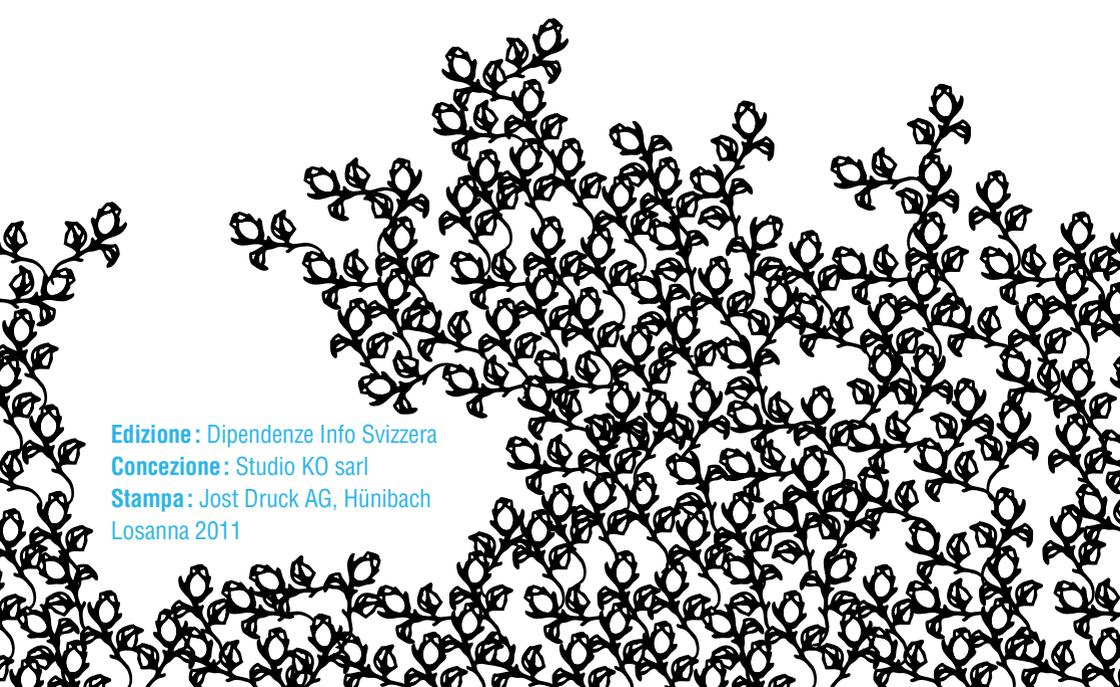




Tutto bene?

Consumo di sostanze
psicoattive e benessere
degli adolescenti
tra i 13 e i 15 anni





Edizione: Dipendenze Info Svizzera
Concezione: Studio KO sarl
Stampa: Jost Druck AG, Hünibach
Losanna 2011

Il presente opuscolo

Ogni quattro anni, in molti paesi europei si svolge un sondaggio tra gli allievi di 11-15 anni volto a scoprire come stanno i giovani, quali difficoltà incontrano e se si comportano in modo responsabile nei confronti della loro salute. All'inchiesta hanno preso parte anche degli allievi svizzeri.

Sulla scorta di tali dati, si cerca di stabilire se nel corso del tempo il comportamento in materia di salute e il benessere dei giovani siano cambiati, informazioni che possono servire alle autorità politiche per prendere decisioni in campo sanitario. In Svizzera, lo studio HBSC, dall'acronimo inglese Health Behaviour in School-aged Children (comportamento in materia di salute dei bambini in età scolastica), è condotto da **Dipendenze Info Svizzera**. Il progetto è realizzato sotto l'egida dell'**Organizzazione mondiale della sanità** (OMS) e finanziato dall'**Ufficio federale della sanità pubblica** e dai **Cantoni**.

Cogliamo l'occasione per ringraziare i circa 10'000 allievi che hanno compilato il questionario. Senza di loro, lo studio non sarebbe stato possibile.

Il questionario affronta i temi più disparati. Il presente opuscolo ne approfondisce solo alcuni e si concentra sulle risposte degli allievi tra i 13 e i 15 anni.

Gli organi di informazione riportano di rado che la maggior parte dei giovani non consuma sostanze psicoattive o lo fa raramente, che è soddisfatta della propria vita e si sente bene.

Questo opuscolo descrive come si sentono gli adolescenti svizzeri e quali sostanze psicoattive consumano. Le cifre in nostro possesso mostrano che alcuni hanno già fumato sigarette, bevuto alcol e fatto uso di canapa.

Inoltre, alcuni giovani non sono soddisfatti della loro vita. Per loro esistono delle offerte di aiuto e consulenza che sono menzionate in questo opuscolo.

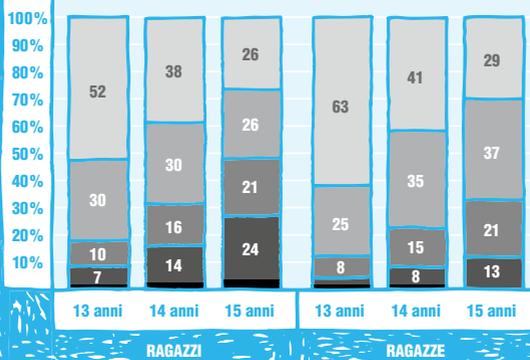
¹ Maggiori informazioni sullo studio al sito www.hbsc.ch



Consumo di alcol

La maggior parte degli adolescenti non beve alcol o lo fa poco e raramente. Tuttavia, alcuni giovani incominciano presto a consumare bevande alcoliche, mentre altri lo fanno regolarmente. Questo comporta dei rischi, poiché a questa età si è più sensibili agli effetti dell'alcol rispetto agli adulti. Per tale motivo, la vendita di sostanze alcoliche ai minorenni è vietata dalla legge.

Con che frequenza i giovani bevono alcol?



	13 anni	14 anni	15 anni	13 anni	14 anni	15 anni
	RAGAZZI			RAGAZZE		
MAI	52%	38%	26%	63%	41%	29%
MENO DI UNA VOLTA AL MESE	30%	30%	26%	25%	35%	37%
OGNI MESE	10%	16%	21%	8%	15%	21%
OGNI SETTIMANA	7%	14%	24%	3%	8%	13%
TUTTI I GIORNI	1%	2%	3%	1%	1%	0%

➔ Tra i quattordicenni, circa due terzi (68%) dei ragazzi e tre quarti (76%) delle ragazze non bevono mai alcol o lo fanno meno di una volta al mese.

➔ Tra i quindicenni, circa la metà (48%) dei ragazzi e un terzo (34%) delle ragazze bevono alcol ogni mese o più spesso. Le ragazze sono proporzionalmente meno numerose a consumare alcol rispetto ai ragazzi.

Giovani e alcol

I giovani non dovrebbero consumare alcol o lo dovrebbero fare eccezionalmente e in piccole quantità. Per loro, infatti, i rischi sono più numerosi e importanti che non per gli adulti. Il fegato degli adolescenti, per esempio, non si è ancora sviluppato completamente ed è meno efficace nel metabolizzare l'alcol. Il consumo di bevande alcoliche può influenzare negativamente anche lo sviluppo cerebrale, dato che quest'ultimo si conclude solo dopo il 20° anno di vita.



Quante volte i giovani si sono ubriacati?



	RAGAZZI			RAGAZZE		
MAI	85%	72%	55%	88%	76%	65%
UNA VOLTA	8%	11%	17%	6%	12%	14%
DUE O TRE VOLTE	4%	10%	14%	4%	8%	11%
QUATTRO VOLTE O PIÙ	3%	7%	14%	2%	4%	10%

➔ La maggior parte degli adolescenti dichiara di non essersi mai ubriacata. In ogni fascia d'età, tuttavia, un certo numero di ragazze e ragazzi ammette che è già capitato almeno una volta.

➔ Tra i quindicenni, 9 allievi su 20 (45%) e 7 allieve su 20 (35%) si sono ubriacati almeno una volta.

Le ubriacature sono un rischio

Ubriacarsi è pericoloso sia per gli adulti, sia per i giovani: un'ubriacatura non nuoce solamente alla salute, ma aumenta anche il rischio di incidenti. In stato di ebbrezza, molte persone agiscono con sconsideratezza e fanno cose di cui poi potrebbero pentirsi.

Il corpo dei giovani è più sensibile all'effetto dell'alcol rispetto a quello degli adulti. Bambini e adolescenti si ubriacano quindi più in fretta e in alcuni casi a tal punto da mettere la loro vita a rischio.

Le intossicazioni alcoliche sono molto pericolose. È quindi importante non lasciare da sola una persona in queste condizioni e non esitare a chiamare immediatamente i soccorsi. Si può morire a causa di un'intossicazione alcolica !

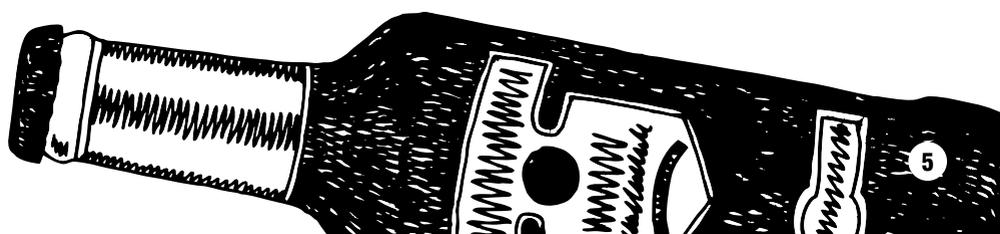
Maggiori informazioni sul tema alcol tra gli adolescenti:

www.ti.ch/infogiovani

www.ingrado.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch

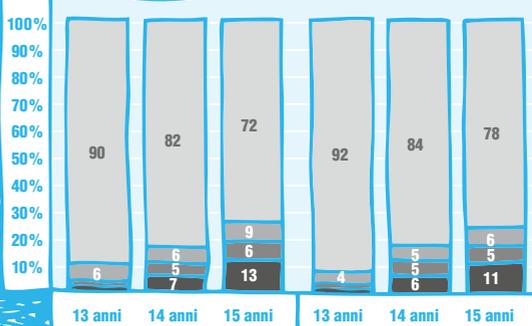
Sul retro del presente opuscolo sono riportati altri raggugli su offerte di aiuto.



Fumare sigarette

*Negli ultimi anni, il numero di fumatori in Svizzera è diminuito.
La protezione dal fumo passivo si è imposta in molti luoghi
e le sigarette sembrano aver perso attrattività.*

**Con che
frequenza
i giovani
fumano del
tabacco?**

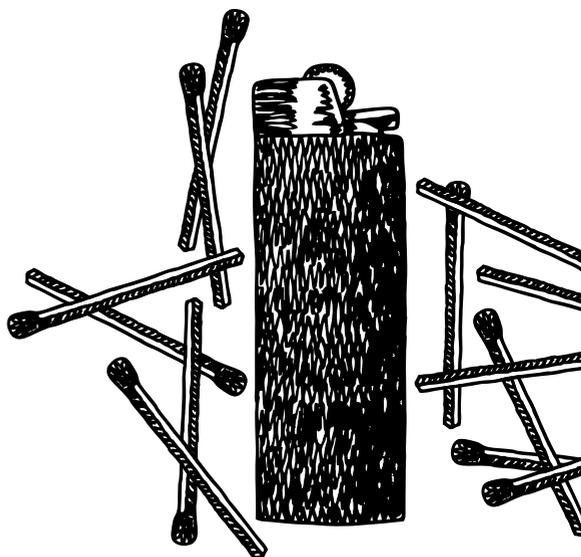


	RAGAZZI			RAGAZZE		
MAI	90%	82%	72%	92%	84%	78%
MENO DI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA	6%	6%	9%	4%	5%	6%
ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA	2%	5%	6%	2%	5%	5%
OGNI GIORNO	2%	7%	13%	2%	6%	11%

Gran parte degli adolescenti interrogati non fuma. Con l'aumento dell'età, ci sono tuttavia sempre più giovani che fumano occasionalmente o quotidianamente. A causa del grande potenziale di dipendenza della nicotina, molti fumatori occasionali diventano regolari.

➔ Tra i quindicenni, poco più del 10% fuma già quotidianamente.

➔ Tra i quindicenni, circa 3 ragazzi su 10 (28%) e 2 ragazze su 10 (22%) fumano almeno occasionalmente.



Fumare ha molti svantaggi

Molte conseguenze del fumo non si manifestano subito, bensì anni dopo, come ad esempio il cancro (soprattutto alle vie respiratorie), un invecchiamento più rapido della pelle o l'impotenza.

Chi fuma ha spesso l'alito cattivo e i denti ingialliti e, se pratica uno sport, vede calare le sue prestazioni. Senza contare che fumare costa caro.

Ogni sigaretta rappresenta un rischio per la salute. A ogni tiro si inalano numerose sostanze nocive, tra cui il monossido di carbonio (come quello dello scarico delle auto) e grandi quantità di catrame. Queste sostanze sono in gran parte responsabili dei danni alla salute provocati dal fumo.

Il fumo, infine, rende velocemente dipendenti.

Forte dipendenza

La nicotina rende rapidamente dipendenti. Quando si è dipendenti da una sostanza, non si riesce più a decidere liberamente se la si vuole o no.

Molti adolescenti fumatori sono convinti di poter smettere facilmente di fumare, ma con il tempo si accorgono che non è poi così semplice.

➔ La miglior soluzione è ovviamente quella di non incominciare del tutto!
Chi fuma già, deve cercare di smettere al più presto.

➔ In internet ci sono diversi siti che offrono consigli su come smettere di fumare.

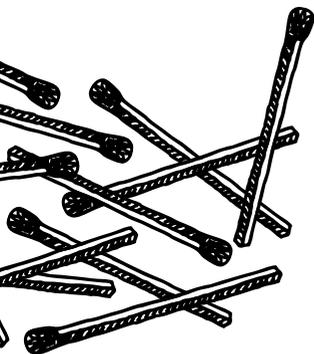
Maggiori informazioni sul tema fumo tra gli adolescenti e dritte su come smettere:

www.ti.ch/infogiovani

www.lung.ch

www.nonfumatori.ch

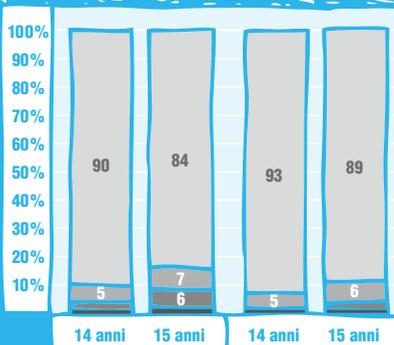
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Consumo di canapa

La canapa è la droga illegale più consumata e della quale si sente più spesso parlare. Molti sottovalutano i rischi legati alla canapa e sopravvalutano il numero di persone che la consumano: due terzi dei quindicenni e tre quarti delle quindicenni dichiarano di non averlo mai fatto.

Quanti giovani hanno fumato della canapa e a quale frequenza nel corso degli ultimi 30 giorni?



	RAGAZZI		RAGAZZE	
MAI	90%	84%	93%	89%
1 o 2 VOLTE	5%	7%	5%	6%
DA 3 A 9 VOLTE	3%	6%	1%	4%
10 VOLTE O PIÙ	2%	3%	1%	1%

La maggior parte degli adolescenti non aveva fumato canapa nei 30 giorni precedenti l'inchiesta. Qualche giovane ha però ammesso di averla consumata 10 volte o più nel corso dell'ultimo mese.

➡ La proporzione di consumatori di canapa è più elevata tra i ragazzi che tra le ragazze.

➡ Tra i ragazzi, il 10% dei quattordicenni e il 16% dei quindicenni hanno fumato canapa almeno una volta negli ultimi 30 giorni.

➡ Tra le ragazze, il 7% delle quattordicenni e l'11% delle quindicenni hanno fumato canapa almeno una volta negli ultimi 30 giorni.



Rischi per la salute e dipendenza

Spesso si dimentica che a lungo termine la canapa comporta un elevato rischio di sviluppare affezioni alle vie respiratorie, come ad esempio il cancro ai polmoni.

La canapa ha inoltre forti effetti a livello cognitivo – molti fumatori dichiarano di sentirsi passivi e indifferenti dopo il consumo – e nuoce alla memoria e alla capacità di concentrarsi.

La canapa può indurre dipendenza. Chi crede di poter aggirare i problemi fumando uno spinello, si sbaglia di grosso. Può darsi che momentaneamente ci si dimentichi della loro presenza, ma di sicuro non si risolvono.

La canapa e la legge

La canapa è illegale e il possesso può essere perseguito penalmente. Una prima infrazione viene sovente punita con una multa o con un'ammonizione da parte del Tribunale dei minorenni. Dei corsi di prevenzione vengono talvolta prescritti e nella maggior parte dei casi i genitori vengono informati.

È vietato condurre qualsiasi mezzo di trasporto (bicicletta, scooter, motorino, ecc.) dopo aver fumato canapa. Chi non ha ancora la licenza di condurre rischia problemi nell'ottenimento della licenza per allievo conducente.

Maggiori informazioni sul tema della canapa tra gli adolescenti :

www.ti.ch/infogiovani

www.dipendenze-info.ch

**Chi fuma cannabis e vuole smettere
trova altri ragguagli sul retro del presente
opuscolo e ai siti :**

www.radixsvizzeraitaliana.ch o www.ingrado.ch.

Essere vittima di bullismo

A chi non è mai capitato di essere tormentato o preso in giro? Alcuni, però, subiscono angherie costantemente, il che è fonte di stress e di tristezza. Per le vittime, può essere un peso molto grande da sopportare.

Con che frequenza i giovani sono vittime di intimidazioni?



	RAGAZZI			RAGAZZE		
	13 anni	14 anni	15 anni	13 anni	14 anni	15 anni
MAI	60%	65%	67%	63%	68%	71%
DA UNA A TRE VOLTE AL MESE	30%	27%	25%	29%	25%	24%
OGNI SETTIMANA O PIÙ SPESSO	10%	8%	8%	8%	7%	5%

Più di un terzo degli adolescenti subiscono angherie, dispetti o prese in giro almeno una volta al mese.

La situazione può diventare insopportabile, soprattutto se gli episodi si ripetono.

➔ Tra i quattordicenni, l'8% dei ragazzi e il 7% delle ragazze subiscono soprusi una o più volte la settimana.

➔ Sembra che alcuni allievi siano regolarmente vittime di soprusi.

Che cosa possono fare le vittime di bullismo?

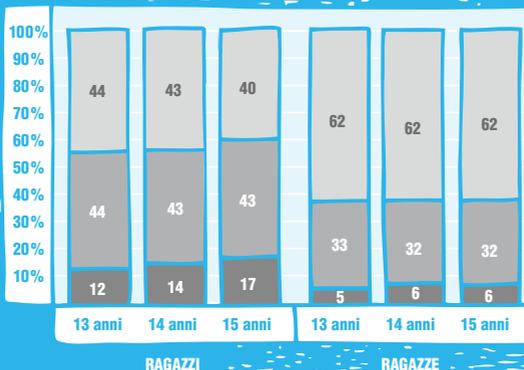
Chi subisce continuamente angherie e ne soffre, non dovrebbe esitare a chiedere aiuto. Tacere e tenere tutto dentro non serve a nulla. Parlare con una persona di cui ci si fida – un insegnante, i genitori, un amico o anche un consulente sociale – e cercare una soluzione può aiutare. Chi si vergogna o ha paura può chiedere una consulenza anonima, per esempio usufruendo dei servizi seguenti:

Numero 147 della Pro Juventute
o sito www.147.ch/www.educa.ch

Intimorire

Molti si sono già presi gioco di un'altra persona, magari solo per seguire il gruppo, per non fare la figura dei perdenti.

Con che frequenza i giovani intimoriscono i compagni?



	RAGAZZI			RAGAZZE		
	13 anni	14 anni	15 anni	13 anni	14 anni	15 anni
OGNI SETTIMANA O PIÙ SPESSO	12%	14%	17%	5%	6%	6%
DA UNA A TRE VOLTE AL MESE	44%	43%	43%	33%	32%	32%
MAI	44%	43%	40%	62%	62%	62%

Circa due terzi dei ragazzi e oltre un terzo delle ragazze intimoriscono altri almeno una volta al mese.

- ➔ La proporzione di persone che intimoriscono spesso altri è più elevata tra i ragazzi che tra le ragazze.
- ➔ La proporzione di persone che non intimoriscono mai altri è più elevata tra le ragazze che tra i ragazzi.

Sono nettamente più numerosi gli allievi che intimoriscono altri di quelli che vengono intimoriti. Una possibile spiegazione potrebbe essere che si tratta spesso di un fenomeno di gruppo: il gruppo individua una vittima e si concentra su di lei.

Che fare?

Anche se non si partecipa alle vessazioni, talvolta si viene a sapere che qualcuno ne è vittima. Che fare? È già tanto non esserne partecipe e non mettersi dalla parte di quelli che intimoriscono.



Benessere e soddisfazione della propria vita

La maggior parte degli adolescenti è abbastanza o molto soddisfatta della propria vita. Lo studio dimostra però che molti giovani talvolta non si sentono bene. È normale, se non capita troppo spesso. Non si può essere in piena forma tutti i giorni.

Agli adolescenti è stato chiesto con quale frequenza non si sentono molto bene. In concreto, la domanda verteva sulla frequenza di stanchezza, cattivo umore, rabbia e problemi a prendere sonno.

- ➔ Tra i 13-15enni, oltre la metà dei ragazzi e circa due terzi delle ragazze si sentono stanchi almeno una volta la settimana.
- ➔ Il cattivo umore è altrettanto frequente: poco meno del 40% dei ragazzi e più del 50% delle ragazze si sentono nervosi o di cattivo umore almeno una volta la settimana.
- ➔ Le stesse percentuali – il 40% circa tra i ragazzi e il 50% tra le ragazze – si ritrovano tra chi è arrabbiato o furibondo almeno una volta la settimana.
- ➔ Il 35% circa dei ragazzi e il 45% circa delle ragazze fanno fatica almeno una volta la settimana ad addormentarsi.

In piena adolescenza, queste difficoltà sono diffuse e possono essere riconducibili alle numerose sfide da affrontare:

- ➔ Il passaggio alla scuola media superiore o alla vita professionale può scatenare tensioni.
- ➔ Gli adolescenti si avviano ad assumersi sempre più responsabilità, e non è sempre facile.

- ➔ Confronti con i genitori o con gli insegnanti e litigi tra amici possono essere fonte di stress.
- ➔ Durante la pubertà, gli ormoni spesso “impazziscono”. Anche questo influisce su come ci si sente.

La domanda relativa al grado di soddisfazione della propria vita (vedi grafico p.13) mostra che sono chiaramente più gli adolescenti che si situano sui poli superiori che non su quelli inferiori. In altre parole:

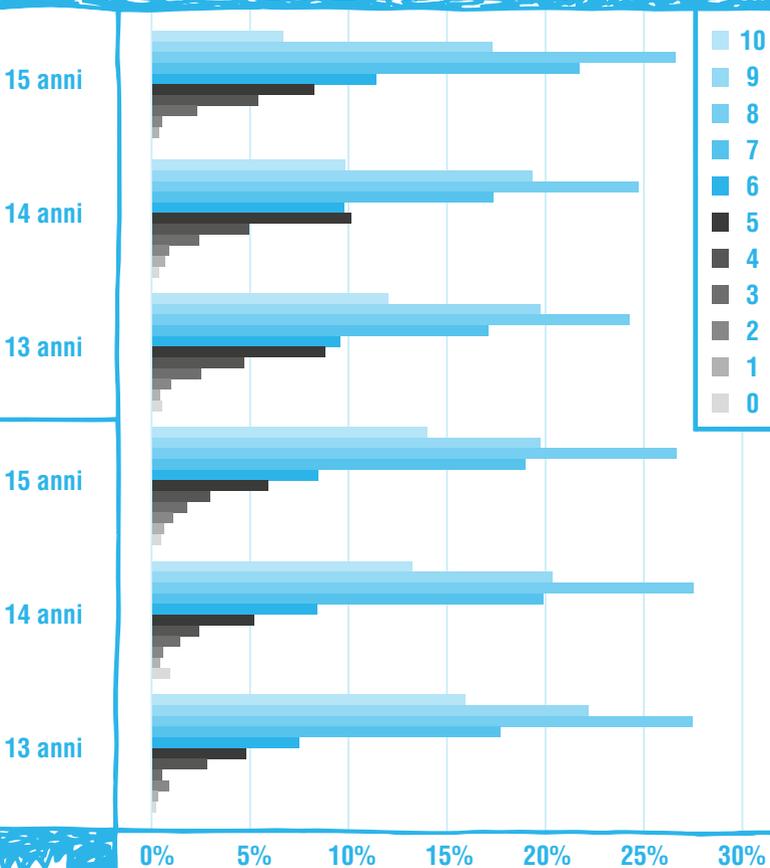
- ➔ La maggior parte degli adolescenti è abbastanza soddisfatta o molto soddisfatta della sua vita.
- ➔ In media, i ragazzi sono più soddisfatti della loro vita rispetto alle ragazze.
- ➔ Ci sono però anche giovani mediamente, poco o per nulla soddisfatti della loro vita. Circa un quarto dei 13-15enni si è posizionato tra i poli 0 e 6.

I cambiamenti di umore sono tipici di questa età. Se però qualcuno si sente regolarmente insoddisfatto o si trova di fronte a problemi apparentemente irrisolvibili, può aiutare rivolgersi a una persona fidata – genitori, fratelli, amici, insegnanti o altri conoscenti e familiari. In alternativa, è possibile chiedere una consulenza anonima in internet o al telefono. Fa bene condividere le preoccupazioni con una persona che sappia ascoltare.

Agli allievi è stata mostrata l'immagine di una scala. Il decimo piolo di questa scala rappresenta la miglior vita immaginabile, il suolo è la peggiore. La domanda era la seguente: dove ti trovi su questa scala se pensi alla tua vita attuale?

Grado di soddisfazione della propria vita

RAGAZZE



Consumo di sostanze psicoattive e soddisfazione della propria vita

Ci sono relazioni interessanti tra un consumo regolare di alcol, tabacco o canapa e la soddisfazione della propria vita. Tra chi si è posizionato tra i poli 0 e 6, ci sono nettamente più adolescenti che consumano almeno settimanalmente alcol, tabacco o canapa di quanti non ce ne siano tra quelli che hanno individuato il loro grado di soddisfazione tra i poli 7 e 10.

Consumo di alcol almeno settimanale e soddisfazione della propria vita



	RAGAZZI			RAGAZZE		
MEDIAMENTE, POCO O PER NULLA SODDISFATTI (0 A 6)	10%	19%	29%	9%	12%	17%
ABBASTANZA O MOLTO SODDISFATTI (7 A 10)	8%	15%	26%	3%	7%	11%

I giovani meno soddisfatti della propria vita sono proporzionalmente più numerosi a bere alcol almeno una volta alla settimana rispetto a quelli che sono abbastanza o molto soddisfatti. Per esempio, tra le ragazze quattordicenni che si sentono mediamente, poco o per nulla soddisfatte della loro vita il 12% beve alcol una o più volte la settimana. Tra le ragazze più soddisfatte, questa percentuale scende al 7%.

Queste sostanze non risolvono alcun problema

I giovani con problemi tendono ad affidarsi maggiormente a sostanze psicoattive rispetto ai coetanei senza problemi.

Alla domanda su come mai consumassero tali sostanze, alcuni hanno ammesso di farlo per sentirsi meglio e dimenticare i problemi. Quando il consumo è volto a dimenticare i problemi, il rischio di ricorrere sempre di più a queste sostanze è particolarmente alto. E i problemi, ovviamente, non si risolvono.

attive e soddisfazione

Consumo di tabacco almeno settimanale e soddisfazione della propria vita



MEDIAMENTE, POCO O PER NULLA SODDISFATTI (0 A 6)

8% 18% 27% 8% 20% 24%

ABBASTANZA O MOLTO SODDISFATTI (7 A 10)

4% 10% 17% 3% 7% 12%

Lo stesso vale per il fumo: gli adolescenti con un valore più basso sulla scala della soddisfazione sono proporzionalmente più numerosi a fumare almeno una volta la settimana rispetto ai coetanei più soddisfatti.

Consumo di canapa nel corso degli ultimi 30 giorni e soddisfazione della propria vita



MEDIAMENTE, POCO O PER NULLA SODDISFATTI (0 A 6)

15% 23% 11% 15%

ABBASTANZA O MOLTO SODDISFATTI (7 A 10)

9% 14% 5% 9%

Idem per quanto concerne il consumo di canapa: La proporzione di quattordicenni e quindicenni che hanno consumato della canapa nei 30 giorni precedenti l'inchiesta è più grande tra quelli che si situano nel basso o a metà della scala piuttosto che tra quelli che si situano in alto. Per esempio, tra le quindicenni mediamente, poco o per nulla soddisfatte della loro vita il 15% ha dichiarato di aver consumato canapa nel mese precedente l'inchiesta, contro il 9% delle ragazze con un grado di soddisfazione più elevato.

Consigli e aiuto per gli adolescenti

Se qualcosa ti opprime o se hai problemi con l'alcol, la canapa o il tabacco, non esitare a parlarne con qualcuno di cui ti fidi. Può essere un buon amico, ma anche un genitore o un insegnante. Non avere timore neppure di rivolgerti a un consulente professionista in materia o di contattare un operatore sociale. Questi specialisti ti possono aiutare e tratteranno la questione con la massima riservatezza.

Talvolta, fa bene condividere i propri problemi con altri, è un modo per liberarsi di un grosso peso.

Nei siti sottostanti trovi indirizzi e ragguagli sulle offerte di sostegno agli adolescenti.

Dipendenze Info Svizzera può aiutarti a trovare ciò che fa per te (www.sucht-info.ch / www.addiction-info.ch, in francese e tedesco con alcuni contributi in italiano, telefono 021/321 29 76).

Indirizzi utili:

www.ti.ch/infogiovani

Tel. 147 della Pro Juventute, www.147.ch

www.dipendenze-info.ch

www.radixsvizzeraitaliana.ch

www.ingrado.ch

www.educa.ch



Dipendenze Info Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH - 1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenze-info.ch