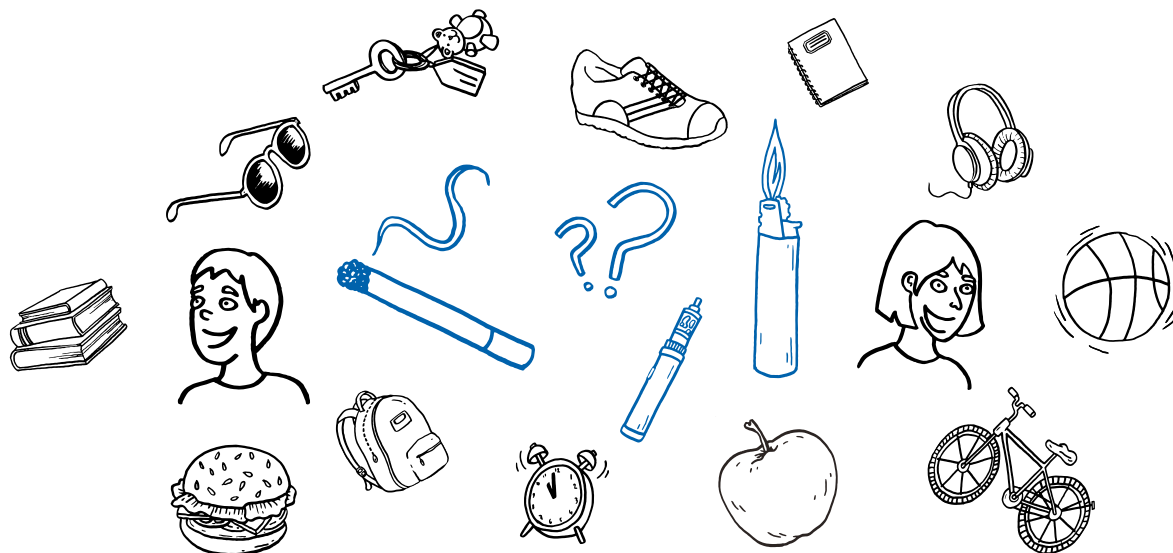




DIPENDENZE | SVIZZERA



FUMARE

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI
GUIDA PER I GENITORI

Impressum

Edizione: Dipendenze Svizzera, Losanna, 2022

Grafica: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrazioni: Nathalie Gür

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

Cari genitori,

I vostri figli vi fanno domande sul tabacco dopo aver visto altri giovani o adulti che fumano? Anche voi fumate? Vi è capitato di veder fumare un amico/a di vostro/a figlio/a quindicenne? I vestiti di vostro/a figlio/a, che ha 14 anni, puzzano di fumo? Vostro/a figlio/a quando esce fuma ogni tanto sigarette o la shisha? Vostro/a figlio/a fuma regolarmente?

Ci sono molte situazioni nelle quali i genitori si chiedono quale sia il modo migliore di reagire davanti ad un consumo di tabacco. Non è necessario inventarvi chissà che, basta fare quello che fate tutti i giorni come genitori: rispondete alle domande dei vostri figli, fate loro domande, siate presenti. Questa guida vi fornisce consigli concreti su come comportarvi.

Sommario

Parlare del consumo di tabacco con i propri figli fin da piccoli	2
Come comportarsi?	4
Mio/a figlio/a non fuma	6
Mio/a figlio/a fuma ogni tanto	7
Mio/a figlio/a fuma spesso	8
Come aiutarlo/a a smettere?	12
Qualche dato sui prodotti a base di tabacco o contenenti nicotina	15

Parlare del consumo di tabacco con i propri figli fin da piccoli

I bambini iniziano presto a porsi domande sul fumo. Hanno sentito dire che nuoce alla salute, ma allora perché il nonno, la mamma della loro migliore amica o il cugino di vent'anni fumano? Insomma, fa male o non fa male?

- ▶ Rispondete alle loro domande e rafforzate il loro senso critico. Non abbiate paura di affrontare voi per primi l'argomento.
- ▶ Dite ai vostri figli che la maggior parte delle persone non fuma. Parlate obiettivamente dei rischi del consumo di tabacco (si vedano le pag. 15-17 e il retro di copertina).

Quando i bambini vi chiedono perché qualcuno fuma, potete rispondere che ci possono essere diverse ragioni: spesso si inizia per curiosità, ma poi alcune persone sviluppano una dipendenza perché il corpo si abitua alle sigarette e il bisogno di fumare aumenta. La maggior parte dei fumatori in realtà vorrebbe smettere.



Perché i giovani fumano?

Spesso si comincia per curiosità. Durante la pubertà, il gruppo dei pari diventa sempre più importante nella vita di un/a adolescente. Se la migliore amica di vostro/a figlio/a fuma o se nella compagnia di vostro/a figlio/a tutti i ragazzi fumano, può succedere che anche i vostri figli abbiano il desiderio di provare e di condividere questa esperienza con i loro amici.

Tra i giovani che fumano, i ragazzi più delle ragazze dicono di farlo per godersi di più alcuni momenti o semplicemente perché lo reputano divertente. Quasi il doppio delle ragazze rispetto ai ragazzi, invece, dice che fumare le aiuta quando sono giù di morale o arrabbiate. Le ragazze (e le donne), inoltre, a volte pensano che fumare aiuti a tenere sotto controllo il proprio peso.

Durante l'adolescenza è normale e importante voler fare nuove esperienze e provare cose nuove, per esempio per far parte di un gruppo o per stringere nuove amicizie. Il fumo può svolgere un ruolo importante, quindi i motivi che spingono i giovani a fumare sono comprensibili, ma i rischi che corrono sono molti.

Ci si può, ad esempio, abituare rapidamente e si può sviluppare una dipendenza continuando a fumare perché non si riesce più a smettere. Potete aiutare i vostri figli a trovare altri modi per imparare a conoscere se stessi e per sentirsi integrati in un gruppo.

Aiutando i vostri figli a gestire le loro emozioni o ad affrontare le situazioni stressanti, contribuirete anche a prevenire la dipendenza dalla nicotina.

I giovani sono particolarmente a rischio

- *Il cervello degli adolescenti è più sensibile alla nicotina rispetto a quello degli adulti. Chi inizia presto e fuma molto rischia di sviluppare rapidamente una dipendenza.*
- *Più una dipendenza si instaura precocemente, più sarà radicata e più risulterà difficile smettere di fumare.*



Come comportarsi?

In tutto quello che dite e fate, come genitori rappresentate un modello per i vostri figli. Questo, però, non significa che dobbiate essere perfetti! Essere un modello significa anche riconoscere i propri limiti e le proprie debolezze. In tal modo, i vostri figli riusciranno, probabilmente, ad identificarsi meglio con voi.

Anche quando i figli sono adolescenti e magari provano a distinguersi da voi in modo provocatorio, la vostra opinione e il vostro atteggiamento continuano ad avere un'influenza notevole su di loro. Anche se non lo danno a vedere, il vostro parere rimane importante per loro. Continuate a ripetere ai vostri figli che vi sta a cuore quello che fanno o non fanno.

Anche se voi stessi fumate, è fondamentale che abbiate una posizione chiara nei confronti del consumo del tabacco. Per i ragazzi, sapere che i propri genitori sono contrari al fumo è un forte incentivo a non fumare. Motivate la vostra opinione con argomentazioni obiettive.

Se siete ex fumatori o se fumate ancora, spiegate ai vostri figli i motivi del consumo di tabacco e qual è la vostra posizione in merito. Se i vostri figli vi fanno delle domande, rispondete con sincerità, senza drammatizzare né banalizzare l'argomento.



Genitori presenti e paletti

I vostri figli hanno bisogno di libertà, ma nel contempo devono imparare ad assumersi le proprie responsabilità. Dato che, crescendo, i ragazzi sono sempre più esposti alle influenze esterne, i genitori devono trovare il giusto equilibrio tra concedere libertà ai figli e fissare dei limiti e regole.

- ▶ Mostrate interesse per ciò che fanno i vostri figli senza essere invadenti: «Come stai?» «Cosa ti piace fare con gli amici?» «Come va a scuola?» o «Come va l'apprendistato?» Parlate anche di voi e lasciate che anche loro partecipino alla vostra vita.
- ▶ Fissate delle regole insieme a loro, per esempio stilando una specie di contratto: fino a che ora possono stare fuori la sera? Come devono utilizzare la loro paghetta? Quali sono le conseguenze se non si attengono agli accordi presi?

- ▶ Siate chiari senza essere eccessivamente rigidi. Alcune regole sono insindacabili, come, ad esempio, mancare di rispetto ai genitori o fumare in casa. In altri casi, invece, potete essere più tolleranti, trovando insieme un accordo, per esempio sull'orario in cui devono tornare a casa o sull'uso dei media digitali.
- ▶ Quando i vostri figli rispettano le regole, esprimete la vostra soddisfazione. Fate loro i complimenti se raggiungono degli obiettivi prefissati. Reagite, invece, se non riescono ad attenersi agli accordi e mettete in pratica le conseguenze concordate.



Mio/a figlio/a non fuma

La stragrande maggioranza degli adolescenti non fuma. Anche se vostro/a figlio/a non è interessato/a ai prodotti del tabacco, probabilmente conosce dei coetanei che fumano e magari, prima o poi, vorrà provare anche lui/lei. È quindi molto importante parlare con i propri figli a proposito del consumo di tabacco sin da piccoli.

- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a se il fumo è qualcosa che interessa ai suoi amici.
- ▶ Se è contrario/a al fumo, incoraggiatelo/a in questo senso.
- ▶ Informatevi insieme a lui/lei sui prodotti del tabacco e sui loro effetti, affinché possa farsi un'opinione in merito (si vedano le pagg. 15-17 e il retro di copertina).
- ▶ Chiedete a vostro/a figlio/a cosa pensa del fumo. Spiegategli/le cosa ne pensate voi e, insieme, cercate le risposte alle domande che entrambi vi ponete.



Mio/a figlio/a fuma ogni tanto

«Mio figlio di 15 anni ogni tanto fuma con gli amici. Mi preoccupa per la sua salute e, anche se lui dice di avere la situazione sotto controllo, temo che possa sviluppare una dipendenza».

Per diventare adulti bisogna superare tutta una serie di sfide. Fumare una sigaretta può essere un modo per dire a se stessi: «Sono grande!» e, soprattutto per quanto riguarda i ragazzi: «Sono forte e non ho paura di niente!» Le prediche e le critiche, così come i divieti, di solito servono a poco. Cercate piuttosto di aprire un dialogo (si veda a pag. 10) e fissare dei paletti.

- ▶ Ribadite a vostro figlio che non volete che fumi, neanche di tanto in tanto.
- ▶ Chiedete a vostro figlio per quale motivo fuma: «Come ti fa sentire il fumo? Come potresti ottenere lo stesso effetto in maniera diversa?»
- ▶ Presentate a vostro figlio dati concreti sui rischi e sugli aspetti negativi del fumo, con i quali potrà confrontarsi per farsi un'opinione.

Sul sito at-svizzera.ch, per esempio, vostro figlio potrà trovare informazioni utili sui costi elevati del fumo, sul suo impatto sulla forma fisica, sulla rapidità con cui si diventa dipendenti dalla nicotina e su come i messaggi pubblicitari dell'industria del tabacco manipolino l'opinione pubblica.

- ▶ Se non vuole proprio smettere, dategli che corre un rischio elevato di perdere il controllo sul suo consumo. Chiedetegli: «Da cosa ti accorgeresti che stai fumando sempre di più?»
- ▶ Spiegategli che se la legge vieta di vendere i prodotti del tabacco agli adolescenti è per proteggere la loro salute.
- ▶ Ricordategli che a casa vostra o in macchina non si fuma.

È inoltre importante essere «presenti» in modo adeguato: osservate come vostro figlio si adatta alla situazione. Approfittate dei momenti di tranquillità per continuare a mantenere il dialogo aperto con lui e per chiedergli come sta.



Mio/a figlio/a fuma spesso

«Mi sono resa conto che mia figlia, di 17 anni, fuma sempre più regolarmente. Dice che l'apprendistato la stressa e che è spesso nervosa, quindi fuma per rilassarsi».

Se il consumo diventa regolare e sistematico, aumentano i rischi.

- Chi fuma per ridurre lo stress, corre un rischio particolarmente alto di fumare in modo sempre più frequente. Potreste chiedere a vostro/a figlio/a: «Chi o che cosa potrebbe aiutarti a ridurre lo stress legato all'apprendistato?» «In quali altri modi potresti gestire lo stress?» «Chi o che cosa potrebbe aiutarti a essere meno nervoso/a?» (Trovate consigli per gestire lo stress per esempio su www.147.ch/it/).
- Affrontate l'argomento del fumo e del fatto che sarebbe meglio smettere di fumare. Parlate con vostra figlia degli obiettivi che si vuole prefissare e delle possibilità concrete per aiutarla a smettere di fumare.

Forse vostra figlia ha già sviluppato una forma di dipendenza: spesso la sensazione di rilassamento deriva soprattutto dal fatto che fumando si alleviano i sintomi dell'astinenza. Per aiutarla a smettere di fumare esistono strumenti online, consulenze telefoniche o centri specializzati (si veda a pag. 13).

- Forse vostra figlia non è (ancora) motivata a smettere, prima deve probabilmente migliorare la sua situazione generale. Potete fare due cose: aiutarla a stare meglio (magari anche chiedendo aiuto a uno specialista) e non arrendervi, tornando a parlare del fumo in un secondo momento.



Come sta mio/a figlio/a?

Quando i genitori si rendono conto che il/la proprio/a figlio/a fuma, è importante che ne parlino con lui/lei. Tuttavia, è altrettanto importante chiedersi se il problema è «solo» il consumo di tabacco o se c'è altro che lo/a preoccupa. Magari vostro/a figlio/a fuma perché non sta bene.

Ampliate la vostra prospettiva: come sta vostro/a figlio/a? Ha amici? Hobby? Come va a scuola o nell'apprendistato?

Vedere la situazione nel suo insieme aiuta di più i giovani, piuttosto che concentrarsi unicamente sul consumo. In tal modo sarà anche più semplice parlarne e trovare insieme delle soluzioni. A seconda dei casi può essere utile o indicato consultare uno specialista (si veda il retro di copertina).



Come discutere in modo costruttivo

Prima della discussione

Cercate un momento adatto per avviare la discussione. È meglio trovare un compromesso con vostro/a figlio/a piuttosto che «aggreddirlo/a». Riflettete sull'obiettivo che volete raggiungere. Avete l'impressione di chiedere troppo in una volta sola? Ricordate a voi stessi che non è necessario ottenere un cambiamento immediato e che dovrete sicuramente essere pazienti.

Durante la discussione

- ▶ Chiedete il parere di vostro/a figlio/a e ascoltatelo/a. Rivolgete tutta la vostra attenzione su di lui/lei, esprimendo anche attraverso il linguaggio non verbale (espressione, gesti, postura) che siete interessati a quello che sta vivendo.
- ▶ Fategli/le domande aperte, a cui non possa rispondere solo con un semplice sì o no.

- ▶ Esprimete chiaramente la vostra opinione sul fumo. Dite a vostro/a figlio/a quello che avete osservato, i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni per la sua salute e il suo benessere: «Ho notato che...» «Mi chiedo se...».
- ▶ Motivare le vostre argomentazioni contrarie al consumo con informazioni oggettive. I giovani sono più ricettivi nei confronti degli effetti a breve termine del fumo (l'alito cattivo, la paghetta che va letteralmente in fumo, un peggioramento della condizione fisica) che non dei rischi per la salute a lungo termine (come il cancro ai polmoni).
- ▶ Evitate di giudicare, di dilungarvi troppo e di trasformare la discussione in un interrogatorio. Quando si sentono accusati, c'è il rischio che gli adolescenti si chiudano in se stessi.
- ▶ Cercate insieme delle soluzioni, negoziate un accordo e offrite il vostro sostegno.



Alcuni esempi

«Dici che ogni tanto fumi perché è divertente e dici anche che non vuoi smettere. Io però mi preoccupo per la tua salute e il tuo benessere: è molto difficile mantenere il controllo sul consumo di tabacco, perché la nicotina rende rapidamente dipendenti e poi si rischia di non riuscire più a smettere».

«Dici che per te fumare è piacevole. Forse all'inizio può essere così, ma il rischio di diventarne dipendenti è molto elevato».

«Capisco che la scuola sia molto impegnativa, ma fumare non è la soluzione adatta per gestire lo stress. Che altre possibilità intravedi? C'è altro che ti piace fare e che potrebbe aiutarti a stare bene?»

«Mi piacerebbe che smettessi di fumare, ma so che non è facile. Posso fare qualcosa per aiutarti?»

«Se riuscirai a smettere di fumare, potremmo festeggiare facendo qualcosa di speciale. Cosa ti piacerebbe fare?»



Come aiutarlo/a a smettere?

«Mia figlia di 17 anni vorrebbe smettere di fumare, ma fa fatica a resistere quando vede i suoi amici che fumano. Inoltre ha paura di ingrassare».

Essere motivati a smettere è il primo passo. Incoraggiatela nella sua decisione e offritele il vostro sostegno. Quali possibilità esistono?

Informate vostra figlia che ci sono diverse offerte di aiuto: App, siti web, consulenza online, servizi specializzati (si veda a pag. 13). Quale strategia preferirebbe adottare vostra figlia?

I seguenti accorgimenti possono aiutare a smettere di fumare.

- ▶ Innanzi tutto occorre prepararsi a smettere di fumare: come riuscire ad ottenere gli stessi effetti della sigaretta in maniera diversa? Tenere un diario potrebbe essere utile: vostra figlia potrebbe annotarsi il contesto nel quale accende una sigaretta: a che ora l'ha fumata?

Con chi era? Dove si trovava? Come si è sentita? Potrebbe in seguito riflettere su come sostituire le sigarette fumate.

- ▶ Una volta definita la strategia da attuare, fissate con lei un periodo adatto per provare a smettere di fumare, per esempio durante le vacanze.
- ▶ Spesso è più facile smettere di fumare se lo si fa insieme ad un'altra persona o ad un gruppo di persone. Se vostra figlia conosce qualcuno che vorrebbe provarci, potrebbero mettersi d'accordo per provare a smettere insieme.
- ▶ Aiutate vostra figlia ad avere una alimentazione equilibrata e a fare movimento. Riflettete insieme su cosa potrebbe distrarla dal bisogno di fumare (per esempio portare sempre con sé una bottiglietta d'acqua).
- ▶ Accordatevi su un suo desiderio che soddisferete se riuscirà a smettere di fumare entro una certa data.



Se non ce la fa a smettere, sostenetela. Cercate di capire insieme che cosa non ha funzionato, in modo da essere pronti la prossima volta che ci proverà. Spesso sono necessari diversi tentativi prima di riuscirci: è un cambiamento significativo che richiede un vero processo d'apprendimento e quindi del tempo. Non esitate a ricorrere alle offerte di sostegno.

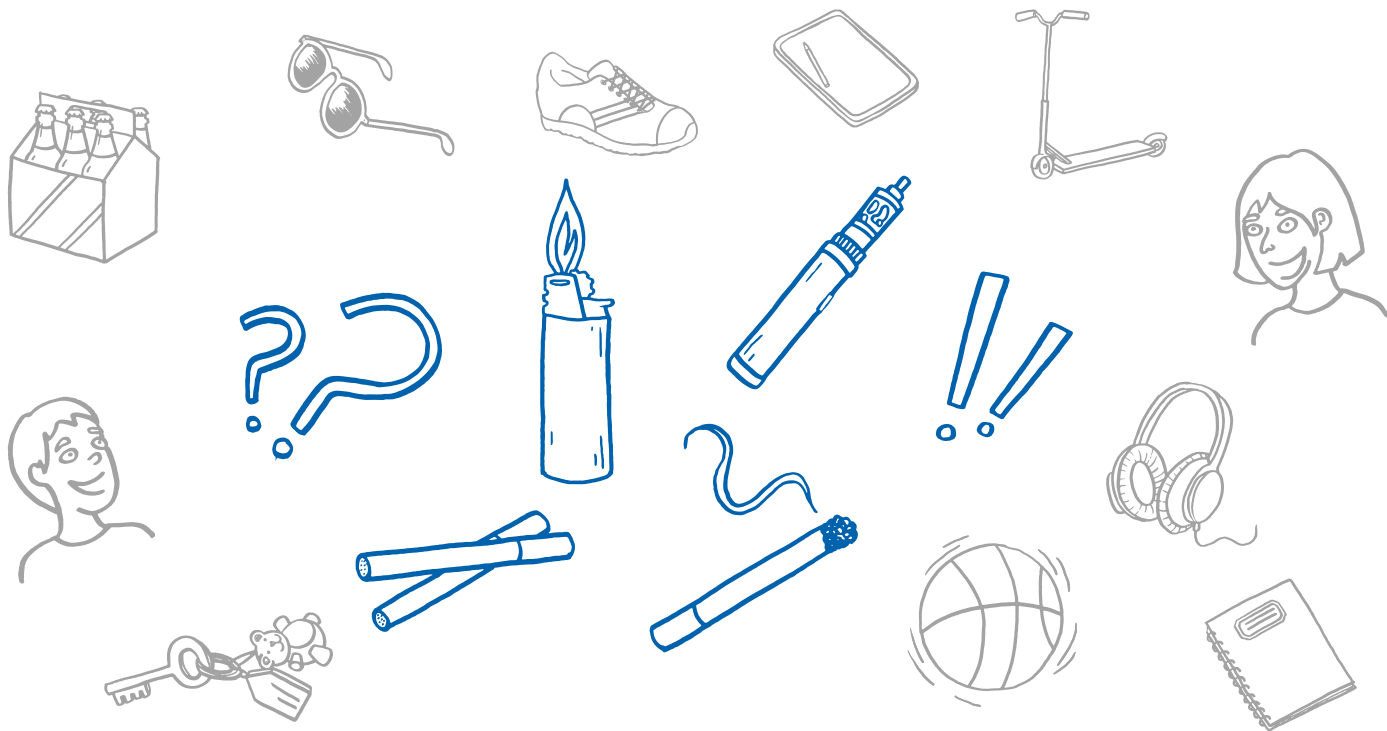
Offerte di consulenza, programmi per smettere di fumare

- Linea stop tabacco: 0848 000 181
- www.stop-tabacco.ch

Informazioni

- at-svizzera.ch
- www.safezone.ch/it
- www.legapolmonare.ch
- www.nonfumatori.ch





Qualche dato sui prodotti a base di tabacco o contenenti nicotina

Oltre alle sigarette tradizionali, esistono altri prodotti contenenti tabacco: il tabacco da pipa, la shisha o narghilé, il tabacco da fiuto, lo snus, le sigarette elettroniche ecc. Questi prodotti possono sia contenere che non contenere la nicotina. La gamma degli articoli destinati ai fumatori e dei prodotti del tabacco o contenenti nicotina si fa sempre più ampia e disorientante.

Fumare tabacco

Le sigarette classiche sono le più diffuse, anche tra i giovani. Come tutti i prodotti del tabacco che vengono fumati, queste ultime comportano rischi notevoli per la salute. A breve e a medio termine ci possono essere diverse conseguenze: l'alito cattivo, i denti gialli, la riduzione del senso del gusto e dell'olfatto, la carenza di ossigeno (fiato corto quando si fa sport), i disturbi circolatori e la tosse. Inoltre, la dipendenza dalla nicotina si può sviluppare molto velocemente. Tra i rischi a lungo termine, invece, rientrano soprattutto il cancro e le malattie cardiocircolatorie e polmonari.

La maggioranza dei giovani non fuma

Molti adolescenti sopravvalutano il numero di coetanei che fuma. Tra coloro che fumano, inoltre, la metà vorrebbe smettere, ma molti fanno fatica a farlo malgrado la giovane età.

Circa il 10% dei ragazzi e l'8% delle ragazze quindicenni fumano sigarette almeno una volta alla settimana. Ciò significa che pochi di loro fumano regolarmente.

Snus e tabacco da fiuto

La gamma dei prodotti del tabacco comprende anche lo snus e il tabacco da fiuto o da sniffo. Nel primo caso il tabacco racchiuso in piccoli sacchetti viene messo in bocca, tra la gengiva e il labbro superiore. Il tabacco da fiuto, invece, è macinato finemente e viene aspirato con il naso. Il rischio maggiore per entrambi i prodotti è la dipendenza dalla nicotina. E' inoltre possibile che provochino danni alle mucose.

Sigarette e pipe ad acqua elettroniche

Il vapore inalato attraverso le sigarette e le pipe ad acqua elettroniche proviene da cristalli o da liquidi prodotti chimicamente. Anche se attualmente «svapare» viene considerato meno dannoso rispetto al fumare sigarette tradizionali, occorre tenere presente che i cristalli e i liquidi contengono sostanze cancerogene, come la formaldeide. Esistono sigarette elettroniche con o senza nicotina. Se i vostri figli svapano, reagite esattamente come fareste se fumassero le sigarette tradizionali.

Le sigarette elettroniche vengono pubblicizzate come «cool» e innocue. Alcune sigarette elettroniche di nuova generazione, come le Puff Bar, sono monouso, a basso costo e di facile accesso.

Le sigarette elettroniche sembrano essere molto popolari: la metà dei ragazzi quindicenni e un terzo circa delle ragazze loro coetanee le ha già provate.

Una cosa è comunque certa: i prodotti che si trovano sul mercato sono resi particolarmente attrattivi per i giovani.

La nicotina

- *L'assunzione di nicotina può rendere rapidamente dipendenti. Tuttavia, i principali responsabili della maggioranza dei rischi per la salute sono il catrame, le sostanze irritanti e il monossido di carbonio contenuti nei prodotti del tabacco. Se i rischi del tabagismo sono ben noti, le altre modalità di consumo e i nuovi prodotti sono ancora poco analizzati perché mancano i risultati degli studi a lungo termine.*
- *La nicotina è particolarmente pericolosa per i giovani perché può nuocere allo sviluppo del cervello: un motivo in più per cui gli adolescenti non dovrebbero consumare prodotti contenenti questa sostanza.*



Le legge protegge la gioventù

Una nuova legge sui prodotti del tabacco (in vigore dal 2023) vieta la vendita di tutti i prodotti del tabacco contenenti nicotina ai minori in tutta la Svizzera.

Il ruolo discutibile dell'industria

Il ruolo dell'industria del tabacco è discutibile sotto diversi punti di vista. Basti pensare che:

- ▶ Per rendere il consumo di tabacco il più attraente possibile, i produttori aggiungono al tabacco degli additivi che ne attenuano il gusto amaro e acre. In tal modo iniziare a fumare è più facile. Tuttavia, non è stata appurata la tossicità di queste sostanze una volta bruciate e inalate. Determinati additivi, inoltre, aumentano il potere assuefante della nicotina, di conseguenza le persone che fumano sviluppano ancora più rapidamente una forte dipendenza.

- ▶ I fabbricanti di sigarette elettroniche sostengono che il loro prodotto sia destinato agli adulti che vogliono passare dal tabacco tradizionale a qualcosa di meno dannoso. Ma allora come mai propongono aromi particolarmente amati dai giovani o sigarette elettroniche che possono essere fumate senza dare nell'occhio?



Ulteriori informazioni e indirizzi

Informazioni e opuscoli per i genitori

www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale/genitori

- **Adolescenti in casa:** opuscoli per i genitori sui comportamenti a rischio durante l'adolescenza
- Guide per i genitori sull'alcol, il tabacco, la canapa, i farmaci e le nuove tecnologie

Ordinabili o scaricabili in formato PDF anche su
shop.dipendenzesvizzera.ch

Maggiori informazioni sul Tabacco

Per i genitori:

- L'opuscolo «Tabacco» della serie «In-dipendenze» (su shop.dipendenzesvizzera.ch)
- at-svizzera.ch
- www.projuventute.ch/it/genitori/internet

Per i giovani:

- Il flyer «Tabacco» (Dipendenze Svizzera, Losanna)

Dipendenze Svizzera

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11

CP 10-261-7

www.dipendenzesvizzera.ch

Sostegno ai genitori e ai figli

Informazioni sulle dipendenze: Radix Svizzera Italiana:
+41 (0)91 922 66 19

Indirizzi di centri per smettere di fumare:
www.stop-tabacco.ch

Si vedano anche altre offerte di consulenza a pag. 13.

Consigli ai genitori:
www.projuventute.ch/it/consulenza-per-genitori

Siti web

- Per i genitori: adolescentincasa.ch
- Per i giovani: www.ti.ch/infogiovani

