



Marzo 2019

Tutto bene?

Benessere

Consumo di sostanze psicoattive

Tre proposte didattiche

L'opuscolo «Tutto bene?» (2019) presenta i risultati principali del sondaggio HBSC 2018 sui comportamenti in materia di salute dei giovani in età scolastica (www.hbsc.ch). La pubblicazione può essere ordinata o scaricata presso Dipendenze Svizzera (shop.addictionsuisse.ch).

Il documento presenta tre proposte didattiche volte ad approfondire alcuni temi con gli allievi di scuola media.

1. «Per divertimento o frustrazione? I motivi del consumo di sostanze psicoattive»
2. «Lo fanno tutti! Riflessioni sul pensiero normativo»
3. «Stress e risorse personali»

Questi corsi sono destinati agli allievi tra gli undici e i quindici anni. Ricordiamo tuttavia che a undici e dodici anni il consumo di sostanze psicoattive è raro.

Attendiamo volentieri all'indirizzo prevention@addictionsuisse.ch i vostri riscontri sulle esperienze acquisite con le presenti proposte didattiche. Grazie!

Altri strumenti pedagogici

- Sei quaderni della serie «Giovani e alcol» per gli insegnanti di scuola media
- Tre quaderni della serie «Giovani e tabacco» per gli insegnanti di scuola media
- Diversi volantini per adolescenti con informazioni su vari prodotti psicoattivi e sull'utilizzo di internet
- Siti informativi www.alcolnelcorpo.ch e www.alcolecircolazione.ch
- Il sito www.genre-et-prevention.ch/www.genderundpraevention.ch con video e strumenti

Trovate altri strumenti didattici per la prevenzione delle dipendenze nel negozio online di Dipendenze Svizzera (shop.addictionsuisse.ch/it/).



Opuscolo «Tutto bene?» – proposta didattica n. 1

Per divertimento o frustrazione? I motivi del consumo di sostanze psicoattive

Informazioni per gli insegnanti

Tema	Diversi studi dimostrano che esiste un rapporto tra i motivi del consumo di alcol o di sostanze psicoattive e le modalità di consumo. Interpellata sulle ragioni del consumo, la maggior parte degli adolescenti che bevono alcol dichiara di voler divertirsi, ridere, far festa, approcciare più facilmente il prossimo. Alcuni giovani affermano di bere per sentirsi meglio o dimenticare i problemi. Sono motivi problematici. Quando si tenta di dimenticare i problemi affidandosi a sostanze psicoattive, il rischio di consumarne sempre di più è alto, senza oltre tutto venire a capo dei problemi.
Obiettivo	Gli allievi riflettono sui motivi del consumo e si rendono conto che ne esiste una moltitudine all'origine del consumo di alcol o di altre sostanze che possono causare dipendenza. Capiscono inoltre che esiste un consumo dettato dal divertimento e un altro volto a dimenticare i problemi e a sentirsi meglio.
Metodo	Introduzione da parte dell'insegnante, lavoro individuale sulla scheda e discussione in classe.
Svolgimento	L'insegnante introduce l'argomento spiegando perché il consumo di alcol da parte dei giovani presenta rischi importanti (informazioni disponibili per esempio nel quaderno 2 «L'alcol nel corpo – effetti ed eliminazione» della serie «Giovani e alcol» pubblicata da Dipendenze Svizzera e destinata agli insegnanti di scuola media). I minori di diciotto anni non dovrebbero bere alcol, ma molti di loro prima o poi iniziano a farlo. I motivi che inducono i giovani a bere dipendono da molti fattori. In alcuni casi, il rischio di aumentare progressivamente il consumo è molto alto. Gli allievi compilano – individualmente o a piccoli gruppi – la scheda di lavoro «Ma, in fondo, perché si beve?». I risultati sono poi commentati in classe. - Allestite un elenco dei motivi di consumo che gli allievi considerano «normali» e «non problematici», e di quelli invece ritenuti «problematici». - Quali motivi sono più o meno rischiosi in relazione al consumo di alcol o di altre sostanze? - Perché alcuni motivi comportano un rischio maggiore di aumentare il consumo? - Tra quelli menzionati, ci sono motivi che non fanno l'unanimità? - Perché? Che cosa significa consumare per il piacere? E per rilassarsi?



Alcune persone si affidano a sostanze psicoattive per dimenticare i problemi. In questi casi, si rischia che ciò porti a un consumo sempre maggiore, se non addirittura a una dipendenza.

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

**Tempo
necessario**

Un'ora di lezione

Risorse per l'insegnante

- Quaderno 6 «Perché si consuma l'alcol?»
- Quaderno 2 «L'alcol nel corpo – effetti ed eliminazione»
- Sito www.alcolnelcorpo.ch

Tutti questi ausili sono disponibili nel [negoziario online](#) di Dipendenze Svizzera.



Scheda di lavoro – «Per divertimento o frustrazione? I motivi del consumo di sostanze psicoattive»

Ma, in fondo, perché si beve?

Su internet, la gente discute su ogni sorta di argomento, per esempio sui motivi per cui si consumano bevande alcoliche. Le dichiarazioni seguenti sono state riprese da diversi forum online. Si tratta probabilmente nella maggior parte dei casi di adulti.

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

«Ci sono molte ragioni per cui si consuma alcol. Io ho bevuto a lungo per avvertire gli effetti dell'alcol e sentirmi in modo diverso. Era una soluzione a breve termine ai miei problemi: il più delle volte, mi ha portato a problemi maggiori.»

«La gente beve per le ragioni più disparate, ma di solito più che altro per divertirsi... L'alcol toglie le inibizioni e ti sblocca. Può essere un bene o un male. Puoi diventare il centro dell'attenzione a una festa, ma ti può anche rendere vulnerabile. C'è chi beve per evadere, chi per dimenticare i problemi e le paure. Alcuni adulti bevono giusto un bicchiere di vino al giorno. Pare faccia bene alla salute.»



- « 1. Alcune persone pensano di aver bisogno dell'alcol per divertirsi. L'alcol le rassicura ecc.
2. Per dimenticare, per cancellare un dolore.
3. A causa della pressione degli altri, per esempio quando si ha l'impressione che tutti gli altri bevano.
4. Perché non sanno che può essere nocivo.»

«Per alcuni, rinunciare all'alcol è difficile sul piano emotivo, sembra che l'alcol attutisca la loro sofferenza.

Ma sarebbe meglio cercare di capire come mai provo un tale sgomento, come mai mi sento abbandonato e respinto... L'alcol non è che una fuga temporanea da un dolore di natura emotiva. Conviene curare le ferite all'origine del dolore invece che ignorarle...»

«La gente beve per svariati motivi. Per rilassarsi, per dimenticare, per staccare la spina, per sentirsi più bella, per superare le inibizioni, per avere una scusa, per farsi coraggio, per affogare la sofferenza, a causa degli altri, perché ne ha voglia...»



Opuscolo «Tutto bene?» – proposta didattica n. 2

«Lo fanno tutti!»

Riflessioni sul pensiero normativo

Informazioni per gli insegnanti

Tema	L'opuscolo «Tutto bene?» riassume i risultati principali scaturiti dal sondaggio HBSC 2018 (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, bevono alcol o consumano canapa. «Lo fanno tutti», è spesso la risposta. Se si presuppone che un comportamento sia «comune», lo si considera meno pericoloso. Se i giovani pensano per esempio 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. Senza contare che per gli adolescenti è importantissimo il senso di appartenenza, ragione per la quale ci si orienta al comportamento della presunta maggioranza.
Obiettivo	La riflessione sui risultati dello studio HBSC sul consumo di sostanze psicoattive tra i giovani ha l'obiettivo di correggere i pensieri normativi sbagliati e di contribuire a indebolire possibili tendenze al consumo.
Utilizzo	Scheda di lavoro e discussione.
Svolgimento	Secondo l'età, gli allievi compilano a piccoli gruppi di due-tre ragazzi o individualmente la scheda di lavoro «Consumo di sostanze psicoattive tra i 14/15enni». Le stime vengono poi discusse in classe senza fornire le cifre dello studio HBSC. Le idee degli allievi sono simili tra loro? 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. In un secondo tempo, le stime degli allievi vengono confrontate con i risultati dello studio HBSC. Più avanti ne trovate un riepilogo che potete per esempio proiettare in classe. I ragazzi possono riportare le cifre del sondaggio nella loro scheda di lavoro. Che relazione c'è tra i risultati HBSC e le stime degli alunni? Quale influsso ha la nostra rappresentazione di ciò che è «comune» sul nostro comportamento? Nel quadro di questo esercizio, spiegate ai ragazzi il fenomeno del pensiero normativo: studi hanno dimostrato che, se qualcuno è convinto che la maggioranza dei coetanei si comporti in un certo modo, questa persona è più incline a seguire tale comportamento. «Queste cifre non sono giuste!» È possibile che gli allievi formulino questa obiezione. I risultati dei sondaggi sono effettivamente sempre accolti con un certo scetticismo perché ci si chiede se gli interpellati siano stati sinceri. È un dubbio che va considerato. Il fatto però che il sondaggio sia stato svolto 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 più elevato della media. In certi gruppi, il consumo è in effetti più importante. Questa osservazione consente di lanciare il dibattito sulle influenze in seno a un gruppo.

**Tempo
necessario**

Una-due ore di lezione



Scheda di lavoro – «Lo fanno tutti! Riflessioni sul pensiero normativo»

«Consumo di sostanze psicoattive tra i quattordicenni»

Secondo te, quanti quattordicenni hanno questi comportamenti? Rispondi indicando una percentuale. Se per esempio pensi che la metà dei quattordicenni tenga un certo comportamento, scrivi 50%. Se invece ritieni che ciò riguardi una persona su dieci, scrivi 10%.

	La mia stima		I risultati del sondaggio	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Quanti quattordicenni non bevono alcol o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*				
Quanti quattordicenni bevono alcol una-due volte al mese?				
Quanti quattordicenni sono già stati davvero ubriachi nella loro vita?				
Quanti quattordicenni non fumano tabacco?				
Quanti quattordicenni fumano tabacco almeno una volta la settimana (ma non ogni giorno)?				
Quanti quattordicenni non fumano sigarette elettroniche o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*				
Quanti quattordicenni non fumano canapa o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*				

* La domanda è intesa a sapere in quanti giorni nell'arco dei trenta precedenti l'inchiesta i ragazzi hanno consumato alcol, fumato sigarette elettroniche o canapa.



Per la presentazione in classe

Consumo di sostanze psicoattive tra i quattordicenni: risultati del sondaggio 2018 tra gli allievi

	Ragazzi	Ragazze	
Quanti quattordicenni non bevono alcol o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*	68%	74%	La maggior parte dei quattordicenni beve raramente o mai alcol.
Quanti quattordicenni bevono alcol una-due volte al mese?*	22%	19%	Pochi quattordicenni bevono regolarmente alcol.
Quanti quattordicenni sono già stati davvero ubriachi nella loro vita?	17%	12%	La grande maggioranza dei quattordicenni non si è mai ubriacata.
Quanti quattordicenni non fumano tabacco?	90%	92%	La grande maggioranza dei quattordicenni non fuma tabacco.
Quanti quattordicenni fumano tabacco almeno una volta la settimana (ma non ogni giorno)?	3%	2%	Pochissimi quattordicenni fumano occasionalmente tabacco.
Quanti quattordicenni non fumano sigarette elettroniche o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*	82%	87%	La grande maggioranza dei quattordicenni non fuma sigarette elettroniche.
Quanti quattordicenni non fumano canapa o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*	94%	96%	Pochissimi quattordicenni consumano canapa.

* La domanda è intesa a sapere in quanti giorni nell'arco dei trenta precedenti l'inchiesta i ragazzi hanno consumato alcol, fumato sigarette elettroniche o canapa.

Scheda di lavoro «Lo fanno tutti! Riflessioni sul pensiero normativo»

«Consumo di sostanze psicoattive tra i quindicenni»

Secondo te, quanti quindicenni hanno questi comportamenti? Rispondi indicando una percentuale. Se per esempio pensi che la metà dei quindicenni tenga un certo comportamento, scrivi 50%. Se invece ritieni che ciò riguardi una persona su dieci, scrivi 10%.

	La mia stima		I risultati del sondaggio	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Quanti quindicenni non bevono alcol o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?* *				
Quanti quindicenni bevono alcol una-due volte al mese?*				
Quanti quindicenni sono già stati davvero ubriachi nella loro vita?				
Quanti quindicenni non fumano tabacco?				
Quanti quindicenni fumano tabacco almeno una volta la settimana (ma non ogni giorno)?				
Quanti quindicenni non fumano sigarette elettroniche o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*				
Quanti quindicenni non fumano canapa o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*				

* La domanda è intesa a sapere in quanti giorni nell'arco dei trenta precedenti l'inchiesta i ragazzi hanno consumato alcol, fumato sigarette elettroniche o canapa.



Consumo di sostanze psicoattive tra i quindicenni: risultati del sondaggio 2018 tra gli allievi

	Ragazzi	Ragazze	
Quanti quindicenni non bevono alcol o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)? *	54%	59%	La maggior parte dei quindicenni beve raramente o mai alcol.
Quanti quindicenni bevono alcol una-due volte al mese?*	29%	26%	Un terzo dei quindicenni beve regolarmente alcol.
Quanti quindicenni sono già stati davvero ubriachi nella loro vita?	34%	23%	La grande maggioranza dei quindicenni non si è mai ubriacata.
Quanti quindicenni non fumano tabacco?	84%	87%	La grande maggioranza dei quindicenni non fuma tabacco.
Quanti quindicenni fumano tabacco almeno una volta la settimana (ma non ogni giorno)?	4%	4%	Pochissimi quindicenni fumano occasionalmente tabacco.
Quanti quindicenni non fumano sigarette elettroniche o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*	79%	87%	La grande maggioranza dei quindicenni non fuma sigarette elettroniche.
Quanti quindicenni non fumano canapa o lo fanno molto raramente (meno di una volta al mese)?*	86%	91%	Pochissimi quindicenni consumano canapa.

* La domanda è intesa a sapere in quanti giorni nell'arco dei trenta precedenti l'inchiesta i ragazzi hanno consumato alcol, fumato sigarette elettroniche o canapa.



Opuscolo «Tutto bene?» – proposta didattica n. 3

Stress e risorse personali

Informazioni per gli insegnanti

Tema	L'opuscolo «Tutto bene?» riassume i risultati concernenti il benessere e lo stress nei giovani tra i tredici e i quindici anni (pagine 4-5). L'adolescenza è una fase costellata di sfide e le fonti di stress possono essere molteplici: lavoro e risultati scolastici, scelte professionali, relazioni sentimentali, sguardo degli altri ecc. sono situazioni ed eventi che possono essere vissuti positivamente o negativamente. Ognuno reagisce a modo suo allo stress in funzione delle sue risorse personali. In presenza di fonti di stress, vengono adottate strategie per fronteggiarle. Per alcune persone, il consumo di sostanze come l'alcol, il tabacco o la canapa può diventare un «tentativo» di soluzione per combattere le tensioni (per rilassarsi, distrarsi, dimenticare ecc.). Questo tipo di consumo è problematico. È quindi bene conoscere e adottare altri strumenti per gestire lo stress.
Obiettivo	I ragazzi individuano le fonti di stress, riconoscono il modo in cui lo stress si manifesta e riflettono sulle risorse e le tecniche che adottano.
Metodo	Introduzione da parte dell'insegnante sulla base dell'opuscolo «Tutto bene?», lavoro individuale e discussione (a gruppi o in classe).
Svolgimento	L'insegnante introduce dapprima in modo generale il tema dello stress. In seguito, gli allievi pensano individualmente alle situazioni che per loro sono stressanti e le descrivono nella prima colonna della scheda di lavoro «Fonti di stress». Talvolta, può essere difficile notare i segnali dello stress. Nella seconda colonna, i ragazzi descrivono che cosa provano quando si sentono stressati. Come influisce lo stress sui loro pensieri? Che cosa succede nel loro corpo? Poi, gli alunni riflettono sulle tecniche o le strategie che conoscono per combattere lo stress. Segue una discussione in classe durante la quale, se lo desiderano, i ragazzi possono condividere le loro risposte. Gli stessi eventi sono considerati stressanti da tutti i presenti? Come si rendono conto di essere stressati? Quali metodi aiutano a sentirsi meglio? Di fronte a una situazione stressante, tutti ricorrono alle stesse strategie? Tutte le strategie sono efficaci? Ne esistono di raccomandabili e di meno raccomandabili? Quali sono i rischi del ricorso a sostanze psicoattive per gestire lo stress? In alcune situazioni, è possibile agire sulla causa (strategie di adattamento – o di <i>coping</i> – incentrate sul problema), ma è impossibile eliminare tutte le fonti di stress.



Si può tuttavia attenuare la sensazione di stress (strategie di adattamento incentrate sull'emozione), nonché attivare risorse interne ed esterne.

L'insegnante può indicare le risorse della scuola (infermiera scolastica, operatori sociali ecc.) o menzionare i siti internet utilizzabili come ausili.

**Tempo
necessario**

Un'ora di lezione

Scheda di lavoro – «Stress e risorse personali»

Fonti di stress

- Nella prima colonna, elenca le situazioni o gli eventi stressanti che hai vissuto la settimana scorsa (p.es. un esame, la presenza di un ragno, una brutta notizia, un «appuntamento» ecc.).
- Nella seconda colonna, descrivi che cosa è successo nel tuo corpo e nella tua testa durante quelle situazioni. Come ti rendi conto di essere sotto stress? Quali sono i segnali?
- Nella terza colonna, descrivi che cosa hai fatto o avresti potuto fare in ciascuna delle situazioni menzionate per diminuire lo stress.

Fonti di stress	Segnali di stress	Tecniche per diminuire lo stress