

alcol



Qualche pista

per i genitori

PER PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI

I bambini, gli adolescenti e l'alcol: il mondo degli adulti è il loro esempio

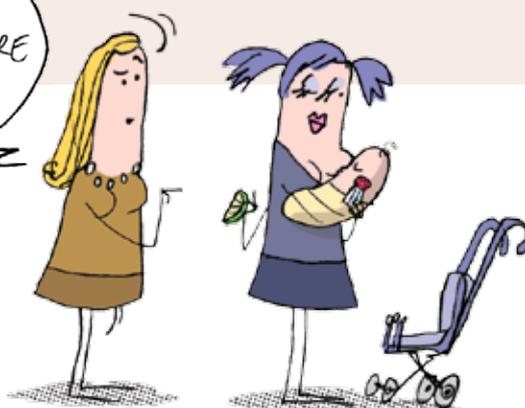
L'alcol? Tutti lo conoscono, anche i bambini! Occupa un posto privilegiato nella nostra società, nella nostra gastronomia e nella nostra cultura. Quasi 4 adulti su 5 bevono dell'alcol: alcuni tutti i giorni, altri solamente durante i weekend o per occasioni importanti, altri ancora ne abusano o ne sono dipendenti. I bambini percepiscono tutto ciò a modo loro. Già in giovanissima età, sentono che sarà praticamente inevitabile, un giorno o l'altro, imparare a bere dell'alcol. Ma quando? In che modo? E quanto?

Malgrado ciò, non pensate che sia vostro compito in qualità di genitori di iniziare vostro figlio all'alcol! Aspettate piuttosto che ve lo domandi e posizionatevi chiaramente: l'alcol non è una bevanda per i bambini! A causa dei suoi effetti psicotropi, non è una sostanza come le altre: può causare gravi problemi a qualsiasi età, a dipendenza dell'uso che se ne fa.



© Foto: Fotolia.com

...ED È TUA L'IDEA DI INTRODURRE L'ARGOMENTO "ALCOL" FACENDOGLI BERE IL LATTE BUM-BUM?!?



ti Dipartimento della sanità e della socialità



RADIX SVIZZERA ITALIANA



DIPENDENZE | INFO | SVIZZERA



QUALI CONSEGUENZE?

Il consumo di alcol durante l'adolescenza comporta rischi da non sottovalutare!

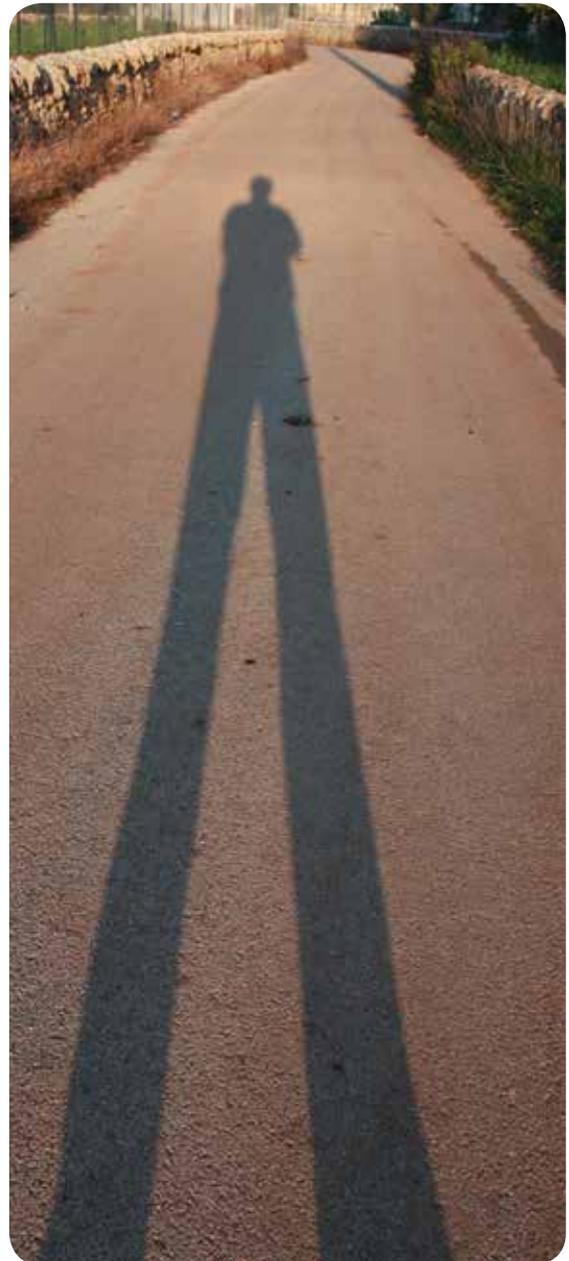
Le conseguenze del consumo di alcol sono senza dubbio più gravi per i bambini e gli adolescenti che per gli adulti in quanto:

- l'organismo elimina meno bene l'alcol in quanto il fegato non ha ancora raggiunto il pieno sviluppo
- i giovani (soprattutto i bambini) hanno un peso minore degli adulti, ciò rinforza gli effetti dell'alcol
- hanno meno esperienza di consumo e quindi risentono più fortemente degli effetti di questa sostanza

Inoltre l'alcol è una sostanza psicotropa che modifica la percezione della realtà. Durante l'adolescenza, momento in cui lo sviluppo psicologico ed affettivo è caratterizzato da grandi sconvolgimenti, un consumo di alcol rappresenta un rischio maggiore di destabilizzazione psichica. Un consumo precoce di alcol può inoltre favorire lo sviluppo di una dipendenza da alcol nell'età adulta.

Molti giovani (e adulti!) sottovalutano inoltre i rischi di intossicazione, ciò rappresenta un pericolo reale in particolar modo quando si bevono rapidamente delle bevande superalcoliche.

Le disposizioni per la protezione della gioventù relative alla vendita ed al servizio di bevande alcoliche tengono conto della maggiore sensibilità dei giovani all'alcol. È di conseguenza proibito in tutta la Svizzera vendere o servire bevande distillate (superalcolici, aperitivi alcolici e alcolpops) ai giovani di meno di 18 anni. In Ticino è proibito vendere o servire bevande alcoliche (sia fermentate che distillate) ai minori di 18 anni.



COL



FINO A I I ANNI: veramente troppo giovani per bere

Nella nostra società in cui l'alcol è socialmente e culturalmente accettato, non esiste un'età "normale" per cominciare a bere. L'alcol è spesso percepito come un "passaggio obbligato", un rituale. Generalmente è dunque durante l'infanzia, in famiglia, sotto lo sguardo benevolo degli adulti che i bambini scoprono per la prima volta il gusto dell'alcol.

Siate chiari:

➔ In qualità di adulti non dovrete incitare i bambini a bere dell'alcol! Vostro figlio non ha l'età per bere, il suo corpo non è pronto. D'altronde, in genere, i bambini non amano il gusto dell'alcol. Non è compito degli adulti farglielo piacere. Attorno ai 7-8 anni, se un bambino insiste per assaggiarlo, è preferibile lasciargli eccezionalmente bagnare le labbra nel vostro bicchiere, piuttosto che fantastichi su questo "prodotto proibito".

➔ Bevete alcol? Ciò non vi impedisce di porre dei limiti a vostro figlio, né di fungere da esempio. Mostrategli che il vostro consumo di alcol è ancorato nella vostra cultura e nella gastronomia, che non bevete in ogni occasione e in qualsiasi modo.

➔ Non lasciate in giro dei bicchieri o delle bottiglie mezze vuote alla fine di una serata. Vostro figlio potrebbe assaggiarle, o berne in maniera esagerata, rischiando un'intossicazione grave, molto pericolosa.



Mia figlia di 17 anni dice di bere dei miscugli di ogni genere. Sono più pericolosi della birra?

La birra rimane, soprattutto tra gli adolescenti di sesso maschile, la bevanda alcolica più bevuta. Ma i giovani mescolano spesso dei superalcolici o dei liquori con succhi di frutta o con delle bevande gasate. In queste miscele, il tenore alcolico dipende dalla quantità ed il tipo di alcol, ma si può affermare, in generale, che sono più pericolose della birra in quanto:

- spesso contengono più alcol di una birra
- non si sente quasi più il gusto dell'alcol (lo zuc-

Una ragazza di 17 anni, 50kg, beve un cocktail (5cl di superalcolici) ogni ora, a digiuno...

Dopo 1 ora e 1 cocktail:	0.6‰ = leggera ubriacatura
Dopo 2 ore e 2 cocktail:	1‰ = ubriacatura, equilibrio perturbato
Dopo 3 ore e 3 cocktail:	1.4‰ = perdita del controllo di sé
Dopo 4 ore e 4 cocktail:	1.9‰ = sonnolenza, letargia

chero copre l'amaro dell'alcol) e si corre il rischio di berne di più

- con queste miscele gli adolescenti si abituano più velocemente ai superalcolici
- il gas carbonico accelera inoltre il passaggio dell'alcol nell'organismo.

È per queste ragioni che la vendita di superalcolici e di miscele a base di bevande superalcoliche, è vietata ai minori di 18 anni.



A 12-13 ANNI: la prima esperienza

È verso i 12-13 anni che può esserci la prima esperienza con l'alcol: una sorta di esperimento "per vedere", per curiosità, per scoprire gli effetti. Questo comportamento è spesso passeggero.

Tra i 12 e i 13 anni:

- ⇒ 14% dei ragazzi e 12.4% delle ragazze sono già stati ubriachi (almeno una volta nella vita)
- ⇒ 18.1% dei ragazzi e 13.8% delle ragazze bevono spesso (almeno una volta al mese)

Niente panico, ma ascolto!

- Non c'è ragione di drammatizzare una prima esperienza con l'alcol ma neanche banalizzare ciò che è successo. Ricordate a vostro figlio che alla sua età esistono dei rischi d'intossicazione e che il suo corpo non è pronto ad assumere gli effetti dell'alcol.
- Non dimenticate che prima un giovane comincia a bere alcol in modo regolare, più il rischio di sviluppare un problema di alcol in età adulta è alto.



© Foto: Fotolia.com



Mio figlio esce durante i fine settimana con degli amici più grandi di lui, che hanno la patente e un'automobile. Mi fa paura immaginarlo rientrare con loro, ho paura che bevano troppo e si mettano alla guida.

In qualità di genitori non si può controllare il consumo di alcol del proprio figlio e neppure quello dei suoi amici! Ma può discuterne aperta-

mente con lui. Se si fa portare a casa da altre persone, vostro figlio non deve salire sull'automobile di qualcuno che ha bevuto. Trovate insieme dei modi per rifiutarsi, spiegategli i rischi che corre se sale in automobile con un ubriaco al volante. Proponetegli l'astuzia del conducente designato: ad ogni uscita, il conducente non beve; gli altri gli pagano delle bevande analcoliche. La volta successiva si cambia turno. Vostro figlio o vostra figlia possono anche prendere un taxi per il rientro. A volte è pure possibile fermarsi a dormire sul posto. Discutetene con vostro figlio, troverete una soluzione ragionevole per questo genere di preoccupazioni. ■

14-15 ANNI: l'età della tentazione

Tra i 14 e i 15 anni aumentano le occasioni di uscire con gli amici, di incontrarsi con ragazzi più grandi, vi è il bisogno di sentirsi grandi e forti. È l'età dei grandi cambiamenti fisici e delle nuove sfide sociali; l'alcol può trovare il suo posto in questo contesto.

Tra i 14 e i 15 anni:

- ⇒ 38.4% dei ragazzi e 27.2% delle ragazze sono già stati ubriachi (almeno una volta nella vita)
- ⇒ 47.9% dei ragazzi e 38.7% delle ragazze bevono spesso (almeno una volta al mese)

Siate risoluti e mantenete aperto il dialogo!

→ A quest'età temete che sia influenzato dai suoi amici e dalle sue amiche. Imparate a conoscerli: invitateli a casa o fate delle attività insieme a loro. Non rifiutate i suoi amici; sono importanti per lui.

→ Parlategli con franchezza dei rischi e degli effetti negativi sul comportamento e sull'organismo legati al consumo. Ponetegli chiaramente i vostri limiti in materia di consumo di alcol. Mostrate comunque sempre la vostra disponibilità al confronto e al dialogo.

→ Vostro figlio organizza una serata a casa vostra?

Stringete un patto con lui: niente alcol durante la festa!

Se un amico o un'amica ne porta, domandate a vostro figlio di non accettarlo.

Perché non elogiarlo e ricompensarlo se tutto va bene?



Abbiamo saputo che nostro figlio beve dell'alcol quando esce. Questo ci preoccupa, che fare?

Esprimetegli la vostra preoccupazione e cercate di capire le ragioni e in quali occasioni consuma dell'alcol. È comunque importante che adottiate una posizione chiara con vostro figlio sul consumo di alcol: se ha meno di 18 anni, non deve bere dell'alcol. Se è più grande, discutete con lui del suo consumo e dei mezzi che può darsi per gestire i rischi.

Se osservate in vostro figlio cambiamenti importanti nel suo modo di essere, nelle sue relazioni, nei suoi interessi, se vi rendete conto che si isola e trascuri gli impegni scolastici cercate con lui di capire cosa gli sta succedendo. Mostratevi disponibili a trovare insieme delle soluzioni. Se la situazione non migliora o non riuscite a dialogare con lui, non esitate a cercare aiuto presso un servizio specializzato. ■



Alcohol

ADOLESCENTE O GIOVANE ADULTO? Bere per bere

È tra i 16 e i 20 anni che si commettono i principali eccessi con l'alcol. La cerchia di amici ed amiche, l'appartenenza ad un gruppo, la valorizzazione di uno stile di vita sono gli ingredienti che spingono al consumo. Si bevono dei superalcolici, ma soprattutto delle bevande alcoliche diverse da quelle consumate dagli adulti.

→ È importante che come genitori adottiate una posizione chiara verso vostro figlio rispetto al consumo di alcol. Se ha meno di 18 anni, non deve bere dell'alcol. Se è più grande discutete con lui del suo consumo e dei mezzi che può darsi per gestire i rischi.

→ Avete paura dei rischi corsi sulla strada del ritorno a casa dopo una serata? Potete parlare apertamente con lui delle vostre preoccupazioni e delle vostre esigenze. Ricordategli che non deve bere se guida e di non salire

a bordo di un veicolo se il conducente ha consumato alcol. Incoraggiate a contattarvi nel caso ci sia un problema.

→ Se osservate in vostro figlio cambiamenti importanti nel suo modo di essere, nelle sue relazioni, nei suoi interessi che pensate possano essere legati ad un consumo di alcol, mostratevi disponibili al dialogo e all'ascolto. Provate a trovare insieme delle soluzioni, se la situazione non migliora non esitate a cercare aiuto presso un servizio specialistico.

→ Se gradualmente la possibilità di un dialogo aperto con vostro figlio o vostra figlia si è ridotta, non è raro a questa età, potreste cercare di trasmettere il messaggio alla sua ragazza o al suo ragazzo. A volte funziona. Oppure potete lasciargli un piccolo messaggio sulla sua scrivania...

Fonte: *Enquête sur les écolières et écoliers (HBSC), ISPA, 2008*

Ragioni del consumo di alcol dichiarate dagli allievi di 15 anni	Maschi (%)	Femmine (%)
... per apprezzare meglio una festa	74.9	69.7
... semplicemente perché mi diverte	64.9	63.3
... perché è più divertente quando sono con gli altri	64.0	54.0
... perché le feste riescono meglio	54.1	47.5
... perché mi piacciono le sensazioni forti che questo mi procura	50.3	47.3
... per ubriacarmi	33.3	27.6
... per tranquillizzarmi quando sono di cattivo umore	23.3	30.7
... per dimenticare i miei problemi	17.8	26.3
... perché mi aiuta quando sono depresso o nervoso	16.6	24.2
... per non sentirmi escluso	6.1	5.6
... perché vorrei far parte di un certo gruppo	5.6	3.8
... per essere apprezzato dagli altri	5.2	3.6

PERCHÉ SBALLARE?

Perché i giovani bevono alcol, fumano sigarette o consumano canapa?

I genitori vedono nel consumo di alcol, canapa e tabacco un pericolo per la salute dei loro figli. Mentre i giovani motivano il consumo nei modi seguenti:

- **Soddisfare la loro curiosità e fare delle nuove esperienze**

La curiosità, la voglia di vivere nuove esperienze e l'assunzione dei rischi fanno parte dello sviluppo degli adolescenti. È in questo modo che imparano, superano se stessi e aumentano le loro competenze.

È generalmente per curiosità che i giovani sperimentano l'alcol, la sigaretta o la canapa. Spesso questa esperienza rimane circoscritta ad un periodo limitato e non porta a conseguenze negative. Ciononostante, è necessario che i genitori adottino un atteggiamento chiaro e restino attenti riguardo a questi consumi. Conviene ricordare che un giovane di meno di 18 anni non deve bere dell'alcol e che, anche una volta raggiunta la maggiore età, un genitore può sempre mettere dei limiti al consumo.

- **Provare piacere e sentirsi euforici**

Durante le feste o gli incontri tra amici, i giovani hanno voglia di divertirsi, di vivere dei momenti forti e a volte anche di provare i propri limiti. Ciascuno di noi desidera vivere esperienze piacevoli e divertenti, non soltanto gli adolescenti. Tuttavia, ciò che fa piacere è a volte anche rischioso. Numerosi giovani dichiarano di bere dell'alcol per piacere e per trascorrere una serata divertente con gli altri. È importante che il piacere non sia unicamente in relazione al consumo di alcol e di droghe. Ci si può divertire anche senza consumare sostanze.

- **Fare come gli altri**

I giovani devono far fronte alle richieste, a volte pressanti, dei loro compagni: l'amico che insiste per comandare una birra, per esempio. La pressione può anche essere indiretta: i giovani a volte agiscono in un certo modo perché pensano che anche gli altri lo fanno ed è normale adottare un certo atteggiamento alla loro età. Per molti di loro diventa importante piacere ai propri amici

o impressionarli, arrivando ad assumere comportamenti anche rischiosi. A volte vengono imitati anche i comportamenti riguardanti il consumo di sigarette o di alcol presentati dai media o dalla pubblicità. Non è facile prendere coscienza di questi meccanismi e resistere alle pressioni che provengono dal gruppo e dai mass media.

- **Comportarsi come gli adulti**

I bambini prendono come modello i loro genitori e i loro fratelli e sorelle. Crescendo, il cerchio delle persone di riferimento si allarga. Per costruire la propria identità gli adolescenti imitano i modi di essere e gli stili di vita delle persone significative: i famigliari, un insegnante, un cantante, ecc. Talvolta chi dovrebbe fungere da esempio assume dei comportamenti rischiosi mandando dei messaggi ambigui ai ragazzi.

- **Dimenticare i problemi e le preoccupazioni**

Alle volte non sono né la curiosità, né la ricerca di piacere, né il bisogno di appartenere ad un gruppo che spingono un giovane verso certi comportamenti a rischio. La motivazione va ricercata piuttosto nella voglia di sentirsi meglio e superare i propri problemi. Si tratta quindi della ricerca di una sensazione piacevole, la maggior parte delle volte transitoria, che permette loro di dimenticare le preoccupazioni e le difficoltà. Cercare di stare meglio e di dimenticare i propri problemi in questo modo può portare a situazioni sempre più problematiche.



DIPENDENZA



Quando capita troppo spesso...

Diventare dipendenti non significa avere solo un problema di quantità; significa aver bisogno dell'alcol per sentirsi bene, non poterne più fare a meno, sia fisicamente che mentalmente. Cresce la necessità di bere sempre di più per sentire gli effetti desiderati, e con essa, possono apparire i sintomi della dipendenza: nervosismo, disturbi della concentrazione e del sonno, sudorazione eccessiva, tremori.

Vale la pena interrogarsi e discutere con vostro figlio sulle sue abitudini e sul suo comportamento che può portare a delle difficoltà:

- di profitto scolastico o d'apprendimento
- d'interesse, di motivazione
- di controllo dei sentimenti: irritabilità, comportamento difensivo, sbalzi d'umore...
- con gli amici
- nella gestione dei soldi
- di memoria
- di salute
- del controllo del consumo

Alcuni tra questi sintomi sono frequenti durante l'adolescenza e non rispecchiano forzatamente un problema di consumo d'alcol: una rottura sentimentale, un momento difficile, dei problemi esistenziali possono condurre temporaneamente a dei comportamenti come quelli descritti sopra. In ogni caso, se molti tra questi sintomi appaiono improvvisamente e persistono, può darsi che l'alcol sia in causa. In ogni caso, vostro figlio sta chiedendo aiuto e, a suo modo, chiede che ci si occupi di lui o di lei. Fate il primo passo, da soli o con un sostegno esterno, ma non lasciatelo senza aiuto!

Quei giovani che possono dialogare con i propri genitori e che hanno dei buoni rapporti con loro, dichiarano di avere un consumo di alcol - ma anche di tabacco e di droghe illegali - inferiore a quello dei loro coetanei che non riescono a discutere in famiglia.

Sta a voi agire: creando un ambiente aperto, di ascolto e di rispetto, questa è la prevenzione migliore!



Per maggiori informazioni

Radix Svizzera italiana,
CP 4044, 6904 Lugano,
tel. 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

Questo opuscolo è stato realizzato sulla base dei testi di Dipendenze Info Svizzera. L'edizione italiana è stata curata da Radix Svizzera italiana e dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

Aprile 2011