



Tutto

**Consumo di sostanze
psicoattive e utilizzo
dei nuovi media tra i giovani
dai 13 ai 15 anni**

bene?



Il presente opuscolo

Ogni quattro anni, degli allievi tra gli 11 e i 15 anni di quasi tutti i paesi europei partecipano ad un'indagine tramite un questionario. In questo modo, le ricercatrici e i ricercatori, consentono ai giovani di esprimersi sul loro benessere e sul loro stato di salute. Questo sondaggio si chiama studio HBSC, dall'acronimo inglese « Health Behaviour in School-aged Children » (comportamento in materia di salute dei giovani in età scolastica).¹

Nel 2014 quest'indagine è stata realizzata in Svizzera per l'ottava volta. Esso permette di sapere se, e come, i comportamenti in materia di salute e il benessere dei giovani sono evoluti nel corso degli anni. In questo modo è possibile raccogliere informazioni importanti che possono aiutare le autorità politiche a prendere delle decisioni nel campo sanitario. L'inchiesta è stata realizzata da **Dipendenze Svizzera** sotto l'egida dell'**Organizzazione mondiale della sanità** (OMS) e finanziata dall'**Ufficio federale della sanità pubblica** (UFSP) e dai **Cantoni**.

Cogliamo l'occasione per ringraziare le migliaia di allievi che hanno compilato il questionario e i loro insegnanti! Senza di loro questo studio non sarebbe stato possibile.

L'indagine tratta numerosi argomenti che possono influenzare la vita dei giovani. Nel presente opuscolo i seguenti temi sono stati ritenuti: il consumo di alcol, di tabacco e di canapa, così come l'utilizzo dei nuovi media. **Che cosa consumano i giovani e come? Qual è l'utilizzo dei nuovi media? Quali difficoltà incontrano?** L'opuscolo presenta solo le risposte degli allievi tra i 13 e i 15 anni (dato che certe domande non sono state poste ai più giovani).

La maggior parte dei giovani non consuma o consuma raramente sostanze psicoattive. Nel corso degli ultimi anni, il consumo di alcol, di tabacco e di canapa ha avuto tendenza a diminuire, mentre l'utilizzo dei nuovi media è diventato un tema d'attualità.

In breve, possiamo dire che **la maggior parte dei giovani in Svizzera è soddisfatta della propria vita e si sente bene**. Ciò nonostante i giovani che non si sentono bene e che sono meno soddisfatti della loro vita non devono essere dimenticati. Quest'opuscolo fornisce informazioni anche sulle esistenti offerte di aiuto e di consulenza.

Buona lettura!
Dipendenze Svizzera

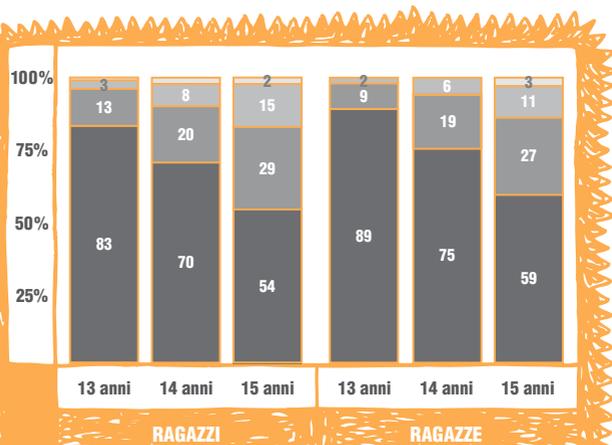
¹ Maggiori informazioni sullo studio sono disponibili su www.hbsc.ch

Editore: Dipendenze Svizzera
Grafismo: Studio KO sàrl
Stampa: Jost Druck AG, Hünibach
Losanna, 2015

Bere alcol

La maggior parte dei giovani non consuma alcol, o lo fa solo raramente. Solo una minoranza beve regolarmente.

In quante occasioni i giovani hanno bevuto alcol nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine?



NESSUNA
 DA 1 A 2 OCCASIONI
 DA 3 A 9 OCCASIONI
 10 O PIÙ OCCASIONI

➔ Circa il **75%** delle ragazze e circa il **70%** dei ragazzi non ha bevuto alcol nel mese precedente l'indagine. **Un giovane su cinque** ne ha bevuto da una a due occasioni.

➔ I quindicenni sono proporzionalmente più numerosi a bere alcol rispetto ai più giovani. Il **13%** ha bevuto da tre a nove occasioni. Il **2%** ha bevuto in dieci occasioni o più nel mese precedente l'indagine!

In Svizzera, la vendita di bevande alcoliche ai minori di 16 anni (birra, vino, sidro) o ai minori di 18 anni (superalcolici, alcopops) è vietata. Nel Canton Ticino l'età minima è fissata a 18 anni per tutte le bevande alcoliche.

Tuttavia, un certo numero di giovani ne consuma comunque. L'alcol è ben conosciuto per i suoi effetti piacevoli, ma anche per i suoi numerosi rischi (situazioni imbarazzanti, perdita di conoscenza, incidenti, ricoveri). Questi rischi sono più elevati tra gli adolescenti poiché il loro corpo è più sensibile agli effetti dell'alcol rispetto agli adulti.

Perché i giovani bevono alcol?

La grande maggioranza dei giovani beve alcol per divertirsi: per ridere, fare festa e avvicinarsi più facilmente ad altre persone. Solo una minoranza afferma di consumare alcol per gestire meglio le proprie emozioni e per dimenticare i propri problemi. E ancora meno sono i giovani che dichiarano di bere alcol per appartenere a un gruppo o per essere apprezzati dagli altri.

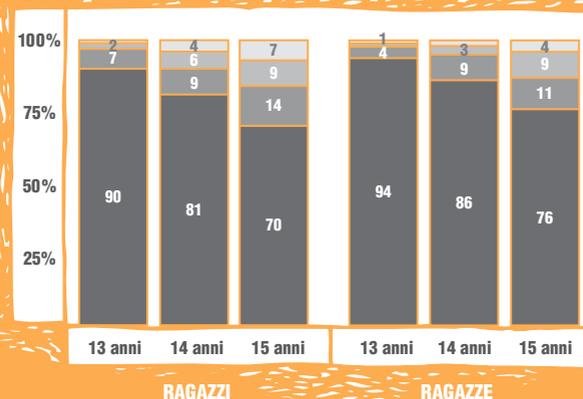
L'alcol non è in nessun caso una soluzione ai problemi. Esistono invece dei mezzi efficaci per gestire le proprie emozioni e le proprie preoccupazioni: www.ciao.ch - troverete più consigli e offerte di aiuto nell'ultima pagina di questo opuscolo.

Rischi

Bere alcol per rilassarsi, per dimenticare i propri problemi... può rivelarsi problematico. Sebbene una minoranza ne consumi per queste ragioni, è importante ricordare che l'alcol crea spesso più di problemi di quanti ne risolve. In determinate condizioni l'alcol può creare dipendenza, a livello fisico e psichico.

L'alcol non agisce unicamente sul cervello modificandone le percezioni, ma anche sul resto del corpo. Per sapere come l'alcol influenza il nostro corpo: www.alcolnelcorpo.ch

Quante volte i giovani sono stati davvero ubriachi nella loro vita?



NESSUNA
 1 VOLTA
 2 A 3 VOLTE
 4 VOLTE O PIÙ

➔ **Una grande maggioranza** di giovani non è mai stata davvero ubriaca in tutta la propria vita.

➔ I quindicenni sono proporzionalmente più numerosi a essere stati davvero ubriachi (**27%**) rispetto ai più giovani.

Stato d'ebbrezza

La maggior parte dei giovani beve alcol per divertirsi, ridere e discutere più facilmente con gli altri. Ma allora, com'è possibile che certe serate finiscano male? Il corpo degli adolescenti è più sensibile all'alcol rispetto a quello degli adulti, essi rischiano quindi di ubriacarsi più rapidamente e senza rendersene conto. Bevendo alcol direttamente dalla bottiglia, mischiato con sostanze zuccherate, si rischia di perdere di vista più facilmente la quantità ingerita.

Quando si è ubriachi, si fanno cose di cui poi ci si potrebbe pentire (relazioni sessuali, danni, litigi), si può addirittura finire all'ospedale a causa di un incidente o di un'intossicazione alcolica.

In caso d'urgenza!

Quando un amico/a ha bevuto troppo e non risponde più agli stimoli – occorre chiamare il numero 144 e restare al suo fianco fino all'arrivo dei soccorsi!

Che cosa bevono i quindicenni?



- ➔ La birra è la bevanda alcolica più consumata dai quindicenni (da quelli che ne hanno bevuto nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine).
- ➔ Queste bevande alcoliche sono consumate più spesso dai ragazzi che dalle ragazze.
- ➔ Il vino è la bevanda alcolica meno consumata tra i quindicenni.

Energy Drinks

Due ragazzi su cinque e una ragazza su cinque consumano bevande energetiche (contenenti caffeina) almeno una volta alla settimana.

È vivamente sconsigliato mischiare bevande energetiche con alcol:

- ➔ Le bevande energetiche, come le bibite gassate, sono molto zuccherate e mascherano il gusto dell'alcol. Si ha quindi tendenza a bere più alcol.
- ➔ La spinta energetica dovuta alla caffeina maschera gli effetti dell'alcol. In questo modo si corre il rischio di non rendersi più conto della quantità di alcol ingerita, e di conseguenza, si ha tendenza a bere più alcol e per più a lungo.

Mischiando alcol con bevande energetiche i rischi legati al suo consumo aumentano: relazioni sessuali non protette o non desiderate, incidenti e intossicazioni alcoliche.

Le bevande energetiche dovrebbero in ogni caso essere consumate con moderazione.

Queste bevande sono acide e contengono molto zucchero e caffeina. L'acidità e il loro elevato contenuto di zuccheri danneggiano i denti, mentre la forte quantità di caffeina contenuta è sconsigliata per i giovani: essa potrebbe indurre ansia, perturbare il sonno, e in determinate condizioni, provocare dei problemi cardiaci.

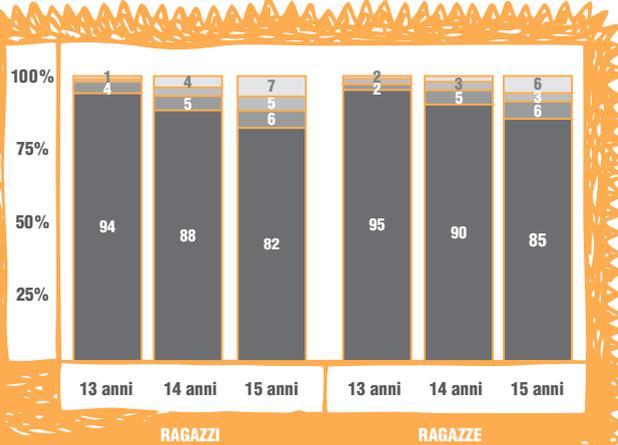
Maggiori informazioni: **Factsheet sulle bevande energetiche (in francese) su shop.addictionsuisse.ch**



Fumare tabacco

In Svizzera, il numero dei giovani che fumano è in diminuzione.

Con che frequenza i giovani fumano sigarette?



MAI MENO DI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, MA NON OGNI GIORNO OGNI GIORNO

➔ La grande maggioranza dei giovani non fuma.

➔ I quindicenni che fumano ogni giorno rappresentano una minoranza (7%). La maggior parte di loro non fuma più di 5 sigarette al giorno.



Esistono delle applicazioni che possono aiutarti a smettere di fumare. Troverai più consigli qui: www.stop-tabacco.ch

Vero o falso?



Vero Falso

Ogni sigaretta rappresenta un rischio per la salute.

▶ Fumare una sigaretta rovina i polmoni, riduce la capacità polmonare e influenza negativamente la performance sportiva.

Fumare può provocare delle malattie molto pericolose per la salute, come il cancro, l'infarto o un ictus.

▶ Queste malattie riducono la speranza di vita.

Il corpo dei giovani è più sensibile agli effetti negativi del tabagismo rispetto a quello degli adulti.

▶ Il fumo nuoce maggiormente al corpo dei giovani perché è in pieno sviluppo.

La nicotina causa rapidamente dipendenza.

▶ Dopo circa tre settimane di consumo si può diventare dipendenti dalla nicotina. Molti giovani che fumano pensano di poter smettere facilmente. Ma provandoci si rendono conto che è molto più difficile del previsto.

Fumare non è così caro.

▶ Una persona che fuma 3 sigarette al giorno spende circa 500.- franchi all'anno.

Ecco perché è meglio non cominciare a fumare!

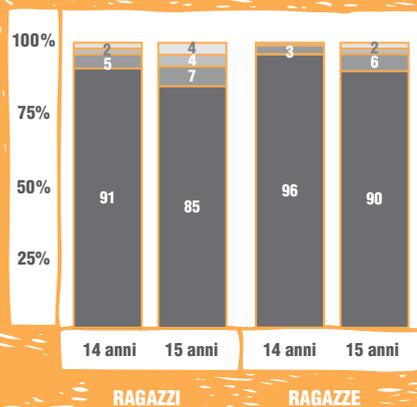
Non lasciarti raggirare dall'industria del tabacco – un marketing che punta ai giovani

Il target principale della pubblicità del tabacco è costituito da adolescenti e da giovani adulti. È una scelta furba, poiché le persone che cominciano presto a fumare fumano generalmente più lungo. Fumare quotidianamente prima dell'età di 20 anni aumenta la probabilità di diventare e di restare dipendente. Per sedurre i giovani l'industria investe molti soldi. La sua pubblicità è molto intelligente e trasmette a quelli che la guardano un sentimento di disinibizione, d'avventura e di divertimento. L'industria del tabacco sponsorizza anche molti eventi musicali e culturali. La pubblicità è, in effetti, posta precisamente là dove i giovani la possono vedere meglio. In media, un giovane adulto s'imbatte circa 25 volte al giorno in stimoli pro-tabacco (pubblicità, esposizioni di prodotti, ecc.), questo senza tener conto della pubblicità sempre più presente in Internet e sui social media.

Consumare Canapa

Si sente parlare così tanto della canapa, che talvolta ci si dimentica che è una droga illegale che comporta dei rischi. E anche se si tratta della droga illegale più consumata, non tutti i giovani la fumano, anzi, la maggior parte di loro non ne consuma.

In quante occasioni i giovani di 14 e 15 anni hanno consumato canapa nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine?



■ NESSUNA ■ DA 1 A 2 OCCASIONI ■ DA 3 A 9 OCCASIONI ■ 10 OCCASIONI O PIÙ

➔ **La grande maggioranza** dei giovani di 14 e 15 anni non ha consumato canapa nel mese precedente l'indagine.

➔ **Una piccola parte** dei ragazzi e delle ragazze ne ha consumato da una a due occasioni nel mese precedente l'indagine.

➔ **Alcuni** ne consumano in modo più frequente (da 10 occasioni o più). I ragazzi sono proporzionalmente più numerosi a consumare spesso canapa che le ragazze.

Gli effetti e i rischi del consumo di canapa

La canapa agisce sul cervello diminuendone le capacità di concentrazione e d'attenzione: i rischi d'incidenti sono importanti. Quando un giovane consuma regolarmente canapa, la sua capacità di apprendimento come la sua memoria a medio e a lungo termine possono essere perturbate durevolmente. Studiare non è compatibile con il consumo di canapa!

Consumare canapa può rilassare, ma può anche rendere malati e generare ansia. Il problema è che non si sa mai su quale prodotto si può capitare (il tasso di THC, la sostanza attiva della canapa, varia da un prodotto all'altro). Lo stato d'animo e fisico della consumatrice o del consumatore come il contesto giocano un ruolo importante sugli effetti risentiti. Talvolta, la canapa può rendere davvero malati (vertigini, nausea, ecc.).

In più, i rischi per il sistema respiratorio sono gli stessi che quelli della sigaretta.

La canapa può causare dipendenza. Più giovani si comincia a consumarne regolarmente, più si corre il rischio di non poterne fare più a meno.

La canapa è illegale

Quando la polizia trova dei minori che fumano canapa, prende generalmente contatto con i genitori e con il Tribunale dei minorenni. Le pratiche variano tra i cantoni: un controllo o una valutazione da parte di un servizio specializzato è spesso imposto e delle multe possono essere inflitte.

« Ho 14 anni e fumo spesso canapa. Mi piacerebbe smettere ma non riesco perché ogni volta che vedo una canna o una sigaretta la tentazione di fumare è troppo forte. »

Marc, 14 anni

« 2 mesi fa ho fumato per la prima volta con un amico. Dopo che abbiamo finito la canna siamo usciti e mi sentivo bene, nessun cambiamento, nessuna sensazione strana, non come il mio amico, che era già stono. 10 minuti più tardi tutto cambia rapidamente, comincio a fare delle crisi di ansia, ho paura, piango, ho caldo, mi viene da vomitare... »

Sara, 15 anni

La cerchia di amici e conoscenti gioca un ruolo importante nel consumo di sostanze. Per alcuni, l'occasione di fumare canna, sigarette o di bere alcolici non si presenta nemmeno.

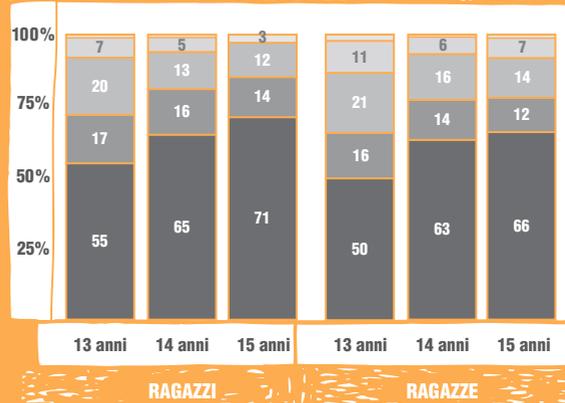
Altri, invece, sperimentano o provano queste sostanze per seguire gli altri.

Ma molti di loro sanno dire di NO se non hanno voglia di consumare. E può anche darsi che incoraggino degli altri a fare lo stesso.

Utilizzo dei nuovi media

Circa il 75% dei giovani ha più di due computer (o tablet) a casa. Quasi il 20% ne possiede due, e poco meno (7%) ne ha uno solo. Attualmente, quasi nessun adolescente cresce senza questo tipo di schermo a casa. I nuovi media offrono molteplici opportunità, ma in egual modo comportano dei rischi. Imparare a utilizzarli correttamente rappresenta una sfida per i giovani e i loro genitori.

Nel loro tempo libero, quante ore al giorno passano i giovani davanti ad uno schermo, che sia del televisore, del computer, di un tablet o di un telefonino (nei giorni di scuola)?



PIÙ DI 3 ORE
CIRCA DA 2 1/2 A 3 ORE
CIRCA DA 1 1/2 A 2 ORE
CIRCA DA 1/2 A 1 ORA
NESSUNA

➔ **Più della metà dei giovani** afferma di passare più di tre ore del loro tempo libero davanti ad uno schermo, che sia per guardare programmi o video, per giocare, fare i compiti, navigare in Internet, mandare messaggi o andare sui social network.

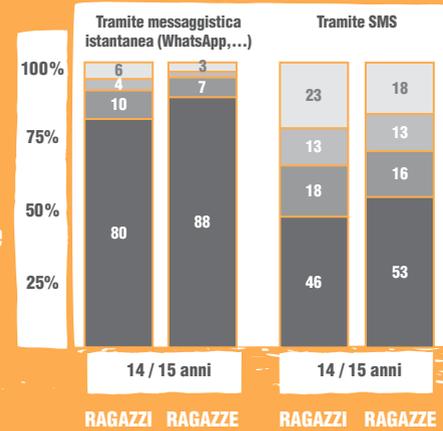
➔ Durante il weekend, i giovani passano ancora più tempo davanti ad uno schermo rispetto ai giorni di scuola.

Guardare programmi e video, giocare

I ragazzi dai 13 ai 15 anni guardano quasi alla stessa frequenza che le ragazze della loro stessa età programmi e video davanti ad uno schermo. Il weekend, quasi tre giovani su cinque (**circa il 60%**) ne guarda tre ore o più al giorno.

Durante i giorni di scuola e il weekend, i ragazzi dai 13 ai 15 anni giocano più spesso davanti ad uno schermo che le ragazze della loro stessa età.

Con che frequenza i giovani di 14 e 15 anni sono in contatto gli uni con gli altri tramite i nuovi media?

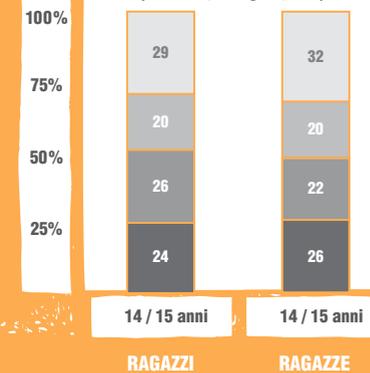


OGNI GIORNO
OGNI SETTIMANA
MENO DI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA
RARAMENTE O MAI

➔ **La grande maggioranza** dei giovani di 14 e 15 anni è in contatto tutti i giorni con amici tramite messaggi istantanei.

➔ L'utilizzo della messaggistica istantanea è più diffuso rispetto ai SMS.

Tramite i social network (Facebook, Instagram, ecc.)



OGNI GIORNO
OGNI SETTIMANA
MENO DI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA
RARAMENTE O MAI

➔ **Quasi un terzo dei giovani** di 14 e 15 anni non utilizza, o utilizza raramente, i social network per comunicare.

➔ **Un quarto dei giovani** di questa età utilizza tutti i giorni questo canale per essere in contatto con gli altri.

I rischi della comunicazione virtuale



Molestia tramite Internet

Quasi nove giovani tra i 13 e i 15 anni **su dieci** non hanno questo tipo di problema. Circa **un giovane su dieci** afferma di essere stato intimorito o tormentato tramite SMS o in Internet (messaggistica istantanea, Facebook, e-mails, sito Internet) nel corso degli ultimi mesi. **Tra questi giovani, la maggior parte** dice di essere stata intimorita o tormentata in questa maniera una o due volte negli ultimi mesi.

Foto indesiderate sui social network

La **stragrande maggioranza** dei giovani tra i 13 e i 15 anni non sono stati intimoriti o tormentati nel corso degli ultimi mesi a causa di foto pubblicate online. Il **4% circa** dei giovani ha avuto questo tipo di problema una o due volte negli ultimi mesi **e una percentuale più bassa (1%)** dichiara di essere stata intimorita o tormentata in questa maniera almeno due volte al mese.

Il cybermobbing designa la molestia tramite Internet. Cioè, quando una persona conosciuta o sconosciuta è intenzionalmente umiliata per un lungo periodo di tempo – per esempio attraverso dei messaggi o delle pubblicazioni su Facebook. La frontiera che delimita uno scherzo divertente da un post che insulta o ferisce è spesso vaga. Il cybermobbing comincia quando una persona si sente aggredita, insultata o intimidita.

Che cosa fare?

- ➔ Non rispondere in nessun caso alla persona molestatrice!
- ➔ Cercare aiuto presso una persona (adulto) di fiducia.
- ➔ Informarsi su <http://www.giovanimedia.ch/it/home.html> sulle procedure da seguire.

Aiuto anonimo 24 ore su 24, 7 giorni su 7: Tel. 147 (Pro Juventute, www.147.ch)



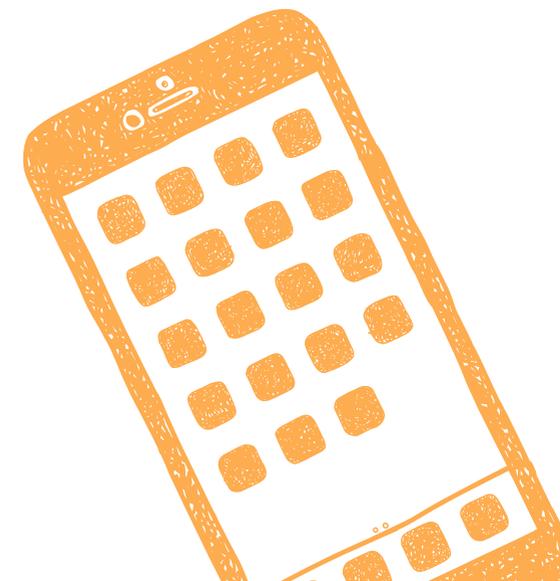
Nuovi media, schermo e salute

Alcuni giovani dichiarano di essere stanchi durante la giornata, di non dormire bene o di non riuscire a prendere sonno. L'utilizzo dei nuovi media può influenzare il sonno. Gli schermi attivano il cervello attraverso la luminosità e la luce artificiale che emanano, ritardando in questo modo il sonno. I giovani che passano molto tempo davanti al computer, ad un tablet o al loro telefonino lo fanno spesso a scapito del loro sonno... e la conseguenza è la stanchezza del giorno dopo.

Si può diventare dipendenti da Internet?

Sì, è possibile. Internet, con le sue possibilità illimitate può affascinare. I giovani passano molto tempo in Internet, sia sui social network, sia per giocare. I giochi di ruolo online, ma anche la chat, possono creare dipendenza: può capitare a tutti gli utilizzatori di giocare o chattare più tempo di quanto non se ne vorrebbe. Tuttavia, pochi sviluppano una dipendenza. Una persona è dipendente quando perde il controllo del suo utilizzo d'Internet e quando la sua vita virtuale conta di più di quella reale. Le cose importanti nella vita, come gli amici, la famiglia, lo studio, e gli altri hobby, sono messi da parte. Talvolta, anche il fatto di mangiare, bere e dormire può essere trascurato.

- ➔ In caso perdessi il controllo dell'uso d'Internet, puoi chiedere aiuto a scuola o in un centro di prevenzione.



Consigli e aiuto per i giovani

Un aiuto per te

Se qualcosa ti preoccupa o se hai dei problemi con l'alcol, la canapa, il tabacco o i nuovi media, non esitare a parlarne con una persona di cui ti puoi fidare. Questa persona può essere un'amica o un amico, o un adulto di fiducia (genitori, famiglia, insegnante, mediatrice o mediatore scolastica/o). In più, dei professionisti sono a tua disposizione per aiutarti e sostenerti. Talvolta, può essere imbarazzante parlare di un problema. In questi casi, hai la scelta di farti consigliare in maniera anonima.

Un aiuto per gli altri

Ti stai preoccupando per qualcuno, ma non sai cosa fare? La prima tappa è quella di contattare questa persona e di spiegarli come mai ti stai preoccupando per lei. In un secondo tempo, cerca di motivarla a parlare dei suoi problemi con un adulto nel quale pone la sua fiducia e a cercare assistenza.

Consulenza anonima:

**Tel. 147, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7
(o www.147.ch)**

Pagine Internet:

www.ti.ch/infogiovani

www.radixsvizzeraitaliana.ch

www.ingrado.ch

www.dipendenzesvizzera.ch



Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CAP 870
CH - 1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
Conto postale 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch