



## Opuscolo „Tutto bene? Consumo di sostanze psicoattive e benessere degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni“

### **3 proposte didattiche**

L'opuscolo "Tutto bene? Consumo di sostanze psicoattive e benessere degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni" presenta qualche risultato principale dell'indagine sui comportamenti in materia di salute dei bambini in età scolastica HBSC ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). L'opuscolo può essere comandato presso Dipendenze Info Svizzera (vedi indirizzo a fondo pagina) o scaricato dal sito [www.dipendenze-info.ch](http://www.dipendenze-info.ch) rubrica documentazione informativa.

Troverete in annesso 3 proposte didattiche che vi permetteranno di approfondire alcune tematiche con i vostri allievi di 7°, 8° e 9° anno scolastico.

1: ...per divertimento o frustrazione? I motivi del consumo di sostanze psicoattive

2: "Lo fanno tutti!" Riflessione sul pensiero normativo

3: Che fare quando mi sento triste o sotto pressione?

Ci piacerebbe conoscere le vostre esperienze fatte con queste proposte didattiche, potete scriverci all'indirizzo [prevention@addiction-info.ch](mailto:prevention@addiction-info.ch)

Degli strumenti pedagogici per la prevenzione delle tossicomanie sono disponibili per esempio presso:

**Radix Svizzera italiana**  
([www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch))

- volantini informativi per i giovani
- cd rom "infosostanze strumento didattico di prevenzione delle dipendenze" (per i docenti)

**Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo**  
([www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch))

- Guida pratica 1 + 2 "giovani e fumo"



**Opuscolo *Tutto bene?*  
Proposta didattica n. 1**

## **... per divertimento o frustrazione? I motivi del consumo di sostanze psicoattive**

### **Spiegazioni per gli insegnanti**

*Proposta dal sussidio didattico Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive / Pourquoi consomment-on de l'alcool? Raisons et motifs (quaderno n. 6) della serie Jugendliche und Alkohol / Les jeunes et l'alcool di Dipendenze Info Svizzera (2011) per gli insegnanti della scuola media.*

**Tema** Opuscolo *Tutto bene?*, pagine 14/15:

*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 [su una scala tra 1 e 10], 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. ...*

*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.*

**Obiettivo** Gli allievi capiscono che esistono vari motivi, ognuno diversamente problematico, per cui una persona consuma alcol o altre sostanze psicoattive.

**Struttura** Introduzione da parte dell'insegnante, elaborazione della scheda di lavoro e discussione in classe.

**Svolgimento** L'insegnante introduce l'argomento spiegando perché il consumo di alcol da parte dei giovani è particolarmente rischioso (informazioni p.es. in *Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau / L'alcool dans le corps – effets et élimination* (quaderno n. 2) della serie *Jugendliche und Alkohol / Les jeunes et l'alcool* di Dipendenze Info Svizzera per gli insegnanti delle scuole medie oppure più sotto alla voce *Ausili per la preparazione*). I minori di 16 anni non dovrebbero bere alcol, ma molti di loro incominceranno comunque a farlo per i più disparati motivi. Tra questi, ce ne sono alcuni che nascondono l'elevato rischio di bere sempre di più.

Gli allievi elaborano la scheda di lavoro *Ma, in fondo, perché si beve?* in piccoli gruppi o individualmente.



**Svolgimento  
(cont.)**

Al termine, si discutono i risultati in classe. Fate un elenco dei motivi che i giovani definiscono OK e di quelli che invece considerano problematici. Quali motivi sono più rischiosi e quali meno in relazione al consumo di alcol o altre sostanze psicoattive? Perché alcuni motivi portano la persona a bere sempre di più? Ci sono motivi che non fanno l'unanimità tra gli allievi? Perché la pensano diversamente? Che cos'è il consumo per piacere? Che cos'è il consumo per distensione? Riferitevi al capitolo *Consumo di sostanze psicoattive e soddisfazione della propria vita* dell'opuscolo *Tutto bene?* (pagine 14/15). Alcune persone consumano sostanze psicoattive per distendersi quando i problemi si fanno troppo pesanti. Un consumo del genere comporta un rischio maggiore di ritrovarsi a consumare sempre di più e persino di sviluppare una dipendenza.

Attenzione: anche bere per puro divertimento può naturalmente essere rischioso, se si eccede o se si beve nei momenti sbagliati!

**Tempo**

1 ora di lezione.

**Ausili per la  
preparazione**

- Serie *Jugendliche und Alkohol / Les jeunes et l'alcool*, quaderno n. 6: *Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive / Pourquoi consomme-t-on de l'alcool? Raisons et motifs*
- Serie *Jugendliche und Alkohol / Les jeunes et l'alcool*, quaderno n. 2: *Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau / L'alcool dans le corps – effets et élimination*

Questa e altra documentazione sulla prevenzione dell'alcolismo si trovano al sito [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), rubrica *Info-Materialien / Matériel d'information*.



Scheda di lavoro

## Ma, in fondo, perché si beve?

In internet le persone si scambiano opinioni sui più disparati argomenti, quindi pure sui motivi che inducono a bere alcol. Le seguenti dichiarazioni sono state riprese da diversi fori in linea. La maggior parte è stata probabilmente scritta da adulti.

1. Dapprima, sottolineate in nero le parole che indicano i motivi del consumo di alcol.
2. Segnate quindi in rosso i motivi che considerate problematici e in blu quelli meno a rischio od OK.

*“Sono molti i motivi per cui la gente beve. Io per molto tempo l'ho fatto per sentirme gli effetti, per sentirmi un altro. L'alcol era una soluzione immediata che in genere portava a problemi ancora maggiori.”*

*“La gente beve per i più svariati motivi, di solito però semplicemente per divertirsi un po'... L'alcol riduce le inibizioni e scioglie i freni, cosa che può essere considerata positiva o negativa. Può renderti l'anima della festa o molto vulnerabile. Alcune persone bevono per fuggire, altre per dimenticare problemi e paure. Ci sono adulti che bevono un bicchiere di vino al giorno perché pare che faccia bene alla salute...”*



*"1. Alcune persone pensano di avere bisogno dell'alcol per divertirsi. L'alcol dà loro autostima ecc.*

*2. Per dimenticare, per non sentire il dolore.*

*3. A causa della pressione esercitata dagli altri, ad esempio quando si ha l'impressione che tutti gli altri bevano.*

*4. Perché non sanno che così facendo possono danneggiarsi."*

*"... Per alcune persone, la vita senza alcol è emotivamente dolorosa. Con l'alcol, sembra che faccia meno male... Piuttosto, sarebbe meglio scoprire perché dubito di me stesso, perché mi sento solo e perché ho l'impressione che nessuno mi voglia... L'alcol è una fuga temporanea dal dolore emotivo. È meglio curare le ferite che coprire il dolore..."*

*"Le persone bevono per un'infinità di motivi. Per rilassarsi, per dimenticare, per ridurre lo stress, per sentirsi più belle di quanto non siano, per sciogliere le inibizioni, per avere una scusa, per prendere coraggio, per lenire un dolore, per gli altri, perché lo vogliono..."*



Opuscolo *Tutto bene?*  
Proposta didattica n. 2

## “Lo fanno tutti!” Riflessione sul pensiero normativo

### Spiegazioni per gli insegnanti

- Tema** L'opuscolo *Tutto bene?* riassume alcuni importanti risultati scaturiti dal sondaggio HBSC ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)) svolto tra gli allievi. Tra i vari argomenti, i giovani si sono espressi anche sul loro consumo di sostanze psicoattive. Spesso, gli adolescenti sopravvalutano il numero di coetanei che fumano sigarette, bevono alcol o consumano canapa. “Lo fanno tutti” è sovente la risposta. Se si presuppone che un comportamento sia “usuale”, lo si considera anche meno pericoloso. Se i giovani ad esempio pensano che tra i loro coetanei sia diffuso bere alcol o consumare canapa, la probabilità che lo facciano anche loro e che lo considerino meno problematico è maggiore. Per molti adolescenti è particolarmente importante il senso di appartenenza e quindi si orientano al comportamento della presunta maggioranza.
- Obiettivo** Il confronto con i risultati dello studio HBSC sul consumo di sostanze psicoattive tra i giovani ha quale obiettivo quello di correggere i pensieri normativi sbagliati e di contribuire a indebolire possibili tendenze al (desiderio di) consumo.
- Struttura** Elaborazione della scheda di lavoro e discussione in classe.
- Svolgimento** L'ideale è che gli allievi possano operare confronti con le risposte di coetanei. A disposizione ci sono schede di lavoro per 14enni e per 15enni. In piccoli gruppi (2-3 allievi) o individualmente, gli alunni compilano la scheda di lavoro *Consumo di sostanze psicoattive tra i 14enni*, risp. *Consumo di sostanze psicoattive tra i 15enni*. In classe si discutono gli esiti senza prima rendere noti i dati dello studio HBSC. Le idee degli scolari sono simili? Ci sono grandi differenze? Su che cosa sono basate le loro valutazioni? Di regola, si nota che non tutti hanno la stessa opinione sulla diffusione di un comportamento.



**Svolgimento  
(cont.)**

In un secondo tempo, le valutazioni degli allievi vengono confrontate con i risultati dello studio HBSC. Più avanti ne trovate un riepilogo che potete ad esempio proiettare in classe. I giovani possono riportare le cifre dello studio nella loro scheda di lavoro. Che relazione c'è tra i risultati HBSC e le idee degli alunni? Che cosa pensano gli scolari: quanto è influenzato il comportamento dalla propria idea di quello che è "usuale"?

Nel quadro di una "parentesi informativa", spiegate ai ragazzi il fenomeno del pensiero normativo: se qualcuno è convinto che la maggioranza dei coetanei si comporti in un certo modo, questa persona è più disposta a seguire tale comportamento. Ci sono studi che lo dimostrano.

"Questi dati non sono giusti!" Può darsi benissimo che veniate confrontati con questa obiezione. I risultati dei sondaggi sono sempre accolti con un certo scetticismo perché ci si chiede se gli interrogati siano stati sinceri. Un dubbio residuo chiaramente resta, ma il fatto che il sondaggio sia stato eseguito in forma anonima rende più credibili le risposte. È naturalmente anche possibile che nell'ambiente di alcuni alunni il numero di persone che fa uso di sostanze psicoattive sia in effetti più elevato della media. Ci sono gruppi in cui il consumo di tali sostanze è maggiore rispetto alla media dei giovani. Da qui possono nascere interessanti discussioni sull'influenza del gruppo.

**Tempo**

1-2 ore di lezione.



Scheda di lavoro

## Consumo di sostanze psicoattive tra 14enni

Che cosa pensi: quanti 14enni si comportano così? Rispondi con una percentuale. Se ad esempio pensi che la metà faccia così, scrivi 50%. Se pensi che uno/a su 10 lo faccia, scrivi 10%.

	La mia stima		I risultati dello studio	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Quanti 14enni non bevono mai alcol o meno di una volta al mese?				
Quanti 14enni bevono alcol almeno una volta la settimana?				
Quanti 14enni si sono già ubriacati più di una volta?				
Quanti 14enni fumano almeno una volta alla settimana del tabacco?				
Quanti 14enni non hanno mai consumato canapa?				
Quanti 14enni fumano canapa più di tre volte al mese*?				

\* La domanda chiedeva quante volte è stata consumata canapa nel mese precedente il sondaggio.





Scheda di lavoro

## Consumo di sostanze psicoattive tra 15enni

Che cosa pensi: quanti 15enni si comportano così? Rispondi con una percentuale. Se ad esempio pensi che la metà faccia così, scrivi 50%. Se pensi che uno/a su 10 lo faccia, scrivi 10%.

	La mia stima		I risultati dello studio	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Quanti 15enni non bevono mai alcol o meno di una volta al mese?				
Quanti 15enni bevono alcol almeno una volta la settimana?				
Quanti 15enni si sono già ubriacati più di una volta?				
Quanti 15enni fumano almeno una volta alla settimana del tabacco?				
Quanti 15enni non hanno mai consumato canapa?				
Quanti 15enni fumano canapa più di tre volte al mese*?				

\* La domanda chiedeva quante volte è stata consumata canapa nel mese precedente il sondaggio.



Per la presentazione in classe

## Consumo di sostanze psicoattive tra 14enni: risultati dell'inchiesta condotta nel 2010 tra gli alunni

	Ragazzi	Ragazze	
Quanti 14enni non bevono mai alcol o meno di una volta al mese?	<b>68%</b>	<b>76%</b>	<b>La grande maggioranza dei 14enni beve mai, o raramente, alcol.</b>
Quanti 14enni bevono alcol almeno una volta la settimana?	<b>16%</b>	<b>9%</b>	<b>Solo pochi 14enni bevono regolarmente alcol.</b>
Quanti 14enni si sono già ubriacati più di una volta?	<b>17%</b>	<b>12%</b>	<b>Gran parte dei 14enni non si è mai ubriacata.</b>
Quanti 14enni fumano almeno una volta alla settimana del tabacco?	<b>12%</b>	<b>11%</b>	<b>Circa un 14enne su 10 fuma regolarmente.</b>
Quanti 14enni non hanno mai consumato canapa?	<b>77%</b>	<b>83%</b>	<b>La maggior parte dei 14enni non ha mai consumato canapa.</b>
Quanti 14enni fumano canapa più di tre volte al mese*?	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>Pochissimi 14enni fumano canapa di frequente.</b>

\* La domanda chiedeva quante volte è stata consumata canapa nel mese precedente il sondaggio.



Per la presentazione in classe

## Consumo di sostanze psicoattive tra 15enni: risultati dell'inchiesta condotta nel 2010 tra gli alunni

	Ragazzi	Ragazze	
Quanti 15enni non bevono mai alcol o meno di una volta al mese?	<b>52%</b>	<b>66%</b>	<b>Tra i 15enni, molti ragazzi e gran parte delle ragazze non bevono mai, o raramente, alcol.</b>
Quanti 15enni bevono alcol almeno una volta la settimana?	<b>27%</b>	<b>13%</b>	<b>Un quarto dei ragazzi e un ottavo delle ragazze bevono regolarmente alcol.</b>
Quanti 15enni si sono già ubriacati più di una volta?	<b>28%</b>	<b>21%</b>	<b>Gran parte dei 15enni non si è mai ubriacata.</b>
Quanti 15enni fumano almeno una volta alla settimana del tabacco?	<b>19%</b>	<b>16%</b>	<b>3-4 15enni su 20 fumano regolarmente.</b>
Quanti 15enni non hanno mai consumato canapa?	<b>66%</b>	<b>76%</b>	<b>La maggior parte dei 15enni non ha mai consumato canapa.</b>
Quanti 15enni fumano canapa più di tre volte al mese*?	<b>9%</b>	<b>5%</b>	<b>Pochi 15enni fumano canapa di frequente.</b>

\* La domanda chiedeva quante volte è stata consumata canapa nel mese precedente il sondaggio.



**Opuscolo *Tutto bene?***  
**Proposta didattica n. 3**

## **Che fare quando mi sento triste o sotto pressione?**

### **Spiegazioni per gli insegnanti**

*Questa proposta didattica si basa sull'opuscolo Achtung Rutschgefahr! / trop... trop souvent... trop dangereux?! della Suchtpräventionsstelle della Città di Zurigo e di Dipendenze Info Svizzera (2005).*

- Tema** Nell'opuscolo *Tutto bene?* si legge (pagine 14/15):  
*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 [su una scala tra 1 e 10], 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.*  
...  
*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.*
- Obiettivo** I giovani si confrontano con la questione su come mantenere una sensazione di benessere anche nelle situazioni difficili. L'obiettivo è quello di aiutarli a non ricorrere a sostanze psicoattive.
- Struttura** Introduzione da parte dell'insegnante sulla base dell'opuscolo *Tutto bene?*, elaborazione individuale della scheda di lavoro, discussione in classe.
- Svolgimento** Discussione in classe dei risultati dello studio, in particolare delle pagine 14/15, nelle quali è descritta la relazione tra benessere e consumo di sostanze psicoattive.  
È importante riuscire a reagire senza ricorrere al consumo di sostanze del genere. Gli alunni sono invitati a riflettere, compilando individualmente la scheda di lavoro, su che cosa li aiuta quando non si sentono bene. Possono naturalmente anche aggiungere le loro idee. In seguito, gli allievi discutono in classe che cosa li aiuta e quali altre possibilità hanno segnato sulla scheda.  
Ognuno annota su una cartolina o in una lettera rivolta a se stesso/a i consigli che gli/le sono piaciuti particolarmente o a cui non aveva pensato, imbuca il tutto (compresa la scheda di lavoro), completa l'indirizzo e la consegna all'insegnante. L'insegnante spedisce le buste dopo un mesetto.
- Tempo** 1-2 ore di lezione.



Scheda di lavoro

## Consigli per sentirsi bene

Le sostanze psicoattive non devono essere una via di fuga dalla tristezza, dalla rabbia, dalla paura o dal malumore, perché il rischio è grande che diventino esse stesse un problema. È importante trovare altre vie per ritrovare il proprio equilibrio e sentirsi bene.

Che cosa ti aiuta quando sei triste o ti senti sotto pressione?

	sempre	spesso	a volte	mai
Muovermi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trovarmi con gli amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leggere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parlare con mamma o papà	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ascoltare buona musica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare o cucinare qualcosa di buono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uscire, stare tra la gente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stare da solo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiamare la/il mia/o migliore amica/o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare una passeggiata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	sempre	spesso	a volte	mai
Nascondermi sotto il piumone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giocare con il mio animale domestico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andare al cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scrivere nel mio diario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ora riguarda le tue risposte: che cosa fai per ritrovare il proprio equilibrio?

Hai varie opzioni oppure ti affidi a un'unica soluzione?

Non tutti reagiscono allo stesso modo quando non si sentono bene: alcuni cercano il contatto con altre persone, altri preferiscono isolarsi. Le strategie cambiano in base alla causa del malessere. Può capitare che una volta tu preferisca stare da solo/a, un'altra parlare del problema con qualcuno. È importante avere varie strategie, è più probabile trovare aiuto così.

Riguarda ancora una volta le tue risposte: quando hai segnato «mai»? Rifletti se e quando questa strategia potrebbe esserti utile, e provala alla prima occasione. Con questo sistema trovi nuove soluzioni che possono aiutarti a superare un momento difficile.