06/06/2006

COCAINA

Progetto START

SUGGERIMENTI PRATICI

PER GENITORI ED EDUCATORI

F.Aldegheri, G. Serpelloni

Parlare delle sostanze

L'informazione relativa alle droghe e alle conoscenze sull'uso e sull'abuso è importante per:

- incoraggiare atteggiamenti appropriati verso l'argomento (motivazioni, significati, valutazioni e modo di porsi individuale nei confronti delle droghe);
- incrementare l'interesse verso i problemi della tossicodipendenza;
- ridurre eventuali reazioni paniche all'uso di stupefacenti;

Perché vengono usate?

Per le loro caratteristiche di:

1. Produrre un effetto piacevole apprezzato dal soggetto: sono stimolanti o sedative e alcune aumentano la "performance" fisica, psichica, relazionale;

2. Essere funzionali alla soddisfazione di specifici bisogni psichici dell'individuo con una sorta di "automedicazione" o "autocompensazione" di situazioni non gradite o non equilibrate;

L'uso di sostanze è, in funzione secondaria, generato e mantenuto dai bisogni presenti nel soggetto, che vengono parzialmente o totalmente soddisfatti dalle sostanze rispetto alla compensazione, alla stabilizzazione, all'empatia, alla gratificazione;

Perché vengono usate?

3. Hanno una capacità propria di indurre dipendenza e di legare l'individuo.

Questa condizione, secondaria all'uso cronico di una sostanza, si manifesta con un bisogno fisico e psichico di assumere una determinata sostanza, accompagnato spesso da **sindrome di astinenza** successiva alla sospensione dell'uso, e da **"craving"** (un forte e spesso incontrollabile desiderio di droga) di vario tipo e intensità in base alla sostanza d'abuso e alle caratteristiche neuropsichiche dell'individuo.

Progetto START

Alcuni dati di fatto sulle sostanze stupefacenti che tutti dovrebbero conoscere

- Tutte le droghe sono rischiose e pericolose.
- Nessuno può mai conoscere esattamente ciò che sta prendendo. Non vi sono garanzie sulla purezza o forza delle sostanze stupefacenti e non è possibile sapere esattamente con cosa sono state mischiate.
- L'assunzione simultanea di più droghe, compresi alcol e farmaci, può essere molto pericolosa.
- Nessuno può sapere con sicurezza quali effetti avrà una determinata droga, anche se ne ha già avuto esperienza precedentemente.

Alcuni dati di fatto sulle sostanze stupefacenti che tutti dovrebbero conoscere

È dunque possibile che **persone diverse** abbiano **reazioni differenti** alla stessa droga, così come **una stessa persona** potrebbe non avere identiche reazioni nel farne uso in **momenti diversi**.

Alcuni dati di fatto sulle sostanze stupefacenti che tutti dovrebbero conoscere

Tra i fattori che possono influire sulle reazioni a una droga vanno inclusi:

- Il tipo di sostanza;
- La quantità e la forza della sostanza;
- Il modo di assunzione;
- Le caratteristiche fisiche della persona interessata (massa corporea, età, sesso, condizioni di salute);

Alcuni dati di fatto sulle sostanze stupefacenti che tutti dovrebbero conoscere

- L'eventuale uso precedente della sostanza da parte della persona interessata;

- Lo stato d'animo della persona interessata e la situazione in cui la sostanza viene assunta, per esempio a una festa con amici o in solitudine;

- Altre sostanze assunte. Le conseguenze del mescolare sostanze diverse possono essere molto gravi.

Perché i giovani provano la droga?

Alcuni genitori pensano che i giovani provino la droga solo se hanno problemi in casa o a scuola.

Ma vi possono essere anche altri motivi, che influiscono singolarmente o in combinazione tra loro.

Per esempio:

Perché i giovani provano la droga?

- Curiosità, desiderio di sperimentare nuove sensazioni;
- Bisogno di sentirsi accettati dal gruppo dei coetanei;
- Atto trasgressivo, di ribellione;
- Per alleviare, almeno temporaneamente, sentimenti di depressione, o per rilassarsi oppure combattere lo stress, la noia o il dolore (“automedicazione”);
- Desiderio di provare euforia o una sferzata eccitante;

Quand'è che i giovani provano la droga?

Non c'è alcuna regola sul momento in cui i giovani possono provare diversi tipi di droga.

Più comunemente, l'uso della cannabis tende a iniziare nel periodo compreso tra i primi anni dell'adolescenza e il pieno dell'adolescenza, mentre la sperimentazione con droghe quali ecstasy e amfetamine ("speed") di solito inizia negli anni che vanno dal pieno dell'adolescenza alla tarda adolescenza.

Quand'è che i giovani provano la droga?

È bene ricordare che molti giovani non useranno mai la droga mentre altri la proveranno assai precocemente.

Altri ancora proveranno la droga ma non continueranno a farne uso.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

1. Siate realmente parte della loro vita

Dedicate del tempo ai vostri figli. Occupatevi dei loro interessi e create occasioni per svolgere attività insieme. Ponete attenzione al loro andamento scolastico, parlate con i loro insegnanti e discutete con i ragazzi quanto vi viene riferito.

Non abbiate paura a chiedere dove vanno i vostri figli adolescenti e con chi si incontrano. Anche trascorrere del tempo assieme in famiglia è importante. Per esempio, cercate di parlare e mangiare assieme ogni volta che sia possibile, e di trovare altri momenti da godere insieme come nucleo famigliare.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

2. Ascoltateli

Mostrando la vostra disponibilità ad ascoltare i vostri figli li farete sentire più a loro agio quando si tratta di ascoltare voi.

Chiedete il loro contributo alle decisioni familiari per dimostrare che considerate prezioso il loro parere.

Cercate di non interrompere o reagire in un modo che farà cessare ogni ulteriore conversazione.

Incoraggiateli a sentirsi a loro agio quando si tratta di mettervi al corrente dei loro problemi.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

3. Siate un modello da imitare

Quando si tratta di droga, non vale il detto “fa come dico io, non come faccio io”. Se prendete sostanze stupefacenti, non potete pretendere che i vostri figli ascoltino i vostri consigli.

Non sottovalutate l’influenza che il vostro comportamento può avere sui vostri figli, soprattutto se fumate o se eccedete nell’uso di alcol e farmaci.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

4. Siate onesti

È importante essere informati ma non fate finta di sapere tutto. Siate disposti a dire “non lo so ma cercherò di informarmi”. Siate onesti e sinceri su come la pensate in modo che risulti più facile ai vostri figli essere onesti con voi.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

5. Scegliete il momento giusto

Scegliete il momento più opportuno per discutere l'argomento cogliendo occasioni spontanee non appena si manifestano. Potrebbe essere quando si guarda la TV, quando si parla di qualcuno a scuola o in risposta ad una situazione altrettanto difficile da discutere.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

6. Siate calmi

Anche l'essere calmi e razionali è importante, così come il non reagire in modo eccessivo. Dovete tenere aperte le linee di comunicazione senza ridicolizzare o "fare prediche".

Ricordate che l'arrabbiarsi non farà altro che chiudere la porta ad ulteriori conversazioni.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

7. Evitate conflitti

È difficile risolvere un problema se vi è conflitto. Cercate di capire il loro punto di vista e incoraggiateli a capire il vostro.

Quando si manifesta una situazione di conflitto, interrompete la conversazione per poi riprenderla non appena vi calmate.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

8. Continuate a parlare

Una volta avuta una conversazione, è importante averne un'altra.

Siate sempre disposti a parlare ai vostri figli della droga e iniziate a farlo il più presto possibile.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

9. Tracciate dei confini ben precisi

La maggior parte dei giovani apprezza l'imposizione di regole di fondo. Consentendo loro di partecipare alla formulazione di tali regole li si incoraggia ad assumersi maggiori responsabilità in merito all'osservanza delle regole stesse.

Una volta formulate delle regole, fatele valere e fate in modo che i giovani siano al corrente delle conseguenze di una loro violazione.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

9. Tracciate dei confini ben precisi

Trovate e approvate modi in cui i giovani possono agire se dovessero trovarsi in una situazione che li espone alla droga. Ad esempio, fate loro sapere che, se ve ne fosse bisogno, andrete sempre a prenderli per riportarli a casa anche a notte tarda. Tuttavia, dite loro chiaramente che preferireste che non si mettessero in una situazione in cui esiste la probabilità che siano esposti alle sostanze stupefacenti.

Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga

10. Concentratevi sugli aspetti positivi

Premiate la buona condotta dei vostri figli e ponete in risalto le cose che essi sanno fare bene.

Incoraggiateli a sentirsi “bene dentro” e fate loro sapere che meritano rispetto.

Come farete a sapere se vostro figlio sta facendo uso di droga?

Se siete preoccupati che vostro figlio stia facendo uso di droga, una buona mossa iniziale è quella di chiederglielo.

Se i vostri figli vi dicono che la droga non la usano ma siete ugualmente preoccupati della possibilità che lo facciano, vi sono segni premonitori che indicano in modo abbastanza chiaro se un giovane sta facendo uso di droga.

Come farete a sapere se vostro figlio sta facendo uso di droga?

Tenete conto della frequenza di tali segni premonitori, se alcuni si manifestano contemporaneamente e in che misura la condotta o le azioni del giovane sono cambiate.

I seguenti esempi vogliono essere una semplice e generica indicazione (dato che molti di questi segnali potrebbero essere dovuti a cambiamenti di altro tipo, legati allo sviluppo proprio dell'adolescenza). Richiedono pertanto di essere necessariamente discussi e approfonditi.

Come farete a sapere se vostro figlio sta facendo uso di droga?

- Progressiva perdita di interesse nello studio, peggioramento del rendimento scolastico.
- Riduzione delle attività extrascolastiche (per esempio, ingiustificato ritiro dalle discipline sportive o da altre attività o interessi).
- Strani cambiamenti nell'aspetto fisico (occhi arrossati, pupille dilatate, sguardo vitreo).
- Eccessiva pigrizia o apatia e perdita di motivazione.

Progetto START

Come farete a sapere se vostro figlio sta facendo uso di droga?

- Cambiamento del carattere (spesso il giovane che fa uso di stupefacenti ha molta sonnolenza, è molto depresso, si ribella in continuazione)
- Inspiegabile cambiamento di frequentazioni e amicizie.
- Comportamento bizzarro, insolito o irregolare.
- Cambiamenti repentini d'umore.
- Tendenza a isolarsi dal resto della famiglia.
- Sparizione di oggetti preziosi o denaro.
- Cambiamento delle abitudini alimentari.

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

Se avete dei sospetti:
- Mantenete la calma.
- Non ammonite, conversate: guadagnando la fiducia potete cercare di conoscere la reale situazione.

È importante discutere l'argomento con i vostri figli. Fate loro sapere che siete preoccupati del loro benessere e del fatto che potrebbero usare la droga. Magari non sarà facile discuterne apertamente, ma non arrendetevi.

Siate aperti con loro in modo da incoraggiarli a essere aperti con voi. In caso contrario, non saprete mai esattamente cosa sta accadendo nella loro vita.

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

La buona riuscita di questo dialogo può anche rendere possibile il ricorso, concordato e non imposto, all'effettuazione di "test antidroga" attraverso l'analisi delle urine: può rappresentare una maniera per uscire dalla vaghezza delle rassicurazioni e promesse, e affrontare il problema con modalità "adulte" e responsabilizzanti in senso reciproco.

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

Se si decide di adottare questa strategia, è realmente importante che ciò avvenga in modo consensuale e del tutto libero da sotterfugi o costrizioni.

Spesso gli adolescenti rispondono in modo assai positivo a queste “sfide”, che possono essere da loro percepite come un passo avanti nel percorso della propria crescita.

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

Se i sospetti trovano conferma prendetene atto ma non condannate platealmente. Date ancora consigli, non chiudete il canale del dialogo.

Parlate con loro di quali considerano essere i vantaggi e gli svantaggi dell'uso di droga.
Questo potrebbe creare un'occasione per dare loro nuove informazioni sui rischi di tale uso.

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

A chi rivolgersi per aiuto? Non abbiate paura a chiedere aiuto. Sono disponibili vari servizi e forme di assistenza a favore sia della persona che usa la droga sia dei suoi famigliari ed amici.

Ricordate che non dovete necessariamente occuparvi di un problema di droga da soli. Vi sono molti soggetti in seno alla vostra comunità – medico, scuola, enti di culto e di altra indole – in grado di offrire supporto.

Progetto START

Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga

Informatevi presso le strutture pubbliche per avviare un programma di disintossicazione.

Usate i numeri telefonici utili per contattare i soggetti in grado di aiutarvi e di darvi l'appoggio del caso.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE