi della vita.

La cocaina dà una veloce e potentissima dipendenza psicologica.

All'effetto eccitante di breve durata subentra una sensazione di forte depressione, irrequietezza e disagio psichico, con un desiderio sempre più urgente di assumere la sostanza. Per questo in poco tempo si arriva all'abuso e a commettere atti illeciti per procurarsi cocaina.

Cocaina ed alcol insieme sono pericolosissimi (l'organismo li trasforma in etilene di cocaina, molto tossico).

# NUOVE DIPENDENZE: INTERNET

Tra gli adolescenti, i maschi tendono ad abusare di videogiochi, fuggendo così gradualmente dalla vita reale. Crescendo, l'attenzione si sposta su siti porno e di gioco d'azzardo.

Le ragazze trascorrono ore sui social network, nelle chat o nei forum, dove cercano una risposta alle loro emozioni (es. rabbia, insoddisfazione), comprensione e sfogo rispetto ai loro problemi relazionali.

I problemi nascono quando, a partire da uno stadio di curiosità, il coinvolgimento diventa sempre più costante, finché subentra il bisogno compulsivo di compiere l'atto di connettersi (come in una vera e propria tossicodipendenza).

Internet diventa il luogo dove tutto sembra possibile, quindi viene cercato con sempre maggiore frequenza e senso di bisogno.

# NUOVE DIPENDENZE: INTERNET

- Le conseguenze della dipendenza da internet sono: modificazione dell'umore, perdita di interessi, problemi scolastici o lavorativi, isolamento sociale, perdita di appetito e del sonno, emicranie, vertigini e, nei casi più gravi, ansia e depressione.
- Sono sempre più frequenti i casi di bullismo on-line, con minacce, molestie, violenze psicologiche, anche a partire dai 10-12 anni.
- Molti rischi sono connessi al desiderio che nasce di incontrare le persone conosciute on-line.
- Può subentrare crisi di astinenza, con grande irrequietezza quando si è off-line.
- Per prevenire questi problemi: indirizzare i ragazzi verso un uso responsabile; dare delle regole rispetto a limiti di orario di utilizzo; favorire rapporti interpersonali.

# INDICAZIONI PER GLI ADOLESCENTI

- La droga fa male: è una sostanza psicoattiva, quindi altera pericolosamente il funzionamento del cervello. Si può morire anche al primo utilizzo (es. emorragia cerebrale o infarto al cuore dopo utilizzo di cocaina; una sola pastiglia può bruciare il cervello; coma etilico per alcuni è rapido); è alto il rischio di contrarre gravi malattie (epatite, HIV, infezioni...)
- Non vergognatevi di avere paura della droga: è una “paura sana”
- L’originalità oggi è “non-farsi”
- La droga copre i problemi: è una soluzione solo temporanea
- La droga ritarda o impedisce del tutto la soluzione dei problemi
- La droga impedisce di scoprire che, se avessimo usato le nostre risorse personali, saremmo riusciti comunque a superare e vincere i nostri problemi. La droga non ci permette di fidarci di noi
- La droga distrugge la nostra autostima: non è bello sapere di avere bisogno di “qualcosa” per stare in piedi

# INDICAZIONI PER GLI ADOLESCENTI

- La droga non si controlla! Per alcune persone è rapido il passaggio dall'uso saltuario di sostanze all'uso continuativo, con l'instaurarsi della dipendenza
- La droga può avere conseguenze pesanti sulla vostra vita: a livello di amicizie, a livello familiare, a livello scolastico e di sanzioni amministrative e penali
- Euforia, socializzazione e distensione possono essere raggiunti attraverso esperienze diverse dalle droghe. È possibile trasgredire, ma riconoscendo il limite!
- Le vostre paure e difficoltà sono fastidiose ma normali. Le conseguenze della droga sono sempre peggiori del problema che si sta cercando di risolvere. Cercate strade più sane per superarli. A chi potete rivolgervi?
- ... e non dimentichiamo che la droga finanzia la malavita

RAGIONATE CON LA VOSTRA TESTA!

# INDICAZIONI PER I GENITORI

- Come aiutare mio figlio a crescere più “robusto”?
- Come comportami con mio figlio rispetto al tema “droga”?
- Come accorgermi se mio figlio si droga?
- Cosa posso fare se ho il dubbio che mio figlio si droghi?
- Di chi è la colpa?
- Come comportarsi di fronte alla scoperta?
- Cosa fare quando tra genitori non si è d'accordo su come comportarsi?
- È possibile smettere?

# COME AIUTARLI A CRESCERE PIU' "ROBUSTI"

- Poche regole ma chiare e condivise (né assenza di regole, né severità eccessiva)
- Buon esempio
- Dialogo, ascolto, comprensione, sostegno
- Educazione alle emozioni
- Confronto e risoluzione insieme dei problemi di tutti i giorni
- Sviluppo dell'autonomia, del senso di responsabilità e della capacità critica
- Gratificazione e rinforzo dei buoni risultati e dei buoni comportamenti
- Coinvolgimento nelle esperienze dei figli, senza rinunciare al ruolo di educatori
- Coltivare desideri e sogni dei figli; aiutarli ad avere più interessi e più amici
- Fargli sperimentare la noia, l'attesa, insegnare a tollerare le frustrazioni
- Tollerare il fatto che i figli non fanno sempre scelte ideali: non proiettare su di loro i nostri bisogni e desideri, ma accettarli per quello che sono

# ATTEGGIAMENTO GENERALE VERSO LE DROGHE

- È un incontro che i figli faranno, per forza, perché ormai la droga è diffusa in tutte le scuole. Il problema non è “non incontrare la droga” ma “saper dire di no”.
- È normale che siano incuriositi, che vogliano sapere e conoscere.
- Per permettere ai figli di crescere, inevitabilmente si devono correre dei rischi.
- Proviamo a responsabilizzarli e a fidarci di loro.
- Diamo fiducia al lavoro fatto con i figli negli anni precedenti.
- È importante vigilare, conoscere la vita dei figli, essere coinvolti.
- Non è il caso di iper-controllare: questo trasmette sfiducia, aumenta la voglia di trasgredire, mentire, andare contro i genitori.
- Non saltiamo rapidamente alle conclusioni: larga parte dei problemi dei figli non hanno a che vedere con le sostanze.

# COME ACCORGERMI SE MIO FIGLIO SI DROGA?

L'utilizzo di sostanze provoca cambiamenti repentini nella vita della persona:

- perdita di interesse per tutto
- significativo rallentamento motorio (da non confondere con fisiologica stanchezza)
- improvviso peggioramento delle prestazioni scolastiche in tutte le materie
- cambiamenti immotivati nei gusti e nelle abitudini (amici, sport, ecc.)
- aumentata richiesta di denaro, scomparsa da casa di oggetti di valore o denaro
- cambiamenti nel ritmo sonno-veglia e disturbi alimentari
- tendenza ad isolarsi, irritabilità crescente
- improvvisi sbalzi d'umore
- sguardo alterato: occhi rossi (canne); pupilla stretta (eroina); pupilla dilatata (cocaina);
- sovraeccitato, iperattivo, non dorme, poi crolla (può essere cocaina)

# SE AVETE IL SOSPETTO CHE USI DROGHE

- Affrontate il problema così come affrontereste qualsiasi altra situazione che potesse causare preoccupazione per il benessere di un figlio. La sua reazione dipenderà in larga parte dal modo in cui affronterete l'argomento.
- Evitate il terzo grado. Non usate minacce di punizioni.
- Affrontate la discussione in un momento in cui entrambi siete in uno stato d'animo favorevole, cercando una situazione di intimità.
- Dite qualcosa che possa introdurre l'argomento in modo semplice: "Ultimamente non mi sembri più te stesso. Puoi dirmi come ti senti?"

# SE SCOPRITE CHE USA DROGHE

Evitate alcuni tipi di reazioni:

- Minimizzare, non voler vedere, mettere la testa sotto la sabbia
- Tollerare, essere superficiali, “rispettare” la scelta del figlio
- Drammatizzare, farsi prendere dal panico, perdere il controllo: l’insicurezza e il panico sono contagiosi e ingigantiscono i problemi
- Etichettare, definire il figlio immediatamente come tossicodipendente: è un intervento molto pericoloso perché gli fornisce un’identità da cui è difficile uscire. Provare una droga non significa “essere un tossico”
- Colpevolizzare, distruggere il figlio, punirlo in modo umiliante: ciò rovina il rapporto e chiude la comunicazione. Ed è molto più probabile diventare dipendenti se l’autostima è molto bassa
- Prendersi la colpa del comportamento del figlio: questo atteggiamento crea un alibi per il ragazzo, deresponsabilizzandolo completamente
- Attribuire la responsabilità solo alla cattiva compagnia: anche in questo modo il ragazzo si deresponsabilizza

# COSA FARE?

È più indicato:

- Comunicare la vostra preoccupazione e sospetto che stia usando droga
- Fermarsi ad ascoltare, capire cosa sta succedendo, individuare le ragioni e il punto di vista del figlio: “Vorremmo che ci dicessi come sono andate le cose”
- Approfondire le conseguenze negative presenti e future
- Sottolineare la propria ferma contrarietà rispetto all’uso di sostanze
- Individuare insieme possibili soluzioni del problema
- Spingerlo a farsi carico delle conseguenze dei suoi comportamenti, senza sostituirsi a lui ma accompagnandolo
- Accettare eventuali responsabilità
- Tenere sempre separati il “comportamento” e la “persona”
- Puntare sulle risorse del figlio, chiedendogli di dimostrare di meritare fiducia
- Formulare messaggi di fiducia: “mi fido della tua intelligenza”, “ci fidiamo di te, ce la puoi fare”
- Eventualmente usare test della farmacia, presentandolo come un aiuto
- Eventualmente chiedere consulenza ed aiuto agli esperti

Centro del Benessere della Famiglia  
Palazzo della Sanità  
Via Salvo D'Acquisto  
Dott. Dal Cengio Dorianò  
045-8076404