

zhaw



Abbi cura di te!

Una «cassetta degli attrezzi» per adolescenti che intendono affrontare le sfide in maniera attiva

Un progetto comune dei Dipartimenti Psicologia applicata e Salute, finanziato dall'UFSP



Abbi cura di te!

Avere cura di sé significa sapersi ascoltare bene. A seconda della situazione, a volte ci sentiamo meglio, e allora tendenzialmente siamo in salute, e a volte peggio, e allora capita più facilmente di essere malati.

Lo stress, problemi nei rapporti con gli amici, la separazione dei genitori, ansie per il futuro ecc. possono sconvolgere il tuo equilibrio tra sfera emotiva e corpo. In questi casi può succedere di sentirsi fisicamente malati o di non essere in sintonia con le proprie emozioni e i propri pensieri, di percepire l'ambiente circostante e sé stessi in maniera diversa e di soffrirne.

Questa «cassetta degli attrezzi» ti mostra cosa puoi fare per mantenerti in salute e ti aiuta in varie circostanze difficili, per esempio a far fronte a situazioni stressanti o a una separazione.

Il modello per questa «cassetta degli attrezzi» (tranne per i temi «problemi sentimentali» e «dipendenza da Internet») ci è stato gentilmente messo a disposizione dall'Adolescent Health Working Group (<https://ahwg.org/>).

I documenti originali (Adolescent Provider Toolkit – Behavioral Health) sono disponibili su: <https://ahwg.org/provider-resources>

Indice

La salute mentale tra miti e realtà (p.4)

Combatti lo stress (p.6)

Ridurre lo stress in cinque mosse (p.8)

Cuore infranto (p.9)

L'amore non dovrebbe far soffrire (p.10)

Fare i conti con la morte o una perdita (p.12)

Fare i conti con la separazione e il divorzio (p.14)

Dipendenza da Internet: un breve test per adolescenti (p.16)

Dipendenze (p.18)

Aiutare gli altri (p.20)

Diritto alla riservatezza (segreto professionale) per gli adolescenti (p.21)

I tuoi diritti e doveri nel sistema sanitario (p.22)

Siti Internet utili (p.23)

La salute mentale tra miti e realtà

- 1** **Gli adolescenti non hanno problemi psichici.**
Realtà: a livello mondiale, tra il 10 e il 20 per cento dei bambini e degli adolescenti soffre di disturbi psichici, che possono causare problemi a livello scolastico e rendere più difficili i rapporti con amici e familiari.
- 2** **Chi una volta ha avuto un problema psichico rimarrà malato per sempre.**
Realtà: esistono vari generi di problemi psichici, perlopiù curabili. Soprattutto la psicoterapia e, talvolta, anche i medicinali possono aiutare la maggior parte delle persone a sentirsi meglio.
- 3** **Solo le persone deboli soffrono di disturbi psichici e dipendenze.**
Realtà: problemi psichici e dipendenze possono avere diverse cause, che spesso non siamo in grado di controllare: ad esempio la nostra storia familiare o eventi traumatici.
- 4** **Parlare di suicidio spinge alcuni a togliersi la vita.**
Realtà: parlare di suicidio non induce a tentare il suicidio. Al contrario, la maggior parte delle persone trae sollievo dall'esprimere le proprie emozioni.
- 5** **Gli adolescenti usano i problemi psichici come scusa per la propria pigrizia.**
Realtà: le persone non vogliono avere problemi psichici: non si tratta di una scelta. Gli adolescenti con problemi psichici possono apparire stanchi o disinteressati, ma spesso semplicemente perché devono fare i conti con situazioni che non sono in grado di gestire o provano un forte dolore emotivo.
- 6** **Le persone che si feriscono da sole, ad esempio con dei tagli, lo fanno solo per attirare l'attenzione.**
Realtà: procurarsi delle lesioni spesso è un modo per allentare la tensione o rappresenta un grido d'aiuto. Sovente un comportamento del genere è dovuto a uno stress emotivo prolungato.
- 7** **Chi lo vuole può smettere in qualsiasi momento di assumere sostanze che generano dipendenza.**
Realtà: chi consuma sostanze che generano dipendenza soffre di sintomi di astinenza se cessa di assumerli. In altre parole, ci si sente molto malati. Rinunciare a queste sostanze è particolarmente difficile quando anche amici o familiari ne fanno uso. Spesso si riesce a smettere solo con un aiuto esterno.
- 8** **Le sostanze che generano dipendenza aiutano ad affrontare lo stress e i problemi.**
Realtà: assumendo droghe o alcol, le persone dimenticano magari per un attimo i loro problemi. Essi però ricompaiono al più tardi quando l'effetto di queste sostanze diminuisce. Consumare stupefacenti e bevande alcoliche non risolve i problemi.
- 9** **Le persone con problemi psichici sono pericolose e possono perdere la testa in qualsiasi momento.**
Realtà: la maggior parte delle persone con problemi psichici non è pericolosa o violenta. A causa di questa convinzione errata, alcune persone rinunciano a un sostegno o a un aiuto temendo ciò che gli altri potrebbero pensare di loro.
- 10** **Le persone che soffrono di depressione hanno sempre un'aria triste.**
Realtà: la tristezza è solo uno dei sentimenti legati alla depressione. Tra gli ulteriori indizi figurano sbalzi d'umore, irritabilità e la perdita di gioia per le cose che in precedenza si amava fare o procuravano piacere.
- 11** **Solo le persone disturbate o pazze, nel linguaggio comune «schizzate» vanno in terapia.**
Realtà: le parole possono fare molto male. Persone di tutte le età consultano psicoterapeuti che offrono loro sostegno e li aiutano a gestire situazioni stressanti. Accettare aiuto in momenti difficili è un segno di forza.
- 12** **Gli psicoterapeuti danno consigli scontati.**
Realtà: gli psicoterapeuti sono appositamente formati per sostenere le persone e aiutarle a capire meglio sé stesse e a venire a capo della propria situazione personale.
- 13** **Consulenze e psicoterapie sono molto care.**
Realtà: in Svizzera esistono diversi servizi gratuiti come ad esempio i consultori per i giovani. Vi è la possibilità che la terapia sia rimborsata dalla cassa malati. Puoi trovare informazioni ad esempio all'indirizzo www.wie-gehts-dir.ch/it/indirizzi-e-offerte# o sul sito Internet della tua cassa malati.

Combatti lo stress

Svolgi una o più delle seguenti attività la prossima volta che ti senti stressato/a o ti vuoi rilassare. Ogni attività dura tra 10 e 30 minuti.

Sport

Fai sport da tre a cinque volte la settimana per 30 minuti. Puoi passeggiare, camminare, nuotare, ballare, andare in bicicletta, fare uno sport di squadra o praticare una qualsiasi altra attività che mette in movimento il tuo corpo. Lo sport è un metodo fantastico per accumulare energia supplementare e rimanere in forma.

Alimentazione sana

Mangia qualcosa di sano, p. es. pane integrale, frutta e verdura, e bevi molta acqua. Renditi conto di quanto e cosa mangi quando sei molto stressato. Cerca di non mangiare né troppo né troppo poco. Fai colazione tutti i giorni. Se puoi, portati qualcosa di salutare per il pranzo e la merenda. Rinuncia a fast food, soft drink e succhi di frutta zuccherati.

Respira profondamente

1. Trova un posto tranquillo e comodo dove ti puoi sedere o sdraiare.
2. Chiudi gli occhi o fissa un determinato punto sul muro.
3. Cerca di liberare la tua mente dai pensieri. Spesso ciò risulta più facile se ci si concentra su una determinata parola come «respirare» o «rilassarsi». Se i pensieri dovessero tornare, falli scorrere via come nuvole nel cielo.
4. Ispira lentamente dal naso fino a gonfiare il petto, poi espira lentamente dalla bocca svuotando i polmoni. Concentrati solo sul tuo respiro.
5. Ripeti questi respiri profondi per 10-20 volte, fino a quando ti senti rilassato/a (non sorprenderti se ti addormenti).

Immaginati una situazione rilassante

1. Trova un posto tranquillo e mettiti comodo/a.
2. Chiudi gli occhi e cerca di immaginare un posto in cui ti senti sicuro/a e rilassato/a. Prova a pensare come ti senti in questo posto e quello che ascolti, vedi e annusi. Oppure cerca di immaginare che lo stress defluisca lentamente dal tuo corpo.
3. Continua a focalizzarti sui tuoi sentimenti, i tuoi pensieri e le tue percezioni. Respira con calma finché sei pronto/a a rialzarti.

Lascia spazio ai tuoi sentimenti

Tieni un diario. Oppure dedicati alla musica o all'arte, scrivi storie o poesie, cucina, ridi o impegnati in un'associazione. Parla dei tuoi sentimenti con qualcuno di cui ti fidi.

Rilassa i tuoi muscoli

1. Trova un posto tranquillo dove ti puoi sdraiare e sentirti comodo/a.
2. Chiudi gli occhi. Rilassa tutto il tuo corpo. Immagina che i tuoi muscoli siano completamente distesi.
3. Contra i muscoli dei piedi mantenendo rilassato il resto del corpo. Rimani così per cinque secondi e poi allentali, cercando di percepire consapevolmente la differenza tra tensione e distensione. In seguito continua contraendo per cinque secondi e poi allentando altri gruppi muscolari (polpacci, cosce, addome, petto, braccia, mani, viso) fino a quando tutte le parti del corpo sono state in tensione per una volta.
4. Contra tutti i muscoli del corpo per cinque secondi e poi allentali.
5. Rilassati, respira lentamente e profondamente. Immaginati che tutto il tuo corpo sia completamente rilassato.
6. Quando sei pronto/a alzati molto lentamente.

Percepisci in maniera consapevole

Ascolta musica che ti dà piacere. Fatti una doccia o un bagno. Esci a correre o vai a passeggiare. Concentrati su quello che vedi, ascolti e provi in quel momento.



Ridurre lo stress in cinque mosse

- 1 Scrivi quello che ti passa per la mente quando sei stanco/a o nervoso/a.
- 2 Leggi quello che hai scritto. Hai espresso delle critiche nei confronti di te stesso/a o degli altri? Cerchia le parole con una connotazione negativa o assoluta come *male*, *bene*, *mai* e *sempre*. Questi termini mostrano un solo lato della tua situazione.
- 3 Scrivi quali sono i motivi della situazione stressante. Spesso le cose succedono per diversi motivi.
- 4 Pensa come puoi cambiare le situazioni stressanti. Rifletti su cosa potresti cambiare e chi ti può aiutare a farlo.
Perdonare un errore al mio ragazzo / alla mia ragazza.
Chiedere un sostegno al mio insegnante.
Dire ai miei genitori come mi sento.
- 5 La tua rabbia e le tue preoccupazioni influenzano il modo in cui ti senti e agisci, e possono persino ripercuotersi sulla tua salute. Per questo motivo è importante prestare attenzione ai tuoi sentimenti e ridurre lo stress. Su www.stressnostress.ch/it/ puoi trovare informazioni più approfondite su temi quali lo stress e i modi per gestirlo e ridurlo.

Cuore infranto

La fine di una relazione fa male. Non importa se sei tu a troncare il rapporto o se vieni lasciato/a – separarsi non è mai bello. Un rimedio miracoloso per scacciare le pene d'amore all'istante non esiste, ma ci sono cose che puoi fare!

Dai sfogo ai tuoi sentimenti!

È normale essere tristi e magari anche arrabbiati, delusi e feriti. Non reprimere queste emozioni, ma dai loro libero corso. Puoi piangere, urlare o prendere a pugni un cuscino, l'importante è accettare le proprie emozioni. Se ti sfoghi in un contesto appropriato, tali emozioni pian piano si affievoliscono e prima o poi potrai lasciarle alle spalle. Rinuncia a vendicarti. Concentrati su te stesso/a!

Parlare aiuta!

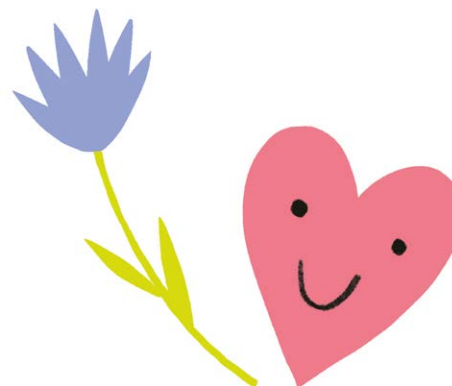
Confidati con le persone a cui vuoi bene e di cui ti fidi. Raccontagli come ti senti, loro ti possono sostenere e dare forza. Vedrai, parlare ti aiuterà. Puoi anche rivolgerti a un servizio di consulenza. Su www.147.ch/it/ hai ad esempio la possibilità di chattare o telefonare in maniera anonima.

Fai qualcosa!

Il desiderio di rintanarsi è normale quando hai il cuore infranto. Non c'è niente di male a farlo. Cerca però anche di tornare a essere attivo/a. Canta, balla, fai passeggiate e sport. Il movimento può distrarti dai problemi sentimentali, e inoltre è divertente e rende felici.

Trucchi e suggerimenti!

Tieni un diario sentimentale in cui annoti come ti senti. Scrivere ti può aiutare a gestire i tuoi sentimenti. Fai qualcosa di buono e sii gentile con te stesso/a, te lo meriti. All'inizio magari non ci potrai credere, ma abbi fiducia nel fatto che le cose miglioreranno – puoi starne certo/a!



L'amore non dovrebbe far soffrire

Avere una relazione amorosa con qualcuno può essere fantastico ed eccitante. Purtroppo però può capitare di essere feriti dalle persone che amiamo. Individuare la violenza in una relazione può essere difficile. La violenza ha molte facce: non per forza si manifesta solo a livello fisico.

Valuta se stai vivendo una relazione malsana:

- Hai paura del tuo ragazzo o della tua ragazza o di quello che lui o lei potrebbe fare se tu ponesi fine alla vostra relazione?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza ti insulta, ti tratta come uno/a stupido/a o ti dice che non ne fai una giusta?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza è estremamente geloso/a?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza cerca di limitare la tua libertà, controllando dove vai o con chi parli?
- Ti senti isolato/a dagli amici e dai tuoi familiari a causa del tuo ragazzo o della tua ragazza?
- Ti senti minacciato/a dal tuo ragazzo o dalla tua ragazza se rifiuti il contatto fisico o di avere rapporti sessuali?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza ti ha mai spinto, dato calci o ferito intenzionalmente?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza ti ha mai incolpato per il suo comportamento violento?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza a volte è molto gentile e altre volte si comporta in maniera veramente cattiva, come se avesse due personalità distinte?
- Il tuo ragazzo o la tua ragazza ti promette spesso di cambiare e di non farti mai più del male?

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No

Si No



e hai risposto sì a una di queste domande, non stai vivendo una relazione sana. E' molto importante che tu venga protetto/a. Cerca aiuto.



Dove puoi trovare aiuto:

- Informati sulla violenza nell'ambito di relazioni o appuntamenti e documentati al riguardo su Internet. Puoi trovare informazioni utili ad esempio su www.147.ch/it/, www.feel-ok.ch o www.rataufdraht.at utilizzando il termine di ricerca «violenza».
- Parla con una persona a te vicina (un insegnante, un medico o uno psicoterapeuta), con i tuoi familiari o con altri adulti di cui ti fidi. Meno sei isolato/a, meno il tuo ragazzo o la tua ragazza può farti del male. Esistono anche servizi a cui ti puoi rivolgere. Chiamando il **numero telefonico 147**, puoi ad esempio contattare in forma anonima persone che cercheranno di aiutarti, oppure puoi parlare con adolescenti che hanno avuto esperienze simili alle tue su www.147.ch/it/.
- Fatti aiutare da professionisti. Sul sito Internet dell'Aiuto alle vittime www.opferhilfe-schweiz.ch/it/ puoi trovare numerosi indirizzi di servizi che potranno aiutarti.

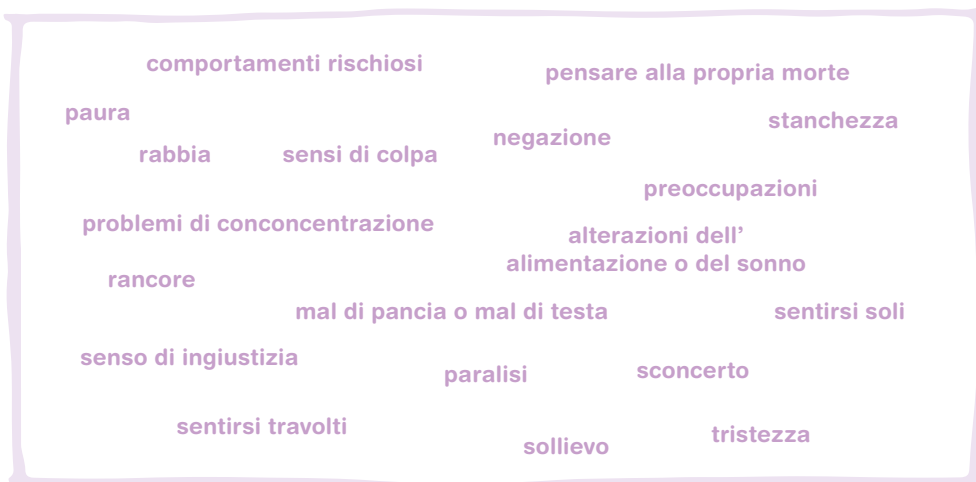
Tu meriti una relazione sana!



Fare i conti con la morte o una perdita

Le tue emozioni sono uniche. Ognuno di noi affronta la morte o una perdita in maniera diversa. Non esistono reazioni o sentimenti giusti o sbagliati quando si tratta di fare i conti con qualcosa che fa così male. Talvolta anche il trasloco di un'amica o di un amico può causare una sofferenza simile alla morte di un tuo caro o di un animale a cui eri affezionato/a. Confida nel fatto che il dolore non rimarrà sempre uguale e che le tue emozioni e i tuoi pensieri con il tempo cambieranno.

Dopo una perdita si può reagire nei seguenti modi:



Sii paziente con te stesso/a quando devi fare i conti con una perdita. Ci saranno giorni in cui magari penserai molto a questa persona e altri in cui ci penserai poco o per niente. Sperimenta i seguenti trucchi – ti possono aiutare a prenderti cura di te stesso/a.

- **Fai quello che ti fa stare bene.** È importante prendersi cura di sé stessi – mangia sano e dormi abbastanza.
- **Rimani in contatto con i tuoi amici.** Non appena ti senti pronto/a, racconta loro come ti senti.
- **Parla con un adulto di cui ti fidi.** Può trattarsi di un familiare, di un insegnante, di uno specialista, di un coach, di un amico, di un medico o di uno psicoterapeuta.
- **Se hai domande su quello che è successo, chiedi.** Di' alle persone che ti aspetti delle risposte sincere.

- **Mantieniti attivo/a**, ad esempio facendo sport, o esprimerti scrivendo o attraverso l'arte o la musica.
- **Se dovessi andare al funerale di una persona cara**, puoi chiedere come si svolgerà la cerimonia e condividere la decisione su aspetti per te importanti in quell'occasione.
- **Ricordati dei momenti che hai passato con la persona in questione.** Se al momento preferisci non pensarci, va bene lo stesso.
- **Conserva alcuni oggetti che ti ricordano questa persona.**
- **Dedicati al volontariato**, ossia impegnati ad esempio a favore di persone o animali che hanno bisogno del tuo aiuto. Aiutare gli altri può darti fiducia in te stesso/a e far sì che la tua energia si focalizzi su una buona causa.



Fare i conti con la separazione e il divorzio

Una separazione o un divorzio dei genitori spesso cambia molte cose e può essere difficile da affrontare. Forse provi rabbia, tristezza, sconcerto, sensi di colpa, ma magari anche sollievo. È normale che questa situazione ti sconvolga, ma passerà. I tuoi genitori continueranno a esserlo anche se si separano.

Ecco alcuni punti fermi che ti possono aiutare in questo momento:

NON è colpa tua

I genitori si separano quando non vogliono più stare insieme o non si capiscono più. Tu non sei responsabile del modo in cui i tuoi genitori gestiscono il loro rapporto.

Esprimi i tuoi sentimenti

Parla con un amico o un'amica, con un adulto di cui ti fidi o con i tuoi genitori di come ti senti. In una situazione come questa, è normale provare parecchie emozioni forti e non esistono sentimenti giusti o sbagliati. Parlarne con qualcuno ti farà bene. Anche colloqui con un interlocutore anonimo possono aiutare.

Chiama il numero telefonico 147 o consulta il sito www.147.ch/it/.

Rispetto reciproco

Prega i tuoi genitori di trattarsi con rispetto in tua presenza. Digli che in caso di litigi non ti schiererai e che non vuoi nemmeno assumere il ruolo di mediatore o mediatrice. Hai diritto di amare entrambi i genitori e che entrambi facciano parte della tua vita.

Prenditi cura di te

Ci sono diversi modi per attenuare il tuo dispiacere: puoi ad esempio parlare con un amico o un'amica, fare sport, dormire a sufficienza o tenere un diario. Se hai difficoltà a gestire i cambiamenti, chiedi aiuto.

Vedi gli aspetti positivi

Sarai forse sorpresa/o delle cose buone che succederanno dopo la separazione o il divorzio dei tuoi genitori. Forse i tuoi genitori saranno più felici, e tu sarai più maturo/a dopo questa difficile esperienza. Nel corso della vita, la tua forza interiore ti aiuterà a fare i conti con i cambiamenti.



Organizzati

Se vivi a turno con entrambi i genitori, fai una lista delle cose che devi portare con te ogni volta. Cerca di avere due pettini o due spazzolini, o altrimenti ricordati di prenderli con te. Cura i tuoi spazi in modo che siano belli e ti facciano sentire a tuo agio. Se desideri modificare i periodi di visita dillo ai tuoi genitori.

Rimani in contatto

È normale sentire la mancanza del genitore che non vedi più così spesso. Cerca di mantenere contatti regolari inviando messaggi, telefonando o scrivendo una lettera. Se lui o lei non si fa sentire, ricordati che non è per colpa tua.

Dipendenza da Internet: un breve test per adolescenti

Sei spesso online e per questo motivo trascuri altre cose importanti? Questo breve test ti può aiutare a capire se corri dei rischi in tal senso. Apponi una crocetta alle risposte che corrispondono al tuo caso.

| Autotest | Mai | Poco | A volte | Spesso |
|--|-----|------|---------|--------|
| 1. Persone importanti a me vicine si lamentano del fatto che io passi troppo tempo al cellulare o al computer. | | | | |
| 2. Quando non posso essere in rete, penso spesso a cosa sta avvenendo sui social media e nei videogiochi online. | | | | |
| 3. Poiché uso tanto il cellulare e il computer faccio meno cose con amici e familiari rispetto al passato. | | | | |
| 4. Con il cellulare o altri dispositivi, sono spesso e più a lungo online di quanto in realtà vorrei. | | | | |
| 5. L'uso del cellulare e del computer pregiudica il mio rendimento a scuola o sul lavoro. | | | | |
| 6. Quando non sto bene, faccio qualcosa online per distrarmi e sentirmi meglio. | | | | |
| 7. Trascuro i miei vecchi hobby e lo sport ed esco di meno per poter trascorrere più tempo online. | | | | |
| 8. Quando non posso stare online per un po' di tempo, mi agito e divento nervoso/a. | | | | |
| 9. Ho già più volte tentato di trascorrere meno tempo online, ma senza successo. | | | | |
| Moltiplica per il fattore | x 1 | x 2 | x 3 | x 4 |
| Punteggio totale | | | | |

Autotest e consigli, fonte: Franz Eidenbenz
Trovi contenuti interessanti su questo tema sulla piattaforma della salute per adolescenti: www.feel-ok.ch

Risultati e valutazione

Fino a 21 punti

Dalle tue risposte, non sembri avere grandi problemi con il consumo di Internet. Cerca di mantenere sotto controllo l'utilizzo di Internet anche in futuro e di utilizzarlo in maniera piacevole.

Tra 22 e 26 punti

Il modo in cui fai uso di Internet e del cellulare potrebbe far presagire una dipendenza. Cerca di tenere maggiormente sotto controllo il loro utilizzo, di prendere sul serio i tuoi compiti nella vita e di coltivare le amicizie.

Più di 27 punti

Il test mostra un evidente rischio di dipendenza. Dovresti cambiare qualcosa affinché in futuro la tua vita torni a essere maggiormente focalizzata sulla realtà. Puoi trovare aiuto presso un consultorio per giovani o un servizio di consulenza per le dipendenze.

Alcuni consigli contro le dipendenze dal cellulare e da Internet

L'obiettivo è avere il controllo su quando, perché e quanto spesso utilizzare il cellulare e altri dispositivi connessi a Internet. La cosa migliore è capire da soli quali applicazioni sono sensate e utili e quali sono inutili, pericolose e ti fanno perdere tempo.

E tu cosa puoi fare?

- **Riorganizzare il cellulare:** rendi facilmente accessibile le applicazioni sensate e utili, e cancella o «nascondi» quelle pericolose e inutili.
- **Evitare le distrazioni dovute al cellulare:** disattiva messaggi, notifiche push, segnali acustici e suonerie.
- **Privilegiare i contatti reali:** evita di utilizzare il tuo dispositivo quando stai con amici e parenti, tranne se si tratta di fotografie che vi ritraggono insieme o di contenuti importanti per la vostra discussione.
- **Individuare cause scatenanti come noia, insicurezza o stress e trovare delle alternative:** fai qualcosa, sopporta la noia, rilassati, respira profondamente, senti te stesso/a, tieni occupate le mani, goditi il tempo.
- **Usare l'orologio da polso e la sveglia:** lo scopo è di non guardare sempre il cellulare e di evitare che sia la prima cosa che vedi al mattino.
- **Dormire abbastanza:** la sera, 30 minuti prima di andare a dormire spegni il cellulare o mettilo in modalità «aereo» o «non disturbare». Ciò ti garantirà un sonno migliore e più lungo.

Dipendenze

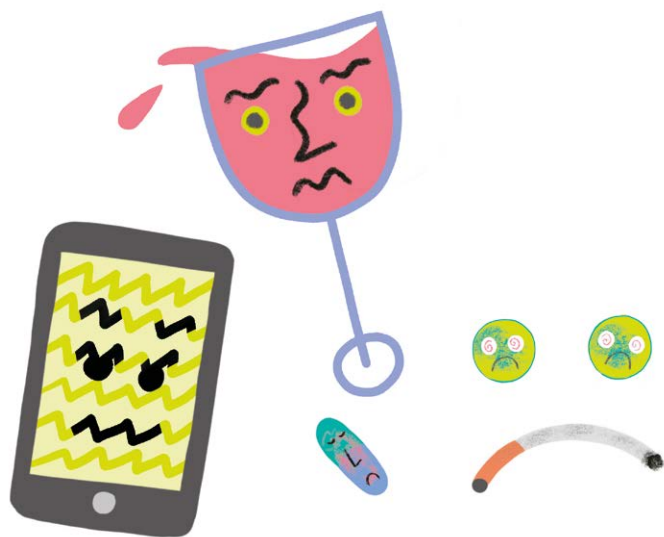
Smetti prima di iniziare!

Le dipendenze hanno molte sfaccettature: sigarette, cannabis, MDMA, alcol, droghe pesanti. Ma perché gli adolescenti consumano sostanze che generano dipendenza?

- per essere come gli altri
- per sfuggire ai loro problemi
- per sembrare più disinvolti o più grandi
- per ribellarsi
- per sperimentare

Le sostanze che generano dipendenza nascondono diversi rischi: esse influiscono negativamente sulla tua salute e presto non puoi più farne a meno. Fumare danneggia i tuoi polmoni e può provocare il cancro, la cannabis ti stordisce e ti rende inaffidabile, passare troppo tempo su Internet può isolarti. Se assumi droghe pesanti perdi il controllo sulla tua vita.

- i** **Informati sulle sostanze che generano dipendenza e sui loro effetti collaterali.** Un'eccellente panoramica è offerta dal sito Internet **www.feel-ok.ch**, dove puoi informarti sulle diverse dipendenze, fare dei test e trovare consultori e offerte di aiuto per ogni sostanza.



Molti adolescenti consumano sostanze che generano dipendenza quando non si sentono bene. Ecco alcune cose che puoi fare in alternativa.

- 1 Trovare degli amici che ti fanno stare bene.
- 2 Ricordarsi delle attività sane che ti fanno stare bene e divertire.
- 3 Passeggiare o tenere un diario.
- 4 Parlare con i tuoi amici o con un adulto di fiducia quando provi rabbia, preoccupazione, tristezza o noia.
- 5 Sperimentare qualcosa che rappresenta una sfida in senso positivo, ricordandoti di prestare attenzione alla tua sicurezza.

Ricordati ...

Le droghe magari ti faranno sentire meglio per un attimo, ma non risolvono i tuoi problemi. Le sostanze stupefacenti generano dipendenza e facilmente non ne potrai più fare a meno.

- i** Informazioni sulle sostanze che creano dipendenza e il loro consumo: **www.dipendenzevizzera.ch**

Consulenza anonima e gratuita via e-mail, chat e forum: **www.safezone.ch**



Aiutare gli altri

Tutti noi siamo confrontati con problemi difficili da gestire, a causa dei quali capita di sentirsi tristi, arrabbiati, impauriti, disperati e inutili. Se hai degli amici che si sentono così, aiutali e fai sapere loro che ci sono persone che possono e vogliono aiutarli.

- Ascolta** Ascolta come si sente la tua amica o il tuo amico senza interromperlo/a o esprimere giudizi.
- Cerca aiuto** Incoraggia la tua amica o il tuo amico a parlare con un adulto di cui si fida.
- Stila un elenco di persone a cui la tua amica o il tuo amico si può rivolgere per ricevere aiuto.
 - Proponi alla tua amica o al tuo amico di accompagnarlo/a da qualcuno che la/lo possa aiutare.
 - In assenza di adulti che potrebbero dare un aiuto, incoraggia la tua amica o il tuo amico a chiamare una hotline (p. es. il 147).
- Trova soluzioni** Aiuta la tua amica o il tuo amico a stilare una lista di cose od opportunità che potrebbero migliorare la situazione. Incoraggialo/a ad agire.
- La sicurezza prima di tutto** Contatta immediatamente un adulto se la tua amica o il tuo amico potrebbe subire dei danni oppure parla di morte, di suicidio o di ferire altre persone. È molto importante che il tuo amico o la tua amica abbia la certezza che altre persone degne di fiducia possano aiutarlo/a.
- Aiuta anche in futuro** Rimani in contatto con la tua amica o il tuo amico per vedere come sta. Cerca di coinvolgerlo/a in qualche attività. Fai sapere alla tua amica o al tuo amico che è giusto che lei o lui parli con te delle sue emozioni e delle sue preoccupazioni.
- Ricordati**
- **Tu puoi** aiutare, spronare e incoraggiare le tue amiche e i tuoi amici a ottenere un sostegno da altri.
 - **Puoi** anche ammetterlo se per te è troppo o se non ti senti all'altezza.
 - **Non puoi** risolvere tutti i problemi dei tuoi amici. In fin dei conti ognuno è responsabile per sé stesso e per le sue azioni.

Diritto alla riservatezza (segreto professionale) per gli adolescenti



Cosa significa riservatezza?

Riservatezza o segreto professionale significa che le informazioni vengono trattate nella maniera più confidenziale e sicura possibile. Quando parli con un medico o uno psicoterapeuta, quest'ultimo non comunicherà ai tuoi genitori cosa gli hai detto, a meno che tu non lo abbia autorizzato. Esistono però delle eccezioni, ossia se vi è la possibilità che tu o altri siate in pericolo.

Come posso instaurare un rapporto con il mio terapeuta fondato sulla riservatezza?

Se non vuoi che i tuoi genitori assistano alle sedute con il tuo terapeuta, lo devi dire. In alcune situazioni è tuttavia importante ed opportuno che i genitori siano presenti.

Cosa succede se ho bisogno di aiuto durante una crisi psichica o una crisi legata ad alcol o droghe?

Gli adolescenti in crisi possono farsi aiutare senza che i genitori lo vengano a sapere. I consultori per adolescenti sono perlopiù gratuiti, per cui anche la cassa malati non viene informata.

Consigli per adolescenti

- Non sei sicuro/a di aver capito il significato di consenso, riservatezza e segreto professionale? Poni delle domande finché non hai capito.
- Prima di firmare un documento, leggilo attentamente in ogni sua parte e accertati di aver capito tutto.
- Informati sui tuoi diritti per quanto riguarda la consulenza e le cure mediche e psicoterapeutiche e assicurati che ti vengano garantiti.
- Anche se non devi chiedere il permesso ai tuoi genitori per rivolgerti a un medico o a uno psicoterapeuta, nella maggior parte dei casi è comunque opportuno che tu ne parli con loro o con un altro adulto di fiducia.



Affinché tu possa guarire, una buona relazione e il rispetto reciproco con il tuo terapeuta (psicoterapeuta, medico ecc.) sono fondamentali.

I tuoi diritti e doveri nel sistema sanitario

Come adolescente che usufruisci del sistema sanitario hai il diritto di:

- essere trattato/a con rispetto.
- ottenere sostegno e aiuto da medici e psicoterapeuti abituati a lavorare con gli adolescenti.
- ottenere informazioni e indicazioni veritiere e complete, incluse informazioni su tutte le opzioni disponibili per un trattamento.
- pretendere di poter parlare con un medico o uno psicoterapeuta con cui ti senti a tuo agio e, se necessario, chiedere un secondo parere.
- parlare con un medico o uno psicoterapeuta utilizzando un linguaggio che sei in grado di capire.
- essere informato/a sulla riservatezza e i suoi limiti.
- far assistere familiari e amici agli appuntamenti se lo desideri.
- essere chiamato/a con il tuo nome e conoscere il nome e il ruolo dei medici e degli psicoterapeuti coinvolti nel trattamento.
- essere informato/a sugli aspetti finanziari del trattamento.
- leggere gli appunti che ti riguardano.

E hai il dovere di:

- rispondere in modo sincero ed esaustivo al tuo medico o psicoterapeuta e di informarlo dei cambiamenti relativi alla tua salute o alla tua situazione.
- se necessario, fare domande sulla tua salute o sulla tua malattia, anche riguardanti il nome, lo scopo e gli effetti collaterali dei medicinali che ti vengono prescritti.
- seguire il piano terapeutico che hai concordato con il tuo medico o il tuo psicoterapeuta e comunicargli se hai cambiato opinione sul tuo trattamento.
- presentarti puntuale agli appuntamenti e avvisare per tempo se arrivi in ritardo o devi cancellare un appuntamento.

Se hai domande – **DOMANDA!** Se hai delle perplessità – **DILLO!**



Siti Internet utili

Informazioni di approfondimento:



Look-up è un libro che informa su questioni che riguardano la vita degli adolescenti. www.look-up.ch

Feel-ok è un sito Internet rivolto agli adolescenti, che affronta temi quali alcol, cannabis, fumo, alimentazione, movimento e sport, peso e disturbi alimentari, amore e sessualità, fiducia in sé stessi, lavoro, stress, violenza e tendenze suicidali. www.feel-ok.ch



Come stai? Campagna nazionale sulla salute mentale con consigli concreti sulla promozione della salute mentale. www.wie-gehts-dir.ch

Quanta diversità è ancora normale? Informazioni e servizi di consulenza per bambini e adolescenti con problemi psichici. <https://bit.ly/2NRC15S>



Contatti e servizi di consulenza:



Il numero telefonico 147 è il servizio di consulenza di Pro Juventute, che aiuta bambini e adolescenti in caso di problemi familiari e domande su temi quali la violenza, le dipendenze, la scuola, il lavoro, l'amore, l'amicizia e la sessualità. Il numero 147 è raggiungibile in qualsiasi momento telefonicamente e via e-mail e sms. **Numero di telefono 147 o www.147.ch/it/**

Tel 143 – Telefono Amico. Il Telefono Amico, raggiungibile 24 ore su 24, offre un colloquio di aiuto a chiunque abbia bisogno di sostegno garantendo l'anonimato. **Numero di telefono 143 o www.143.ch/ticino/**



Tschau E-consulenza: entro tre giorni, tschau.ch risponde ai quesiti degli adolescenti in maniera competente e adatta ai giovani. Inoltre è possibile trovare molte risposte nel vasto archivio delle domande. www.tschau.ch

ZHAW Università di Scienze
Applicate Zurigo

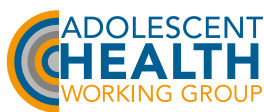
Dipartimento di psicologia applicata
Pfungstweidstrasse 96
Casella postale
CH-8037 Zurigo

E-mail info.psychologie@zhaw.ch
Web www.zhaw.ch/takecare

Un progetto congiunto dell'Istituto di Psicologia e dell'Istituto di Scienze della Salute



In collaborazione con:



Con la partecipazione di:



Adolescenti del Punto d'incontro
per giovani ELCH in Pfyng (TG)



Finanziato dal:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Programma di promozione «Interprofessionalità nel
settore sanitario».

Ordinazioni supplementari:

Volete trasmettere questo opuscolo a conoscenti o amici?
Esso è disponibile all'indirizzo www.zhaw.ch/takecare, dove è anche
possibile ordinarne ulteriori copie.