



Alcol Cannabis Nicotina

Consigli per i
genitori di
ragazzi tra gli
11 e i 16 anni

Italienisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Indice

3

Mio figlio/mia figlia non fa uso di sostanze che creano dipendenza. Cosa devo fare perché continui così?

5

Come posso capire se mio figlio/mia figlia fa uso di sostanze che creano dipendenza?

6

Mio figlio/mia figlia fa uso di sostanze che creano dipendenza. Che cosa posso fare?

8

Che cosa posso dire a mio figlio/mia figlia riguardo alle sostanze che creano dipendenza?

10

Come posso informarmi meglio sulle sostanze che creano dipendenza?

12

Che cosa posso fare quando mio figlio/mia figlia diventa più grande?

14

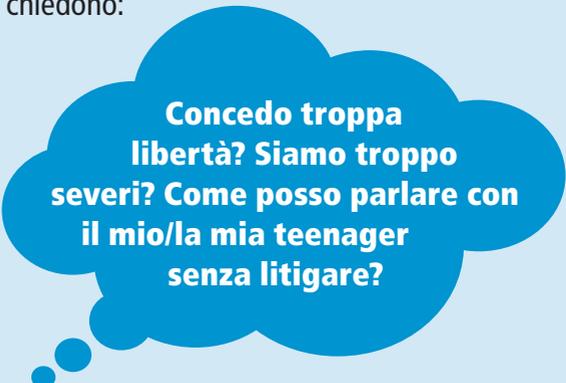
E per quanto mi riguarda?

15

Centri di consulenza

Cari genitori,

L'adolescenza è una fase impegnativa per i ragazzi e per i genitori. Si suppone che gli adolescenti diventino autosufficienti. Tuttavia, hanno ancora bisogno per molti aspetti del supporto degli adulti. Molti genitori si chiedono:



Concedo troppa libertà? Siamo troppo severi? Come posso parlare con il mio/la mia teenager senza litigare?

Non esistono risposte semplici. Molte cose devono essere rinegoziate più volte. Anche per quanto riguarda il consumo di alcol, nicotina o cannabis.

Evitare per quanto possibile il consumo

L'organismo e il cervello degli adolescenti sono in forte sviluppo. Per questa ragione reagiscono in modo più sensibile rispetto agli adulti alle sostanze che creano dipendenza. Ci sono pertanto buone ragioni per cui è opportuno che gli adolescenti non consumino sostanze che creano dipendenza.

Prima la buona notizia

È normale che i giovani «sperimentino» nel passaggio all'età adulta. Alcuni lo fanno consumando alcol, prodotti a base di tabacco (anche sigarette elettroniche, shisha, snus, ecc.) o cannabis. Poiché molti genitori nutrono forti preoccupazioni, è bene sapere che:

«La grande maggioranza dei giovani di età inferiore ai 16 anni non ha un rapporto problematico con sostanze che creano dipendenza.»



Mio figlio/mia figlia non fa uso di sostanze che creano dipendenza. Cosa devo fare perché continui così?

Coltivi il rapporto

Le relazioni affidabili possono aiutare a proteggere dalla dipendenza. Continuate a trascorrere del tempo insieme. Mantenga vivo il dialogo. Cosa piace fare a suo figlio/sua figlia? Con chi trascorre il tempo libero? Mostri interesse e sappia ascoltare suo figlio/sua figlia. Lo/la prenda sul serio e cerchi di capire il suo mondo.

Esprima la sua opinione

L'atteggiamento dei genitori ha un influsso, anche se i giovani non lo ammetterebbero mai. Per questo, è bene che dica cosa pensa delle sostanze che creano dipendenza. Spieghi le ragioni della sua opinione. Se i genitori non si esprimono, i giovani pensano che siano d'accordo su tutto.

Ritengo importante che i giovani non fumino spinelli di hashish o marijuana. Il loro cervello è in pieno sviluppo. Fumare spinelli può danneggiare lo sviluppo.

Parli delle sostanze che creano dipendenza

Quanto più a lungo tuo figlio non proverà sostanze che creano dipendenza, tanto meglio sarà. La maggior parte dei giovani considera le sostanze che creano dipendenza interessanti. Tra i giovani circolano molte false informazioni e mezze conoscenze. Si informi. Parli precocemente a suo figlio/sua figlia delle sostanze che creano dipendenza e dei loro rischi.

Instauri un rapporto di fiducia

I bambini e i giovani talvolta trasgrediscono le regole. Fanno cose di cui poi si pentono. Per esempio, perché si uniscono a un gruppo. L'importante è che suo figlio/sua figlia possa parlare con Lei della questione senza perdere il suo affetto. In questo modo Lei crea un clima di fiducia. E suo figlio/sua figlia è più disposto a confidarsi se qualcosa non va. Questo non significa che Lei non si debba mai arrabbiare. Non significa neppure che non debbano

Sono felice che me lo racconti, anche se non approvo il tuo comportamento.

esserci delle conseguenze. Anzi, ai giovani è d'aiuto avere la possibilità di rimediare a qualcosa.

Sia di esempio

I giovani osservano in che modo gli adulti si rapportano alle sostanze che creano dipendenza e possono esserne condizionati. Dia l'esempio di un consumo moderato. Se non ci riesce, chiedi aiuto. Ne parli con suo figlio/sua figlia. Anche in questo modo può essere un buon punto di riferimento per suo figlio/sua figlia.

Le ricompense possono essere utili

La nicotina in particolare crea rapidamente dipendenza. Per alcuni giovani è d'aiuto la prospettiva di una ricompensa se non fumano o non fanno uso di sigarette elettroniche¹ fino a 18 o 20 anni.

¹ Il consumo di prodotti a base di tabacco elettronico è spesso chiamato «vaping» o «vaporizzazione».

Come posso capire se mio figlio/ mia figlia fa uso di sostanze che creano dipendenza?

Presti attenzione ai segnali

- Osservi suo figlio/sua figlia.
- Gli/Le parli se sente odore di fumo o di alcool.

Ecco altri indicatori del fatto che possa esserci qualcosa che non va:

- Il rendimento scolastico peggiora improvvisamente
- Il ritmo del sonno cambia
- Di recente, nota una sua forte tendenza a ritirarsi e ad evitare il contatto
- Perdita di interesse per gli hobby
- Cambio o perdita di amicizie
- Forti sbalzi emotivi, senso di svogliatezza
- Frequente senso di tristezza
- Frequenti preoccupazioni legate al denaro

Durante l'adolescenza è possibile che si presentino a volte queste situazioni. Se ha però risposto «sì» a molte delle domande, allora vale la pena di approfondire. Alla base di questi segnali possono esserci molti motivi: consumo di sostanze che creano dipendenza, ma anche disturbi psicologici o una crisi. Se è incerto/a su quanto stia accadendo: chiedi consiglio. Può trovare gli indirizzi per una consulenza a pagina 15.



Mio figlio/mia figlia fa uso di sostanze che creano dipendenza. Che cosa posso fare?

Mantenga la calma e cerchi di capire meglio

Non è detto che se i giovani sperimentano l'alcol, le sigarette (elettroniche) e la cannabis questo comporti automaticamente seri problemi. Lo dimostra l'esperienza quotidiana nei centri di consulenza. Per alcuni giovani, si tratta solo di un tentativo fine a sé stesso. Per alcuni il consumo è raro, per vivere un'esperienza speciale con gli amici. Altri consumano di più, forse per poter dimenticare i loro problemi. Sono esposti a rischi e hanno bisogno di aiuto. Cerchi di scoprire perché e quanto spesso suo figlio/sua figlia ricorra a sostanze che creano dipendenza.

Vorrei capire cosa sta succedendo perché mi preoccupa. Quanto spesso bevi alcolici? Che cosa ti piace nel farlo?

Ecco come avviare la conversazione

Rimandi la conversazione se Lei o suo figlio/sua figlia siete in collera. Trovi un momento

tranquillo o preannunci quando ne parlerete. Lasci percepire a suo figlio/sua figlia che gli/le vuole bene.

In questo momento sono troppo arrabbiato/a. Ne riparlamo quando mi sono calmato/a.

Se sospetta che vi sia un problema alla base del consumo: chiedi consiglio. Se suo figlio/sua figlia ha solo provato, non deve reagire in modo esagerato. Esprima però chiaramente che si aspetta che smetta.

Esprima la sua opinione

Per gli adolescenti la sua opinione conta, anche se non lo ammetterebbero mai. Dica ciò che pensa. Spieghi le ragioni della sua opinione.

Spieghi quali sono i rischi

Spesso le conoscenze dei giovani sono incomplete. Si informi. Parli precocemente a suo figlio/sua figlia dei rischi.



Non voglio che consumi sigarette elettroniche. Sono dannose e contengono in gran parte nicotina. Creano presto dipendenza.

Sia coerente

Faccia un patto con suo figlio/sua figlia su quello che succederà se continua a fare uso di sostanze che creano dipendenza. Tenga presente che: severe punizioni possono causare resistenza. Suo figlio/Sua figlia potrebbe ribellarsi ancora di più. Per questo, valuti con lui/lei quali siano le conseguenze accettabili che lo/la aiuteranno a rispettare le regole. Rispetti sempre la sua parte del patto. Il suo comportamento coerente aiuterà suo figlio/sua figlia a rispettare le regole.

La fiducia è più importante del controllo

I giovani devono potersi fidare: «Se ho un problema serio, i miei genitori sono al mio

fianco». Questa fiducia può essere turbata se i genitori frugano di nascosto nella giacca o nella stanza. Se pensa che suo figlio/sua figlia stia nascondendo qualcosa, può dirgli/dirle:

Non ti credo del tutto. Però non voglio rovistare di nascosto tra le tue cose. Cosa possiamo fare per tornare ad avere fiducia reciproca?

Ricorra a un aiuto

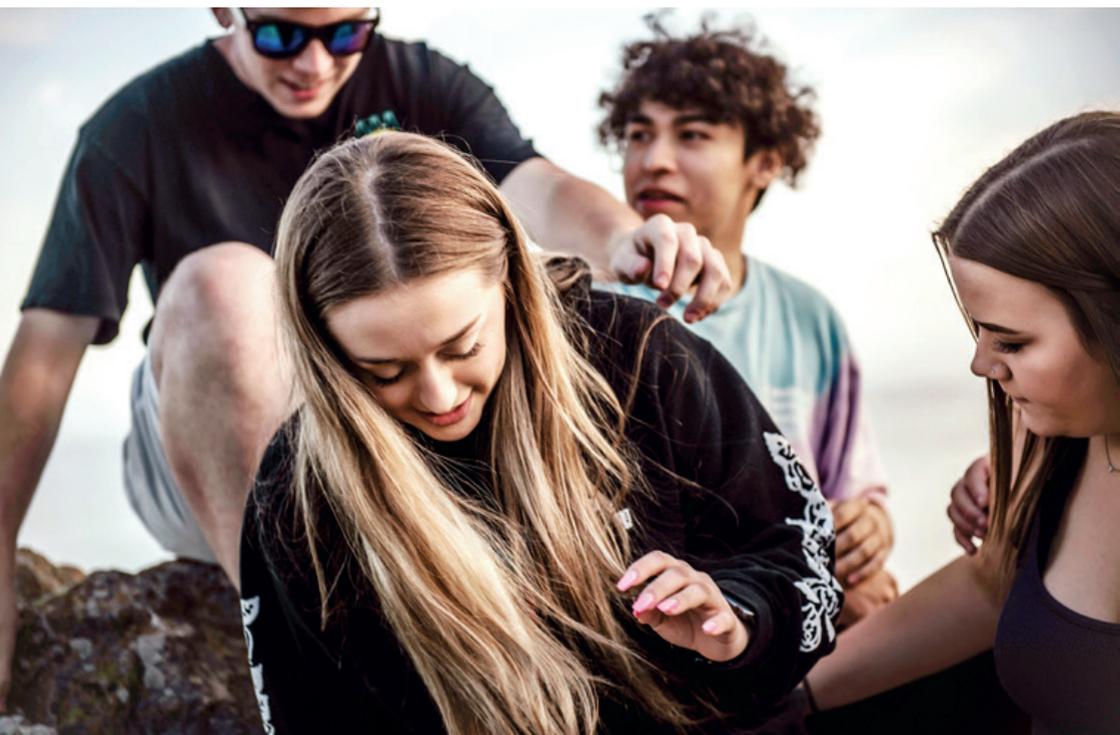
Chiedere aiuto è indice di forza. Molti genitori hanno le sue stesse preoccupazioni. Parli con altri genitori. Si confronti con i suoi amici. Anche il parere di un professionista può essere d'aiuto.

Che cosa posso dire a mio figlio/ mia figlia riguardo alle sostanze che creano dipendenza?

I giovani non dovrebbero fare uso di sostanze che creano dipendenza

Questo atteggiamento ha buone ragioni. L'organismo e il cervello degli adolescenti sono in una fase di forte sviluppo. Le sostanze che creano dipendenza possono alterare questo sviluppo. Gli adolescenti sono in grado di tollerare molto meno degli adulti. Inoltre, diventano dipendenti più in fretta. Per questo la maggior parte delle

sostanze legali che creano dipendenza può essere venduta soltanto a persone di età superiore ai 18 anni. Pertanto, dica chiaramente a suo figlio/sua figlia: «Gli adolescenti non dovrebbero assumere sostanze che creano dipendenza». Non si limiti a dire «no». Spieghi anche perché non vuole che suo figlio/sua figlia faccia uso di sostanze che creano dipendenza. Questi argomenti possono essere utili nel dialogo con i giovani.



Ho delle buone motivazioni per cui non dovresti consumare sostanze di questo tipo:

1. Proteggi il tuo cervello da eventuali danni

Il cervello degli adolescenti ha un forte sviluppo durante l'adolescenza. Per questo è particolarmente sensibile a sostanze come l'alcol, la cannabis e la nicotina. Queste sostanze possono compromettere lo sviluppo cerebrale.

2. Vivi senza dipendenze

La nicotina crea assuefazione in maniera forte e rapida. Anche l'alcol e la cannabis possono creare dipendenza. I giovani sviluppano più rapidamente una dipendenza perché il loro cervello è più sensibile. La dipendenza ostacola la libertà e causa problemi.

3. Risparmi molti soldi

Chi è dipendente, non ne ha mai abbastanza. Tutto questo costa. Poi i soldi ti mancano per altre cose.

4. Resti più bello/a e più in forma

I prodotti del tabacco provocano più in là una pelle rugosa e denti scuri. Anche altre sostanze che creano dipendenza invecchiano l'aspetto. La tua forma fisica è migliore se non ne consumi.

5. Vivi più a lungo e in modo più sano

Chi fa regolarmente uso di sostanze che creano dipendenza muore più giovane e rischia di sviluppare più facilmente il cancro e altre malattie.

6. Senza sbalzo hai meno problemi

L'alcol, la cannabis e altre sostanze inebriano. Fanno perdere il controllo. In stato di ebbrezza si verificano più incidenti, risse, pestaggi e stupri. Chi beve o fuma spesso spinelli è meno in grado di concentrarsi e di solito ha poi grandi problemi a scuola o in seguito nell'apprendistato.

7. Proteggi la tua psiche

Soprattutto la cannabis può innescare o acuire le malattie mentali.

8. L'industria del tabacco e dell'alcol guadagna dai consumatori dipendenti

Pensi che sia una cosa giusta? Ti va bene dar loro la tua paghetta?

9. La maggior parte dei giovani non consuma queste sostanze

Non è vero che tutti fumano, svapano, fumano spinelli o bevono². La normalità è che la maggior parte dei giovani al di sotto dei 16 anni non lo fa.

² Lo dimostra lo studio HBSC del 2018: Tra i quindicenni, è solo una netta minoranza a bere e fumare ogni settimana (fumo: ragazze: 7,7%, ragazzi: 9,7%. Bere alcolici: ragazze: 3,9%, ragazzi: 11,1%). Gran parte dei quindicenni non ha mai provato la cannabis: l'83% delle ragazze e il 73% dei ragazzi non hanno mai fumato spinelli. Le percentuali sono ancora più basse per gli ragazzi più giovani. www.hbsc.ch

Come posso informarmi meglio sulle sostanze che creano dipendenza?

Si informi online:

Non tutti i genitori sono ben informati sulle sostanze che creano dipendenza.

Per saperne di più, visiti il nostro sito web suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht (tedesco).



Sono disponibili informazioni su tutte le sostanze legali e illegali che creano dipendenza e sulle dipendenze comportamentali.

Guardi i video



Su meinteener.ch trova alcuni brevi video utili (tedesco, francese, italiano).

Oppure legga questi opuscoli

I tre seguenti opuscoli sono tutti accessibili sul sito suchtprevention-zh.ch.

Cannabis



Opuscolo per i genitori di figli che fanno uso di cannabis (tedesco).

Farmaci e uso combinato



Ci sono giovani che usano i farmaci come droghe (tedesco).

Avvertenza sulla pericolosità dei cannabinoidi sintetici



Vengono venduti prodotti a base di cannabis artificialmente arricchiti. Possono essere letali (tedesco).

Informazioni di Dipendenze Svizzera per i genitori



Informazioni dettagliate su numerosi argomenti su suchtschweiz.ch (tedesco, francese, italiano).

Che dire dei media su schermo?

I giovani passano molto tempo al cellulare o al computer. Questo preoccupa i genitori. Alcune delle informazioni di questo opuscolo sono utili anche per la gestione dei media online su schermo. Maggiori informazioni si trovano nell'opuscolo

Internet: dare sostegno a bambini e giovani

(14 lingue, suchtprevention-zh.ch)



Che cosa posso fare quando mio figlio/mia figlia diventa più grande?

Accompagni suo figlio/sua figlia nel suo diventare autoresponsabile

A partire dai 16 anni, possono essere venduti ai giovani la birra e il vino e probabilmente entro il 2024 anche il tabacco. Anche per questo motivo, il consumo di alcol e il fumo diventano più frequenti a partire dai 16 anni. Cosa può fare:

- L'inizio di un apprendistato o di una nuova scuola è un'impresa impegnativa. Si presentano nuovi compiti e nuove persone. Accompanyi questa fase di passaggio. Chieda, mostri interesse, anche riguardo al consumo di sostanze che creano dipendenza. Cosa pensano le persone nel nuovo ambiente? Sono molte a fumare? Cosa ne pensa suo figlio/sua figlia?
- Parli a sua figlia o a suo figlio degli aspetti a cui fare attenzione quando fa uso di sostanze che creano dipendenza. Sono importanti il luogo, la quantità e la motivazione: la scuola e il lavoro non devono essere frequentati in stato di ebbrezza. Nessuno stato alterato quando si circola nel traffico stradale. Non si dovrebbe assumere regolarmente sostanze e neppure grandi quantità in una sola volta. Quando si sta male, non si dovrebbero consumare queste sostanze. Le sostanze che creano dipendenza non aiutano a risolvere i problemi, ma li aumentano.
- Se suo figlio/sua figlia assume sostanze che creano dipendenza: Come intende procedere a casa? Suo figlio/Sua figlia può fumare sul balcone? Può bere alcolici o fumare spinelli in compagnia di amici? Alcuni genitori lo autorizzano. In questo modo possono sapere cosa succede. Inoltre, il consumo avviene in un ambiente protetto. Per altri sarebbe impensabile. Che cosa è meglio per Lei? Ne parli con i suoi amici e conoscenti e soprattutto con suo figlio/sua figlia: Accordatevi su regole comuni.
- Preservate il rapporto interpersonale. Quando suo figlio/sua figlia diventa più grande, Lei può esercitare una minore influenza su di lui/lei. Questo non significa che la sua opinione non è più rilevante. Chieda, si informi su come vanno le cose a scuola, condivida le sue sensazioni e i suoi sentimenti. E soprattutto, segnali a suo figlio/sua figlia che può contare su di Lei se qualcosa lo/la preoccupa, ma anche se qualcosa è andato male e ha bisogno di aiuto.
- Teme che suo figlio o sua figlia beva, fumi o si faccia troppi spinelli? Il dialogo tra di voi non funziona? Chieda consiglio.



Mio figlio (17 anni) fuma spinelli e beve in compagnia di colleghi il fine settimana. Come può evitare i rischi? Cosa dovrei dirgli?

Insegnare un comportamento a basso rischio

I giovani devono imparare a gestire l'uso a basso rischio delle sostanze che creano dipendenza. Dia questi consigli a suo figlio/ sua figlia:

- Badate l'uno all'altro, assumetevi la responsabilità a vicenda.
- Prima di uscire, accordatevi su come tornare a casa. Accertatevi che non guidi l'auto chi ha fumato o bevuto alcolici. Salite in macchina solo con chi è sobrio alla guida.
- Se qualcuno è in grave stato di ebbrezza, assicuratevi che venga accompagnato a casa o che qualcuno venga a prenderlo. Restate con lui fino a quando sarà «al sicuro».
- Evitate il consumo combinato: non consumate alcolici insieme ad altre sostanze che creano dipendenza o in rapida successione. I diversi effetti possono potenziarsi pericolosamente tra loro.
- Se qualcuno dovesse svenire: mettete la persona in posizione laterale e chiamare un'ambulanza (telefono 144). Senza l'aiuto di un esperto, l'avvelenamento da alcol può essere fatale.
- Se qualcuno è coinvolto in una lite: non contestate, ma fate in modo che il vostro amico si allontani dal luogo del conflitto.
- Fate il test antidroga ([saferparty.ch](https://www.saferparty.ch)).
- Portate sempre con voi dei preservativi.

E per quanto mi riguarda?

Fare domande può essere d'aiuto

Speriamo che questo opuscolo Le fornisca suggerimenti utili. Anche le domande possono fornire spunti importanti. Ne può parlare con il suo/la sua partner, con gli amici o anche con suo figlio/sua figlia.

- Quando ho avuto la mia prima sbornia? Come hanno reagito i miei genitori?
- Quando mi capita un errore, quale reazione mi sembra utile?
- Mi accorgo quando spariscono gli alcolici o mancano le sigarette?
- Quale consumo trovo corretto e quale no?
- Mio figlio/mia figlia conosce la mia opinione riguardo al fumare spinelli, bere alcolici o consumare tabacco?
- Io e l'altro genitore o l'altra persona che esercita la patria potestà abbiamo un atteggiamento condiviso nei confronti delle sostanze che creano dipendenza?
- Cosa mi aiuta a mantenere la calma?
- Mi fido di mio figlio/mia figlia? Quando non mi fido? Dipende da me, da lui/lei?
- Per mio figlio/mia figlia e per me valgono gli stessi principi?

Cosa devo fare se fumo anch'io?

Ne parli

Se suo figlio/sua figlia sa che Lei fuma: Ne parli con lui/lei. Può dire: «So che fumare fa male, ma adesso non riesco a smettere perché ho una dipendenza. Da questo puoi capire che è meglio non iniziare mai». E soprattutto, non fumi in casa o in auto. Il fumo passivo è dannoso.

Approfitti degli aiuti

Ha una motivazione per smettere di fumare? Funziona meglio con un supporto. Trova indirizzi e altro su stopsmoking.ch.

Cosa si deve fare se qualcuno in famiglia ha un problema di dipendenza?

Chieda aiuto

Lei o il suo partner avete problemi di dipendenza da stupefacenti? Chieda consiglio. Chiedere aiuto è indice di forza. Gli indirizzi sono riportati a destra. Sul sito elternundsucht.ch può trovare molte altre informazioni utili.



Cosa mi devo aspettare quando chiamo un centro di consulenza?

Molti genitori sono insicuri se rivolgersi a un consulente.

Può esserne certo/a: qualsiasi cosa la preoccupi, anche altri genitori hanno domande simili. Chiedere aiuto è sempre indice di forza. I professionisti dei centri di consulenza hanno esperienza e sensibilità. I colloqui sono riservati. A volte può già essere utile una semplice telefonata. I servizi di consulenza dei centri riportati a destra sono gratuiti:

Consultori per genitori nel Cantone di Zurigo

- Centro prevenzione dipendenze nella sua regione: suchtpraevention-zh.ch/kontakt



- elternnotruf.ch: Consulenza telefonica 24 ore su 24: 0848 35 45 55
- Centri cantonali di assistenza all'infanzia e alla gioventù: kjz.zh.ch
- I centri di consulenza per i giovani sono aperti anche ai genitori: jugendberatung.me

Consulenza per i giovani

- Servizio 24 ore su 24, anonimo e gratuito: 147.ch e n.° di tel. 147
- Centri di consulenza giovanile: jugendberatung.me

Centri di consulenza per le dipendenze

- Centro di consulenza nella sua regione: suchtberatung-zh.ch
- Consulenza online: safezone.ch
- Stop al fumo: stopsmoking.ch

Questo opuscolo in altre lingue

www.suchtpraevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,
français, italiano, português, Русский, español,
தமிழ், ไทย, ཁོ་ལོ་ལྷོ་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Download e ordine gratuito (ZH).