



DIPENDENZE | SVIZZERA



ALCOL, TABACCO, CANAPA E ALTRE DROGHE: GUIDA PER I PROFESSIONISTI NEL SETTORE DELL'ASILO

Informazioni, prevenzione e intervento precoce

INDICE

Perché una guida?	3
Informazioni generali sulle sostanze e sulla dipendenza	4
Come sapere quanto è troppo?	5
La dipendenza	8
Fattori di rischio e fattori di protezione	10
Asilo: una popolazione molto vulnerabile	11
Motivi di consumo	12
Anche i congiunti sono toccati	13
Prevenzione delle dipendenze	15
Che cosa dice la legge in Svizzera?	16
Che cosa potete fare nel vostro ruolo professionale?	18
Che provvedimenti adottare in un luogo di vita comune? ...	19
Intervento precoce	20
Rimandi utili, risorse	23

PERCHÉ UNA GUIDA?

Le persone che presentano una domanda di asilo in Svizzera hanno dovuto superare prove considerevoli, nel loro paese d'origine o durante il percorso di migrazione. Quando arrivano in Svizzera, sono confrontate con una situazione di vita spesso difficile e piena di incertezze sul futuro.

La realtà dell'asilo rende queste persone molto vulnerabili dal punto di vista della salute mentale e del consumo di alcol, tabacco, canapa e droghe illegali di vario tipo.

In qualità di assistenti sociali, infermieri, agenti di sicurezza, educatori, collaboratori amministrativi, insegnanti o professionisti di altro genere oppure di volontari attivi nel settore dell'asilo, siete in contatto diretto con queste persone. Potete quindi svolgere un ruolo importante a livello di informazione sui rischi del consumo e di individuazione precoce dei comportamenti a rischio. Sul lavoro, può inoltre capitarvi di essere confrontati con situazioni difficili legate al consumo di sostanze, senza sapere come reagire o a chi rivolgervi in cerca di aiuto.

Con questa guida, desideriamo fornirvi alcuni strumenti per identificare le situazioni problematiche legate al consumo nell'ambito della vostra pratica professionale, per affrontare l'argomento con le persone interessate, aiutarle o incoraggiarle a cercare un sostegno.

Il documento è diviso in due parti. La prima presenta informazioni di base sul consumo problematico e sulla dipendenza, come pure sui fattori di rischio e i fattori di protezione, segnatamente nel contesto dell'asilo. Viene inoltre illustrato il quadro legale in vigore in Svizzera relativo alle varie sostanze.

Nella seconda parte, trovate consigli su come contribuire alla prevenzione delle dipendenze nella vostra pratica professionale, identificare le situazioni a rischio e agire in qualità di professionisti quando vi trovate di fronte a problemi di questo genere. Alla fine del documento sono elencate risorse per trovare aiuto e sostegno.

La presente guida è stata pensata per accompagnarvi al meglio nel vostro lavoro quotidiano. Vi auguriamo una buona lettura!



INFORMAZIONI GENERALI SULLE SOSTANZE E SULLA DIPENDENZA

COME SAPERE QUANTO È TROPPO?

Alcol

Per un adulto in buona salute, bere un bicchiere di vino o di birra di tanto in tanto in genere non è problematico. A partire da quale livello di consumo alcolico bisogna preoccuparsi? Dal consumo a rischio alla dipendenza: dov'è il limite?

Solitamente, si distinguono tre categorie di consumo: consumo a basso rischio, consumo a rischio e dipendenza. Conoscere queste categorie può permettervi di identificare le situazioni problematiche e all'occorrenza reagire.

Il consumo a rischio non va confuso con la dipendenza, che è una malattia. Si parla di consumo a rischio quando l'alcol viene consumato troppo spesso, in quantità troppo grande o in situazioni inappropriate.

Consumo a basso rischio

Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, si può parlare di consumo a basso rischio quando, **per una persona adulta in buona salute, non vengono superate le seguenti quantità.**

Per gli uomini	Per le donne
2 bicchieri standard di alcol al giorno	1 bicchiere standard di alcol al giorno
In occasioni eccezionali, al massimo 5 bicchieri standard	In occasioni eccezionali, al massimo 4 bicchieri standard

È consigliato, sia agli uomini sia alle donne, rinunciare più giorni a settimana a bere alcol.

Un bicchiere standard corrisponde alla quantità di alcol solitamente servita nei ristoranti:



1 bicchiere

= ca 3 dl di birra

= ca 1 dl di vino

= ca 2 cl di grappa

Consumo a rischio

È raro che il passaggio da un consumo alcolico a basso rischio a un consumo a rischio avvenga all'improvviso. Il più delle volte, si tratta di un aumento progressivo e impercettibile che si insinua nelle abitudini.

Allo stesso modo, un consumo a rischio può piano piano diventare una dipendenza (vedi il capitolo *La dipendenza*).

Vari comportamenti indicano un consumo a rischio.

- *L'alcol viene consumato in quantità eccessiva*
La quantità di alcol può inibire sul breve termine le funzioni corporee di base e aumentare la propensione alla violenza, il rischio di incidenti o di pratiche sessuali a rischio.
- *L'alcol viene consumato troppo spesso*
Sul lungo termine, un consumo eccessivo di alcol può avere conseguenze sulla salute.
- *L'alcol viene consumato nel momento sbagliato*
Se consumato in momenti inopportuni, per esempio sul lavoro, prima di guidare o prima di un'attività sportiva, l'alcol aumenta il rischio di incidenti.
Le donne incinte o che allattano, i bambini e gli adolescenti, come pure le persone che assumono farmaci dovrebbero rinunciare del tutto al consumo di alcol.
- *L'alcol viene usato come strategia di coping o per l'automedicazione*
Si parla di consumo a rischio anche quando l'alcol non viene più consumato solo per il piacere, ma diventa **un'abitudine o un mezzo per affrontare sentimenti negativi** come un umore depressivo, l'ansia, lo stress, dolori, un lutto, un trauma o disturbi del sonno.

Il fatto di osservare in una persona una o più di queste situazioni può essere interpretato come un segnale d'allarme. Si può allora parlargliene e proporle aiuto (vedi il capitolo *Intervento precoce*).

Tabacco

Anche un consumo ridotto di tabacco è nocivo per la salute e comporta un forte rischio di dipendenza. Le sigarette da confezionare manualmente, quelle *light* o quelle senza additivi non sono meno dannose delle altre. Si raccomanda quindi di non consumare alcun prodotto a base di tabacco.

Sebbene i rischi legati al tabacco da masticare o da fiuto siano diversi, anche questi prodotti sono pericolosi.

Gli effetti sulla salute dell'uso di **dispositivi a tabacco riscaldato non bruciato** non sono ancora noti. Si tratta comunque di prodotti che provocano dipendenza dalla nicotina allo stesso modo delle sigarette.

Stando alle attuali conoscenze, le **sigarette elettroniche (e-cigarette)** sono meno nocive rispetto a quelle classiche. Ciò nonostante, contengono alcune delle sostanze tossiche presenti nelle sigarette tradizionali, anche se in minore quantità. I rischi effettivi per la salute non sono ancora stati sufficientemente valutati.

Droghe illegali

I rischi immediati e quelli a lungo termine, come pure il potenziale di dipendenza variano molto, **e sono determinati dalla persona, dalla sostanza, dalla quantità e dalla situazione in cui la droga viene consumata.**

Farmaci

Si parla di abuso di farmaci quando una persona:

- assume medicinali a dosi più elevate rispetto a quanto prescritto o per un periodo più lungo del necessario
- assume medicinali di cui non ha bisogno da un punto di vista medico

L'abuso di farmaci può provocare dipendenza.

Attenzione ai miscugli!

Mischiare sostanze psicoattive può avere effetti indesiderati e imprevedibili.

L'alcol e i farmaci non dovrebbero mai essere assunti insieme. Gli effetti di alcuni medicinali, infatti, cambiano quando si consuma alcol. Raccomandiamo di parlarne con un medico.

Protezione della gioventù

Il corpo e gli organi, in particolare il cervello, si sviluppano fino all'età di 21 anni circa.

Il consumo di tabacco, alcol o altre droghe **nuoce allo sviluppo e può avere conseguenze permanenti.**

È proprio per questo motivo che la legge vieta la vendita di tabacco e bevande alcoliche ai ragazzi.

Gravidanza e allattamento

Il consumo di alcol, tabacco o altre sostanze psicoattive da parte di una donna incinta o che allatta può avere gravi conseguenze sul feto, rispettivamente sul bambino. Si raccomanda quindi di rinunciare al consumo di sostanze psicoattive durante la gravidanza e il periodo dell'allattamento.

IN BREVE

- Per gli adulti in buona salute, un consumo di alcol a basso rischio corrisponde al massimo a due bicchieri al giorno per gli uomini e a un bicchiere al giorno per le donne. Inoltre si raccomanda di astenersi dal consumo di alcol per alcuni giorni durante la settimana.
- Il consumo di tabacco è pericoloso per la salute anche in piccole dosi.
- Qualsiasi consumo di droghe illegali comporta rischi più o meno grandi che variano secondo il contesto, la persona, il tipo di sostanza e la quantità assunta.
- Anche prendere determinati farmaci senza essere seguiti da un medico comporta rischi.
- I bambini, gli adolescenti e le donne incinte dovrebbero astenersi del tutto dal consumo di alcol, tabacco o altre droghe.

LA DIPENDENZA

Definizione

La dipendenza è una **malattia psichica caratterizzata dalla perdita di controllo sul consumo**.

Secondo la sostanza, una dipendenza fisica e/o psichica può prodursi molto rapidamente o nel corso di anni. Il passaggio da un consumo problematico alla dipendenza è graduale.

Definizione secondo la classificazione internazionale delle malattie ICD-10

Viene diagnosticata una dipendenza quando almeno tre delle situazioni seguenti si verificano nell'arco di dodici mesi:

- desiderio forte o compulsivo di consumare una sostanza psicoattiva (*craving*)
- perdita del controllo sul consumo
- sintomi di astinenza in caso di cessazione o diminuzione del consumo
- sviluppo di una tolleranza agli effetti della sostanza (rispetto ai primi tempi, è necessario consumare quantità superiori per ottenere l'effetto desiderato)
- progressivo aumento del desiderio di consumo a discapito di altri interessi
- nessuna interruzione del consumo nonostante le conseguenze (fisiche, psichiche o sociali) palesemente negative

Diagnosi

Solo un medico o uno specialista del campo può stabilire una diagnosi di dipendenza.

In qualità di professionisti nell'ambito dell'asilo, se osservate in una persona alcune delle situazioni summenzionate e le sue abitudini di consumo vi preoccupano, potete **rivolgervi a un medico o a un servizio di consulenza specializzato**.

Come funziona una dipendenza?

Tutte le droghe (tabacco, alcol, canapa, eroina, ecstasy ecc.) hanno un punto in comune: attivano il circuito di ricompensa nel cervello e liberano dopamina (l'ormone del piacere). Ne consegue una sensazione piacevole, uno stato di benessere fisico e mentale di un'intensità decuplicata rispetto al normale.

Quando il consumo diventa ripetitivo e cronico, il cervello si adegua per smorzare gli effetti delle sostanze consumate (effetto di tolleranza). Fra un episodio di consumo e quello successivo, si possono provare sentimenti di tristezza, stati depressivi, di ansia o di irritabilità.

Per evitare o ridurre questi effetti negativi, la persona in questione vorrà consumare di nuovo e, con il tempo, aumenterà le dosi. È allora un consumo volto non più a migliorare il proprio stato normale, ma a ritrovarlo. A un certo punto, lo stato normale diventa irraggiungibile, il che provoca un senso di malessere psicologico.

Conseguenze fisiche, psichiche e sociali

Oltre alle conseguenze fisiche e psichiche determinate dalla sostanza, la dipendenza può avere conseguenze sociali importanti, per esempio a livello di coppia e di famiglia, di relazioni sociali, di finanze, sul lavoro ecc. Queste conseguenze possono essere fattori di stress supplementari, che a loro volta spingono al consumo. Ed è così che si instaura un circolo vizioso.

Dipendenza da comportamenti

Quando si parla di dipendenza, in genere si pensa soprattutto all'alcol o ad altre droghe. Ci sono tuttavia anche comportamenti che possono condurre a sintomi e problemi analoghi a quelli che si osservano in caso di dipendenza da sostanze. I più frequenti sono l'uso di internet (ciberpornografia, videogiochi, acquisti online ecc.) e il gioco d'azzardo.

I meccanismi del sistema di ricompensa nel cervello sono simili a quelli che si manifestano con la dipendenza da sostanze.

Esempio del gioco d'azzardo

Problemi finanziari o il desiderio di guadagnare soldi facili sono sovente ragioni che portano a giocare nei casinò, alle lotterie o alle scommesse sportive. A causa della loro situazione economica spesso precaria, i richiedenti l'asilo sono un gruppo sociale vulnerabile in questo ambito.

Il gioco eccessivo conduce non di rado all'indebitamento, il quale spinge la persona in questione a giocare ancora di più.

Quando giochi e scommesse sono disponibili online ininterrottamente, il rischio di sviluppare un comportamento problematico è ancora maggiore.

IN BREVE

- La dipendenza è una malattia. Non si tratta di una mancanza di volontà.
- Bisogna distinguere la dipendenza da sostanze da quella da determinati comportamenti.
- Il solo criterio della quantità consumata non basta a definire la dipendenza.
- Vanno considerati anche altri criteri.
- La dipendenza può instaurarsi molto rapidamente o in modo lento e graduale, talvolta in un lasso di tempo di anni. È dunque importante intervenire sin dai primi segnali di un consumo a rischio.
- Solo un medico o un professionista del campo può diagnosticare una dipendenza.
- La dipendenza ha conseguenze fisiche, psichiche e sociali che colpiscono anche i congiunti.

FATTORI DI RISCHIO E FATTORI DI PROTEZIONE

La dipendenza può toccare chiunque, poco importa l'origine o la situazione socio-economica. Ciò nonostante, ci sono differenze. Ogni individuo è esposto a determinati fattori, personali o ambientali, che potranno influire in modo positivo o negativo sul possibile sviluppo di una dipendenza.

Si distingue tra i fattori di rischio, che favoriscono l'insorgere di una dipendenza, e i fattori protettivi, che fanno invece da scudo. Questi fattori possono essere legati alla persona, all'ambiente o alla sostanza. Evidentemente, ci sono interazioni e stretti collegamenti tra di essi, i quali possono essere rappresentati in uno schema detto «triangolo della dipendenza» (secondo Kielholz e Ladewig, 1973), come nell'immagine qui sotto.

Uno degli obiettivi della prevenzione è rafforzare i fattori di protezione, in particolar modo le risorse dell'individuo.



ASILO: UNA POPOLAZIONE MOLTO VULNERABILE

I richiedenti l'asilo costituiscono un gruppo eterogeneo a livello di origine, lingua, religione ed estrazione socio-economica. Non è quindi possibile generalizzare sui loro comportamenti legati al consumo di sostanze.

Si possono tuttavia identificare alcuni fattori di rischio specifici per quanto riguarda la salute mentale, il consumo a rischio e la dipendenza. Conoscere questi fattori consente di distinguere i gruppi di persone che meritano un'attenzione particolare.

Va notato che un problema di consumo potrebbe anche risalire a prima del periodo della migrazione o esserne la causa.

Fattori di rischio legati al percorso migratorio

L'origine di una persona non è in sé un fattore di rischio. Possono invece favorire determinati comportamenti a rischio le esperienze vissute nel paese d'origine, le condizioni in cui si è svolta la migrazione e quelle di vita nel paese di accoglienza. Più in particolare:

- i traumi vissuti
- l'incertezza sul futuro, la precarietà dello statuto di soggiorno
- la frustrazione o la collera
- la noia e la solitudine
- la precarietà della situazione
- il fatto di essere parte di un gruppo di amici che consumano
- la distanza dai propri amici e dalla famiglia

Fattori di rischio legati all'ambiente nel paese di accoglienza

Rispetto alla popolazione autoctona, i richiedenti l'asilo possono essere esposti a fattori di rischio che hanno a che vedere con la conoscenza dei rischi e l'accesso a offerte di aiuto e sostegno. In particolare:

- una rete sociale e familiare ristretta
- un accesso limitato alle cure mediche
- un accesso limitato all'informazione (barriere linguistiche)
- una minore propensione a rivolgersi a un medico in caso di disturbi psichici
- una conoscenza insufficiente del sistema di aiuto
- la paura che chiedere aiuto possa avere un impatto sulla domanda di asilo

Il fatto che alcune sostanze siano più facilmente accessibili in Svizzera che non nel paese d'origine può costituire un fattore di rischio supplementare. L'alcol, per esempio, è molto più accessibile e visibile in Svizzera che non in alcuni paesi musulmani.

Fattori individuali

Anche determinate caratteristiche individuali influiscono sul modo di reagire alle sostanze. In particolare:

- le competenze in materia di salute
- le conoscenze dei rischi legati al consumo di sostanze e del concetto di dipendenza
- le competenze psicosociali (capacità di affermarsi, fiducia in sé stessi ecc.)

Fattori di protezione

Parallelamente, esistono anche fattori di protezione caratteristici di chi emigra, per esempio:

- l'appartenenza a una cultura o a una religione che vieta il consumo di alcol o di tabacco
- una forte integrazione in seno alla famiglia, a una rete di amici o a una comunità

IN BREVE

- Il percorso verso un consumo problematico o una dipendenza può essere spiegato da fattori personali, ambientali e legati alla sostanza. Questi fattori interagiscono tra loro.
- I richiedenti l'asilo sono esposti a fattori di rischio specifici, in particolare: l'incertezza sul futuro, la noia, i traumi, un accesso limitato alle informazioni ecc.
- Si possono constatare anche fattori di protezione specifici: la religione, il fatto di essere cresciuti in un paese in cui determinate sostanze sono inaccessibili e il controllo sociale esercitato in seno alla famiglia o alla comunità.

MOTIVI DI CONSUMO

Che cosa spinge al consumo di sostanze psicoattive o al gioco d'azzardo? Quali sono gli effetti desiderati? I motivi possono essere molteplici e variare secondo la persona, l'età o il sesso.

Nella nostra società, si fa un frequente uso ricreativo dell'alcol, consumato per il piacere o per motivi di convivialità. I giovani ne consumano spesso anche a scopo di sperimentazione o di trasgressione.

Molti richiedenti l'asilo hanno vissuto esperienze traumatiche nel loro paese d'origine, durante la migrazione o nel paese che li accoglie. Alcune strategie di *coping* a cui si è ricorso prima di emigrare (attività di svago, incontrare amici o familiari e parlare con loro, lavorare ecc.) possono non essere più disponibili. Bisogna allora trovare nuove strategie e sussiste il rischio che il consumo di sostanze diventi una di esse.

Se nella maggior parte dei casi il consumo non pone particolari problemi, alcuni motivi di consumo comportano un rischio maggiore di sfociare poco a poco in un consumo problematico. Gli esempi seguenti riguardano tanto i richiedenti l'asilo quanto il resto della popolazione.

- **Automedicazione:** il consumo consente di lenire i dolori o un malessere psichico, di affrontare traumi o di gestire disturbi d'ansia. Alcune sostanze, come l'alcol o la canapa, possono venire assunte per prendere sonno.
- **Evitare il confronto con la realtà:** il consumo può essere un mezzo per dimenticare i problemi, gestire lo stress e l'ansia o scappare dalla realtà.
- **Combattere la noia:** le sostanze, il gioco o l'uso di internet possono servire come distrazione per combattere la noia e far passare il tempo.
- **Legame sociale:** il consumo può anche essere un modo per inserirsi in un gruppo e trascorrere il tempo con gli amici. In alcuni casi, il traffico di droghe può essere una risposta alla precarietà e un mezzo per integrarsi in una rete sociale ed economica.

Aspetti legati al genere

Per gli uomini, consumare alcol, qat o altre sostanze può essere un modo per far vedere la propria virilità. Molti considerano positivo poter dimostrare che «reggono l'alcol». Per un uomo, può essere più difficile ammettere di avere bisogno di aiuto.

Le donne tendono invece a consumare per affrontare una sofferenza psichica. In molte culture, il consumo da parte delle donne viene stigmatizzato o visto male. Per questo avviene in modo più discreto ed è più difficile da notare.

ANCHE I CONGIUNTI SONO TOCCATI

Quando una persona ha un problema legato al consumo, anche chi le sta vicino soffre, soprattutto quando si tratta del o della partner oppure dei figli. La vita quotidiana dei congiunti viene scombussolata sul piano affettivo, relazionale e materiale.

Il consumo da parte di una persona cara può provocare grande patimento. I congiunti si sentono impotenti, sopraffatti, sfiniti, arrabbiati o responsabili del comportamento problematico che osservano, si ritrovano loro stessi imprigionati nella situazione o addirittura possono sviluppare a loro volta disturbi psichici.

Che cosa fare quando una persona cara soffre di dipendenza?

- Esprimere quello che si sente, senza accusare né giudicare l'altro
- Porre limiti (p.es.: «Non esco con te se hai bevuto»)
- Considerare la situazione con maggiore distacco e adottare un atteggiamento diverso
- Non credere di poter mettere fine al consumo al posto dell'altro
- Non assumersi la responsabilità al posto della persona che consuma: tocca a lei farlo
- Cercare aiuto per sé stessi. I servizi specializzati si occupano anche dei congiunti

Se ci sono bambini di mezzo

Quando un genitore soffre di dipendenza, si manifestano spesso tensioni o situazioni in cui i figli sono confrontati con il problema senza disporre dei mezzi necessari. Capiscono che in famiglia c'è qualcosa che non va e sovente si sentono responsabili della situazione. Anche i bambini più piccoli soffrono.

Per un bambino, avere un genitore dipendente significa spesso vivere in un clima familiare teso, conflittuale, imprevedibile e incoerente, e misurarsi tutti i giorni con paure, vergogna, sensi di colpa, insicurezza e isolamento. **È importante che questi bambini ricevano un sostegno adeguato.**

Come aiutare i bambini di genitori dipendenti?

- Spiegate loro che l'alcolismo o la dipendenza è una malattia
- Dite loro che non sono responsabili del problema del padre o della madre
- Rafforzate la loro fiducia, la loro autostima
- Concedete la vostra attenzione: interessatevi a loro e alle loro attività
- Evitate di metterli di fronte a situazioni pericolose o angoscianti

Risorse per i congiunti¹

- Opuscolo: Vivere con un partner alcolodipendente
- Volantino (in nove lingue): Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?
- Sito: www.papaboit.ch | www.mamanboit.ch (in francese);
www.papatrinkt.ch | www.mamatrinkt.ch (in tedesco)
- Sito: www.parentsetaddiction.ch (in francese);
www.elternundsucht.ch (in tedesco)
- Sito: www.consommationdalcool.ch (in francese);
www.alkoholkonsum.ch (in tedesco)

¹ La documentazione può essere ordinata gratuitamente all'indirizzo shop.addictionsuisse.ch.

PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE

La prevenzione delle dipendenze non è volta a vietare qualsiasi sostanza, bensì a prevenire o ridurre le conseguenze del consumo. Secondo i gruppi, gli obiettivi della prevenzione sono:

- evitare o ritardare l'inizio del consumo
- limitare gli effetti negativi del consumo (riduzione dei rischi)

La prevenzione può essere strutturale o comportamentale. Nel caso ideale, questi due aspetti si completano e rafforzano vicendevolmente.

La prevenzione strutturale

La prevenzione strutturale mira a un **cambiamento dell'ambiente**. In concreto:

- provvedimenti legislativi o di regolamentazione quali divieti di vendita o restrizioni sulla pubblicità
- promovimento di ambienti propizi alla salute (p.es. spazi senza fumo)

La prevenzione comportamentale

L'obiettivo della prevenzione comportamentale è sostenere e incoraggiare le persone a essere responsabili nel loro uso di sostanze psicoattive o nei comportamenti che possono provocare dipendenza.

Il rafforzamento delle competenze psicosociali è un pilastro della prevenzione comportamentale, in particolare per quanto riguarda la fiducia in sé stessi, la gestione dello stress e delle emozioni, la capacità di prendere decisioni e di risolvere problemi ecc.

La prevenzione comincia dalla più tenera infanzia, in famiglia, e interessa tutte le tappe della vita.

Prevenzione nel settore dell'asilo

Una delle grandi sfide della prevenzione è riuscire a raggiungere anche le popolazioni più vulnerabili. Spesso è difficile, soprattutto nel caso di persone di estrazione migratoria e ancora di più se si tratta di richiedenti l'asilo. Fra i vari ostacoli che si incontrano ci sono le barriere linguistiche e culturali.

Possiamo formulare le seguenti raccomandazioni al riguardo:

- mettere a disposizione materiale informativo in varie lingue, affinché ognuno possa accedere alle informazioni nella propria lingua madre²
- avvalersi di persone di riferimento in seno alla comunità che possano trasmettere i messaggi
- facilitare l'accesso alle offerte di aiuto e sostegno

² Cfr. l'opuscolo *Proteggete la vostra salute*, disponibile in dieci lingue all'indirizzo shop.addictionsuisse.ch.

CHE COSA DICE LA LEGGE IN SVIZZERA?

Tutela dei minori

Per il tabacco e l'alcol, in Svizzera vigono precise disposizioni di tutela della gioventù. La vendita di tabacco è vietata, secondo i Cantoni, ai minori di 16 o 18 anni. L'età minima per la vendita di alcol è fissata a 16 anni per le bevande fermentate (birra e vino) e a 18 anni per i superalcolici. In Ticino, la vendita di qualsiasi bevanda alcolica è vietata ai minori di 18 anni.

Per quanto riguarda il gioco in denaro, i minori di 18 anni non sono ammessi nei casinò e non hanno accesso ai giochi online di Swisslos, della Loterie Romande e delle sale da gioco svizzere. I biglietti della lotteria di Swisslos vengono venduti solo ai maggiori di 18 anni.

Canapa

Secondo la legge, i derivati della canapa indiana con un tenore di THC superiore all'1 % sono considerati stupefacenti. Il possesso, il commercio e la coltivazione sono vietati e passibili di sanzioni penali.

Il consumo è punito con una multa di CHF 100.– qualora la persona in questione abbia almeno 18 anni e non sia in possesso di più di 10 grammi di canapa.

CBD

CBD è l'acronimo di cannabidiolo, uno di ottanta cannabinoidi contenuti nella canapa. Contrariamente al THC, non produce effetti psicotropi.

La legge non considera stupefacenti i prodotti della canapa con un **tenore di THC inferiore all'1 %**. Essi sono quindi legali in Svizzera.

Va ricordato che non è possibile distinguere a occhio nudo un prodotto a base di canapa CBD rispetto a uno con un tenore di THC di oltre l'1 %. Anche l'odore è identico.

Droghe illegali

La **Legge sugli stupefacenti** (LStup) vieta la fabbricazione, il commercio, la trasformazione e il consumo di sostanze illegali come la cocaina, l'eroina, le anfetamine, la canapa, l'ecstasy, il qat ecc.

Il **consumo** di droghe illegali costituisce una contravvenzione. A eccezione della canapa, il consumo comporta una denuncia (art. 19a). Ne consegue solitamente una multa con un procedimento penale, senza iscrizione al casellario giudiziale. Può anche capitare che venga soltanto pronunciato un avvertimento o che si abbandoni il procedimento penale.

Il **possesso** di stupefacenti per uso personale ha conseguenze analoghe, ma non è punibile se si tratta di «un'esigua quantità». Non è definito che cosa si intenda per «esigua quantità», eccetto nel caso della canapa, per la quale il limite è posto a 10 grammi (art. 19b).

Tutto ciò che ha a che vedere con il **commercio** di droghe illegali è giudicato un delitto o un crimine passibile di ammenda, pena detentiva o entrambe (art. 19).

La **consegna di stupefacenti a minori** (art. 19bis) costituisce un fattore aggravante, passibile di pena detentiva.

Infrazione alla Legge sugli stupefacenti e procedura d'asilo

Un'infrazione alla Legge sugli stupefacenti, come qualsiasi altra infrazione, non influisce sulla valutazione per l'ottenimento dello statuto di rifugiato.

Tuttavia:

- L'asilo non viene concesso ai richiedenti che hanno commesso atti riprensibili (art. 53, lett. a LAsi). Determinate infrazioni gravi alla Legge sugli stupefacenti rientrano in questa categoria.
- L'asilo può essere revocato qualora un rifugiato commetta reati particolarmente riprensibili (art. 63, cpv. 2, LAsi), segnatamente determinate infrazioni alla Legge sugli stupefacenti.
- Gravi infrazioni alla Legge sugli stupefacenti possono comportare l'espulsione (art. 66a del Codice penale), la mancata concessione dell'asilo (art. 53, lett. c, LAsi) o la sua revoca (art. 64, cpv. 1, lett. e LAsi).
- Le domande d'asilo delle persone che hanno commesso un'infrazione vengono trattate in modo prioritario (art. 37b LAsi).
- Le persone che hanno commesso un'infrazione penale vengono inoltre escluse dall'ammissione provvisoria (art. 83, cpv. 7, LStrl), mentre l'ammissione provvisoria ordinata può essere revocata (art. 84, cpv. 3, LStrl).

Guida (di biciclette e auto) sotto l'influsso di sostanze psicotrope

La guida di un veicolo sotto l'influsso di stupefacenti è considerata un'infrazione grave alla Legge sulla circolazione stradale (art. 16c, cpv. 1, lett. c). Viene applicato il principio della «tolleranza zero».

Il tasso di alcolemia massimo tollerato (al volante di un'auto o in sella a una bicicletta) è dello 0,5 per mille (o 0,25 mg/l nell'aria espirata). I giovani conducenti non dovrebbero consumare alcuna bevanda alcolica prima di guidare.

La guida sotto l'influsso di medicinali è punibile qualora i farmaci abbiano un effetto negativo sulla capacità di condurre.

Per saperne di più

- Legge sugli stupefacenti ([LStup](#))
- Legge federale sulla circolazione stradale ([LCStr](#))
- Legge federale sui giochi in denaro ([LGD](#))
- Legge sull'asilo ([LAsi](#))
- [Codice penale svizzero](#)
- Legge federale sugli stranieri e la loro integrazione ([LStrl](#))



CHE COSA POTETE
FARE NEL VOSTRO RUOLO
PROFESSIONALE?

CHE PROVVEDIMENTI ADOTTARE IN UN LUOGO DI VITA COMUNE?

Il luogo di vita, che si tratti di un quartiere, una città o un centro di accoglienza, è un elemento che influisce molto sulla salute.

Per quanto riguarda la prevenzione, si possono adottare provvedimenti affinché il luogo di vita dei richiedenti l'asilo possa esercitare un influsso positivo sulla salute fisica e psichica, e prevenire in tal modo i comportamenti a rischio. Ecco qualche esempio.

Non banalizzare il consumo

Molti richiedenti l'asilo hanno affrontato o stanno affrontando prove difficili legate alle condizioni di vita nel loro paese d'origine, durante la migrazione o nel paese di accoglienza. Spesso soffrono di traumi o di disturbi psichici.

Si potrebbe allora essere tentati di minimizzare la questione del consumo di tabacco, alcol o canapa. Eppure, non esistono «motivi validi» per consumare. Queste sostanze nuocciono alla salute e non risolvono alcun problema, anzi, possono crearne di nuovi. È importante non banalizzare il consumo, attuare tutte le misure possibili per prevenirlo e sostenere le persone che desiderano ridurre il loro consumo o smettere.

Formare e informare le collaboratrici e i collaboratori

È importante che le collaboratrici e i collaboratori che seguono i richiedenti l'asilo dispongano di informazioni su come comportarsi nel campo della prevenzione delle dipendenze e del consumo a rischio.

Un primo passo può essere quello di distribuire la presente guida, completando e approfondendo la questione con formazioni organizzate, per esempio, da un servizio specializzato attivo nel vostro Cantone.

È altresì essenziale che ogni collaboratrice e ogni collaboratore sappia dove trovare sostegno (interno o esterno) in caso di situazioni troppo complesse legate al consumo di sostanze.

Informare e rafforzare le competenze in materia di salute

I richiedenti l'asilo sono una popolazione con un accesso limitato alle informazioni sui rischi della salute e sulle dipendenze. Ciò è dovuto a diversi fattori: i progetti di prevenzione solo di rado sono mirati a questo pubblico, il materiale informativo non è sempre accessibile (barriere linguistiche, complessità del linguaggio ecc.), durante le consultazioni mediche si trattano già molte altre questioni e rimane poco tempo per parlare di consumo di sostanze ecc.

Eppure, conoscere i rischi è la prima condizione per essere in grado di prendere decisioni benefiche per la salute. Tra i richiedenti l'asilo, il livello di informazione varia considerevolmente.

La questione della prevenzione del consumo di sostanze e dei rischi che comporta può essere trattata, oltre che durante le visite mediche, in vari altri contesti. La si può anche integrare nelle attività del centro, magari nell'ambito dei corsi di lingua o durante un pomeriggio tematico in collaborazione con un servizio specializzato nelle dipendenze nel vostro Cantone.

Esistono documenti accessibili tradotti in diverse lingue. Questi possono essere facilmente messi a disposizione dei richiedenti l'asilo negli spazi comuni che frequentano. Lo stesso vale per i numeri di contatto dei servizi di sostegno regionali.

Stabilire regole chiare

Oltre alla legislazione cantonale e nazionale, che va rispettata, si possono stabilire regole chiare nel luogo di vita, in modo da rafforzare la prevenzione dal punto di vista strutturale. Si può per esempio definire uno spazio limitato in cui è consentito fumare oppure vietare il consumo di alcol in determinati orari o luoghi.

La protezione dei giovani è importantissima. Il consumo di alcol, tabacco o canapa da parte degli adolescenti non deve essere tollerato.

Affinché queste regole siano capite e accettate, vanno comunicate in modo chiaro a tutte le persone interessate.

Il mancato rispetto delle regole deve essere sanzionato.

INTERVENTO PRECOCE

Nel vostro lavoro di professionisti nell'ambito dell'asilo, può capitarvi di essere confrontati con persone che fanno un consumo problematico di sostanze o che soffrono di dipendenza. Non è sempre facile identificare queste situazioni e sapere come reagire.

- Un ragazzo spende tutto il suo denaro su siti di scommesse sportive
- Persone ubriache fanno baccano in piena notte
- Un uomo è spesso sotto l'influsso di sostanze durante gli appuntamenti
- Minori fumano sigarette davanti alla porta
- etc.

In quanto professionisti nell'ambito dell'asilo, qual è il vostro ruolo? Che cosa potete o dovete fare? Di seguito, formuliamo alcuni suggerimenti su come intervenire se doveste constatare un consumo problematico.

Quando intervenire?

Fidatevi del vostro buon senso. Possono presentarsi vari tipi di situazione: constatate che il consumo di una persona perturba la vita nel centro o peggiora le relazioni sociali; una persona vi sembra stanca, depressa o ha sbalzi di umore; una persona trascorre le giornate a bere o, quando esce, torna spesso inebriata ecc. Quando notate un cambiamento o un peggioramento della situazione, potete intervenire.

Nelle situazioni in cui una vita è a rischio, per esempio quando una persona che ha consumato sostanze si appresta a guidare o a nuotare, dovete fare il possibile per scongiurare il pericolo.

Se siete testimoni di violenze o maltrattamenti nei confronti dei figli o del congiunto, dovete segnalarlo ai vostri superiori e/o alle autorità.

C'è una situazione che mi preoccupa, una persona che mi impensierisce. Che fare?

Secondo la posizione che occupate e la vostra sensibilità, avete sempre la scelta tra:

- avvertire i vostri superiori o la direzione del centro di accoglienza di quello che avete osservato.
- intervenire per conto vostro, nel limite delle vostre competenze; e constatate una situazione a rischio, potete discuterne con la persona in questione. Si tratta di un primo passo, dopodiché è importante che se ne occupino professionisti (infermieri, medici, un centro specializzato in dipendenze).

Come affrontare l'argomento con la persona in questione?

Se si è preoccupati, la miglior soluzione è discuterne direttamente con la persona in questione. Tuttavia, non è sempre facile affrontare l'argomento quando si tratta di un consumo problematico. Quale approccio è preferibile?

- Scegliete bene il momento e il luogo: se possibile, quando la persona è sobria e si trova in un luogo tranquillo.
- Create un'atmosfera di ascolto non giudicante.
- Non cercate di fare una diagnosi.
- Non cercate di ottenere una confessione. La persona rischierebbe di chiudersi in sé stessa e di interrompere la conversazione.
- Esprimete la vostra preoccupazione e rilevate i fatti osservati. Non bisogna porre l'accento sulla sostanza. Al contrario, dovrete sempre parlare del vostro punto di vista. Per esempio: «Ho notato che ...», «Mi preoccupa che ...», «Ho l'impressione che ...», «Non mi piace quando ...».
- Affrontate la questione dalla prospettiva della salute («Mi preoccupa la tua salute»), invece che da un punto di vista legale.
- Spiegate che la dipendenza è una malattia che interessa molta gente e che non bisogna vergognarsi.

Forse la persona non sarà disposta a discuterne. Rispettate questa scelta e rimanete a sua disposizione, affinché possa venire a parlarvi quando si sentirà pronta.

Proponete un aiuto concreto.

Discutendo con la persona e condividendo la vostra preoccupazione, avete già compiuto il primo passo. Sono gli specialisti del settore medico-sanitario a dover occuparsi del seguito.

- Offrite un aiuto concreto: andare da un medico, in un centro specializzato nelle dipendenze, telefonare a un servizio di sostegno.
- Ricordate alla persona che i professionisti che offrono questo tipo di aiuto sono tenuti al segreto professionale. Le consulenze nei centri specializzati nelle dipendenze sono spesso gratuite.
- Invitate la persona a leggere l'opuscolo «Proteggete la vostra salute!» nella sua lingua madre.

Aiutate anche i congiunti.

Ci sono congiunti toccati dalla situazione? In tal caso, è importante ascoltarli e orientarli verso un servizio di aiuto. I servizi specializzati nelle dipendenze aiutano le persone direttamente interessate, ma anche i loro cari.

I figli che vivono con un genitore dipendente, poco importa la loro età, hanno bisogno di aiuto. Anche se molto giovani, percepiscono le tensioni e soffrono a causa della dipendenza del genitore e del clima che regna in famiglia (conflitti, insicurezza, instabilità, magari persino violenze fisiche o psichiche), talvolta senza capire bene quello che sta accadendo. Devono allora poter ricevere il sostegno di una persona di fiducia o di un professionista.

Non restate soli, cercate aiuto per voi stessi.

È possibile che, nonostante tutto il vostro impegno, quanto avete fatto per aiutare non funziona. Ricordatevi che è solo la persona stessa a poter decidere di farsi aiutare.

Se la situazione diventa troppo pesante per voi, non restate soli. Parlatene con i vostri superiori per trovare sostegno.

Anche i servizi di prevenzione delle dipendenze del vostro Cantone possono essere una valida risorsa.

Attività illegali

Avete notato un'attività illegale? L'applicazione della legge è compito delle autorità competenti. Se siete testimoni di attività illegali, avvertite i vostri superiori e/o direttamente la polizia.

Anche far rispettare i regolamenti del luogo di vita può essere parte del vostro lavoro. Non è un ruolo incompatibile con un intervento precoce legato alle persone con un consumo a rischio.

RIMANDI UTILI, RISORSE

Servizi di consulenza e di trattamento specializzati nelle dipendenze

Il sito www.indexdipendenze.ch raccoglie tutte le offerte terapeutiche e di consulenza nei vari Cantoni.

Consulenza telefonica in materia di dipendenze e di consumo di sostanze

- Linea «Aide et conseil/Rat und Hilfe» di Dipendenze Svizzera (francese e tedesco)
Tedesco: 0800 104 104
Francese: 0800 105 105
- Linea stop tabacco (www.linea-stop-tabacco.ch)
Italiano, tedesco e francese: 0848 000 181
Albanese: 0848 183 183
Portoghese: 0848 184 184
Spagnolo: 0848 185 185
Serbo – croato – bosniaco: 0848 186 186
Turco: 0848 187 187

Documentazione sul consumo di sostanze e sulle dipendenze

Opuscoli informativi gratuiti possono essere ordinati al sito shop.addictionsuisse.ch.

- «Proteggete la vostra salute!» (italiano, francese, tedesco, inglese, arabo, dari/farsi, curdo, somalo, tamil, tigrino)
- «Cosa dovrei sapere dell'alcol?» (italiano, francese, tedesco, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, russo, serbo/croato/bosniaco, tamil, turco)
- «Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?» (italiano, francese, tedesco, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, russo, serbo/croato/bosniaco, tamil, turco)
- «Gravidanza e alcol: cosa bisogna sapere» (italiano, francese, tedesco, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, serbo/croato/bosniaco, turco)
- «Alcol e età» (italiano, francese, tedesco, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, serbo/croato/bosniaco, turco)
- «Medicamenti e età» (italiano, francese, tedesco, albanese, inglese, spagnolo, portoghese, serbo/croato/bosniaco, turco)
- «Spielen ohne Sucht – SOS Spielsucht» (tedesco, inglese, portoghese, serbo/croato/bosniaco, turco, thailandese)

Anche i siti www.dipendenzesvizzera.ch e www.consoommationdalcool.ch (in francese) o www.alkoholkonsum.ch (in tedesco) contengono molte informazioni e numerosi rimandi.

Documentazione sulla salute per migranti

– www.migesplus.ch