

Il presente opuscolo

Ogni quattro anni, allievi tra gli 11 e i 15 anni di quasi tutti i paesi europei partecipano a un'indagine tramite un questionario. In questo modo, le ricercatrici e i ricercatori consentono ai giovani di esprimersi su vari aspetti della loro vita quotidiana. Quest'indagine si chiama studio HBSC, acronimo inglese che sta per «Health Behaviour in School-aged Children» (comportamento in materia di salute dei giovani in età scolastica).¹

Nel 2018 quest'indagine è stata realizzata in Svizzera per la nona volta. Essa 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 in 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 e allieve che hanno compilato il questionario e i loro/le loro insegnanti! Senza di loro questo studio non sarebbe stato possibile.

L'indagine tratta numerosi argomenti che possono influenzare la vita dei giovani. Il presente opuscolo si sofferma sui temi del benessere, dello stress legato alla scuola, della soddisfazione per la propria vita, del consumo di alcol, tabacco, sigarette elettroniche e canapa. 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 alcol, tabacco o canapa. Negli ultimi anni, sul mercato sono apparsi nuovi prodotti, come le sigarette elettroniche e il CBD. Alcuni adolescenti li hanno provati, ma solo una minoranza li consuma frequentemente.

Per quanto concerne il benessere, 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

Grafica: studio KO

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach
Losanna, 2019

Benessere, stress e soddisfazione per la 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.

Come si sentono i giovani tra i 13 e i 15 anni?

- Il **40% circa dei ragazzi** e il **55% circa delle ragazze** sono irritati o di cattivo umore almeno una volta la settimana.
- Circa **tre ragazzi su dieci** e circa **quattro ragazze su dieci** sono nervosi almeno una volta la settimana.
- Il **40% circa dei ragazzi e delle ragazze** è arrabbiato almeno una volta la settimana.
- Il **20% circa dei ragazzi** e il **45% circa delle ragazze** si sentono tristi almeno una volta la settimana.
- Il **10% circa dei ragazzi** e il **25% circa delle ragazze** si sentono ansiosi o inquieti almeno una volta la settimana.

Il sonno

Il sonno è essenziale per il benessere fisico e psichico. Molti giovani tra i 13 e i 15 anni si sentono stanchi e alcuni lamentano difficoltà ad addormentarsi.

- Il **60% circa dei ragazzi** e il **75% circa delle ragazze** si sentono stanchi almeno una volta la settimana.
- Circa **un terzo dei ragazzi** e circa **la metà delle ragazze** fanno fatica ad addormentarsi almeno una volta la settimana.

Lo stress scolastico

Per alcuni giovani tra i 13 e i 15 anni, il lavoro scolastico può diventare una fonte di stress più o meno importante.

- Circa **un ragazzo su quattro** e circa **una ragazza su tre** si sentono abbastanza o molto stressati dal lavoro scolastico.

L'adolescenza e le sue sfide

Durante l'adolescenza, è comune sentire un certo malessere riconducibile alle numerose sfide da affrontare.

- Il passaggio al liceo o alla vita professionale rappresenta una tappa importante.
- 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 molto stressanti.
- Durante la pubertà, gli ormoni spesso « impazziscono ». Anche questo influisce su come ci si sente.

Sostegno

Il sostegno di chi ci circonda è una risorsa importante per affrontare lo stress e le difficoltà che si presentano.

La maggior parte dei giovani tra i 13 e i 15 anni:

- possono contare sugli amici quando le cose vanno male;
- ricevono dalla famiglia l'aiuto e il sostegno emotivo di cui hanno bisogno;
- hanno la sensazione che gli insegnanti li accettino così come sono.

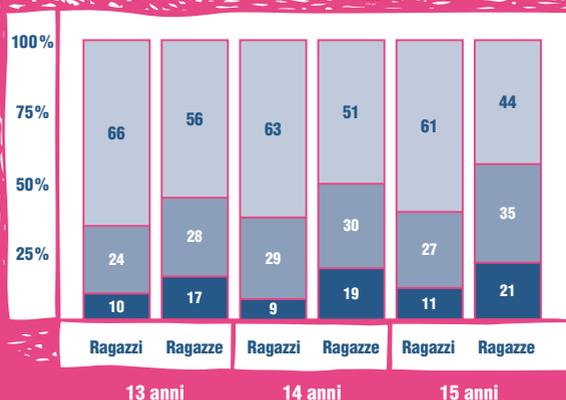
I cambiamenti di umore sono comuni negli adolescenti. Se però qualcuno si sente regolarmente insoddisfatto o si trova di fronte a problemi apparentemente irrisolvibili, può aiutare rivolgersi a una persona fidata – genitori, fratelli, amici, insegnanti, infermieri scolastici o altri conoscenti e familiari.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



La soddisfazione per la propria vita

La seguente domanda è stata posta agli allievi: Ecco il disegno di una scala. Il piolo più alto di questa scala «10» significa la miglior vita possibile per te, il fondo della scala «0» significa la peggior vita possibile per te. Se pensi alla tua vita attuale, dove ti trovi su questa scala?

La soddisfazione per la propria vita



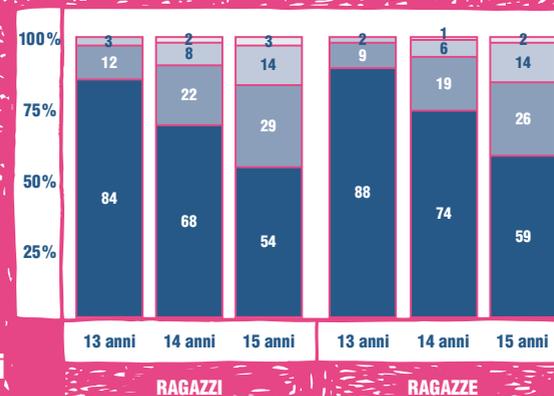
I giovani si posizionano molto più spesso ai livelli superiori che non a quelli inferiori. In altre parole:

- ➔ la maggior parte dei giovani tra i 13 e i 15 anni è abbastanza soddisfatta o molto soddisfatta della sua vita;
- ➔ in media, i ragazzi sono più soddisfatti della loro vita rispetto alle ragazze;
- ➔ il 10% circa dei ragazzi e il 20% circa delle ragazze si sono posizionati sui pioli da 0 a 5 e sono quindi poco soddisfatti o non lo sono affatto della loro vita.

Bere alcol

La maggior parte dei giovani non consuma alcol, o lo fa solo raramente. Soltanto una piccola minoranza beve spesso.

Con quale frequenza i giovani hanno bevuto alcol nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine?



- ➔ Il 75% circa delle ragazze e il 70% circa dei ragazzi tra i 13 e i 15 anni non hanno bevuto alcol nel mese precedente l'indagine. Un giovane su cinque ne ha bevuto in uno-due giorni.

- ➔ Il consumo di alcol è più diffuso tra i ragazzi e le ragazze di 15 anni che non tra i più giovani. Il 14% circa dei quindicenni ha bevuto alcol in tre-nove giorni nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine. Meno del 3% dei quindicenni ha bevuto alcol in dieci giorni o più nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine.

Protezione della gioventù

È proibito vendere o servire alcol ai minori di sedici anni (in Ticino ai minori di diciotto). 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, ecc.).

Perché i giovani bevono alcol?

In generale, i giovani dichiarano di farlo per divertirsi: per ridere, fare festa e avvicinare più facilmente altre persone. Alcuni consumano alcol perché pensano che li aiuterà a gestire meglio le proprie emozioni e per dimenticare i propri problemi. Più raramente, dichiarano di bere alcol per appartenere a un gruppo o per essere apprezzati dagli altri.

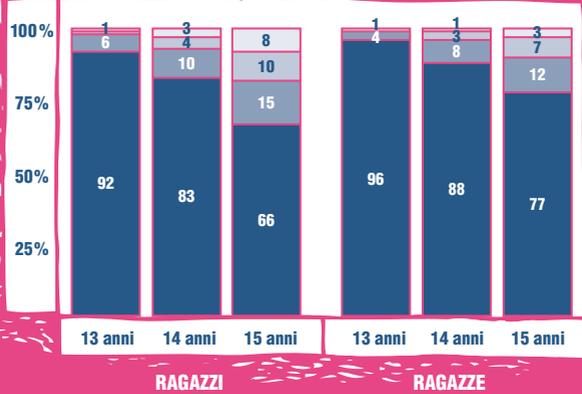
Bere alcol per rilassarsi, per dimenticare i propri problemi, ... è problematico. Sebbene siano pochi i giovani che ne consumano per queste ragioni, è importante ricordare che l'alcol non risolve alcun problema, anzi, ne può creare.

Esistono invece mezzi efficaci per gestire le proprie emozioni e le proprie preoccupazioni: www.147.ch. Troverete più consigli e offerte di aiuto nell'ultima pagina di questo opuscolo.

Rischi

L'alcol influenza il nostro corpo: www.alcolnelcorpo.ch. Può anche creare dipendenza.

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



MAI

UNA VOLTA

DUE-TRE VOLTE

QUATTRO VOLTE O PIÙ

➔ Una grande maggioranza di giovani tra i 13 e i 15 anni non si è mai davvero sentita ubriaca.

➔ I ragazzi e le ragazze di 15 anni a essersi davvero ubriacati sono proporzionalmente più numerosi rispetto ai più giovani.

Stato d'ebbrezza

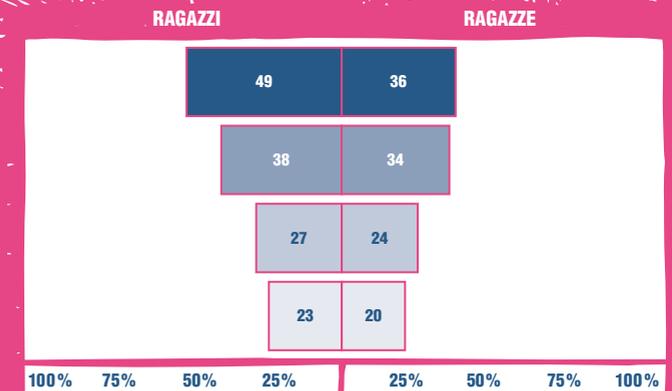
La maggior parte delle volte, i giovani bevono alcol per divertirsi, ridere e discutere più facilmente con gli altri. Ma allora, com'è possibile che certe serate finiscano male? Il corpo degli adolescenti è più sensibile all'alcol rispetto a quello degli adulti, essi rischiano quindi di ubriacarsi più rapidamente e senza rendersene conto. Bevendo alcol direttamente dalla bottiglia, mischiato con sostanze zuccherate, si corre il pericolo 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!

Quali bevande consumano i quindicenni?



BIRRA

SUPERALCOLICI, LIQUORI

ALCOPOP

VINO

Tra i quindicenni:

- ➔ la birra è consumata più sovente dai ragazzi rispetto alle ragazze;
- ➔ gli alcolpop, i superalcolici e i liquori sono bevuti tanto dai ragazzi quanto dalle ragazze;
- ➔ il vino è la bevanda alcolica bevuta meno frequentemente da ragazzi e ragazze.

Bevande energetiche

Il 30% circa dei ragazzi e il 15% circa delle ragazze tra i 13 e i 15 anni consumano bevande energetiche (contenenti caffeina) almeno una volta la settimana.

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 tenore di zuccheri danneggiano i denti, mentre la forte quantità di caffeina è sconsigliata per i giovani: essa può indurre ansia, perturbare il sonno e, in determinate condizioni, provocare problemi cardiaci.

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

È vivamente sconsigliato mischiare bevande energetiche e alcol.

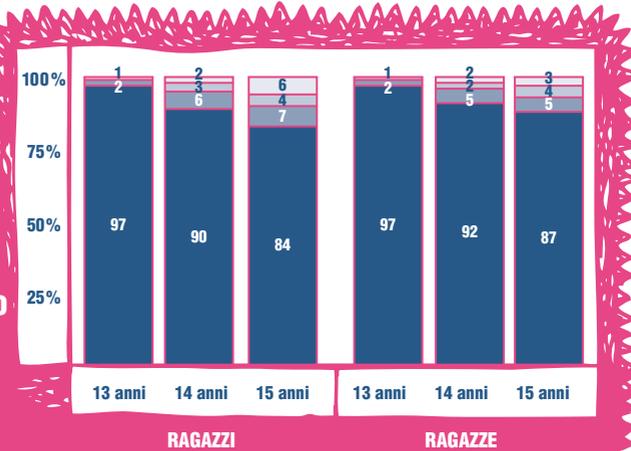
- ➔ Le bevande energetiche, come le bibite gassate, sono molto zuccherate e mascherano il gusto dell'alcol. Si ha quindi tendenza a bere più alcol.
- ➔ La spinta energetica dovuta alla caffeina maschera gli effetti dell'alcol. In questo modo si corre il rischio di non rendersi più conto della quantità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

Un eccessivo consumo di alcol aumenta il rischio di relazioni sessuali non protette o non desiderate, di incidenti o di intossicazioni alcoliche.

Fumare tabacco

Da diversi anni, si constata un calo del consumo di tabacco tra i giovani.

Con che frequenza i giovani fumano sigarette tradizionali?



➔ **La grande maggioranza** dei giovani tra i 13 e i 15 anni non fuma sigarette.

➔ I quindicenni che fumano ogni giorno rappresentano una **piccola minoranza**. Circa la **metà di loro** non fuma più di 5 sigarette al giorno.

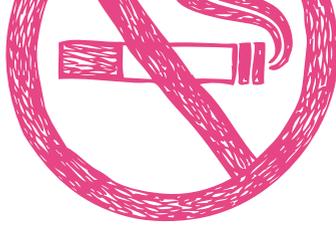
I prodotti del tabacco da riscaldare (IQOS®, Ploom®, Glo®, ecc.) non sono praticamente consumati dai giovani. La **grande maggioranza** dei giovani tra i 13 e i 15 anni non li conosce nemmeno o non li ha mai consumati.

Protezione della gioventù

In Svizzera, 23 Cantoni vietano la vendita di tabacco ai minori di 16 o 18 anni. Ciò nonostante, diversi adolescenti fumano. Prima si comincia a fumare, maggiore è il rischio di sviluppare una dipendenza.

Esistono applicazioni che possono aiutare a smettere di fumare. Maggiori consigli qui: www.stop-tabacco.ch

Vero o 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 l'anno.

vero falso

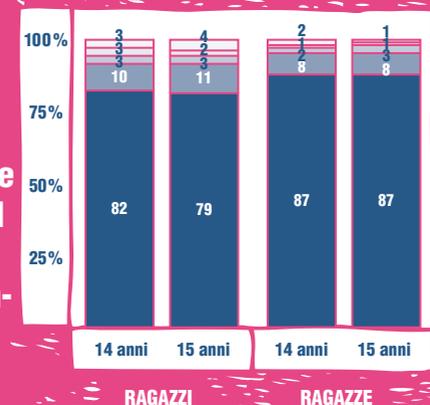
Non lasciarti raggirare dall'industria del tabacco – un marketing che punta ai giovani

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 fumano generalmente più a lungo. Fumare quotidianamente prima dell'età di 20 anni aumenta la probabilità di diventare, e di restare, dipendenti. 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 network.

Svapare

Da qualche anno, le sigarette elettroniche hanno fatto la loro comparsa sul mercato svizzero. Puntando su aromi invitanti e su un design moderno, il marketing di questi prodotti mira anche ai giovani.

Con quale frequenza i giovani hanno fumato sigarette elettroniche nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine?



► Solo una piccola minoranza dei giovani di 14 e 15 anni ha svapato (sigaretta elettronica o shisha elettronica) per 3 giorni o più nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine.

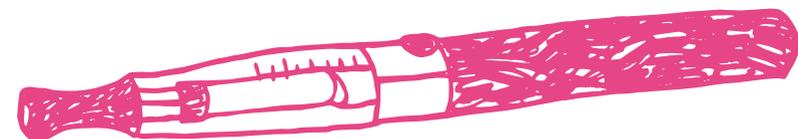
► Circa la metà dei ragazzi e un terzo delle ragazze di 14 e 15 anni hanno svapato almeno una volta nella vita.

Perché i giovani fumano sigarette elettroniche?

► La grande maggioranza dei giovani di 14 e 15 anni che hanno fumato sigarette elettroniche almeno una volta nella vita l'ha fatto per curiosità, per provare qualcosa di nuovo.

► Circa la metà ha fumato perché apprezza le sigarette elettroniche.

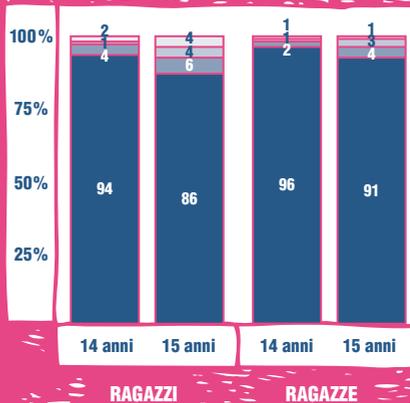
► Una minoranza l'ha fatto per fumare meno sigarette tradizionali o smettere di fumare.



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.

Con quale frequenza i giovani di 14 e 15 anni hanno consumato canapa nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine?



MAI 1-2 GIORNI 3-9 GIORNI 10 GIORNI O PIÙ

➔ **La grande maggioranza** dei giovani di 14 e 15 anni non ha consumato canapa nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine.

➔ Solo qualche ragazzo e ragazza ne ha consumata molto frequentemente (10 giorni o più).

➔ **Una piccola parte** dei ragazzi e delle ragazze ne ha consumato in uno o due giorni nel corso dei 30 giorni precedenti l'indagine.

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 e 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 (tetraidrocannabinolo), 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 percepiti. Talvolta, la canapa può far stare davvero male (vertigini, nausea ecc.).

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

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

La canapa è illegale

Quando la polizia trova dei minori che fumano canna, 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.

Prodotti contenenti CBD

Da qualche anno, prodotti contenenti CBD (cannabidiolo, un'altra sostanza attiva della canapa) e poco THC sono presenti sul mercato svizzero e sono venduti in un numero crescente di negozi e online.

Pochi giovani hanno consumato questi prodotti almeno una volta nella vita. Per la maggior parte di loro, ciò resterà un'esperienza isolata.

Più informazioni nel foglio informativo sul CBD (in francese o tedesco) (shop.addictionsuisse.ch/it)

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 altri a fare lo stesso.

Consigli e aiuto per i giovani

Un aiuto per te

Se qualcosa ti preoccupa o se hai problemi con l'alcol, la canapa, il tabacco o le attività in internet, non esitare a parlarne con una persona di cui ti fidi. Questa persona può essere un'amica o un amico, o un adulto di fiducia (genitori, familiari, insegnanti, mediatori scolastici, infermieri scolastici).

In più, dei professionisti sono a tua disposizione per aiutarti e sostenerti. Talvolta, può essere imbarazzante parlare di un problema. In questi casi, puoi farti consigliare in maniera anonima.

Un aiuto per gli altri

Ti stai preoccupando per qualcuno, ma non sai che cosa fare? La prima tappa è quella di contattare questa persona e di spiegarle 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

Pro Juventute, 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:
147 / www.147.ch
www.safezone.ch

Pagine Internet

www.ti.ch/infogiovani
www.radixsvizzeraitaliana.ch
www.ingrado.ch
www.dipendenzevizzera.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.dipendenzevizzera.ch