

100 parole con i genitori su bambini, giovani e dipendenze



# Forti nella vita!

Forti contro le droghe



*"Le persone ritratte nelle foto, sono solo figure simboliche  
non legate direttamente ai temi trattati nell'opuscolo"*

## INDICAZIONI

*Per una migliore  
leggibilità i  
riferimenti alle  
persone sono  
stati scritti  
nella forma  
maschile.  
Si riferiscono  
però nello stesso  
modo sia a  
donne che uomini*

### STAMPATO:

Opuscolo originale col titolo "Kinder stark machen – zu stark für Drogen"  
della: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Ostmerheimerstr. 220 - 51109 Köln

### TRADUZIONE E ADATTAMENTO

a cura del Forum Prevenzione

### FOTOGRAFIA:

Elisabeth Strobl, Ruth Erdt, Andreas Marini & foto d'archivio

### GRAFICA:

Ulrike Spögler, Merano

Con il sostegno della Ripartizione Sanità della Provincia Autonoma di  
Bolzano – Alto Adige

2ª edizione

Anno 2003



# Indice



L'opuscolo è suddiviso in tre parti, ognuna di esse si occupa di tematiche diverse:

## **1. parte:**

" bambini ..."

## **2. parte:**

"... adolescenti e dipendenze"

## **3. parte:**

"Le sostanze, le possibilità di cura e i centri di consulenza"



*La prima parte tratta delle questioni relative alle origini delle dipendenze, rivolgendosi in modo particolare - ma non esclusivamente - a genitori con figli in età prepuberale. Il tema centrale è l'individuazione dei modi in cui i genitori possono contribuire ad una crescita sana dei figli..*

**1**

da pag. 6



*La seconda parte si rivolge ai genitori i cui figli, durante o dopo la pubertà, iniziano ad affrontare dei percorsi autonomi. È questo il periodo in cui i giovani possono venire a contatto con le droghe.*

**2**

da pag. 24



*La terza parte fornisce informazioni su possibilità di cura e centri di consulenza affrontando in modo specifico tali temi. Particolarmente importanti sono le indicazioni sulle diverse possibilità di trovare aiuto e consulenza quando non si sa più come andare avanti da soli.*

**3**

da pag. 44

# Introduzione



Non si diventa dipendenti di punto in bianco, la dipendenza ha sempre radici lontane. Spesso si tratta dell'epilogo di un lungo processo che inizia già quando i genitori non pensano affatto che i loro figli potrebbero venire a contatto con le droghe.

I fattori che portano i giovani, a volte anche i bambini, a ricorrere prima o poi ad'alcol, nicotina, farmaci o stupefacenti in genere hanno origine già nell'infanzia. Tutti coloro che sono a contatto con bambini, in particolare i padri e le madri, possono fare molto per aiutarli a diventare indipendenti e autonomi.



## LA VIA VERSO UNA VITA INDIPENDENTE

L'esercizio all'indipendenza inizia già nei primi anni di vita. Gli specialisti della prevenzione oggi sono tutti concordi: i genitori possono dare ai figli fin da piccoli certezze e sicurezze, per metterli in grado di costruirsi passo per passo una vita indipendente.

Essi hanno un'influenza particolarmente importante nello sviluppo della personalità e del comportamento dei bambini. Se si matura per tempo tale consapevolezza anche i risultati saranno più sicuri ed efficaci.

Non si tratta di un compito facile. Molte indicazioni sul piano educativo in teoria sono ovvie e evidenti, ma talvolta nella vita quotidiana i suggerimenti risultano di difficile attuazione.

Anche in queste pagine spesso viene descritto il comportamento ideale, esso però non è l'unico parametro per diventare "buoni" genitori ed impartire un'adeguata educazione.

Con questo opuscolo vogliamo offrirvi uno stimolo di riflessione che aiuti la vostra famiglia ad orientarsi verso la prevenzione delle dipendenze. Non possiamo darvi ricette o soluzioni certe, le situazioni familiari e il carattere stesso degli interessati sono infatti molto varie. La prevenzione alle dipendenze è un percorso composto da tanti piccoli passi. Se l'opuscolo vi potrà offrire sostegno nel cammino, aiutandovi a valutare nella giusta maniera le differenti situazioni, avremo raggiunto il nostro scopo.



Centro Prevenzione Dipendenze  
Via Monte Tondo 1b - 39100 Bolzano - tel 0471 32 48 01 - fax 0471 94 02 20  
info@forum-p.it - www.forum-p.it



# La dipendenza ha molte facce



Lo sguardo senza speranza di una ragazza eroinomane, la foto di agenzia del giovane uomo trovato morto per overdose nella toilette della stazione, sono le immagini che lì per lì vengono alla mente quando si parla di dipendenza e droghe, ma esse rispecchiano solo una piccola parte della realtà.

La dipendenza ha davvero molte facce, che suscitano paure e incomprensione ma presentano anche colori invoglianti e solo apparentemente innocui. Nessuno è mai diventato dipendente di "lecca-lecca". Cioccolata, caramelle, biscotti però in certi casi, forse preparano la strada ad una vita di dipendenza. Soprattutto quando non rappresentano per i bambini soltanto un piacere occasionale, bensì forme di compensazione, approvazione o consolazione più o meno continue e incontrollate per carenza di attenzione o affetto.

L'interesse dei genitori in genere si focalizza su quegli aspetti del problema che vengono presentati da giornali e televisioni con immagini di forte effetto mediatico. Essi si chiedono: "Quali droghe minacciano i miei bambini, che effetto hanno, come posso difendere i miei figli?" Più importante invece è domandarsi perché delle persone giovani (ma anche adulte) fanno uso di sostanze stupefacenti quali alcol, farmaci, nicotina o droghe. Per capire come nasce una dipendenza è necessario abbandonare per il momento il discorso droghe. Molto più efficace è osservare piuttosto la situazione generale in cui i bambini vivono, magari vi si possono scoprire dei fattori favorevoli all'insorgere di un comportamento dipendente.

*Nessuno è mai diventato dipendente di "lecca-lecca".*

*Cioccolata, caramelle, biscotti però in certi casi, forse preparano la strada ad una vita di dipendenza*

## ALL'INIZIO C'È IL DESIDERIO DI SENTIRSI BENE

La maggior parte degli individui si procura uno stato di benessere in modo del tutto consapevole: la sensazione piacevole di sazietà tramite cibo e bevande, il miglioramento dello stato psico-fisico con l'assunzione di farmaci, il relax o l'euforia con alcol o nicotina. La dipendenza inizialmente è correlata al desiderio insito in noi di sentirsi bene.

Per alcune persone infatti con il tempo le **"vecchie abitudini consolidate"** (ad esempio il bicchierino di vino la sera per rilassarsi) oppure il soddisfacimento di un bisogno quotidiano (ad esempio saziarsi di cibo) assumono una valenza diversa.

## DALLE "VECCHIE CONSOLIDATE ABITUDINI" ALLA "RICERCA DI CONSOLAZIONE"

Nel caso di dipendenza da cibo succede che ad un certo punto ci si accorge che il mangiare non placa solamente la fame, ma "fa anche bene": lenisce delusioni e frustrazioni, specialmente quando non si trova comprensione negli altri.

Con il tempo la ricerca di "consolazione" sostituisce la fame: si mangia quando si subisce nuovamente una frustrazione, anche se il corpo in realtà non necessita di





alcun nutrimento. Non si smette fino a quando non ci si sente "meglio", sino a che il corpo non reagisce all' "abbuffata" con il malessere o addirittura col vomito.

**Il cibo come compensazione alla mancanza di attenzione, considerazione, consolazione assume quindi una valenza totalmente diversa, non risponde più solo alla necessità fondamentale di placare la fame.**

## IL PASSAGGIO A DOSI MAGGIORI

Il corpo si abitua gradualmente al consumo di sostanze (ad esempio l'alcol). Quindi con il passare del tempo esso richiede quantità sempre più elevate per raggiungere o potenziare la sensazione di benessere ricercata. Inizialmente non si avvertono effetti negativi: con l'alcol si raggiunge la "soddisfazione" dei propri bisogni in maniera immediata e intensa e non ci si accorge affatto che questa compensazione rapida ed efficace a lungo andare diventerà un circolo vizioso. **Con il continuo aumento delle dosi la durata del benessere è sempre più breve e l'assunzione** della droga diviene a questo punto una necessità per evitare l'insorgere della crisi di astinenza. Gli specialisti descrivono questo stadio con il termine di "dipendenza fisica". L' "autentica" soddisfazione del bisogno risulta difficile da raggiungere.

L'aspetto trasandato e il comportamento "singolare" dei dipendenti fanno allontanare ulteriormente le persone. Che cosa c'è allora di più facile che trovare soddisfazione nei surrogati dell'amore molto più facilmente accessibili? Il soddisfacimento da compensazione diventa quindi sempre più seduttivo.

## DIPENDENZE FISICHE E PSICHICHE

La dipendenza fisica causata dalla maggior parte delle sostanze stupefacenti può essere superata in maniera relativamente facile: come il corpo si è assuefatto all'alcol, allo stesso modo se ne può infatti disassuefare.

Il suo insorgere dipende dal genere di sostanza assunta, ed è sempre accompagnata da sintomi di astinenza quando l'assunzione viene interrotta.

La dipendenza psichica presenta invece più problemi, che si manifestano nella necessità incontrollabile di assumere la droga di continuo e ripetutamente, per compensare bisogni inappagati, carenza di fiducia in se stessi, o per sottrarsi a situazioni e sensazioni spiacevoli. **Essa è presente in tutte le forme di comportamento dipendente.**

*La dipendenza  
psichica presenta  
invece più  
problemi*





## DIPENDENZA LEGATA A SOSTANZE E DIPENDENZA NON LEGATA A SOSTANZE

Non solo le sostanze ma anche il gioco, il cibo, la televisione, internet, il lavoro, possono creare delle dipendenze.

Qual è la ragione per cui alcune persone diventano dipendenti ("assuefatte") da alcol o altre droghe oppure da televisione, gioco, lavoro o perfino cibo mentre altre no? Ciò dipende da una pluralità di fattori (biologici, psichici e sociali) che strutturano in modo diverso la personalità e la situazione esistenziale di ogni singolo individuo:

- le condizioni fisiche e psichiche in cui si trova "all'inizio" la persona dipendente;
- l'intensità con cui viene "vissuta" la dipendenza e la sua durata;
- l'esistenza o meno di rapporti sociali, ossia presenza di amici, parenti, colleghi o familiari.

Sovente i genitori temono che qualcuno possa far diventare "dipendenti" i loro figli per esempio versando di nascosto, della droga nella coca-cola o nella limonata che essi bevono. Tuttavia anche se un evento del genere dovesse verificarsi, non sarebbe mai sufficiente a rendere qualcuno dipendente, perché contrasta con tutte le conoscenze scientifiche relative in materia.

**È infatti dimostrato che è la dipendenza psicologica l'elemento essenziale al persistere del comportamento dipendente ed essa è comunque la conclusione di un lungo processo, che non nasce dall'oggi al domani o a causa di un unico episodio.**

*Qual è la ragione per cui alcune persone diventano dipendenti ("assuefatte") da alcol o altre droghe oppure da televisione, gioco, lavoro o perfino cibo mentre altre no?*





# Papà, guarda ...



**Chi conosce i bisogni dei bambini e sa comprenderli è già dotato di un considerevole bagaglio nel campo della prevenzione delle dipendenze.**

**Spirito di avventura**, piccole e grandi emozioni, sogni e fantasticherie dei bambini spesso non trovano spazio nel mondo dei grandi. Gli adulti infatti sono piuttosto impegnati ad ottenere riconoscimenti, conferme e attenzioni nelle cose "importanti", "serie" dell'esistenza e così facendo dimenticano che i piccoli talvolta vivono in un'altra dimensione. Per i bambini il riconoscimento non è per forza collegato alla prestazione. Essi hanno bisogno di essere confermati nelle loro fantasticherie e nei loro sogni e richiedono attenzione anche per questi aspetti non necessariamente legati al merito, senza dovere "fare" necessariamente qualcosa per guadagnarsela.

Se questi mondi non si avvicinano, non si incontrano mai, i bambini potrebbero accumulare delle frustrazioni e cercare risposte in TV, playstation, internet, cibo, sigarette, alcol, droghe ecc.

Una serie di fattori concorrono ad aumentare il rischio di dipendenze, alcuni controllabili solo in minima parte dai genitori, ad esempio il contesto sociale. Ci riferiamo ad eventuali condizioni abitative sfavorevoli in quartieri ostili ai bambini, lunghi periodi di disoccupazione dei genitori o ad altre situazioni negative. La mancanza di lavoro, infatti, comporta sempre stress per l'intera famiglia. "Troverò di nuovo lavoro, qualcuno avrà ancora bisogno di me, i soldi basteranno?" Sono domande che non hanno solo l'effetto di distogliere l'attenzione dai problemi dei bambini; ma creano in loro insicurezza, essi infatti sentono il peso di talci interrogativi che grava sui genitori, ma non hanno gli strumenti per interpretarli.

Ma soprattutto più i bambini crescono d'età, tanto maggiori diventano sia l'influsso esterno da parte del gruppo, della cerchia di amici, della classe, sia gli stimoli indotti da riviste, televisione, idoli e altri modelli su cui i genitori, parenti, educatori o insegnanti possono intervenire solo in minima misura. **Tuttavia i genitori possono contribuire in maniera determinante con il loro comportamento a preservare i propri figli dal rischio della dipendenza creando il presupposto fondamentale per uno sviluppo "indipendente", ovvero il senso di fiducia.**

Il soddisfacimento dei principali bisogni fisici e psichici crea il terreno solido su cui i bambini possono incamminarsi lungo il difficile percorso dello sviluppo della propria personalità.

*Per i bambini il riconoscimento non è per forza collegato alla prestazione. Essi hanno bisogno di essere confermati nelle loro fantasticherie e nei loro sogni, e richiedono attenzione anche per questi aspetti non necessariamente legati al merito, senza dovere "fare" necessariamente qualcosa per guadagnarsela*



## LA PAURA CHE NESSUNO TI SIA VICINO

Proprio nei primi anni di vita i bambini sono curiosi e vogliono apprendere il più possibile. È indispensabile che sentano sicurezza e protezione ma che abbiano anche la possibilità di sbagliare. Deve nascere un profondo senso di fiducia nell'amore, nell'attenzione dei genitori, nella sicurezza di averli vicini e nel loro costante sostegno.

*I bambini hanno  
bisogno di successi e  
sconfitte personali,  
di sperimentare le proprie  
possibilità e  
i propri limiti.*

### **In tal modo i bambini possono sviluppare la fiducia in sé stessi e negli altri:**

se questa sicurezza e questa fiducia vengono a mancare può capitare che cerchino rifugio in mondi fittizi. Il senso di fiducia è la premessa necessaria perché i bambini un giorno possano lasciare la protezione della famiglia. Senza di essa le loro paure avranno sempre la meglio sulle positive curiosità "verso l'ignoto". Essi hanno bisogno di successi e sconfitte personali, di sperimentare le proprie possibilità e i propri limiti per sviluppare la fiducia in sé stessi e il coraggio per conquistare il proprio spazio, arrischiarsi a conquistare il mondo e vivere grandi e piccole avventure. Troppo spesso poi da giovani cercano nel consumo della droga delle "sensazioni" che compensino la mancanza di queste avventure.

### **LA SENSAZIONE CHE I PROPRI BISOGNI NON VENGANO SODDISFATTI**

**Amore e attenzione sono indispensabili per i bambini quanto il cibo per (sopra)vivere.** Se tali bisogni vengono trascurati essi cercano di procurarseli in altri modi. Tipiche manifestazioni di "comportamento compensativo" consistono nel rosicchiarsi le unghie, succhiarsi il pollice, mangiare a dismisura. Sono comportamenti con cui i ragazzi tentano di procurarsi da soli un senso di benessere. Talvolta sono anche un modo per attirare su di sé l'attenzione. Hanno bisogno di sentire che sono considerati e amati, non c'è niente infatti che possa sostituirsi alla comprensione e alla dedizione. I bambini hanno bisogno di sentire che i loro desideri e le loro necessità vengono presi sul serio. La "distrazione" mediante dolci, televisione, denaro, regali ecc. sono soddisfazioni compensative, ma non c'è niente che possa sostituirsi all'attenzione e protezione. **L'abitudine ad accontentarsi dei metodi compensativi (spesso più comodamente raggiungibili), può costituire un primo passo verso un futuro comportamento dipendente.**

*La "distrazione"  
mediante dolci,  
televisione, denaro,  
regali ecc.  
sono soddisfazioni  
compensative*





**I bambini imparano (soprattutto quando sono ancora piccoli) osservando il comportamento dei loro "modelli adulti". Imitano le loro abitudini, comprese quelle negative:**

per ogni doloretto c'è sempre una pillola, uno sciroppo o una supposta che procura sollievo, si accende la televisione per "staccare", una boccata di fumo a pieni polmoni e si procede meglio, un bicchiere di birra e si eliminano stress e fastidi ...

In tal modo i bambini apprendono che non bisogna per forza affrontare i problemi. Vedendo che quotidianamente le difficoltà possono essere rimosse apparentemente a comando, non vanno a cercare le soluzioni vere e creative (e valide per se stessi).

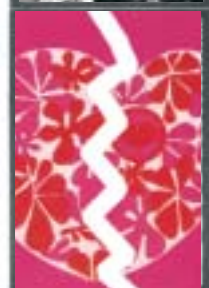
### **PAURA CHE IL MONDO VADA IN FRANTUMI**

Talvolta avvenimenti e situazioni determinanti pongono i bambini inaspettatamente davanti a grossi problemi: la perdita di uno dei genitori in seguito ad un incidente, una grave malattia, la morte di un fratellino o di una sorellina. In simili frangenti sussiste il pericolo che i bambini non elaborino l'evento (o non riescano a farlo in maniera adeguata), e spesso la reale portata delle conseguenze di quanto è accaduto diventa evidente solo molto più tardi. Il mancato superamento di avvenimenti traumatici può contribuire all'insorgere di una dipendenza.

Il divorzio dei genitori è uno degli eventi che i bambini possono vivere negativamente e che superano solo a prezzo di grandi sofferenze. Alcune ricerche ipotizzano che circa la metà dei bambini nati in questi anni non crescerà nella propria famiglia di origine. Separazione o divorzio dei genitori sono evidentemente un'esperienza determinante e molto dolorosa per tutte le persone coinvolte. Per i bambini significa il crollo di un mondo, vanno in frantumi ideali e speranze. Una convivenza ad ogni costo tuttavia alla lunga non è una buona soluzione nemmeno per i figli.

**Le proprie preoccupazioni, problemi e ferite personali in una situazione del genere distolgono facilmente l'attenzione dei genitori dalla crisi che stanno attraversando i figli,** anzi talvolta i bambini diventano perfino "compagni di battaglia" o "giudici arbitrali" oppure vengono assaliti dalla sensazione di essere essi stessi la causa della rottura.

Proprio adesso, nel momento in cui sembra più difficile un confronto equilibrato con il partner sulle responsabilità e il futuro atteggiamento verso i figli, è importante analizzare in maniera estremamente critica il proprio comportamento. Se insieme le cose non vanno più, il padre e la madre possono comunque (ognuno per proprio conto) prendersi cura in modo particolare del benessere e degli interessi dei bambini.





## I SEGNALI DI UNO SVILUPPO PROBLEMATICO

Purtroppo non esistono sintomi inequivocabili e visibili che indichino il rischio dell'insorgere di una dipendenza, ci sono solo alcune avvisaglie che dovrebbero indurre ad un'attenzione particolare poiché sono indici di disagi profondi.

I segnali sono:

- passività e mancanza di autonomia,
- insufficiente fiducia in se stessi,
- incapacità di sostenere i conflitti,
- scarsa capacità di superare i problemi,
- eccessive pretese di riuscita verso se stessi,
- difficoltà a stabilire contatti.

Segnali di questo genere, quando si manifestano con una certa frequenza e per lungo tempo, dovrebbero motivare a scoprirne le possibili cause. A tal fine i genitori possono prima di tutto consultarsi con altre persone di riferimento, insegnanti, educatori o animatori del tempo libero. Nel caso si confermi l'impressione dell'esistenza di un serio problema di fondo, può essere d'aiuto l'assistenza di esperti in educazione, di un consultorio familiare o del servizio psicologico, strutture presenti in quasi tutte le città.

## ABUSO SESSUALE

I bambini violentati si portano dietro un pesante fardello, fino a pochi anni fa passato sotto silenzio perché considerato un tabù: essi subiscono violenza sessuale da parte di familiari, amici di famiglia o altri adulti verso i quali nutrono una fiducia particolare.

I bambini, le ragazze o i giovani coinvolti si trovano in una situazione di disagio psicologico: la delusione dei bambini per la violenza perpetrata sul loro affetto, sulla loro fiducia e forse anche sulla loro curiosità infantile spesso si accompagna al desiderio di non rovinare il rapporto con l'adulto che compie l'abuso, di non "tradirlo".

In genere i bambini non si confidano con una terza persona, perché impediti dalla vergogna di essere in qualche maniera corresponsabili, come pure dalla paura di non saper mantenere il segreto cui l'adulto li ha vincolati. Inoltre può succedere che all'esterno non si possano, o non si vogliano, raccogliere i segnali lanciati o le richieste di aiuto dei bambini, per cui essi non vedono altra possibilità che "sopportare" da soli la loro situazione, che appare senza via d'uscita.

Se una simile situazione dura a lungo, senza che i bambini vengano aiutati, le conseguenze dell'abuso possono accompagnarli per tutta la vita. L'impressione di non potersi fidare di nessuno e di non trovare aiuto da nessuna parte impedisce loro di sviluppare la fiducia in sé stessi e negli altri. Una possibile conseguenza è l'incapacità di instaurare delle relazioni durature, un'altra è la rimozione di sensazioni e ricordi insopportabili mediante l'assunzione di sostanze: si è osservato infatti che tra le donne tossicodipendenti un numero elevato ha subito violenza durante l'infanzia o la prima giovinezza.

**Le famiglie in cui è stata compiuta la violenza hanno bisogno di aiuto. Tale sostegno viene offerto in forma riservata da diverse istituzioni quali consultori familiari, servizi psicologici, centri di accoglienza delle case delle donne.**







# Piccole e grandi preoccupazioni

Ai bambini talvolta gli ostacoli sembrano insuperabili. Se qualcosa non va, è consolante sapere che qualcuno ti darà una mano: spesso è sufficiente una piccola offerta di aiuto per riuscire poi ad andare avanti da soli. Se però la difficoltà è grande, diventa necessario un sostegno più vigoroso.

Questo vale ad ogni età. Crescendo infatti non variano tanto i bisogni, quanto il modo di soddisfarli.

I bambini hanno sempre bisogno dell'amore dei propri genitori, ma con il tempo le esigenze si modificano. All'inizio della loro esistenza necessitano della sensazione di protezione totale, ben presto però essi richiedono piuttosto una dedizione attenta e discreta che permetta di soddisfare le loro curiosità e di fare le proprie esperienze. In questo momento la tutela dei genitori deve restare in sottofondo, non deve essere né "percepita" né "sentita".

## I BAMBINI VOGLIONO PROVARE DI TUTTO

Sperimentare sicurezza e amore anche in presenza di conflitti; sapere che in caso di bisogno c'è qualcuno e che questo qualcuno è pronto ad aiutarti: sono presupposti per sviluppare fiducia nelle proprie capacità. Di conseguenza il coraggio di seguire le proprie curiosità, inclinazioni e fare le proprie esperienze, nonché i propri errori.

**I bambini che godono di un amore stabile nonostante gli alti e i bassi acquistano piano piano fiducia in sé stessi, che è la migliore protezione dalla dipendenza.**

Ciò presuppone però che essi abbiano la possibilità di sperimentare sé stessi e le proprie capacità, solo così possono conoscere le proprie forze, i propri punti deboli, le proprie possibilità e i propri limiti. Se qualcosa andrà male forse avranno voglia di rinunciare. In tal caso i genitori non dovrebbero intervenire direttamente, ma piuttosto incoraggiare a riprovare, facilitando eventualmente il primo passo con un piccolo aiuto. Quello che conta è che i bambini alla fine abbiano la sensazione di essere riusciti a farcela da soli.

**Una lode adeguata incoraggia ad andare avanti con maggiore entusiasmo, mentre le osservazioni negative, come "così non ce la farai mai", non solo scoraggiano e demoralizzano, ma possono essere molto mortificanti, poiché i bambini anche nelle piccole cose hanno grandi ambizioni, vogliono "farcela da soli".**

Con il tempo si sviluppa, oltre alla fiducia in sé stessi la consapevolezza del proprio valore e con essa l'aspirazione ad una maggiore autonomia. Fine questo che i genitori spesso vivono con sofferenza e ansia. È difficile lasciare allontanare giorno dopo giorno i figli dalla propria ala protettrice e rispettare il loro desiderio di indipendenza.

*I bambini hanno sempre bisogno dell'amore dei propri genitori*



*Ognuno deve  
ricercare personal-  
mente i limiti allo  
spazio da concedere  
ai figli per la  
conquista della loro  
autonomia.  
Un eccesso di libertà  
può rivelarsi  
dannoso, specie  
quando è frutto  
della trascuratezza  
dei genitori*

Ognuno deve ricercare personalmente i limiti allo spazio da concedere ai figli per la conquista della loro autonomia. Un eccesso di libertà può rivelarsi dannoso, specie quando è frutto della trascuratezza dei genitori. Il confronto e il dialogo con altri padri e madri, ad esempio a scuola o all'asilo, possono aiutare a determinare i giusti confini.

### **EDUCARE = ACCOMPAGNARE AMOREVOLMENTE**

Non esiste un metodo educativo che possa evitare con certezza una futura dipendenza, c'è però una linea guida che i genitori possono seguire: accompagnare affettuosamente i figli lungo la loro strada.

- ◆ Accompagnare ha un'accezione più amorevole e prudente di quella in genere legata al concetto di "educare".
- ◆ Accompagnare significa "stare accanto". I bambini possono contare su un'esperienza in più solo se possono verificare direttamente che la sabbia non è buona, senza che qualcuno glielo dica subito.
- ◆ Accompagnare significa altresì mantenere un'"attenzione discreta". Rispettare i segreti, non intromettersi in tutto, non denota indifferenza, bensì rispetto dell'autonomia dei bambini.
- ◆ Accompagnare significa accettare i bambini anche quando non ci piace il loro comportamento, quando diventano sgarbati e aggressivi.
- ◆ Accompagnare significa anche dire di no. L'amorevolezza e la comprensione non significano "amore incondizionato": i bambini vengono rispettati e presi sul serio anche quando vengono contraddetti, o vengono loro imposti dei limiti.
- ◆ Accompagnare significa spesso anche soffrire, preoccuparsi insieme. Gli "spazi autonomi" comprendono anche brutte esperienze e delusioni che molti genitori tendono invece a risparmiare ai propri figli.

(tratto da Herrath/Sielert in "Lisa & Jan - Elterninformation", Beltz-Verlag)



## I BAMBINI IMPARANO A DIRE "SÌ E NO"

I bambini diventano essi stessi consapevoli di cosa vogliono e cosa non vogliono: tuttavia non devono imparare solo a riconoscere i propri bisogni, ma anche ad esprimerli. **I genitori dovrebbero incoraggiare i propri bambini non solo a dire sì ma anche a dire no già in tenera età**, in tal modo saranno in grado di dire no se qualcuno tenta di approfittare di loro o di convincerli a fare qualcosa che in realtà non desiderano. Perché non permettere che i bambini neghino allo zio o alla zia il solito bacio, anche se un atteggiamento simile può essere spiacevole per il parente? Chi ha imparato a dire no sviluppa maggiore sicurezza e autonomia nelle proprie azioni e più tardi potrà resistere più facilmente alla pressione del gruppo.

## I BAMBINI HANNO BISOGNO DELLA POSSIBILITÀ DI ESPRIMERSI, ANCHE IN CASO DI CONFLITTO

I bambini hanno un modo del tutto personale per esprimere la propria volontà: **ad esempio la caparbia fastidiosa e incomprensibile può essere il segno che si sta sviluppando una persona con propria volontà**. Il fatto che in questa fase si manifestino dei conflitti, non esclusi quelli con i genitori, è perciò del tutto logico. È importante peraltro che i bambini non si sentano fin dall'inizio impossibilitati ad imporsi, perché le loro richieste vengono semplicemente ignorate, o perché le conseguenze minacciate anche per cause insignificanti sono talmente pesanti, che un'infrazione non sarebbe tollerabile, oppure perché il tema del conflitto viene rimosso così che non può emergere.

Se le alternative sono solo rifiuto e sottomissione è prevedibile che i bambini o i giovani preferiranno evitare i conflitti piuttosto che cercare di risolverli.

Se da piccoli si è rispettati, la stima di sé ne è rafforzata. I bambini che hanno tale consapevolezza sopportano senza "danni permanenti" dei normali insuccessi, anche se per un periodo possono reagire con atteggiamenti sgradevoli di dispetto e caparbia.

## DEFINIRE DEI LIMITI ADEGUATI

Quando i bambini fanno le proprie esperienze vanno per forza di cose a scontrarsi con i limiti posti da altri, ad esempio dai compagni di gioco. La classica lotta per la formina più bella per fare le figure di sabbia ne è un esempio. In genere però imparano molto presto a cavarcela.

Anche i genitori però devono spiegare ai bambini qual'è la loro soglia di sopportazione del dolore quando i loro bisogni e le regole del gioco non vengono rispettate o semplicemente la situazione diventa troppo per loro.



*Anche i genitori però devono spiegare ai bambini qual'è la loro soglia di sopportazione del dolore*



Molti padri e madri hanno la tendenza a sottomettere i propri bisogni a quelli dei figli. Talvolta è inevitabile, tuttavia non deve essere la norma: i genitori hanno anch'essi dei bisogni e il diritto che vengano rispettati.

D'altra parte accade che qualche volta anche i bisogni dei bambini non vengano presi in considerazione. Trovare il compromesso quando le esigenze dei genitori e dei figli si scontrano non è sempre facile e spesso si arriva a grandi e piccoli conflitti.

**I conflitti sono una importante forma di relazione con cui i bambini apprendono i propri limiti e quelli degli altri.** Interessi e bisogni contrastanti vengono negoziati. Riuscire a risolvere un conflitto significa riconoscere come ragionevoli e condivisibili i limiti imposti dagli altri. L'imposizione di limiti non può perciò essere una pura dimostrazione di forza da parte dei genitori.

### SUPERARE I CONFLITTI – LE REGOLE FONDAMENTALI DEL GIOCO

- ♦ Il luogo, il tempo e l'ambiente si prestano a trovare una soluzione adeguata al conflitto? I conflitti dovrebbero essere affrontati possibilmente in un momento idoneo ad una discussione pacata, senza fretta e limiti di tempo.
- ♦ Hanno tutti la sensazione che il "proprio" problema viene realmente affrontato? Cercate di definire chiaramente il nodo del problema: si parla realmente della questione, viene effettivamente a galla la vera causa del conflitto? Oppure qualcuno ha l'impressione che i propri bisogni non vengano assolutamente presi in considerazione?
- ♦ Ognuno parla per sé. Non è importante ciò che i genitori credono di leggere nelle parole dei figli, bensì quello che essi effettivamente dicono. Sono solo loro che possono spiegarlo e interpretarlo nel modo migliore. Se i genitori non capiscono qualche cosa possono chiedere ulteriori spiegazioni.
- ♦ Nessun problema al mondo ha solo una soluzione, quindi considerate dapprima tutte le possibilità di appianamento del conflitto senza essere precipitosi nel giudicarle oppure respingerle. Anche i figli dovrebbero contribuire con le loro idee; infatti solo se hanno la sensazione di essere coinvolti nella ricerca della soluzione si sentiranno impegnati all'osservanza di quanto stabilito.
- ♦ Cercate insieme ai vostri figli fra le varie proposte le soluzioni che potrebbero conciliare le esigenze di tutti.
- ♦ È importante che le soluzioni trovate insieme siano messe in pratica da tutti. Ognuno deve fare in modo che alle parole seguano i fatti, magari stabilendo immediatamente dopo l'accordo la ripartizione dei compiti.
- ♦ La situazione familiare e i conflitti si modificano in continuazione. Concordate con i vostri figli un certo periodo entro cui verificare insieme l'effetto e la riuscita della soluzione concordata ed eventualmente prevedete la possibilità di apportare dei "correttivi".

## I BAMBINI VOGLIONO GIOCARE – CON ALTRI BAMBINI, MA ANCHE CON I GENITORI

I bambini hanno bisogno del gioco per il proprio sviluppo fisico, psichico e sociale. La maggior parte di essi gioca e cerca volentieri il contatto con i coetanei. Quelli piuttosto timidi possono essere facilitati nell'incontro se i genitori li accompagnano al parco giochi o in piscina e si avvicinano insieme a loro agli altri bambini. L'approvazione e l'appoggio dei genitori incoraggiano a relazionarsi con bambini della stessa età, ad esempio se li si permette di portare a casa i propri amici e amiche. I bambini però vorrebbero giocare anche con i propri genitori. Agli adulti il gioco con i figli risulta invece talvolta pesante: hanno la testa altrove oppure i loro bambini vorrebbero giocare a pallone proprio quando essi farebbero volentieri qualcosa di più rilassante. Il gioco diventa quindi un lavoro, uno stress.

Anche in tal caso è importante dare spazio ai propri sentimenti e bisogni. È meglio fare insieme qualcosa che piace a tutti e due (magari meno spesso), piuttosto che innervosirsi e giocare controvoglia.

## I GENITORI SONO MODELLI PER I PROPRI FIGLI

... anche nell'atteggiamento verso alcol, nicotina e altre sostanze. Questo vale altresì nei primi anni di vita dei bambini, quando viene naturale imitare il modello dei genitori e non sono ancora in grado di distinguere in loro l'esempio negativo.

Perché un comportamento possa tradursi in un esempio positivo, è necessario servirsi in modo responsabile delle sostanze, ossia ricorrere solo in via eccezionale e secondo le indicazioni a farmaci psicoattivi come sonniferi, ansiolitici e antidolorifici, fare un uso moderato e non costante di nicotina e alcol e comunque non considerarli un rimedio ai problemi.

I genitori e le persone adulte non costituiscono dei modelli solo in rapporto all'uso di sostanze. I bambini sono dei buoni osservatori e ricordano come gli adulti si comportano con gli altri, se e come risolvono i conflitti oppure come agiscono in situazioni difficili. Per i genitori quindi è importante analizzare i propri comportamenti per essere dei validi modelli non solo per quanto riguarda l'uso di sostanze.

Questo implica la necessità non solo per i genitori, ma anche per gli altri adulti che rappresentano dei modelli, di analizzare i propri comportamenti. Ovviamente nessuno pretende che i genitori siano perfetti e esenti da errori, la vita quotidiana è spesso faticosa e pesante specialmente per chi ha figli. **I genitori non sono angeli e anche i bambini devono rendersene conto.**



*I bambini sono dei buoni osservatori e ricordano come gli adulti si comportano con gli altri, se e come risolvono i conflitti oppure come agiscono in situazioni difficili*







*I genitori dovrebbero spronare i propri bambini a sbrigare personalmente le piccole faccende quotidiane invece di impedirlo, anche se i tempi si allungano*

## I BAMBINI VOGLIONO RISOLVERE I PROBLEMI DA SOLI

È importante che i bambini si esercitino a fare da soli fin da piccoli e i genitori devono permetterlo. Quando si arrovellano con i lacci delle scarpe, la mamma interviene immediatamente allacciandoli lei come si deve? Lascia loro tempo a sufficienza per provare prima da soli? Mostra come si fa solo se proprio non ce la fanno?

I bambini piccoli farebbero volentieri molte cose da soli (vestirsi e lavarsi, spalmarsi il pane, chiudere la porta di casa) se solamente i genitori non avessero sempre così fretta e non si sostituissero a loro in tali incombenze per fare più presto.

I genitori dovrebbero spronare i propri bambini a sbrigare personalmente le piccole faccende quotidiane invece di impedirlo anche se i tempi si allungano. Sempre comunque non si può fare, qualche volta manca realmente il tempo necessario.

Padre o madre dovrebbero tuttavia tenere presente quanto siano importanti le esperienze personali. La constatazione che da parte dei bambini "prendere iniziative autonome" riesce loro sempre meglio è il metodo migliore per consolidare la consapevolezza del proprio valore. Ciò sarà d'aiuto in seguito per considerare gli inevitabili insuccessi non come sconfitte, bensì come stimolo a tentare nuovamente.

La consapevolezza del proprio valore è importante per sopportare le piccole o anche grandi delusioni procurate dagli altri: quando la loro migliore amichetta non vuole più giocare con loro o a scuola vengono presi in giro per la pettinatura strana.

L'esercitarsi a fare da soli rafforza la capacità connaturata di misurarsi in prima persona, predispone a trovare naturale il fatto di affrontare personalmente in futuro compiti e problemi; di conseguenza le incombenze non saranno sentite tutte come pesanti e il loro disbrigo non verrà rimandato oppure scaricato ad altri. In caso contrario i bambini perderebbero l'opportunità di sviluppare le proprie capacità e la fiducia in sé stessi; queste premesse sono necessarie per affrontare le difficoltà che si presenteranno nella vita adulta.

## LE FATICHE DEVONO AVERE UN SENSO

Alcuni compiti vengono svolti malvolentieri e vissuti come opprimenti dai bambini perché non ne vedono il senso. I genitori dovrebbero porsi sovente la domanda se alcune attività che pretendono dai propri figli abbiano un significato ed eventualmente evitarle.

Anche alcuni obblighi scolastici non hanno per molti bambini e giovani alcun senso. In tali circostanze è perciò importante far loro comprendere il significato o la necessità di un risultato che arriverà con il tempo. Ai figli che, oltre a sostenere le fatiche scolastiche, devono rispondere ad aspettative eccessive da parte dei genitori, il consumo della droga può apparire un'allettante via d'uscita. I bambini con problemi



scolastici fanno più spesso uso di sigarette oppure di sostanze antidolorifiche e stimolanti per sostenere meglio lo sforzo e aumentare il livello delle proprie prestazioni.

Attività appaganti di immediata soddisfazione e senza stress da prestazione proposte dai bambini stessi, possono costituire una difesa dall'insorgere di una dipendenza. Frequentare associazioni per la tutela degli animali e della natura, gruppi che svolgono un'attività sociale, musicale o sportiva, ecc., alleggeriscono i genitori e danno ai figli motivazione e stabilità. Genitori ed educatori possono invogliare i ragazzi a partecipare a iniziative di questo genere.

*I bambini con problemi scolastici fanno più spesso uso di sigarette oppure di sostanze antidolorifiche e stimolanti per sostenere meglio lo sforzo e aumentare il livello delle proprie prestazioni*

### **BAMBINI CHE VENGO IN CONTATTO CON SOSTANZE STUPEFACENTI**

In linea di principio i genitori dovrebbero impedire il più a lungo possibile che i propri bambini vengano in contatto con le sostanze stupefacenti. Alla lunga però il contatto e la "conoscenza" diventano inevitabili; di conseguenza fin dall'inizio tali sostanze non dovrebbero essere vissute come "qualcosa di misterioso" altrimenti attirano maggiore curiosità ed assumono importanza come "qualcosa di particolare".

A tale proposito possono essere d'aiuto le seguenti regole:

- ❖ Non mandate i vostri figli a prendere sigarette o a comperare alcolici.
- ❖ Non ricompensate i vostri figli con televisione o dolcetti quando essi si aspettano il vostro riconoscimento e la vostra attenzione.
- ❖ Non eccedete nell'uso di alcolici soprattutto in presenza dei vostri figli.
- ❖ Non lasciate incustoditi in casa rimasugli di alcol, ad esempio dopo una festa.
- ❖ I bambini hanno bisogno di tranquillanti solo in casi eccezionali e comunque accertati da un referto medico. Discutete a fondo della situazione con il pediatra e rivolgetevi ad un consultorio familiare in caso di reiterati disturbi del comportamento o problemi scolastici.





# Le paure dei genitori



I genitori che hanno figli dai 12 anni in su spesso si preoccupano pensando che qualcuno possa coinvolgerli in qualche forma di dipendenza. Questa paura raggiunge il suo apice proprio nel periodo della pubertà, quando ha inizio il distacco dall'ambiente domestico, che genera alla famiglia e ai giovani stessi insicurezze e turbolenze. In questo momento è importante che i genitori valutino in maniera adeguata i rischi effettivi a cui vanno incontro i ragazzi che stanno crescendo individuandone le possibili cause.

I genitori devono accettare che i figli sviluppino obiettivi e idee che provengono in misura sempre maggiore dall'esterno, ad esempio dalla cerchia delle amicizie. Questa è una fase che già di per se procura non pochi problemi sia ai genitori che ai figli. Inoltre le drammatiche informazioni che provengono dai mezzi di comunicazione su tutto ciò che riguarda il mercato della droga, la mafia della droga, gli spacciatori grandi e piccoli, i morti per droga, la prostituzione e criminalità non fanno altro che aumentare le ansie e i timori dei genitori.



## IL FATTO CHE ESISTANO LE DROGHE, NON SIGNIFICA CHE NECESSARIAMENTE POI TUTTI LE PROVINO

I mass media nel fare informazione esaltano solo alcuni aspetti di forte impatto mediatico relativi al mondo della droga illegale, ma omettono tutti quei fattori meno evidenti che concorrono invece allo svilupparsi della dipendenza. Essa spesso viene connessa solo all'uso di droghe illegali come hashish (cannabis), ecstasy, eroina o cocaina. Anche altre sostanze però quali alcol, farmaci, inalanti o sigarette possono recare danni altrettanto pesanti (inoltre l'uso di droghe considerate "di uso comune" precede di regola il consumo di droga illegale).

Il fatto, ad esempio, che nel 2000 in Italia si siano constatati 40.000 decessi in seguito ad abuso di alcol, 90.000 a causa del fumo e 1.000 per consumo di droghe illegali, dovrebbe indurre a riflettere. Il rischio che un bambino diventi un giorno un alcolizzato è in effetti molto più elevato della possibilità che diventi un tossicodipendente.



## SVILUPPO DEL CONSUMO DI DROGA TRA I GIOVANI

Dai diversi studi condotti in Italia risulta che attualmente molti giovani conoscono persone che fanno uso di droga e che procurarsela non è particolarmente difficile. Ricerche effettuate nelle scuole superiori dimostrano che **l'uso di alcol e tabacco è molto diffuso e viene spesso minimizzato**. Negli ultimi anni il numero di coloro che hanno provato o consumano abitualmente la cannabis è in costante crescita. La cannabis è la droga illegale più utilizzata in Europa, anche se prevale per lo più il consumo occasionale.

*Molti giovani conoscono persone che fanno uso di droga e procurarsela non è particolarmente difficile*

*Gli atti dettati  
semplicemente dalla  
voglia di provare  
o dalla curiosità  
non devono perciò  
essere interpretati  
come un indizio  
sicuro dell'insorgere  
di una dipendenza*



Complessivamente l'immagine del consumatore di droga in Europa è mutata, in genere non è più legata a fenomeni di abbandono e disadattamento sociale. Molte persone giovani e adulte, perfettamente integrate nel mondo della scuola e del lavoro, fanno uso di droga per "staccare" o semplicemente per divertimento.

L'immagine dell'eroinomane è ritenuta da molti giovani estremamente negativa. Oggi infatti si scelgono piuttosto sostanze che migliorano lo stato d'animo e potenziano il rendimento, come ad esempio la cocaina, l'ecstasy o le droghe sintetiche.

### **Molti giovani provano le sostanze. Il rischio però che ne diventino dipendenti solamente per "averci provato una volta" è molto limitato.**

Coloro che fumano ogni tanto l'hashish per curiosità e non per rimuovere dei problemi, spesso abbandonano tale abitudine dopo breve tempo. Gli atti dettati semplicemente dalla voglia di provare o dalla curiosità non devono perciò essere interpretati come un indizio sicuro dell'insorgere di una dipendenza. Fondamentalmente è valido il concetto secondo cui ad ogni abuso di droga sono collegati dei rischi per la salute. È importante che tali rischi vengano spiegati ai giovani, senza banalizzarli né demonizzarli.

## **POLITICHE E INTERVENTI PER COMBATTERE LA DROGA**

Attualmente il fenomeno della droga viene combattuto su diversi fronti.

- Si attua la repressione del mercato illegale della droga e di coloro che ne traggono profitto con misure di pubblica sicurezza e giudiziarie. Nonostante l'azione molto intensa delle Forze dell'Ordine il commercio della droga non può essere debellato in alcun modo. Gli investigatori del settore sanno infatti che riescono a sequestrare solo una minima parte delle sostanze in circolazione.
- Di conseguenza è della massima importanza concentrare l'attenzione e attuare provvedimenti sul piano della domanda, proponendo diversi programmi e progetti di prevenzione. Si cerca di creare le basi per uno sviluppo sano e costruttivo della personalità dei giovani. Fanno parte di questa linea di intervento le molteplici iniziative di informazione e formazione a favore di bambini, giovani, genitori, educatori e adulti in genere.
- I tossicodipendenti "attivi" ricevono invece aiuto e sostegno attraverso offerte differenziate a livello terapeutico e di riduzione del danno.

### **ALL'INSORGERE DI UNA DIPENDENZA CONCORRONO DOMANDA E OFFERTA**

Se dei giovani fanno uso di droga e ne diventano dipendenti, raramente l'elemento scatenante è rappresentato dall'offerta da parte di uno spacciatore (questi è infatti solo l'ultimo anello di una lunga concatenazione di cause).



Solo nel momento in cui c'è una domanda l'offerta può rivelarsi pericolosa.

I giovani non arrivano al consumo delle droghe casualmente ma ci sono a monte delle motivazioni ben precise. Le cause spesso sono da ricercarsi in situazioni che risalgono all'infanzia. Scarsa consapevolezza di sé stessi, incapacità di risolvere i conflitti, dubbi sul senso delle cose, sensazione di non farcela, sono tutte cause di dipendenza, come pure la presenza di problemi familiari o sociali oppure di contesti ambientali sfavorevoli.



## PERCHÉ I GIOVANI FANNO USO DI SOSTANZE?

I giovani devono affrontare i molteplici problemi e impegni legati alla propria crescita: inserirsi nel mondo degli adulti, staccarsi dall'ambiente domestico, raggiungere l'indipendenza psichica, sociale e materiale, sviluppare la propria personalità arrivando anche a dubitare di poterli sostenere. È quindi facile per chi non si sente all'altezza cercare vie di fuga o liberazione.

A seconda della mentalità, personalità e capacità di affrontare le difficoltà i giovani trovano il proprio modo di procurarsi sollievo. Per coloro che riescono a reggere ed accettare le inevitabili delusioni e sconfitte, che se falliscono ci provano un'altra volta, trovando nuove vie, scoprendo le proprie potenzialità per affrontare conflitti e problemi, la possibilità di servirsi di sostanze non è allettante. Ad altri invece questa strada pare impercorribile, essi cercano quindi svago e sollievo nella droga e si pongono in tal modo in una situazione a rischio.

**I giovani che fanno uso di stupefacenti considerano solo gli effetti positivi immediatamente percepibili**, piuttosto che cercare di capire la motivazione fondamentale che li spinge ad assumere sostanze, ossia la ricerca di soluzione ai problemi. Se vengono interrogati sulle ragioni che li portano al consumo della droga, rispondono che in questo modo migliorano l'umore, si rilassano perfettamente, dimenticano più facilmente la quotidianità, riescono a procurarsi delle sensazioni piacevoli, superano le proprie inibizioni, entrano in relazione con maggiore facilità. Oppure lo fanno semplicemente perché gli adulti sono contrari.

Dalle risposte risultano altresì evidenti le cose che mancano nella loro vita e che cercano di compensare con gli stupefacenti. L'argomento assolutamente giusto, sostenuto dai genitori, che con alcol, nicotina, farmaci o droghe non si risolve alcun problema, lascia del tutto indifferenti proprio quelli a rischio, che nella fase iniziale trovano nella droga l'appagamento dei bisogni e le esperienze di cui sentono la mancanza.

Sarebbe invece più efficace per loro avere la possibilità di soddisfare tali esigenze senza la droga. In queste situazioni i genitori possono essere di notevole aiuto.

*Scarsa consapevolezza di se stessi, incapacità di risolvere i conflitti, dubbi sul senso delle cose, sensazione di non farcela, sono tutte cause di dipendenza, come pure la presenza di problemi familiari o sociali oppure di contesti ambientali sfavorevoli*







# I bambini diventano persone adulte

I bambini diventano adulti: detto fatto. In realtà non è così semplice, la trasformazione avviene con molta fatica. Solo lo sviluppo fisico avviene spontaneamente o quasi, tutto il resto che non è cosa da poco, deve essere duramente conquistato dai giovani stessi.

Improvvisamente i cari piccini diventano dei ragazzini per niente facili da trattare: **sono chiusi, difficili, ribelli**. Non c'è da meravigliarsene: si sentono in balia di cambiamenti che non comprendono, il corpo diviene loro estraneo, lo sviluppo della sessualità procura loro sensazioni e desideri che fino a quel momento non conoscevano. Il loro umore è estremamente instabile, qualche volta non sanno più chi sono veramente.

## PASSI VERSO L'INDIPENDENZA

Proprio in questo periodo "gli altri", i genitori, gli insegnanti, il gruppo, il datore di lavoro pretendono da loro anche l'impossibile, tante cose differenti e spesso in contrasto tra di loro. Devono staccarsi dalla famiglia, affrontare la prima relazione amorosa, orientarsi tra valori che essi ritengono antiquati, fuori moda, ecc..

Come se non bastasse sono costretti proprio adesso a prendere una serie di decisioni importanti per la loro esistenza: studio o apprendistato oppure tutti e due? Prima un anno all'estero e poi lo studio oppure il contrario?

L'assolvimento di simili impegni richiede il loro sforzo personale e la necessità di fare delle scelte proprie. In tal modo i giovani acquisiscono e rafforzano delle capacità importanti che li aiuteranno, anche in futuro, a risolvere i problemi autonomamente. Queste conferme potenziano la consapevolezza e la fiducia in sé stessi e sono le premesse indispensabili per inserirsi nella società con una personalità autonoma e ben definita.

## TRA PRETENDERE TROPPO O TROPPO POCO

I genitori possono contribuire a far sì che i figli superino i problemi durante la crescita. Se questo aiuto manca i ragazzi possono vivere tali problemi in maniera talmente pesante da essere indotti a fuggirne. Possono rifugiarsi nella malattia o nell'essere malaticci, stati che fanno perdonare parecchie cose. Più tardi magari fra le braccia di qualcuno che provvede a tutto oppure nei farmaci o in altre sostanze che all'apparenza rendono tutto molto più facile.

Per i genitori prevenire la tossicodipendenza significa soprattutto stimolare i figli adolescenti a imparare ad affrontare i problemi e le difficoltà, in modo che non abbiano bisogno di altre esperienze solo apparentemente migliori. In particolare la misura sempre crescente di decisioni che i giovani devono prendere autonoma-

*Imparare ad  
affrontare i problemi  
e le difficoltà*





*I punti di vista  
dei genitori sono  
importanti  
per i figli anche  
quando all'esterno  
fanno trasparire  
il contrario e anche  
se raramente  
li accolgono senza  
discutere*



mente spesso si rivela eccessiva, hanno quindi bisogno di qualcuno che esprima loro chiaramente la propria opinione e il proprio orientamento. I punti di vista dei genitori sono importanti per i figli anche quando all'esterno fanno trasparire il contrario e anche se raramente li accolgono senza discutere.

I giovani d'altra parte cercano delle esperienze più gratificanti anche quando si pretende troppo poco da loro, quando i loro problemi consistono appunto nel non avere nessun problema: quando non devono decidere assolutamente nulla perché non succede niente e tutto scorre su binari già collaudati. Prevenire significa anche fare in modo che la figlia o il figlio abbia spazio per fare delle vere esperienze, si possa cimentare in compiti adatti alla sua età ed assumere le proprie responsabilità.

## CONOSCERE LE PROPRIE FORZE

Imparare a conoscere le proprie forze e le proprie capacità stimola la fiducia nella possibilità di affrontare autonomamente nuovi compiti. Gli insuccessi occasionali non vengono vissuti come un fallimento, ma piuttosto come uno stimolo e sprone a provare ancora e magari in modo diverso. I giovani devono in pratica "esercitarsi", così come da piccoli hanno dovuto imparare a camminare o ad andare in bicicletta.

**Essi non si sentono oberati dai numerosi compiti quando riescono a raggiungere gli obiettivi con le proprie forze e la fatica è compensata dal risultato.**

Questo comincia dalle piccole cose quotidiane. Una ragazza di 14 anni può andare da sola in Comune a richiedere dei certificati. Il padre non deve esentarla perché "la

figlia non si sa ancora destreggiare con l'Amministrazione" e lui comunque ha da fare in città. I giovani possono tranquillamente svolgere dei piccoli lavori estivi che permettono loro un approccio col mondo del lavoro, ma anche di provvedere personalmente ad alcune delle proprie necessità materiali.

I giovani ai quali i genitori hanno sbrigato i compiti e sgombrato la strada da ogni difficoltà cadono facilmente preda di una dipendenza. Essi spesso vivono l'impegno e la fatica come una pretesa eccessiva che non sono tenuti ad affrontare. Non hanno imparato a farlo da sé in modo spontaneo.

*I giovani ai quali i genitori hanno sbrigato i compiti e sgombrato la strada da ogni difficoltà cadono facilmente preda di una dipendenza*

## IMPARARE AD ASSUMERSI LE RESPONSABILITÀ

I bambini piccoli hanno bisogno di essere accuditi e assistiti completamente dai genitori o da altre persone di riferimento. Gli adolescenti invece devono imparare a cavarsela sbrigando da soli le proprie faccende senza essere costantemente seguiti e cominciare inoltre a tenere in considerazione le esigenze degli altri.

Ad esempio, è del tutto corretto pretendere dai bambini più grandi e dai ragazzi che svolgano qualche incombenza domestica, facciano i babysitter oppure attraverso piccoli lavori soddisfino certi loro "capriccetti" per non pesare troppo sull'economia familiare.

**È importante che i giovani possano svolgere dei compiti adatti alla loro età per proprio conto, sviluppando in tal modo la mentalità che "di questo sono responsabile io".**

## COMPITI DI SVILUPPO: CHE COSA VIENE RICHiesto AI GIOVANI NEL LORO PERCORSO DI CRESCITA

- ❖ Accettare il proprio aspetto fisico
- ❖ Definire e costruire nuove relazioni con genitori ed altre persone di riferimento
- ❖ Diversificazione dei ruoli maschile e femminile: individuazione delle competenze specifiche attribuite ai sessi e delle relative differenze e trovare una propria posizione al riguardo
- ❖ Comprendere lo sviluppo della propria sessualità e convivere con un corpo in cambiamento
- ❖ Allacciare nuovi rapporti con coetanei e coetanee
- ❖ Conseguire ed affermare una "posizione" nel gruppo dei pari
- ❖ Decidersi per una professione
- ❖ Imparare a destreggiarsi a scuola e sul posto di lavoro, anche quando il controllo e le imposizioni degli estranei possono avere il sopravvento
- ❖ Elaborare e integrare nel proprio vissuto i valori proposti dall'esterno
- ❖ Sviluppare il senso di responsabilità



*I giovani hanno  
però ancora bisogno  
di una casa,  
non solo come luogo  
di apprendimento,  
ma anche come  
"porto sicuro"*

## AFFERMARSI ALL'ESTERNO

Durante l'infanzia il luogo più importante per l'apprendimento era la famiglia: lì si imparano i piccoli e grandi compiti, ad affrontare i conflitti con genitori, fratelli e sorelle e tante altre cose. Nel periodo dell'adolescenza, il ruolo della famiglia subisce delle modifiche. Adesso diventano molto più importanti le esperienze fatte all'esterno nella cosiddetta "realtà".

Ora i figli possono applicare quanto hanno appreso in famiglia durante la convivenza quotidiana; devono trovare il loro posto a scuola, al lavoro, nel gruppo.

Il ruolo della famiglia si modifica. Anche se non sembra, i giovani hanno però ancora bisogno di una casa, non solo come luogo di apprendimento, ma anche come "porto sicuro". Questa non viene considerata un "rifugio" come nell'infanzia, ma piuttosto come luogo per recuperare le energie: essi "fanno il pieno" di forza e di conforto, specialmente quando "fuori" subiscono delle delusioni oppure trovano che è difficile sostenere da soli le esperienze esterne.

Ad esempio, quando l'amico o l'amica del cuore ha detto "basta" o la formazione professionale è diversa da come ci si era immaginato, **il sostegno emotivo della famiglia li incoraggia nonostante tutto a intraprendere nuovi "percorsi"**.

## COMPAGNI DI VIAGGIO O DI SVENTURA?

Nessuno può sostituire le esperienze che i giovani fanno durante le loro "esplorazioni". Ciononostante essi hanno bisogno di compagni di viaggio che abbiano comprensione per incertezze o errori e possano offrire orientamento e sostegno.

Rallegrarsi insieme di cose nuove e sorprese è altrettanto importante quanto partecipare alla sofferenza e consolare quando qualcosa va storto. Ai figli fa bene sentire che i genitori sono contenti del loro primo amore e li appoggiano, anche se temono che il rendimento scolastico possa risentirne.

## SAPERE LASCIARE ANDARE I FIGLI

La preoccupazione per il loro benessere talvolta rende difficile lasciare andare al momento giusto i figli che stanno crescendo. Le esperienze al di fuori del controllo dei genitori sono però un elemento importante per conquistarsi una vita indipendente. Più spazio i genitori concedono al desiderio di indipendenza, maggiore è la possibilità che i giovani riescano ad instaurare dei rapporti scelti liberamente ed evitare nuove dipendenze.





**Lasciare andare i figli non significa però staccarsi totalmente da loro.** Essi hanno bisogno dei genitori come interlocutori con cui confrontarsi o discutere, anche quando a casa fanno delle apparizioni sporadiche e mostrano poca disponibilità al dialogo. Se i giovani sanno che in famiglia possono trovare comprensione (anche se non priva di critica) ritornano spontaneamente.

## AFFRONTARE I CONFLITTI

I giovani che nelle discussioni hanno imparato a esprimere le proprie opinioni e le proprie ragioni sono più preparati ad affrontare e risolvere i conflitti col dialogo. Confrontarsi con i conflitti è una delle capacità più importanti che i giovani possono acquisire in famiglia e che torna loro utile anche all'esterno. I conflitti offrono agli adolescenti l'opportunità di esprimere chiaramente i propri interessi e desideri. Naturalmente tale facoltà comporta anche il tentativo di "imporsi", specialmente ai genitori, e di distinguersi da loro, creandosi una personalità "autonoma". Ad esempio, con la richiesta di non dovere tornare a casa alle 10.00 di sera oppure di scegliere l'abbigliamento che preferiscono. I genitori possono male interpretare i tentativi dei figli di imporre la loro volontà, come manifestazione del fatto che non contano più nulla: invece questi atteggiamenti sono dei passi necessari allo sviluppo autentico della personalità. Ovviamente essi devono anche manifestare chiaramente in quale situazione vivono il comportamento dei figli come intollerabile.

La frase d'uso comune "finché abiti in questa casa..." lascia solo la scelta tra sottomettersi alla volontà dei genitori oppure andarsene e preclude la possibilità di trovare una soluzione accettabile per entrambe le parti. Se i punti di vista delle due

*Confrontarsi con i conflitti è una delle capacità più importanti che i giovani possono acquisire in famiglia e che torna loro utile anche all'esterno*



parti sono inconciliabili, ai giovani dovrebbe almeno rimanere la sensazione che "siamo di opinioni diverse, però la situazione è sostenibile nonostante le liti e le delusioni".

**I genitori possono, a seconda del modo in cui gestiscono i conflitti, contribuire a creare una mentalità aperta al confronto:**

- ❖ le discussioni vanno affrontate in maniera chiara e leale e non utilizzate come strumento per ferire gli altri;
- ❖ i conflitti devono essere intesi come una componente naturale del rapporto con gli altri, in cui vengono "negoziati" i diversi interessi e punti di vista;
- ❖ i conflitti hanno anche il loro aspetto positivo: fanno chiarezza, portano a prendere decisioni, aiutano a comprendere meglio gli altri.

## LE DISCUSSIONI SNERVANTI

La musica che i vostri figli ascoltano è veramente solo rumore? Avete cercato di ascoltarla, di conoscerla? La musica che voi da giovani ritenevate straordinaria, non veniva rifiutata anche dai vostri genitori? Oppure non vi siete ancora abituati al fatto che i vostri ragazzi manifestino le proprie preferenze e desideri?

Ricordate che in tema di musica e abbigliamento i giovani vogliono dimostrare che essi sono e sentono in maniera diversa dagli altri. Ne è dimostrazione il fatto che si rivolgono a nuovi idoli e ideali e vogliono manifestare la loro "appartenenza" anche nel vestiario e nel comportamento.

In caso di conflitto chiedetevi però francamente se la vostra irritazione per le loro scelte (musica, amici, abbigliamento, piercing, ecc.) non sia piuttosto dovuta ad altri motivi (stress, sovraccarico di lavoro, frustrazioni, conflitti con il partner, stanchezza, ecc.). Di conseguenza dovrete manifestare chiaramente il vostro stato d'animo, altrimenti essi non riescono a comprendere le ragioni e l'intensità delle vostre reazioni e non hanno alcuna possibilità di farsi valere, perché i loro argomenti fin dal principio non hanno alcuna probabilità di successo.

Queste sono le situazioni conflittuali che si vengono a creare frequentemente e dalle quali è più difficile uscire.





## FATICA E SOLLIEVO

I grandi obiettivi (la formazione professionale o il diploma) per i quali i giovani devono fare quotidianamente tanti sforzi, sono mete lontane, spesso senza "ricompense" immediate. Perché questo lungo percorso non diventi un unico tormento insopportabile, tutti, non solo i giovani, hanno bisogno di trovare degli spazi per ricaricarsi.

Se non possono concedersi qualcosa e lasciarsi un pochino "viziare" dagli altri, anche senza avere fatto per forza qualcosa per meritarselo, hanno l'impressione che la vita sia una sequenza infinita di fatiche e di noie. Le droghe possono essere quindi una forma allettante, ma ingannevole, di rilassamento.

Per riuscire a sostenere lo sforzo bisogna trovare dei momenti di piacere e di rigenerazione: un bel bagno rilassante, una passeggiata per staccare, una notte passata a ballare per scaricarsi, andare a comprarsi qualcosa di sfizioso, ecc..

Un aiuto può venire anche da una conferma da parte degli altri. Delle piccole, e talvolta grandi gratifiche possono servire ad accorciare il lungo cammino: **una lode** per il compito in classe, che è andato bene o addirittura meglio del precedente, la pietanza preferita, il permesso di uscire con il gruppo di amici.

Nella vita quotidiana la scuola, la formazione, il lavoro non sono tutto, è altrettanto necessario e importante trovare insieme il tempo per gite, teatro, concerti, feste con gli amici, partite a tennis. Anche un momento apparentemente banale come il pranzo può costituire un'occasione preziosa di incontro e comunicazione.

**I genitori possono tranquillamente mostrare di avere anch'essi bisogno di ricompense e sollievo e di essere particolarmente contenti se li ricevono dai propri figli.** Ad esempio, quando questi si assumono spontaneamente il compito di sbrigare determinate faccende domestiche o di organizzare il fine settimana. Ovvero quando dimostrano di non considerare come naturalmente dovute le "prestazioni" dei genitori.

*Se non possono concedersi qualcosa e lasciarsi un pochino "viziare" dagli altri, anche senza avere fatto per forza qualcosa per meritarselo, hanno l'impressione che la vita sia una sequenza infinita di fatiche e di noie*



## PARLARE INSIEME

Comunicare aiuta a risolvere le difficoltà prima che diventino un problema. Dialogare non significa cercare di convincersi a vicenda, bensì entrare in contatto con l'altro, conoscerlo e prenderlo sul serio, aprirsi, ma anche ascoltare.

Le discussioni importanti hanno bisogno di tempo e tranquillità. I ritmi frenetici della vita quotidiana impediscono di avere dei momenti di relax. I figli e i genitori hanno sì l'opportunità di informarsi reciprocamente sulla propria giornata, ma raramente trovano il tempo per parlare di quello che "sentono" e di quello che sta loro a cuore. Le occasioni per parlare si creano più facilmente quando i genitori e i figli praticano un hobby o hanno degli interessi in comune: andare in moto insieme o fare dello

*Questa routine dà loro sui nervi, vogliono fare esperienze sempre nuove e diverse: svaghi, avventure, rischi*



sport, assistere ad un concerto o andare al cinema. In questo caso il dialogo non è più concentrato solamente sui problemi della scuola o sulle frustrazioni quotidiane. Spesso però i giovani non hanno alcuna voglia di "chiacchierare" per ore con i genitori, talvolta magari provano un vero "orrore" a fare qualcosa insieme a loro. Si intrattengono e si confrontano molto più volentieri con gli amici. I genitori dovrebbero rispettare questo desiderio senza mostrarsi offesi, ma garantire comunque la propria disponibilità. **I dialoghi e le attività in comune (e tantomeno la voglia) non si possono imporre.**

## **I GIOVANI VOGLIONO FARE ESPERIENZE**

Anche affrontare gli impegni quotidiani spesso ripetitivi o poco stimolanti e portarli a termine è importante; però spesso i giovani non ne capiscono il senso e cercano in tutti i modi di sfuggirvi. Questa routine dà loro sui nervi, vogliono fare esperienze sempre nuove e diverse: svaghi, avventure, rischi. Provare qualcosa di nuovo e imprevisto provoca tensione, paura, piacere o eccitazione; consente loro di assaporare la libertà, di sperimentare e dimostrare la propria forza e la propria giovinezza. Nella vita quotidiana completamente programmata questo bisogno dei giovani cade spesso nel vuoto oppure viene soddisfatto in maniera fittizia: infatti spesso i genitori preferiscono ad attività rischiose come un corso di roccia, un film d'azione con cui i giovani "consumano" le avventure dei protagonisti. Queste strategie dei genitori sono dettate dal fatto che essi temono (spesso a ragione), soprattutto nel periodo adolescenziale, che i rischi per i figli siano troppo elevati, perché appunto fino a quel momento non hanno quasi mai avuto occasione di sperimentare situazioni nuove direttamente sulla propria pelle.

Tuttavia a seguito di un'infanzia trascorsa con il gas al minimo, il bisogno d'avventura degli adolescenti minaccia di ingigantire a dismisura. Essi non hanno avuto la possibilità di rendersi pienamente conto di quali sono le loro reali capacità e le loro effettive forze. Ciò li porta a ricercare situazioni eccessivamente rischiose, se non addirittura pericolose per la propria vita.

D'altra parte la quotidianità esasperata può indurre i giovani ad evitare i rischi reali e cercare piuttosto tensione ed eccitazione in forma passiva, identificandosi nelle avventure degli eroi di un film horror oppure rifugiandosi in internet.

## **I GENITORI NON DEVONO ESSERE PERFETTI**

Se l'educazione dei figli quando erano piccoli non era facile, con l'inizio della pubertà diventa ancora più problematica. Continue discussioni snervanti, oppure il silenzio più totale, possono condizionare i rapporti quotidiani, soprattutto tra padri e figli e tra madri e





figlie. Ci si lascia prendere dalle incertezze (cosa ho fatto di sbagliato?), si mette in dubbio se stessi (abbiamo fallito come genitori?), ci si arrabbia pure (potrebbero anche essere un po' più riconoscenti!). Le innumerevoli informazioni sugli sviluppi delle dipendenze e i consigli sull'educazione spesso non sono di alcun aiuto.

I richiami, diretti o velati, agli effetti negativi del "fallimento" del proprio ruolo di genitori rendono furiosi oppure impotenti. **I manuali "prodighi" di consigli inoltre non fanno altro che aumentare i dubbi**, quando esortano a non essere troppo severi, ma nemmeno troppo accondiscendenti.

Una cosa è certa: i genitori hanno più di altri la possibilità di comprendere i propri figli e sentire che cosa può essere loro di aiuto. Per tale ragione ogni suggerimento proveniente dall'esterno non può che costituire un'occasione di riflessione per valutare meglio la situazione e magari ripensare il proprio comportamento. Non esistono però ricette che regolino i rapporti fra le persone.

#### FIDARSI DELLE PROPRIE INTUZIONI, SENSAZIONI E PENSIERI

Gli esperti mettono in guardia da tentativi di formulare ricette e incoraggiano i genitori a fare maggiore affidamento sulle proprie riflessioni e sensazioni, poiché "nessuno deve essere perfetto".

- ❖ L'idea che i genitori siano perfetti può essere d'intralcio nei rapporti. I figli si scoraggiano facilmente e tendono ad affrontare da soli le proprie insicurezze e debolezze. Talvolta anche i genitori possono ammettere di non sapere più come andare avanti, ed è proprio questo atteggiamento onesto che può favorire la vicinanza e il dialogo.
- ❖ I genitori non devono cercare di modificare i propri figli, ma accettarli per quello che sono, sostenerli e aiutarli nei loro cambiamenti se lo desiderano. Un bambino o un giovane deve sapere che i genitori sono interessati al suo cammino nella vita e auspicano il suo bene ma senza esercitare troppe pressioni.
- ❖ I genitori non possono avere tutto sotto controllo e non sono responsabili di tutto ciò che fanno i figli. Solo quando si assumono via via le proprie responsabilità, i giovani possono diventare delle persone sicure e autonome. Questo da una parte sgrava i genitori, dall'altra però esige la loro capacità di tollerare che i figli facciano qualcosa che essi ritengono sbagliato.
- ❖ In campo educativo è sempre più efficace dare sostegno e aiuto nel superare le difficoltà piuttosto che cercare di impedire situazioni negative come ad esempio il consumo della droga.

**Nessun metodo educativo può dare la certezza di riuscire ad evitare che i giovani provino la droga, l'educazione però può contribuire molto al fatto**



**che il provare rimanga tale e non degeneri in abitudine.**

Un affetto profondo, insieme all'incitamento ad agire autonomamente, crea un legame e mette facilmente i giovani in grado di superare impegni e problemi.

## **DARE L'ESEMPIO INVECE CHE IMPORRE**

Ci sono certamente degli stili di vita familiare che possono contribuire a far sì che i figli non considerino l'uso di sostanze un elemento normale nella propria esistenza. A tal fine è importante che i genitori riflettano sui propri atteggiamenti nei confronti delle droghe "di uso quotidiano" come alcol, sigarette e farmaci.

Ad ogni invito vengono serviti alcolici? Come ci si comporta nei riguardi dell'alcol durante la guida? Si è pensato di offrire un letto agli amici dei figli dopo qualche bevuta, invece di lasciarli rientrare a casa loro in moto o in macchina? Si ingurgita subito una pastiglia, non appena la testa duole un pochino?

Anche queste piccole abitudini che sembrano di per sé insignificanti, possono essere considerate sotto un'altra luce. Forse l'autocritica può aiutare allo stesso tempo a capire meglio i figli e a trovare delle spiegazioni al loro atteggiamento. **In ogni caso i genitori guadagnano credibilità presso i figli se mostrano di essere in grado di mettersi in discussione e di modificare di conseguenza il proprio comportamento.**

## **ANCHE I GENITORI SONO STATI FIGLI**

I genitori possono comprendere maggiormente la situazione dei figli se ripensano alla propria giovinezza; soprattutto ai divieti fastidiosi, alle punizioni, alle critiche in seguito alle quali si sentivano "annientati".

Talvolta gli adulti, ricordando l'infanzia passata, rammentano desideri rimasti inappagati sul piano privato o professionale, aspirazioni che non si sono realizzate a causa delle circostanze sfavorevoli. Inconsapevolmente i figli vengono talora incaricati dai genitori di conseguire gli obiettivi che essi stessi si erano prefissati e che non sono mai riusciti a raggiungere. Fa piacere immaginare che i nostri ragazzi possano costruirsi una posizione sicura con una minore fatica, ma è questo che essi vogliono veramente? Queste aspettative corrispondono alle loro inclinazioni e ai loro interessi? Se i genitori riescono a rivivere la propria giovinezza, a sentire nuovamente le insicurezze nella ricerca della propria strada e allo stesso tempo a rispettare l'unicità dei propri figli, allora c'è una possibilità di avvicinamento e reciproca comprensione.

*Talvolta gli adulti,  
ricordando  
l'infanzia passata,  
rammentano  
desideri rimasti  
inappagati sul piano  
privato o  
professionale*



## "LASCIARE ANDARE" I FIGLI AL MOMENTO GIUSTO

Quando i giovani raggiungono l'autonomia, anche i genitori devono prepararsi a dei cambiamenti.

La concentrazione sui figli ha fatto accantonare o rimuovere ai genitori molti aspetti della loro esistenza, semplicemente perché mancava l'energia e il tempo per riflettere e agire di conseguenza:

- bisogni, desideri, interessi, hobbies,
- cura delle relazioni,
- piccoli o grandi sensi di abbandono,
- domanda sviluppata negli anni e mai seriamente presa in considerazione: "È tutto qui"?

Ci si aspetta troppo dalla presenza dei bambini, che spesso compensa la voglia di sicurezza e intimità che è rimasta inappagata. I figli coinvolti in questo tipo di rapporto spesso non hanno la possibilità di staccarsi naturalmente e perdono l'occasione di raggiungere l'indipendenza al momento giusto.

Il distacco è più sereno se i genitori dedicano maggiore attenzione a sé stessi, mettono ordine nella propria vita, trovano motivazioni soddisfacenti, curano le relazioni, esercitano un hobby o semplicemente imparano cose nuove. In tal modo si sentono appagati e l'allontanamento è meno traumatico. È anche più facile che i figli poi "ritornino" con più fiducia e maggiore disponibilità al dialogo.

*Il distacco è  
più sereno se  
i genitori  
dedicano  
maggiore  
attenzione  
a se stessi*

## LE DOMANDE CHE VI PROPONIAMO DOVREBBERO AIUTARVI, RICORDANDO LA VOSTRA GIOVINEZZA, A CONOSCERE MEGLIO GLI ATTEGGIAMENTI DEI VOSTRI FIGLI VERSO LA VITA E LE SENSAZIONI CHE ESSI STANNO VIVENDO.

- Che cosa mi proibivano e cosa mi permettevano allora i miei genitori? Ne capivo il significato?
- Come si sono comportati i miei genitori quando ho cominciato a farmi vedere a casa sempre più di rado?
- Hanno parlato dei propri timori? Quali erano?
- Che cosa ho trovato di positivo allora nei miei genitori, che cosa mi ha disturbato o irritato?
- Ho tenuto segreto il mio primo amore? Perché?
- Come hanno reagito i miei genitori quando hanno notato per la prima volta che avevo un ragazzo/una ragazza? Mi sono sentito compreso da loro? Come avrebbero dovuto comportarsi?





Furk  
the  
SYSTEM

9/11

Wider  
SINCE 1983

1 World

# Non riesco più ad avvicinarmi a mio figlio

"... da qualche tempo ho la sensazione che viva in un altro mondo. Se per caso parla con me, mugugna. Prima mi raccontava tutto, adesso gioca di continuo con la playstation o sta a guardare per ore e ore la televisione. Quando gli ho chiesto se c'era qualcosa che non andava mi ha risposto di non rompere. Anche con il suo amico Nicola non fa più niente insieme. Da quando mi sono accorta che adesso va in giro con quel gruppo poi... uno di quelli è stato perfino scoperto con dell'hashish... e poi hanno sempre con se della birra ...". All'incirca in questo modo inizia di solito il discorso dei genitori che si rivolgono ad un consultorio. Essi notano dei cambiamenti nel comportamento dei propri figli e si preoccupano. Talvolta ci sono anche dei sospetti fondati che possa essere coinvolto nel consumo di farmaci, alcol o droga.

## SI PUÒ RICONOSCERE IL RISCHIO DI UNA DIPENDENZA?

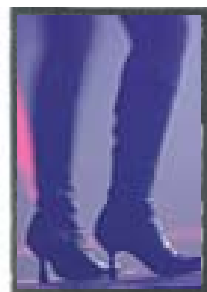
Molte caratteristiche di uno sviluppo del tutto normale della pubertà, come ad esempio un improvviso calo del rendimento scolastico, il rifiuto di fare delle attività nel tempo libero con i familiari, sbalzi d'umore apparentemente immotivati che oscillano tra aggressività, confidenza e rifiuto, ecc. potrebbero essere in taluni casi segnali di un effettivo consumo di sostanze. Il rischio di dipendenza da droga non è pertanto riconoscibile in modo inequivocabile.

Ci sono tuttavia degli atteggiamenti particolari che dovrebbero sempre allarmare i genitori: quando constatano che i propri figli non si fanno degli amici oppure rompono improvvisamente delle amicizie che duravano da anni, che si sentono soli, non hanno più spirito d'iniziativa, si lamentano di continuo, di voler rinunciare, di non farcela.

Questi possono essere segni che i giovani non riescono più a stare al passo con le esigenze e la complessità del vivere quotidiano. Oppure che non trovano in famiglia l'appoggio sufficiente ad affrontare i problemi e i conflitti. Magari questo può sfociare in un abuso di stupefacenti oppure in comportamenti insoliti o problematici, come le malattie psicosomatiche, disturbi alimentari, abuso di internet e chat-lines o l'adesione a sette giovanili. Eventuali "sintomi" del genere non dovrebbero essere sottovalutati ma costituire l'occasione per occuparsi seriamente dei figli e dei propri rapporti con loro, anche con il sostegno di un consultorio se i genitori lo ritengono opportuno.

## IL PRIMO SOSPETTO: CHE FARE?

Se si consolida il sospetto che i giovani facciano un uso spropositato di alcol, ingurgitino farmaci senza nessun controllo oppure consumino droghe illegali, la prima regola è: niente panico! Comportarsi in maniera avventata e lasciarsi prendere





dall'angoscia può precludere la possibilità di intervento. Adesso più che mai è necessario che il genitore si assicuri il contatto con i figli e si guadagni la loro fiducia. Mantenere la calma quando si sospetta che i propri figli potrebbero fare uso di droga, è facile a dirsi, ma difficile a farsi.

### **QUESTI SUGGERIMENTI POSSONO FACILITARVI LA SITUAZIONE:**

- ❖ Parlate con altre persone di fiducia dei vostri figli. Molte cose possono poi apparire in una luce completamente diversa. In genere aiuta a valutare in modo più chiaro e nella giusta prospettiva la situazione.
- ❖ Cercate il dialogo diretto con i vostri figli.
- ❖ Non ha senso costringere al dialogo, mostrate però almeno la disponibilità a parlare. Forse una terza persona (parente, amico, insegnante o altri), che attualmente gode di una maggiore confidenza da parte dei vostri figli, può riuscire a comunicare con loro.
- ❖ Apertura ed onestà sono particolarmente importanti in questo momento. Parlate delle vostre preoccupazioni, spiegate loro le vostre apprensioni. Non nascondete però di avere parlato anche con altri del problema o che avete intenzione di rivolgervi a qualcuno.
- ❖ Non minimizzate la situazione, non sottovalutate il problema, ma nemmeno drammatizzatelo.
- ❖ Informatevi! Quando i genitori parlano con i figli devono essere informati: sulle dipendenze e sulle droghe, ma anche sulle possibilità di consulenza e aiuto.

## I GENITORI POSSONO CAPIRE SE I PROPRI FIGLI SONO GIÀ DIPENDENTI?

Una eventuale dipendenza può rimanere nascosta per lungo tempo senza mai dare nell'occhio.

- La dipendenza da alcol ad esempio si manifesta in genere quando le persone sono già adulte. Solo allora esse si rivolgono ai servizi specializzati. Le origini dell'alcolismo risalgono però spesso ai 16, 17, 18 anni (o ancora prima).
- Uno dei motivi per cui delle droghe pesanti come l'eroina ci si preoccupa di più è dovuto alle conseguenze fisiche e sociali che provocano e che si manifestano in maniera molto più veloce e visibile. Inoltre il denaro non basta mai, i tossico-dipendenti sono continuamente alla ricerca della "roba". Al contrario il consumo regolare di farmaci emerge più difficilmente.
- Nel caso di un disturbo alimentare i sintomi potrebbero essere riconoscibili, ma spesso i genitori inconsciamente negano il problema. Al gioco d'azzardo invece non sono collegabili alterazioni fisiche, ciò che salta agli occhi in questi frangenti è il grande bisogno di denaro e la permanenza continua nelle sale da gioco o davanti alle macchinette.



## SE VOSTRO FIGLIO HA "PROVATO" UNA DROGA ILLEGALE:

- Non mostrate panico.
- Con rimproveri ("cosa ci combini adesso?") o insulti non si è di aiuto a nessuno.
- Non dramatizzate la situazione.
- Non punite i vostri figli con castighi tipo "arresti domiciliari", ecc.
- Non rovistate nelle loro camere e nelle loro cose. Minereste le basi della loro fiducia.
- Cercate di instaurare un dialogo tranquillo. Lasciate che i vostri figli raccontino.
- Non fate un "interrogatorio". Non domandate per prima cosa come siano venuti a contatto con la droga, chiedete piuttosto che effetto abbia fatto.
- Tenete presente che i vostri figli tireranno in ballo il vostro consumo di sostanze, soprattutto l'alcol. Se voi stessi avete fumato l'hashish ditelo francamente ed esponete i motivi per cui lo avete fatto e perché non vi interessa più di tanto farne ancora uso.
- Parlare in continuazione degli effetti negativi della droga, non aiuta a progredire nella soluzione del problema.
- Manifestate le vostre paure e preoccupazioni per loro.





# E se si scopre che il proprio figlio è dipendente?

Quando si notano i primi sintomi, non di un semplice consumo, ma tipici di una dipendenza da alcol, farmaci o droghe pesanti è necessario intervenire tempestivamente. Gli effetti si manifestano sotto forma di disturbi fisici e psichici non attribuibili ad altre cause evidenti; ad esempio sudorazioni improvvise, tremore delle mani, agitazione e insonnia, trascuratezza fisica, difficoltà di concentrazione. I genitori possono trovare in giro per casa "utensili" particolari e scoprire così che i figli consumano sostanze. Informazioni più specifiche riguardanti le singole droghe vengono date nell'ultima parte di questo opuscolo. Se i sospetti sono fondati vale una sola regola: **affidare a persone qualificate i giovani che dipendono da qualche sostanza**. Contattare un servizio per le tossicodipendenze è il modo migliore, e spesso l'unico, per aiutare i figli ad uscire dalla situazione in cui si trovano. I genitori che sono convinti di riuscire a cavarsela da soli, con le proprie forze, nella maggior parte dei casi sono destinati a vedere falliti i propri tentativi. I servizi per le tossicodipendenze sono a disposizione per informazioni e consigli.

## LA REGOLA PIÙ IMPORTANTE: FARE QUALCOSA ANCHE PER SÉ STESSI

Presi dalle preoccupazioni per i figli i genitori non devono tuttavia mai perdere di vista i propri interessi e il proprio benessere. Solo se si prendono cura anche di sé stessi possono trovare la forza di aiutare i loro ragazzi. Per questo essi devono assumere una posizione ferma e un atteggiamento coerente nei confronti dei figli e della loro dipendenza. Non bisogna sentirsi in colpa o responsabili di ciò: anche i genitori come tutti gli esseri umani compiono degli errori, come pure possono contribuire in maniera costruttiva a fornire ai ragazzi strumenti che li facilitino a trovare una via di uscita al problema. Devono essere consapevoli però che anche in questa azione di sostegno potranno fare sia delle cose "giuste", sia delle cose "sbagliate".



*Non bisogna sentirsi in colpa o responsabili di ciò*

## COMPORTAMENTO NEI CONFRONTI DEI FIGLI DIPENDENTI

- ❖ Dategli delle indicazioni chiare rispetto alla vostra posizione personale riguardo all'uso di sostanze.
- ❖ Interrogatevi sul vostro atteggiamento nei confronti delle sostanze. Nel caso abbiate qualche problema con l'alcol o il fumo, cercate di cambiare le vostre abitudini.
- ❖ Date dei soldi solo se avete la certezza che essi non vengono utilizzati per l'acquisto della droga. Contribuite a pagare gli eventuali debiti contratti dai vostri figli solo quando sono usciti dalla dipendenza.
- ❖ Non mostrate comprensione, ma affrontate apertamente con loro il problema.
- ❖ Non lasciate che si faccia uso di droga a casa vostra.
- ❖ Sostenete le iniziative che possono aiutare ad uscire dalla dipendenza.
- ❖ Se non siete sicuri di come dovete comportarvi fatevi consigliare da un servizio specializzato.
- ❖ Cercate aiuto presso gruppi di genitori e di familiari.

# Che cosa è la dipendenza?

Dipendenza non significa solo "tossicodipendenza". La dipendenza infatti può avere molte forme. Chi vuole valutarne in modo corretto i rischi deve essere ben informato. Deve sapere dove può trovare aiuto e consulenza, se in famiglia esiste realmente un problema in questo senso.

## ..... E SEI FUORI DAL GIOCO

Nel gioco "Non t'arrabbiare" quando un giocatore viene eliminato, ha sempre un'altra occasione di rientrare nuovamente in campo. Basta che faccia un sei con i dadi. Nel "gioco della vita", molte persone per le più svariate cause vengono invece emarginate e la dipendenza può essere una di queste cause. Tuttavia anche queste persone hanno una opportunità di reintegrarsi.

Con l'aiuto e l'interesse di altri, ma soprattutto per propria decisione, esse possono attivarsi e uscire dalla dipendenza.

## COSA FARE SE MIO FIGLIO DIVENTA DIPENDENTE?

È molto difficile restare calmi a decidere cosa si può fare. La dipendenza non è una via senza uscita. L'interessato ha però davanti a sé un lungo e difficile cammino, ma non è solo: vi sono tante persone che possono venirgli incontro.

Anche se costa molta fatica, è utile chiedere consiglio e sostegno a esperti: i genitori devono prendere da subito contatto con gruppi genitori, centri di consulenza o gruppi di auto-aiuto. Più ampie e immediate sono le iniziative più facile è interrompere il circolo vizioso della dipendenza. In ogni caso è sicuramente utile avere delle **informazioni precise. Chi è informato ha più possibilità di diventare un interlocutore serio per i propri figli.** I giovani infatti generalmente ne sanno di più dei loro genitori sulle dipendenze e sulle droghe.

## GLI EFFETTI DELLE DROGHE LEGALI E ILLEGALI

Non è stato ancora completamente chiarito perché alcune persone assumono sostanze e altre no. Generalmente uno dei motivi per cui si fa uso di droga, è quello di cercare quel qualcosa in grado di modificare il proprio stato d'animo.

Alcune droghe (ad es. gli oppiacei) procurano euforia e sensazioni di benessere, altre calmano e abbassano la capacità di percezione (ad es. alcol, barbiturici, tranquillanti), l'anfetamina e la cocaina invece provocano eccitazione e voglia di fare.

Un altro gruppo di sostanze altera il pensiero e le percezioni sensoriali (ad es. LSD).

**Gli effetti delle droghe sono legati al tipo di sostanze attive di cui sono composte, nonché alla durata e al modo di assunzione.** Ma anche l'umore e la situazione psichica influenzano in diversi modi gli effetti.

*I genitori devono prendere da subito contatto con gruppi genitori, centri di consulenza o gruppi di auto-aiuto*



Non tutte le sostanze provocano dipendenza fisica. La cocaina ad esempio crea una dipendenza "solo" psichica, ma ciò non significa che sia da sottovalutare. Infatti la cura di una dipendenza psichica è molto più difficile e richiede un maggior tempo, mentre quella fisica viene superata, nella maggior parte dei casi, già poche settimane dopo l'inizio della cura.

## DIPENDENZA FISICA E PSICHICA

La **dipendenza fisica** insorge quando l'organismo si abitua alla sostanza. Con il tempo il corpo vi si adatta e il consumatore per provare gli stessi effetti deve aumentare le dosi (il cosiddetto sviluppo della tolleranza).

Quando si interrompe l'uso, si possono manifestare dei sintomi di astinenza fisici, quali ad esempio un dolore diffuso in tutto il corpo, diarrea, nausea, vomito e giramenti di testa; oppure compaiono i cosiddetti fenomeni vegetativi quali tremori, freddo, intensa sudorazione. Queste condizioni, in alcuni casi particolari, possono avere conseguenze mortali per la persona specialmente se questa assume più sostanze contemporaneamente. Per questo motivo è consigliabile che la disintossicazione venga attuata con ricovero ospedaliero.

Dopo la disintossicazione il corpo non sopporta più l'assunzione di sostanze e nel caso di una ricaduta vi è quindi il rischio di un'overdose mortale.

La **dipendenza psichica** invece (ad es. da alcol), viene descritta come un desiderio incontrollabile e compulsivo di assumere continuamente e ripetutamente la sostanza.

Questa dipendenza è il risultato di un lungo processo di apprendimento, alla fine del quale il dipendente ha integrato la sostanza nella sua vita e la usa come "stampella".

La persona si serve delle sostanze per trovare un equilibrio, sfuggire a sentimenti di infelicità e dolore, nonché stress e carichi emotivi, procurandosi in tal modo il "benessere".

Altri comportamenti che possono in genere contribuire a superare le difficoltà o a produrre benessere, vengono invece del tutto trascurati. Per questo sono particolarmente importanti gli interventi di prevenzione che aiutano i bambini a sviluppare queste capacità e risorse.



## LE DIPENDENZE NON LEGATE A SOSTANZE

Spesso anche le diverse forme di dipendenza non legate a sostanze svolgono un ruolo di "supporto". In questi casi la dipendenza è più che altro psichica e si manifesta in una serie di disturbi comportamentali, che in buona parte si sviluppano da abitudini quotidiane e innocue. Le conseguenze sociali, psicologiche ed economiche possono comunque essere pesanti.

### DISTURBI ALIMENTARI

Alcune persone ad esempio non hanno con il cibo un normale rapporto di fame e sazietà. Esse devono mangiare per consolarsi e calmarsi, sviluppando, per esempio un notevole sovrappeso che può nuocere alla salute.

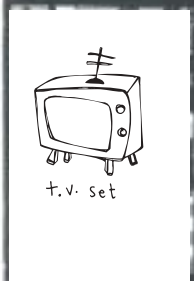
Le persone "anoressiche" invece rifiutano il cibo e perseguono con inesorabile inflessibilità verso se stesse, l'obiettivo di diventare sempre più magre, fino ad un sottopeso pericoloso per la propria vita. Una anoressica su due sviluppa anche episodi di "bulimia"; eccessiva ingestione di alimenti, seguita da vomito procurato artificialmente. Sono collegati ai disturbi alimentari anche altre forme di dipendenza: ad es. quelle derivate dagli anoressizzanti o dai lassativi. Questi ultimi soprattutto provocano una dipendenza fisica. Dopo una costante assunzione l'intestino smette di svolgere le sue normali funzioni. A questo punto è necessario un processo di disassuefazione che si presenta lungo e difficile.

### GIOCO D'AZZARDO

Per i "dipendenti dal gioco" ogni occasione è buona per giocare nelle sale da gioco, nei casinò, nei bar. Arrivano perfino a rovinarsi economicamente, pur di finanziare questa loro passione. Per ottenere i soldi per giocare, non esitano spesso ad intraprendere delle attività criminose.

### ALTRE FORME DI DIPENDENZA

Anche altri comportamenti possono portare allo sviluppo di una dipendenza, ad esempio il lavoro, lo shopping, le pulizie, guardare la televisione, internet.



# Sostanze - uso, effetti, dipendenza

## SOSTANZE LEGALI, ILLEGALI E LE RELATIVE LEGGI

Come sostanze illegali vengono riconosciute tutte quelle indicate nelle tabelle delle sostanze stupefacenti della legge sulla droga.

Questa vieta penalmente la coltivazione, produzione, fabbricazione, raffinazione, cessione gratuita, acquisto, commercio, importazione e esportazione di sostanze stupefacenti. Nel caso tali divieti non vengano rispettati possono essere applicate sanzioni pecuniarie o nei casi gravi una pena detentiva. Se quest'ultima non supera i quattro anni di reclusione, si può godere della commutazione della stessa nell'affidamento ad un programma terapeutico presso istituzioni specializzate nel campo.

Invece chi per uso personale, importa illecitamente, acquista o comunque detiene sostanze stupefacenti come ad esempio, cannabis (hashish, marijuana), LSD, eroina, cocaina, in conformità all'art. 75 DPR 9.10.1990 n. 309 va incontro a sanzioni amministrative – come il ritiro del porto d'armi, del passaporto e della patente di guida. In Italia però attualmente non vi è ancora una legge che regoli in modo definitivo il problema della dose media giornaliera per uso personale.

**Nei dibattiti pubblici l'attenzione viene posta in particolar modo sull'argomento delle sostanze illegali, anche se a livello individuale e sociale hanno una maggiore incidenza i danni provocati dalle sostanze legali quali alcol, nicotina e farmaci.**


## DOVE TROVARE INFORMAZIONI?

Sempre più frequentemente, genitori, insegnanti, ma anche altre persone responsabili di bambini e adolescenti, vogliono acquisire gli strumenti per riconoscere se un giovane assume sostanze. Sono preoccupati perché tramite i mezzi di informazione o dai conoscenti hanno appreso di effetti dannosi provocati dalle diverse sostanze. A tale riguardo esiste una numerosa letteratura specializzata rivolta a genitori, insegnanti e giovani, che può essere di consiglio e aiuto. Qui di seguito vengono riportate brevemente le principali caratteristiche delle sostanze stupefacenti più conosciute. Chi desidera ulteriori informazioni, può prendere in prestito dalle biblioteche specialistiche delle opere di consultazione, oppure rivolgersi ad un servizio di prevenzione o di consulenza.



# Le sostanze


1)

<b>Alcol</b> (legale)  <i>Bevande con differenti percentuali alcoliche.</i>	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Effetti	Rischi
	Si beve	Regolare assunzione di grosse quantità di bevande alcoliche, puzza di alcol, consumo già al mattino.
	Ha effetti euforizzanti, agisce come distensivo, aumenta la sensazione di potenza; umore allegro oppure manifestazioni di aggressività e agitazione, perdita del controllo e difficoltà di equilibrio (p.es. barcollamenti, balbettamenti), difficoltà di concentrazione e reazione (p.es. compromissione delle capacità di guida).	Da dipendenza sia fisica che psichica, pericoli di intossicazione per sovradosaggio (per i bambini e già pericoloso assumerne piccole quantità). L'assunzione continuativa porta al danneggiamento di organi interni (p.es. il fegato), delle funzioni cerebrali, del sistema nervoso, alla modificazione della personalità; in stadi più avanzati si possono presentare allucinazioni e delirio.



**ATTENZIONE:** Ogni volta che si prende una sbornia si distruggono milioni di cellule del cervello. Per chi soffre di alcolismo acuto e cronico i problemi aumentano, infatti l'intera regione del cervello viene atrofizzata (Sindrome di Korsakow). Tre sono le caratteristiche di questa sindrome:  
**1. PERDITA DELLA MEMORIA:** viene colpita sia la memoria a lungo termine che quella a breve termine. Le persone non riescono più a trattenere le nuove informazioni, dimenticando tutto.  
**2. DISORIENTAMENTO**  
**3. CONFABULAZIONE:** formulazione verbale incoerente e fantastica, dovuta al disturbo della memoria di fissazione, che priva la persona dei ricordi recenti.




2)

<b>Anfetamine</b> (legali/illegali)  <i>Sia le anfetamine che le metamfetamine sono sostanze stimolanti, queste ultime però sono più forti.</i>	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Effetti	Rischi
	Ingerito, fumato, sniffato o talvolta anche iniettato.	Polvere, pillole e capsule.
	Aumento della capacità di attenzione e vigilanza, inibizione della necessità di dormire, scomparsa dell'appetito e della stanchezza, facilità di parola, sensazione di potenza, euforia.	Dipendenza psichica. Dopo l'effetto esaltante segue una sensazione di spossatezza, irritabilità e depressione, incapacità di valutare correttamente le proprie capacità e i risultati delle proprie azioni; possibilità di insorgenza di psicosi e depressione.

3)

<p><b><u>Cannabis</u></b> (illegale)</p> <p><i>La pianta indiana detta cannabis è la materia prima dalla quale si ricavano l'hashish e la marijuana. Dalla resina si ricava l'hashish (anche detto fumo), mentre dallo sminuzzamento e essiccazione dei fiori e delle foglie si ricava la marijuana (erba).</i></p> 	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	<p>Fumato mescolato al tabacco, bevuto nel the o ingerito con cibi.</p> 	<p>La cannabis viene pressata e modellata in "pani" dai quali vengono confezionati piccoli pezzi avvolti in carta stagnola per essere venduti.</p>
	Effetti	Rischi
	<p>Gli effetti sull'uomo sono a carico principalmente del sistema nervoso centrale e dell'apparato cardiovascolare. Si provano sensazioni di benessere ed euforia, rilassamento, aumento delle percezioni sensoriali, riso spontaneo, sonnolenza, alterata percezione del tempo e della coordinazione motoria, alterazioni del pensiero. Gli effetti dipendono molto dallo stato psicologico del consumatore, può infatti venire rafforzata l'euforia così come la depressione.</p>	<p>Con un uso prolungato può insorgere dipendenza psichica, riduzioni delle facoltà della memoria a breve termine, diminuzione delle prestazioni e difficoltà di concentrazione; aumento del rischio di cancro dell'apparato respiratorio. Nelle persone con disturbi psichici i sintomi possono intensificarsi.</p>

4)

<p><b><u>Crack</u></b> (illegale)</p> <p><i>Si prepara attraverso un procedimento di alcalinizzazione della cocaina con bicarbonato di sodio o ammoniaca. Si presenta in forma di minuscoli cristalli.</i></p> 	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	<p>Si fuma.</p>	<p>Pipe, cannellini e contenitori di vetro.</p>
	Effetti	Rischi
	<p>Forte euforia, immediata e potente ebbrezza, analoga alla cocaina.</p>	<p>A causa dei repentini sbalzi tra euforia e depressione, si sviluppa una dipendenza sia fisica che psichica, legata anche al forte bisogno di aumentare sempre più le dosi. Pericoli: l'effetto è immediato e molto forte e spesso crea reazioni a livello cardio-circolatorio (difficoltà di respirazione e indebolimento del cuore). A lungo termine le conseguenze sono: disturbi del sonno, debilitazione fisica dovuta alla mancanza di appetito. Pericolo di emarginazione sociale, propensione alla criminalità e alla prostituzione.</p>



## LE SOSTANZE

5)

<b><u>Ecstasy</u></b> (illegale)  <i>È una sostanza chiamata in vari modi la cui denominazione chimica è MDMA. Esiste però anche una varietà di sostanze chimiche affini. Sul mercato nero l'ecstasy viene smerciata in pillole o capsule di diverso colore, grandezza e forma.</i>	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Ingestione di pillole o capsule.	È difficile riconoscere i sintomi che indicano un abuso di ecstasy. Con un uso continuativo si possono manifestare disturbi vari.
	Effetti	Rischi
	Euforia ed eccitazione, aumento della capacità introspettiva, aumento dell'energia fisica, apertura mentale, rilassamento, intimità con gli altri, aumento della libido, loquacità, aumento della sensibilità, scompaiono le inibizioni. Possono però anche manifestarsi degli effetti negativi quali ansia, paura e depressione.	Disturbi del sonno, cefalee, disfunzioni della memoria, disturbi epatici e renali, disturbi cardiaci e del sistema circolatorio, perdita dell'appetito, ipertermia, disidratazione. Non si verificano sintomi di dipendenza fisica, esiste però il rischio di una dipendenza psichica.



6)

<b><u>Allucinogeni</u></b> (illegale)  <i>Con il termine allucinogeni vengono definite diverse sostanze psicoattive. Vi sono gli allucinogeni classici, ossia LSD e la psilocibina contenuta nei cosiddetti "funghi magici", la mescalina ed allucinogeni sintetici quali il Dom, la PCP e la ketamina.</i>	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Ingerito	Gli allucinogeni si presentano sotto varie forme che possono essere: cartone stampato impregnato o francobolli, funghetti psicoattivi, mini pasticche, ma anche polvere o liquido.
	Effetti	Rischi
	Gli effetti sono di tipo sia fisico che di tipo percettivo. Effetti fisici sono vari: vertigini, tremori, malori ecc. Effetti percettivi sono: distorsioni visive, fenomeni illusori, distorta percezione temporale, tatto esaltato, sinestesia (vedere gli odori, sentire i colori). Intensificazione delle sensazioni sia positive che negative, possibilità che il "viaggio" vada male con sensazioni di paura e visioni horror.	Dipendenza psichica, possibilità di favorire delle psicosi, reazioni depressive, stati paranoidei, flash-back.



**ATTENZIONE:** I funghi allucinogeni sono diffusi in natura ed anche in Europa ve ne sono alcune specie. Vi è il pericolo che possono essere scambiati con altri tipi di funghi velenosi. Già dopo un giorno se non vengono messi a seccare si macerano, rilasciando una proteina che causa nausea e vomito.

## LE SOSTANZE

7)

### Cocaina

(illegale)

*La cocaina è una polvere bianca che viene prodotta dalle foglie della pianta di coca.*



#### Modo di assunzione/uso

Per via orale, per via intranasale, per via endovenosa e per inalazione del fumo.

#### Indicazioni sull'abuso

Sniffata tramite una cannuccia, iniettata con siringa, ingerita o inalata.

#### Effetti

Gli effetti all'inizio dell'assunzione, sono di euforia, accresciuta performance cognitiva e motoria, ipervigilanza, intensive sensazioni, stimolazione del desiderio e della potenza sessuale, inibizione dello stimolo della fame. Quando l'effetto della cocaina svanisce, subentrano tristezza, malinconia, apatia, difficoltà di concentrazione, insonnia, stati depressivi.

#### Rischi

Aritmie cardiache, infarto, depressione, impotenza, aggressività, irritabilità, allucinazioni, danneggiamento del setto nasale, possibilità di morte in caso di overdose. La cocaina non dà dipendenza fisica, ma può indurre una dipendenza psichica, che si sviluppa in breve tempo, come anche la tolleranza alla sostanza, che porta ad aumentare sempre più le dosi per ricercare l'effetto desiderato.

8)

### Opiacei

(illegali)

*Alla categoria degli oppiacei appartengono l'eroina, l'oppio e la morfina. L'oppio viene estratto dal lattice prodotto dal papavero del sonno.*



#### Modo di assunzione/uso

Fumata, iniettata, sniffata, inghiottita o inalata.



#### Indicazioni sull'abuso

Ad es. l'eroina può essere sciolta in un cucchiaino e poi iniettata, sniffata tramite cannucce o fumata.

#### Effetti

All'inizio una forte euforia detta flash, sensazioni di benessere, di rilassatezza, tranquillità, calma. Influenza l'umore, le difficoltà sembrano insignificanti, i conflitti e i problemi vengono dimenticati, aumenta la fiducia in se stessi, le paure e le tensioni svaniscono.


#### Rischi

Già dopo poco tempo possono manifestarsi sintomi di dipendenza sia fisica che psichica; forti stati di incoscienza, difficoltà respiratorie, infezioni legate all'uso di siringhe (epatiti, Hiv), tachicardia, rischi di overdose. Inoltre possono insorgere problemi di carattere sociale e penale.



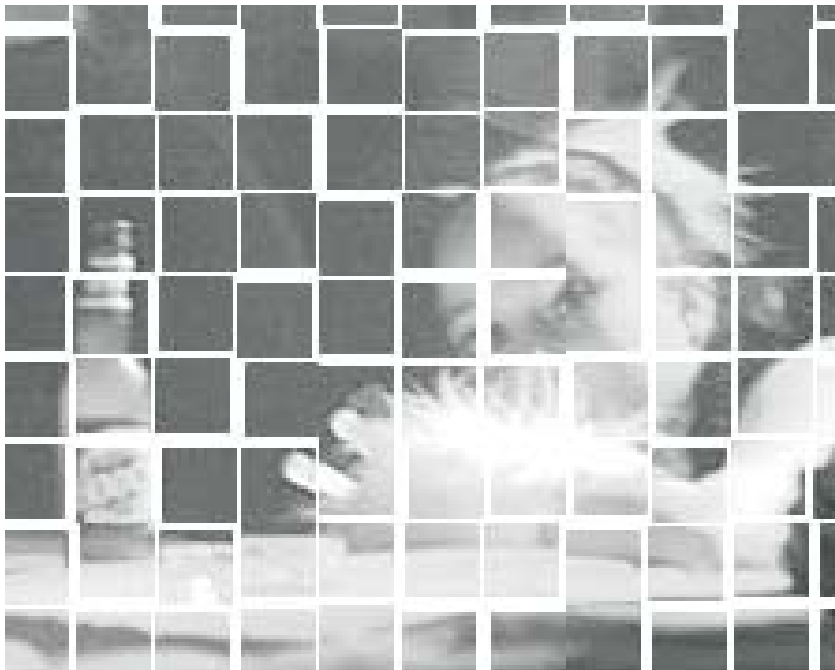
LE SOSTANZE

9)

<div>Medicinali</div> <div>(legali)</div> <div><i>Fra i medicinali che possono creare dipendenza si possono individuarne diversi tipi:</i></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sonniferi</i></li><li>• <i>Tranquillanti</i></li><li>• <i>Analgesici</i></li><li>• <i>Stimolanti</i></li><li>• <i>Anoressicizzanti</i></li><li>• <i>Narcotici</i></li></ul></div> <div></div>	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Bevuti, ingeriti e talvolta iniettati.	Generalmente sono pillole o gocce che vengono assunte frequentemente.
	Effetti	Rischi
	La maggior parte dei medicinali che possono creare dipendenza vengono usati per modificare le proprie sensazioni: infelicità, disturbi del sonno, paura ecc. I tranquillanti ad es. hanno il compito di alleviare gli stati d'ansia, mentre i sonniferi quello di agevolare il ritmo del sonno, favoriscono stati di rilassamento.	Alcuni medicinali possono portare ad una dipendenza sia psichica che fisica, oppure ad una dipendenza solo mentale, la cosiddetta dipendenza da piccole dosi. La persona infatti assume solo piccole dosi, anche per lungo tempo.




**ATTENZIONE:** Spesso vengono ingeriti più tipi di medicinali. Gli stimolanti aumentano le prestazioni. Se vengono assunti per un lungo periodo, generano irrequietezza, disturbi del sonno e allucinazioni. Si entra così in un circolo vizioso: alla mattina gli stimolanti e alla sera i tranquillanti o sonniferi. Già dopo poche settimane possono manifestarsi sintomi di dipendenza sia fisica che psichica. L'astinenza da queste sostanze procura attacchi di panico e depressione.




## LE SOSTANZE

10)

<b><u>Nicotina</u></b> (legale)  <i>Sigarette, sigari, tabacco da pipa e da masticare o da sniffare.</i>  	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Fumare, sniffare oppure masticare.	Nei fumatori incalliti si può notare un ingiallimento dei denti e delle dita.
	Effetti	Rischi
	Stimolazione o rilassamento del sistema nervoso centrale, da la sensazione di aiutare a superare imbarazzo, insicurezza e lo stress. Con un alto consumo di sigarette si hanno effetti collaterali quali: paralisi dei nervi, chiusura delle vene e gli organi non vengono più irrorati dal sangue.	Pericolo di dipendenza fisica e psichica, disturbi alla circolazione sanguigna, malattie cardiache, bronchiti, efisemi polmonari, tumori, infarto.

11)

<b><u>Inalanti</u></b> (legali)  <i>Sono acidi organici che si trovano in colle, colori, prodotti di pulizia, spray e benzina e vengono inalati.</i>  	Modo di assunzione/uso	Indicazioni sull'abuso
	Inalazione, si respirano i vapori.	Con forte assunzione di queste sostanze, si emana un forte odore di acido nell'alito e nei vestiti.
	Effetti	Rischi
	All'inizio si manifestano sintomi di nausea, mal di testa e mancanza di respiro, poi gli effetti cambiano in elevata sensibilità ottica e forti sensazioni, allucinazioni, sentimento di leggerezza fino ad un possibile svenimento.	La regolare inalazione di sostanze porta al pericolo di dipendenza psichica; lo svenimento e la difficoltà respiratoria in casi di overdose portano alla morte. Conseguenze a lungo termine: corrosione delle vie respiratorie, paralisi spastica, danneggiamento degli organi, con un consumo prolungato si arriva alla demenza.

# Possibilità di cura

Le persone dipendenti hanno bisogno di un aiuto qualificato

*Spesso sorgono degli ostacoli; il dipendente nega a se stesso e agli altri la sua dipendenza, e fintanto che questa difesa non viene superata, non ci sono prospettive per un fruttuoso intervento*

I genitori che hanno il sospetto o sanno che i loro figli assumono sostanze o sono già dipendenti, devono tempestivamente prendere contatto con un servizio che li possa aiutare. Solo così possono avere la conferma che il loro sospetto è fondato.

Accertato ciò non devono credere di poter riuscire da soli in questo compito, infatti spesso questi tentativi naufragano.

A questo punto i genitori devono fare i primi passi nella giusta direzione per fare uscire dalla dipendenza i loro figli.

Spesso sorgono degli ostacoli; il dipendente nega a sé stesso e agli altri la sua dipendenza, e fintanto che questa difesa non viene superata, non ci sono prospettive per un fruttuoso intervento.

Ai genitori rimane solo la possibilità di aspettare e di non collaborare al prolungamento di questa fase di stallo.

## L'AIUTO TRAMITE IL NON AIUTO

Una regola importante dice: "aiuto tramite il non aiuto". Ciò significa ad esempio di non risparmiare ai giovani le difficoltà e le frustrazioni, che derivano da una vita orientata alla droga. Adesso amore e dedizione non possono essere incondizionati, non si deve dire "noi siamo qui per te", ma "noi siamo qui per te, se tu vuoi liberarti dalla tua dipendenza".

Questo richiede molta forza e volontà poiché non sempre questa offerta viene subito accettata. I genitori perciò devono trovare un sostegno emotivo e consigli specialistici da esperti o prendere contatto con altri genitori che hanno già avuto tali esperienze. I servizi di consulenza, i gruppi genitori e quelli di auto-aiuto sono interlocutori competenti.

Il dipendente che si rivolge ad un centro, fa il primo passo nella direzione di una possibile vita senza sostanze.

Una vita vissuta nella dipendenza, a causa della quale si sviluppano determinati modelli di comportamento, non può essere certamente cambiata dall'oggi al domani. Ricadute o interruzioni della terapia non sono rare e spesso il recupero riesce solo alla seconda o terza prova.

## PRESUPPOSTI E SVOLGIMENTO DI UN PERCORSO DI CURA

Un dipendente dovrebbe entrare in terapia per una sua convinzione, questa è la migliore prospettiva per un buon successo. Aiuta poco se egli inizia il trattamento solo perché altri lo costringono.

Generalmente all'inizio c'è una carente e instabile motivazione che può però diventare più forte con il procedere della terapia. Ad ogni stadio del trattamento la persona





dipendente si prepara passo per passo a riprendersi la propria responsabilità. I servizi pubblici per le tossicodipendenze (SerT) e le altre istituzioni e associazioni che collaborano con esso possono fornire gratuitamente informazioni rispetto all'intervento, ai costi e alle modalità per accedere ad una eventuale terapia. Inoltre consigliano, ascoltano e aiutano a scegliere l'intervento terapeutico più indicato. Dopo dei colloqui preliminari, alla persona può venire proposto un programma personalizzato, che tenga conto delle personali inclinazioni e risorse, o essere inserita in una cooperativa sociale di lavoro oppure sostenuta in colloqui con trattamento ambulatoriale.

## DISINTOSSICAZIONE

La disintossicazione normalmente avviene sotto controllo medico, nella maggior parte dei casi con un ricovero ospedaliero durante il quale le persone si devono astenere dal far uso di sostanze. Si possono manifestare sintomi di astinenza più o meno forti, che provocano sensazioni di malessere fisico. I sintomi dell'astinenza durano fino a quando il corpo non ha ripreso le sue funzioni normali senza le sostanze, normalmente nel giro di qualche settimana.

Ad es. nelle persone dipendenti da eroina, i sintomi tipici dell'astinenza si manifestano molto velocemente. Quasi tutti i tossicomani che sono ancora nel giro della droga, conoscono le conseguenze dell'astinenza; infatti questa situazione si ripresenta puntualmente ogni volta che non hanno la sostanza, ad esempio quando non trovano i soldi per comprarla. Non ci può essere niente di peggio. **L'astinenza è una condizione della quale si ha una grande paura e che chi non ha mai avuto problemi di dipendenza non può comprendere.** In questo momento è molto importante l'assistenza medica, il dialogo con persone delle quali la persona dipendente si fida.



## DISASSUEFAZIONE – LA TERAPIA

Normalmente dopo la disintossicazione fisica, la disassuefazione avviene o nell'ambito di colloqui di sostegno al SerT (Servizio per le tossicodipendenze) oppure con l'invio della persona in una comunità terapeutica specializzata nel recupero di persone dipendenti. Lo stesso percorso è valido anche per chi ha problemi di alcolismo. I concetti terapeutici relativi ai diversi trattamenti sono diversi. Sostanzialmente però perseguono tutti i medesimi obiettivi:

- Si devono trovare e rielaborare le cause e i fattori personali che hanno portato ad un comportamento dipendente.
- Il consumatore deve imparare a superare i problemi quotidiani e i disturbi psicologici, e non cercare più di evitarli con l'uso di sostanze.
- Deve imparare nuovamente a rapportarsi con le normali attività quotidiane (orari, rispetto degli impegni ecc.).
- La persona sarà preparata ad affrontare i propri doveri e problemi una volta ritornata alla sua vita quotidiana.

## REINSERIMENTO

*L'obiettivo è il sostegno alla persona che riprende la propria vita senza la stampella delle sostanze.*

*Qui il punto centrale non è più l'intervento psicoterapeutico, ma azioni pratiche di comportamento quotidiano (orientamento al lavoro, amicizie ecc.).*

Di norma per i tossicodipendenti è necessario che finito il percorso terapeutico continuo a partecipare ai colloqui presso le strutture preposte. L'obiettivo è il sostegno alla persona che riprende la propria vita senza la stampella delle sostanze. Generalmente una volta concluso il percorso in comunità, si passa in un'altra struttura, un'abitazione comune dove si svolge la fase del reinserimento. Qui il punto centrale non è più l'intervento psicoterapeutico, ma azioni pratiche di comportamento quotidiano (orientamento al lavoro, amicizie ecc.). Anche per chi ha avuto problemi con l'alcol, si attuano simili modalità di intervento terapeutico e di riabilitazione come con persone che hanno avuto problemi con le sostanze illegali. Importante in questo caso è la regolare partecipazione ai gruppi di auto-aiuto.



# Consulenza e aiuto

## NON SIETE SOLI

Un genitore che pensa o sa per certo che il proprio figlio ha problemi di alcol, droga o altre sostanze, si sente crollare il mondo addosso.

L'insicurezza e la paura per questa situazione, le chiacchiere che ne nascono e il timore di fare qualcosa di sbagliato, gli impediscono di cercare consiglio e sollievo in altre persone. Nessuno ha piacere di far conoscere ad estranei i propri problemi familiari, in special modo se questi sono così particolari e delicati.

Spesso però questo atteggiamento può precludere ogni possibile via di uscita o soluzione.

**Non c'è vergogna se un componente della famiglia è dipendente da una sostanza**, così come a chiedere aiuto agli altri: agli amici, a persone che sono o erano nella stessa situazione, o a dei consulenti.

Nessuno può pretendere che i genitori risolvano con le sole proprie forze un problema così difficile.

## SE NON SI SA COME ANDARE AVANTI BISOGNA CHIEDERE AIUTO

Qualche volta un aiuto esterno è necessario perché, troppo coinvolti nel problema si perde la giusta visione d'insieme o ci si scontra con i limiti delle proprie capacità. Un professionista può vedere con più distacco e chiarezza la situazione.

Le organizzazioni di auto-aiuto o i centri di consulenza offrono la possibilità di partecipare attivamente alla risoluzione del problema, senza aspettare che qualcosa si smuova da solo. Importante è che i genitori sappiano di non essere più soli ad affrontare la situazione ma che altri possono aiutarli.

Anche in Alto Adige così come in tutto il territorio italiano, vi sono molteplici istituzioni e organizzazioni che si occupano e aiutano persone che hanno problemi di dipendenza e i loro parenti: istituzioni pubbliche e private. Le tipologie di queste istituzioni sono nell'insieme così varie, che ognuno può trovare una offerta adatta alla sua personalità.

Ci possono essere colloqui individuali o discussioni in gruppo solo con altri consumatori oppure con la presenza di un consulente esperto.

## CERCARE UN AIUTO TEMPESTIVO

Come si fa a riconoscere se un giovane è veramente a rischio?

Ci sono dei "sintomi" chiari e precisi?

Queste domande agitano molti genitori. Purtroppo non ci sono risposte sicure e inequivocabili. A questo punto è particolarmente importante chiedere una valuta-

zione e un aiuto dall'esterno. Tale circolo vizioso costellato di supposizioni, timori e pregiudizi va interrotto prima che insorgano effettivi problemi e pericoli.

Quanto prima si richiede l'aiuto tanto più grande sarà la possibilità di arrivare ad un pieno successo.

## **CENTRI DI CONSULENZA**

Ci sono vari centri di consulenza o di terapia specializzati nella cura di specifiche dipendenze, ad esempio l'alcol, medicinali, gioco d'azzardo e sostanze illegali. In questi servizi lavora personale formato e specializzato: psicologi, assistenti sociali, educatori professionali, medici.

Essi aiutano chi cerca consiglio a chiarire la propria situazione e a sviluppare insieme dei passi per uscirne. Le domande che molti si pongono sono: Che cosa sta succedendo? I miei figli sono dipendenti? Quali sono i motivi? Io posso fare qualcosa al riguardo? Quali possibilità di cura ci sono? Cosa posso fare se i miei figli cercano aiuto?

**I centri di consulenza offrono anche ai genitori la possibilità di fare qualcosa per sé stessi e trovare così un sollievo psicologico.**

## **CHE COSA SI ASPETTANO I GENITORI DA UN CENTRO DI CONSULENZA?**

Generalmente i genitori prima chiamano telefonicamente. Essi sono insicuri, perché hanno trovato una siringa, delle pastiglie o del hashish nella stanza dei figli, oppure hanno notato uno strano cambiamento nel comportamento. È comprensibile che i genitori chiedano già al telefono delle risposte alle loro domande. Normalmente però è necessario, che essi prendano un appuntamento di persona con il consulente, così che insieme e con calma possano fare un quadro della situazione.

Nel primo colloquio si parla innanzitutto dei sospetti che i genitori hanno, e si cerca di capire se dietro questi ci sia effettivamente qualcosa di serio oppure se si tratta di un normale cambiamento di comportamento da parte dei giovani.

Il secondo e spesso più difficile passo, è quando i giovani vengono al colloquio successivo da soli o accompagnati dai genitori. I giovani che fumano hashish e sono convinti che sia innocuo, non avranno nessuna voglia di parlarne. Una regola principale nel lavoro con i consumatori è che essi devono sentirsi pronti a parlare di sé con un consulente o con un terapeuta.



Non si può costringere nessuno a parlare di un problema se egli è convinto di non averlo. I giovani devono essere almeno un minimo motivati a recarsi in un centro e sentire il bisogno di un aiuto esterno. A ciò i genitori possono da parte loro contribuire.

Come? – adesso lo spieghiamo.

Se i giovani si rifiutano di contattare un centro, oppure dopo il primo colloquio non vogliono più tornare, si continua ugualmente il lavoro insieme con i genitori. Si danno indicazioni su come cambiare il proprio comportamento e indirettamente poter così aiutare i loro ragazzi. In ogni caso è importante che i genitori facciano qualcosa per sé stessi: parlare delle preoccupazioni, dei problemi e anche dei sensi di colpa.

Però non ci sono delle ricette. Per i cambiamenti psicologici ci vuole molto tempo, anche se molti genitori vorrebbero subito e assolutamente una risoluzione ai loro problemi. Questo purtroppo è spesso il motivo per il quale alcuni di loro non si rivolgono più ai centri. Importante è tenere sempre presente che il problema attuale per il quale si cerca aiuto, non si è sviluppato dall'oggi al domani.

*Non si può costringere nessuno a parlare di un problema se egli è convinto di non averlo*



## GRUPPO GENITORI

Significativo è sapere di non essere soli al mondo ad avere figli o parenti con problemi di dipendenza. Percepire che si sta parlando con persone, che non solo capiscono le tue paure e i tuoi timori, ma che li hanno vissuti sulla propria pelle, porta sollievo e rassicurazione. Si può imparare dalle esperienze degli altri.

Per questo in un primo momento per molti genitori è più semplice partecipare ad un gruppo genitori piuttosto che rivolgersi ad un centro di consulenza.

Nei gruppi genitori vi è uno scambio reciproco di esperienze sia positive che negative vissute nell'affrontare la dipendenza dei figli. Per una volta ci si può esporre e parlare apertamente e onestamente senza la paura di non essere compresi o di pregiudizi e trovare sollievo. C'è la possibilità di porsi degli interrogativi e correggere il proprio comportamento.

**Per chi fosse interessato in Alto Adige può rivolgersi alla seguente associazione:**

"ASSOCIAZIONE GENITORI PREVENZIONE  
E REINSERIMENTO TOSSICODIPENDENTI"

Informazione e sensibilizzazione,  
sostegno ai genitori con figli tossicodipendenti  
39100 Bolzano - Via Torino n. 67  
tel 0471 91 30 66

*Per una volta ci si può esporre e parlare apertamente e onestamente senza la paura di non essere compresi o di pregiudizi e trovare sollievo*

## GRUPPI DI AUTO-AIUTO

Accanto ai centri di consulenza e ai gruppi genitori, ci sono anche i gruppi di auto-aiuto dove si incontrano persone che assumono o hanno assunto sostanze. L'obiettivo di questi gruppi, è quello di aiutarsi reciprocamente a rafforzarsi, ad uscire dalla rispettiva dipendenza. I gruppi di discussione possono anche essere condotti da un consulente, ci si regola così, se il gruppo da solo non riesce ad andare avanti e ha bisogno di sostegno per proseguire.

Quasi per ogni comportamento dipendente ci sono appositi gruppi. Sebbene ogni vita e ogni storia di dipendenza è diversa dall'altra spesso i partecipanti ai gruppi di auto-aiuto sono legati da esperienze simili rispetto ad una determinata sostanza. Qui la loro dipendenza non è qualcosa di speciale ma forma il cosiddetto "denominatore comune". Proprio ciò che nella vita di tutti i giorni crea emarginazione qui unisce. Per tutti, quello che lega di più è l'obiettivo comune: una vita senza sostanza. Sono in notevole aumento i gruppi di auto-aiuto che nascono su tutto il territorio. Questi gruppi sono sorti all'interno di servizi pubblici o privati oppure da iniziative completamente autonome.

Informazioni possono essere date da:

### FEDERAZIONE PROVINCIALE DELLE ASSOCIAZIONI SOCIALI

39100 Bolzano - Via Dr. Streiter 4 - tel 0471 31 24 24 - <http://ma-sh.social-bz.net>

## INDIRIZZI DI ALCUNI GRUPPI DI AUTO-AIUTO:

### ALCOLISTI ANONIMI – AA (GRUPPI IN LINGUA ITALIANA)

Gruppi di uomini e donne che condividono tra loro le esperienze, l'energia e la speranza di poter risolvere il problema comune e di potere essere utili ad altre persone per guarire dall'alcolismo. Gli incontri si svolgono a Bolzano, Bressanone, Brunico, San Candido e Merano.

Internet: [www.alcolisti.anonimi.it](http://www.alcolisti.anonimi.it) - 39100 Bolzano, casella postale 315

39100 Bolzano - Viale Europa n. 53 - tel 0471 20 30 71 o 0471 26 12 09 (Elena)

39100 Bolzano - Via Marconi n. 19 - tel 0471 25 15 40 (Giuseppina) o 338 4879422 (Beppe)

39012 Merano - Vicolo Passiria n. 7 - tel 0473 23 19 37 (Maria)

### AL-ANON – PARENTI E AMICI DI ALCOLISTI ANONIMI (GRUPPI IN LINGUA ITALIANA)

Gli interessati possono senza impegno prendere contatto con il seguente indirizzo

39100 Bolzano - Viale Europa n. 53 - tel 0471 20 30 71 (Elena)

### ASSOCIAZIONE PROVINCIALE DEI CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO - ALTO ADIGE – APCAT AA

Gruppi di auto-aiuto per persone dipendenti e i loro parenti. Incontri in lingua italiana ad Anterivo, Ora e Bolzano

39030 S. Martino - Piccolino 71 - tel 0474 52 45 18 - [www.sucht.it](http://www.sucht.it)

### GRUPPI DI AUTO-AIUTO PER PROBLEMI DI DISTURBI ALIMENTARI

Consultorio familiare Mesocops - 39100 Bolzano - Via Dr. Streiter n. 9 - tel 0471 97 66 64

Anche Hands e Infes offrono la possibilità di partecipare a gruppi di auto-aiuto istituiti nei loro centri (vedi gli indirizzi sotto centri di consulenza).





## DOVE POSSO TROVARE AIUTO?

La rete dei servizi di consulenza, o di altre istituzioni e organizzazioni, che offrono consiglio e aiuto è molto vasta.

Essi non si trovano solo a Bolzano ma anche a Merano, Brunico e Bressanone.

### Qui di seguito ne proponiamo alcuni:

#### SERVIZIO PER LE TOSSICODIPENDENZE (SERT)

Offre aiuto psicologico e medico ma anche sostegno farmacologico a persone con problemi di dipendenza da droghe o da alcol.

##### Bolzano

39100 Bolzano - Via del Ronco n. 3  
tel 0471 90 70 70 - fax 0471 90 70 65

##### Bressanone

39042 Bressanone - Via Dante n. 26  
tel 0472 835695 - fax 0472 83 35 18

##### Merano

39012 Merano - Via Alpini n. 3  
tel 0473 44 32 99 - fax 0473 22 07 46

##### Brunico

39031 Brunico - Via Andreas Hofer n. 25  
tel 0474 586200 - fax 0474 58 62 01

#### HANDS – CENTRO RICERCA E INTERVENTI PER PROBLEMI DI ALCOL E FARMACODIPENDENZA

È un centro che si occupa di prevenzione, informazione, terapia, riabilitazione e sostegno di persone con problemi di dipendenza da alcol e/o farmaci, consulenza e informazione e gruppi di sostegno ai familiari.

39100 Bolzano - Via Mendola n. 11 - tel 0471 27 09 24 - fax 0471 40 75 60 - [www.hands.it](http://www.hands.it)

39012 Merano - Via Alfieri n. 2 - tel 0473 22 17 93

39042 Bressanone - Via Bastioni Maggiori n. 26 - tel 0472 83 71 12

#### CENTRO DI CONSULENZA PSICOSOCIALE DELLA CARITAS VAL VENOSTA

Consulenza, informazione per consumatori, parenti o interessati ai problemi legati alla dipendenza da alcol e medicinali ma anche ai comportamenti dipendenti, così come ai problemi psicologici.

39028 Silandro - Strada Principale n. 131 - tel e fax 0473 62 12 37 - [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

#### “LA STRADA – DER WEG”

L'associazione si occupa di riabilitazione e terapia per persone che hanno problemi di tossicodipendenza e di disagio giovanile.

39100 Bolzano - Via Visitazione n. 42 - tel 0471 20 31 11 - fax 0471 20 15 85 - [www.lastrada-derweg.org](http://www.lastrada-derweg.org)

#### CENTRO TERAPEUTICO “BAD BACHGART”

Centro riabilitativo per alcolisti - 39030 Rodengo - Via S. Paolo n. 56 - tel 0472 88 76 00 - [www.sb-brixen.it](http://www.sb-brixen.it)

#### FORUM PREVENZIONE

È un centro di consulenza per persone interessate a sviluppare e organizzare progetti di prevenzione, formazione e informazione - 39100 Bolzano - Via Monte Tondo n. 1/B

tel 0471 32 48 01 - fax 0471 94 02 20 - [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

#### YOUNG + DIRECT

Offre consulenza e informazione gratuita a giovani adolescenti e genitori che si trovano in situazioni problematiche.

39100 Bolzano - Via Andreas Hofer n. 36 - tel 0471 97 09 50 - Numero Verde 840036366

[www.young-direct.it](http://www.young-direct.it)

#### “INFDA” – INFOCENTRO PER DISTURBI ALIMENTARI

Informazioni sulle cause, sintomi e cura dei disturbi alimentari e gruppi di auto-aiuto.

39100 Bolzano - Via Sernesi n. 10 - tel 0471 97 00 39 - [www.infes-infda.it](http://www.infes-infda.it)



## ANONIMO E RISERVATO

- Rivolgersi ad un servizio di consulenza o ai gruppi di auto-aiuto non è facile. Ci si deve affidare a degli sconosciuti ed il problema non è più solo tuo ma viene anche apertamente condiviso con altri. Non ci dovrebbe però essere la paura che altri possano conoscere il tuo problema.
- In tutte le istituzioni di aiuto la discrezione è uno dei maggiori requisiti. Nessuno viene a sapere di ciò che nei colloqui viene detto anche se si tratta di sostanze illegali.
- La paura di essere visti dai conoscenti e di essere sulla bocca di tutti impedisce a molti genitori di cercare aiuto.

Per facilitare il primo passo, le persone che vogliono un consiglio possono cercare un centro di consulenza in un'altra località. Questo aumenta la sensazione di anonimità.



Centro Prevenzione Dipendenze  
Via Monte Tondo 1b - 39100 Bolzano  
tel 0471 32 48 01 - fax 0471 94 02 20  
info@forum-p.it - www.forum-p.it