



Alcol, tabacco e cannabis

Evitare la dipendenza nei giovani

Consigli per genitori di
ragazzi dagli 11 ai 16 anni

Italienisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Cari genitori

L'adolescenza è un periodo difficile per i ragazzi, ma anche per voi. Scossi da profondi cambiamenti fisici e psicologici, in questa fase gli adolescenti cercano la propria identità e iniziano a costruire il proprio futuro. È quindi del tutto normale che questo processo non sia sempre facile, tanto più che i ragazzi iniziano ad allontanarsi gradualmente da voi. Fino a che punto bisogna lasciarli liberi? Dove porre dei limiti? In che misura bisogna sostenerli? Vi sono altri aspetti da tenere in considerazione? Cosa non vi riguarda più come genitori? L'adolescenza rimette tutto in discussione. Anche quando si parla di alcol, tabacco e cannabis.

Prima le buone notizie

Prendere le distanze dai genitori, ribellarsi e provare ciò che significa «essere adulti» sono atteggiamenti tipici dei giovani. Alcuni lo fanno con gli alcolici, le sigarette o la cannabis ed è normale che questo vi preoccupi: il consumo di simili sostanze in giovane età è infatti particolarmente associato a rischi. Quindi è bene informarsi e prendere sul serio il tema. Tuttavia, dato che molti genitori vengono presi dall'ansia, è anche importante ricordare che:

«La maggior parte dei giovani con meno di 16 anni non ha alcun problema di dipendenza.»

Le domande possono essere d'aiuto

Non esistono ricette segrete per proteggere i giovani dal consumo problematico di sostanze che causano dipendenza. Tuttavia, ci auguriamo che questo opuscolo possa fornirvi qualche utile consiglio. Sicuramente è importante mantenere il dialogo con i figli e prendere consapevolezza del proprio comportamento, tuttavia, se desiderate ricevere qualche spunto di riflessione, potete fare riferimento alle domande contenute in questa pubblicazione. Naturalmente, se lo ritenete opportuno, potete discuterne anche assieme ai vostri ragazzi.

Come evitare che i vostri figli sviluppino una dipendenza da alcol, tabacco o cannabis

Prendetevi del tempo

Dialogare è importantissimo, eppure manca spesso il tempo per farlo. Siamo tutti presi da mille impegni, voi dal vostro lavoro, i vostri figli dalla scuola e dai loro hobby. Concedetevi un po' di tempo libero e utilizzatelo per ascoltare e dialogare con i vostri figli.

Parlate delle sostanze che creano dipendenza

A un certo punto molti giovani iniziano a interessarsi a sostanze come l'alcol, il tabacco e la cannabis, ma pochi di loro ne hanno un'esatta conoscenza. Le mezze verità e le dicerie fuorvianti in circolazione sono numerose. Informatevi quindi sui rischi delle diverse sostanze, leggendo per esempio le pagine seguenti, e parlatene al più presto con vostro figlio o vostra figlia.

La vostra opinione conta

Spesso i giovani non hanno un'idea chiara delle sostanze che creano dipendenza. Così, anche all'interno di uno stesso gruppo, sorgono spesso posizioni discordanti. Occorre tuttavia ricordare che, nonostante l'atteggiamento di ribellione, i genitori vengono sempre presi a modello. Perciò, non sottovalutate l'importanza della vostra opinione.

Cos'ha reso particolarmente felice mio figlio la settimana scorsa? Di cosa si sta occupando mia figlia in questo periodo? Conosco tutti i suoi amici? Dovrei conoscerli? Mio figlio sa qual è la mia opinione sulla cannabis?

Prendete posizione

Più i figli crescono, meno influenza si ha sul loro comportamento. Ciononostante, i figli hanno bisogno di genitori che siano in grado di prendere posizione. Il silenzio dei genitori viene generalmente percepito dai giovani come un assenso. Comunicate apertamente ai vostri figli che non siete d'accordo con un certo atteggiamento e spiegate loro il motivo. Dite che siete preoccupati per il fatto che il consumo di alcol, tabacco e cannabis può causare conseguenze gravi proprio sulla salute dei giovani.



Mio figlio mi ha mai visto ubriaco/a? Come ha reagito? Cos'ho provato? Se dalla cantina vengono prese bottiglie di birra o vino o se mancano delle sigarette, me ne accorgo? Come reagisco se mio figlio infrange le regole? Quando *io* compio un errore, quale reazione trovo utile per me?

Siate comprensivi e coerenti

Talvolta i giovani infrangono le regole e fanno cose di cui successivamente si pentono. Tuttavia, è importante che i vostri figli sappiano di potersi confidare con voi senza per questo perdere il vostro amore. Ovviamente ciò non significa che dobbiate tollerare tutto o che non debbano assumersi le loro responsabilità. Al contrario, proprio le conseguenze di certe azioni

possono rappresentare un'occasione per porre rimedio e non commettere più lo stesso errore.

Accertatevi che i vostri figli non ricevano sostanze che causano dipendenza

La vendita e la distribuzione gratuita di tabacco e alcolici ai ragazzi con età inferiore ai 16 anni sono vietate per legge, a meno che non siano gli stessi genitori a darglieli. Se constatate una violazione, reagite: se ai vostri figli sono stati venduti o dati gratuitamente alcol o tabacco, dovrete considerare l'idea di sporgere denuncia.

Siate un modello

I giovani osservano come gli adulti si comportano rispetto alle sostanze che creano dipendenza. Interrogatevi dunque sul vostro stesso consumo e non evitate il confronto. Siate un esempio moderando il vostro consumo d'alcol. Se fumate, non fatelo davanti ai vostri figli, all'interno di spazi chiusi o in auto.

Se vostro figlio beve, fuma o fa uso di cannabis

Osservatelo

Avete la sensazione che qualcosa non vada? Osservate vostro figlio. Tenete presente che la pubertà rappresenta spesso un vero e proprio sconvolgimento nella vita di un giovane. I punti riportati di seguito possono essere considerati i tipici segnali di questo periodo. Ma possono anche indicare il consumo di sostanze che creano dipendenza. Cercate il dialogo con vostro figlio e parlategli delle vostre impressioni.

Mantenete la calma

Vostro figlio beve, fuma o consuma cannabis? È normale che siate preoccupati. Tuttavia, se può confortarvi, sappiate che spesso i ragazzi si limitano a provare queste sostanze, per cui la maggior parte delle volte non si creano situazioni problematiche. Come potete accorgervi che non si tratta soltanto di una prova? Dialogare può aiutarvi a valutare la situazione. Aspettate il momento giusto, litigare non ha molto senso. Per esempio, se vostro figlio ha bevuto o ha fumato uno spinello, potete dirgli: «Sono preoccupato/a per te e non approvo questo tipo di comportamento. Ma questo non è il momento giusto, ne parliamo poi con calma». Altri consigli sono riportati nelle pagine che seguono.

Comunicare le vostre osservazioni e ascoltate

Nel periodo dell'adolescenza i giovani tendono a offendersi rapidamente. Non c'è da stupirsi: i cambiamenti fisici, psicologici e sociali li rendono insicuri. Non iniziate un dialogo con rimproveri o pretese ed evitate le imposizioni. Spiegate loro le vostre osservazioni. Chiedete a vostro figlio se queste sono vere, cosa rappresentano per lui l'alcol, il tabacco e la cannabis, perché consuma

Prendete sul serio questi segnali:

- Il rendimento scolastico di vostro figlio cala improvvisamente.
- Il suo ritmo circadiano cambia.
- Si isola spesso e vi evita.
- Non manifesta più lo stesso interesse per i propri hobby.
- Cambia amicizie o le perde.
- È fortemente indeciso, non ha voglia di nulla.
- Pensa spesso ai soldi.

queste sostanze e con quale frequenza. Cercate di capire se è consapevole dei rischi. Fategli sempre sapere che siete preoccupati per lui e che gli volete bene.

Assumete una posizione chiara

Comunicate a vostro figlio che non volete che beva o fumi regolarmente. Potete spiegarglielo ad esempio in questo modo: «Non voglio che tu beva alcolici perché possono indurti a fare cose di cui potresti pentirti». In ogni caso cercate di fargli capire che la vostra disapprovazione riguarda un suo comportamento, non lui come persona. Se vi accorgete che ha soltanto voglia di provare, non reagite in modo eccessivo. Ditegli tuttavia con fermezza che deve smettere.

Quando ho preso la mia prima sbronza? Come hanno reagito i miei genitori? Come reagirei se mio figlio fumasse spinelli? Come reagirebbe il mio partner? Abbiamo un'opinione comune?

Siate coerenti

Spiegate a vostro figlio cosa può succedere se continua a bere, fumare sigarette o consumare cannabis. Tenete presente che le punizioni severe possono provocare l'effetto contrario. Vostro figlio potrebbe rivoltarsi seriamente contro di voi. Provate quindi a capire insieme quali conseguenze potrebbero aiutarlo a rispettare le regole. Dal canto vostro, rispettate sempre gli accordi. La vostra coerenza lo aiuterà a rispettare quanto stabilito.

Come gestire la sensazione di impotenza?

In certe situazioni è normale sentirsi impotenti. Più vostro figlio cresce, più vorrà decidere autonomamente per se stesso («So io quello che è giusto per me!»). Anche se per certi versi vostro figlio ha ragione, ciò non deve impedirvi di manifestare la vostra preoccupazione ed essere presenti quando ha bisogno del vostro supporto: «Hai ragione, sei sempre più responsabile di te stesso, ma sono preoccupato/a e vorrei che ne parlassimo insieme».

Fidarsi è bene, controllare è meglio?

Fino a che punto dovete controllare vostro figlio? Dovete frugare nelle sue tasche? Nella



Come reagirei se mio figlio provasse uno spinello? Perché non voglio che lo faccia regolarmente? Cosa mi aiuta a mantenere la calma? Cosa trovo tollerabile e cosa no? Ho fiducia in mio figlio? Quando no? Questo dipende da me o da lui? Cosa dovrebbe cambiare perché io possa avere più fiducia in mio figlio?

sua camera? Sono molti i genitori a porsi queste domande. Naturalmente controllare di nascosto vostro figlio minerebbe il vostro rapporto di fiducia. Parletegli apertamente se pensate che non stia rispettando gli accordi. Un modo potrebbe essere: «In questo momento fatico a crederci, ma non voglio dover controllare le tue cose di nascosto. Cosa suggerisci affinché io possa avere fiducia in te?»

Cercate un sostegno

Anche gli adulti arrivano al limite. In questo caso non esitate a chiedere consiglio ai vostri amici, al vostro medico di famiglia o anche ai professionisti in materia di prevenzione delle dipendenze. In alternativa, potete rivolgervi ai consultori per giovani o alle istituzioni che si occupano di educazione e di dipendenza da sostanze. Nell'

ultima pagina di questo opuscolo trovate alcuni indirizzi utili. Non dimenticate che spesso può essere d'aiuto coinvolgere una persona esterna nel dialogo con i giovani. Se vi rendete conto di non farcela più da soli e decidete di chiedere aiuto, avrete compiuto un passo importante sia per voi che per vostro figlio.

Alcol

Cosa c'è da sapere

I giovani consumano spesso alcol?

«Lo fanno tutti!» I giovani pronunciano spesso frasi del genere, frasi che naturalmente non sono sempre vere. Per confutare simili argomentazioni, potete citare i dati riportati di seguito:

- Negli ultimi anni il consumo regolare di alcol tra i giovani è notevolmente diminuito.
- Sono pochi i giovani ad aver bevuto alcolici prima dei 13 anni.

Per quanto riguarda i **quattordicenni**, uno studio rivela che il 72% dei ragazzi e delle ragazze in Svizzera non ha consumato alcol nei 30 giorni precedenti il sondaggio. Il 6% dei ragazzi e il 3% delle ragazze lo ha fatto almeno una volta alla settimana. Il 90% dei ragazzi e circa il 96% delle ragazze non si è mai ubriacato o lo ha fatto soltanto una volta (HBSC, 2014).

Per quanto riguarda i **quindicenni**, lo studio rivela che il 54% dei ragazzi e il 59% delle ragazze non ha consumato alcol nei 30 giorni precedenti il sondaggio. Il 10% dei ragazzi e il 6% delle ragazze lo ha fatto almeno una volta alla settimana. L'84% dei ragazzi e l'87% delle ragazze non si è mai ubriacato o lo ha fatto soltanto una volta (HBSC, 2014).

Quali rischi corrono i giovani?

Rispetto agli adulti, l'alcol ha un impatto più forte sui giovani. A causa del peso generalmente inferiore, questi ne avvertono gli effetti anche con un consumo modesto e tendono a ubriacarsi più rapidamente. Inoltre, spesso non sanno che l'effetto vero e proprio si manifesta dopo circa un'ora. Un altro problema è che l'alcol abbassa la soglia di inibizione. Ne derivano una maggiore aggressività e prontezza a commettere atti violenti. Sotto l'effetto dell'alcol, i giovani commettono più spesso azioni di cui successiva-



In che modo consumo alcol io? Quando mio figlio dovrebbe provare l'alcol per la prima volta? Come mi accorgo se consuma già alcol regolarmente?

mente si pentono. Anche il rischio d'incidenti è più elevato: quando bevono, i ragazzi ne sono più spesso vittima.

Non da ultimo, i giovani bevono alcol prevalentemente in modo irregolare ma in grosse quantità e ciò provoca più facilmente vere e proprie intossicazioni, che possono rivelarsi addirittura fatali. Inoltre, poiché tendono a mescolare superalcolici con bevande dolci, perdono rapidamente la percezione di quanto bevono aumentando così il rischio d'intossicazione.

In generale occorre tenere presente che l'alcol può minacciare fortemente lo sviluppo dei giovani. Questo perché alcuni organi, come il fegato e il cervello, non sono ancora giunti a piena maturazione. La dipendenza può svilupparsi molto più velocemente nei giovani che negli adulti, vale a dire già dopo pochi mesi. Inoltre, un consumo problematico in età giovanile aumenta il rischio di una successiva dipendenza da alcol in età adulta.

Cosa dice la legge

La vendita e la distribuzione gratuita di alcolici a persone di età inferiore ai 16 anni sono vietate. Importante: passibili di pena sono coloro che vendono o distribuiscono l'alcol, non i giovani. Da ciò sono esclusi i genitori che fanno provare l'alcol ai propri figli. Per informazione, qualora

veniste a sapere che qualcuno fornisce alcol a ragazzi di meno di 16 anni, avete il diritto di minacciare denunce a livello penale.

Come gestire l'alcol?

L'alcol è accettato dal punto di vista sociale ed è presente in molte occasioni di ritrovo come feste in famiglia, eventi ecc. Consumato con moderazione, è un prodotto voluttuario. Di conseguenza è importante che i giovani imparino a farne uso. Per via dei rischi citati in precedenza, i ragazzi con età inferiore ai 16 farebbero bene a consumarlo esclusivamente in situazioni eccezionali, sotto la sorveglianza dei genitori o di un responsabile, e in una quantità massima pari a un bicchiere. In questo modo hanno modo di provarne gli effetti in ambienti protetti. Naturalmente nessuno deve bere alcol se non lo gradisce, anzi, in tal caso è giusto rinunciarvi completamente.

Sospettate che vostro figlio beva già alcolici? Affrontate il discorso come spiegato alle [pagine 5-7](#).

Tabacco

Cosa c'è da sapere

Con che frequenza fumano i giovani?

La maggior parte degli adolescenti non fuma. Tra i quattordicenni e i quindicenni svizzeri, l'85% dei maschi e quasi l'88% delle femmine non fuma. Tra coloro che fumano quotidianamente, il 5% è costituito da ragazzi mentre un buon 4% da ragazze (HBSC, 2014).

Più a rischio è il gruppo dei giovani dai 15 ai 19 anni. Tra questi il 72% dei ragazzi e il 74% delle ragazze non fuma. Quasi il 13% dei maschi e un buon 14% delle femmine fuma quotidianamente (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

Quali sono i rischi?

Ogni sigaretta danneggia l'organismo. Oltre alla nicotina, vengono inalati anche catrame, monossido di carbonio e molte altre sostanze tossiche. Le possibili conseguenze sono malattie cardiovascolari, patologie respiratorie e tumori. Fumare costa anni di vita. Chi inizia a fumare a 14 anni può avere un'aspettativa di vita più breve, anche di 20 anni, rispetto a un non fumatore.

La dipendenza da nicotina si sviluppa rapidamente. Se una persona inizia presto a fumare, avrà più difficoltà ad abbandonare il fumo in seguito. Spesso i giovani sottovalutano la dipendenza e pensano che sia facile smettere.

Perché non voglio che mio figlio fumi? Posso pretenderlo se io stesso fumo? Quando ho cercato di smettere? Quali sono i veri motivi per cui mio figlio fuma?

Tuttavia, fumare ha conseguenze anche a breve termine. Ogni sigaretta riduce le prestazioni sportive. Negli asmatici può provocare crisi e ritardare il processo di guarigione in caso di raffreddore. Ulteriori effetti negativi del fumo sono alito cattivo, impurità nella pelle ma anche denti macchiati, capelli e vestiti maleodoranti. Il fumo danneggia anche la salute degli altri (fumo passivo).

In particolare, le fumatrici pensano di riuscire a controllare il peso attraverso il fumo. Il peso è tuttavia influenzato, in primo luogo, dall'alimentazione e dal movimento. In ogni caso il fumo provoca molti più danni di un leggero sovrappeso.

Narghilè, snus, sigarette elettroniche: cosa occorre sapere?

Il narghilè (in egiziano «shisha») è ancora più dannoso delle sigarette. Attraverso questo strumento si aspirano infatti più nicotina e sostanze dannose rispetto al fumo di sigaretta tradizionale. Anche lo snus, il tabacco da masticare e quello da fiuto sono nocivi per la salute e creano dipendenza. La vendita e la distribuzione dello snus in Svizzera sono vietate.

Le sigarette e i narghilè elettronici provocano invece meno danni, ma, se vaporizzano nicotina, rendono ugualmente dipendenti. Sugli effetti a lungo termine si sa ancora poco. Tuttavia, alcuni ritengono che fumare sigarette elettroniche in giovane età possa favorire il passaggio alle sigarette tradizionali.

Cosa dice la legge

Vendere o distribuire gratuitamente tabacco (in qualsiasi forma) ai ragazzi di età inferiore a 16 anni è vietato. I genitori sono esclusi da questa norma. Passibili di pena sono coloro che vendono o distribuiscono il tabacco, non i giovani che ne fanno uso. Se conoscete qualcuno che fornisce tabacco a giovani inferiori ai 16 anni, avete il diritto di denunciarlo.

Cosa potete fare voi

Poiché fumare nuoce alla salute anche in piccole quantità e causa spesso dipendenza da nicotina, dovete assumere un atteggiamento di disapprovazione verso il fumo. Sostenete vostro figlio nella volontà di non fumare o smettere, anche attraverso stimoli e ricompense. Se vostro figlio fuma, parlategli. Se ha iniziato da poco è più

facile smettere. Chiedete il motivo per cui il fumo è diventato improvvisamente così importante. Spiegategli che, se non fuma, sarà più in forma, avrà una pelle più bella e denti più bianchi. Le argomentazioni relative alla salute spesso non fanno presa sui giovani, perché un corpo giovane compensa molto e tante conseguenze si manifestano soltanto in età adulta. Ciò che conta maggiormente per i giovani è il denaro. Chiedetegli di pensare a quanto velocemente e con che forza il fumo rende dipendenti, a quanti soldi vengono spesi nel tempo perché non si riesce più a smettere e a quante cose si è costretti a rinunciare (per esempio a lunghi viaggi, a una bella auto e a molto altro).

Un altro modo per convincere i giovani è discutere delle strategie di seduzione messe in campo dall'industria delle sigarette: pur promettendo ai giovani libertà e stile moderno, alla lunga li rende dipendenti e malati. «Vuoi essere complice di tutto questo?»: questa domanda potrebbe senz'altro stimolare il dialogo. Altri spunti di conversazione sono riportati alle [pagine 5-7](#).

Da genitori fumatori

Evitate di fumare davanti ai vostri figli, in casa e in auto. Parlate apertamente del vostro consumo di tabacco e delle difficoltà che avete a smettere. Potete dire a vostro figlio che siete consapevoli della nocività del fumo ma che, al momento, non riuscite a smettere. Utilizzate la vostra persona come un buon esempio di come non sia consigliabile iniziare seriamente, considerate tutte le difficoltà nel cercare di smettere.

Cannabis

Cosa c'è da sapere

Con che frequenza i giovani consumano cannabis?

Sono pochi i giovani che consumano cannabis. La maggior parte non va oltre la prima volta. Come per l'alcol, a voi genitori può tornare utile conoscere la frequenza di consumo in modo tale da poter opporre dati certi a frasi come «È una cosa normale!». Ecco la situazione in Svizzera:

Tra i quattordicenni il 79% dei ragazzi e il 90% delle ragazze non ha mai provato la cannabis. Il 4% dei ragazzi e l'1% delle ragazze ha ammesso tuttavia di averne fatto uso almeno tre volte nei 30 giorni precedenti il sondaggio. (HBSC, 2014).

Tra i quindicenni il 70% dei ragazzi e l'81% delle ragazze non ha mai provato questa sostanza. Il 7% dei ragazzi e il 5% delle ragazze ha ammesso di averne fatto uso almeno tre volte nei 30 giorni precedenti il sondaggio. (HBSC, 2014).

Cos'è la cannabis?

«Cannabis» è il nome scientifico della canapa. Questa pianta contiene la sostanza psicoattiva tetraidrocannabinolo (THC). «Psicoattiva» significa che influenza il sistema nervoso centrale. Oggi il contenuto di THC è spesso molto più elevato rispetto a 25 anni fa, poiché i metodi di coltivazione e raccolta sono notevolmente migliorati.

La resina che si ottiene dalle infiorescenze della pianta di cannabis si chiama «hashish». Con «marijuana» o «erba», si indicano le infiorescenze più le foglie della stessa pianta. I prodotti della cannabis hanno un odore acre. Solitamente la cannabis viene fumata mischiata al tabacco nei famosi «spinelli». Più raramente viene consumata sotto forma di torte o biscotti. I giovani la trovano in genere dai loro amici. Non pochi consumatori si dedicano anche alla sua coltivazione.

Come agisce la cannabis?

Se la cannabis viene fumata, l'effetto si manifesta nel giro di qualche secondo. Mescolata a cibo o bevande, occorre invece più tempo. L'effetto dipende dalla quantità e dalla momentanea situazione fisica e psichica. Può causare euforia, rilassamento o anche spossatezza. Mentre alcuni giovani trovano piacevoli alcuni effetti, altri non li gradiscono e li giudicano persino allarmanti. La cannabis

Qual è la mia posizione rispetto alla cannabis? È necessario averla provata? Perché? Perché no?



intensifica o attenua sensazioni ed emozioni. Inoltre, modifica e diminuisce la percezione, la capacità di concentrazione, così come l'attenzione e la memoria a breve termine.

Quali sono i rischi?

Il consumo di cannabis tra i ragazzi con meno di 16 anni è problematico e dovrebbe essere visto come un chiaro segnale d'allarme, dato che lo sviluppo del cervello non è ancora concluso e questa sostanza ne influenza l'attività. Il suo utilizzo riduce la memoria e la capacità di reazione. Il consumo regolare di cannabis provoca una diminuzione della capacità di concentrazione, attenzione e apprendimento e, col tempo, può portare a dipendenza psichica. Ciò significa tra l'altro che rinunciarvi diventa sempre più difficile.

Dosi elevate possono provocare attacchi di panico, stati d'ansia e allucinazioni. In alcune persone questi effetti sono possibili anche con consumi ridotti. Nelle persone predisposte, il consumo di cannabis può provocare o accentuare depressioni o altre malattie psichiche gravi. I ragazzi che soffrono di problemi psichici non devono assolutamente consumare questa sostanza. La cannabis aumenta anche il rischio di incidenti. Dato che, nella maggior parte dei casi, viene mescolata al tabacco e poi fumata, il

corpo assorbe anche tutte le sostanze nocive del fumo di sigaretta, per cui si diventa dipendenti anche dalla nicotina.

Cosa dice la legge

La cannabis è uno stupefacente illegale. La coltivazione, il commercio, il possesso e il consumo sono vietati. I minori che fanno uso di cannabis vengono denunciati alla Magistratura dei minorenni, i genitori vengono informati e viene comminata una multa. Solitamente viene imposto un colloquio in consultorio o la frequenza di un corso presso un servizio di prevenzione delle dipendenze. Nella circolazione stradale si applica la tolleranza zero.

Cosa fare?

Esprimate con chiarezza la vostra disapprovazione. Non permettete a vostro figlio di coltivare piante di cannabis. Parlate apertamente degli effetti e dei rischi correlati a questa sostanza. Cercate il dialogo con vostro figlio se sospettate che ne faccia uso. A questo proposito potete leggere le indicazioni a [pagina 5-7](#).

Quando i figli crescono

La fine dell'obbligo scolastico rappresenta una pietra miliare nel percorso di crescita verso l'età adulta. Più passa il tempo, più i ragazzi possono e devono assumersi la responsabilità delle loro azioni. Questo vale anche per l'alcol, il tabacco o la cannabis.

Tra i 16 e i 18 anni: accompagnate i vostri figli verso l'autonomia personale

A partire dai 16 anni, i vostri figli possono acquistare birra, vino e sigarette. Non è un caso che, da quest'età in poi, i ragazzi si ubriachino e fumino più di frequente. Cosa potete fare?

- L'inizio di un tirocinio o una nuova scuola rappresenta una grossa sfida per i giovani. Nuovi compiti e contesti sociali li attendono. Alleggerite loro questo passaggio. Ponete domande e mostrate interesse anche per tutto ciò che riguarda l'alcol, il tabacco e la cannabis. Qual è la situazione nel nuovo contesto? Cosa ne pensa vostro figlio?
- Richiamate l'attenzione dei vostri figli su ciò a cui occorre prestare attenzione quando si consumano sostanze che creano dipendenza (vedi riquadro a pag. 15). Fondamentale: non si deve andare a scuola o al lavoro sotto l'effetto di alcol o cannabis. Anche nella circolazione stradale si applica la tolleranza zero.

Mio figlio può fumare in balcone? Gli amici di mia figlia fumano spinelli? Se così fosse, lo riterrei grave? Come reagirei se mio figlio si presentasse al lavoro dopo aver fatto uso di cannabis? Mia figlia beve quando esce? Quanto? Ciò che vale per me, vale anche per mio figlio?

- Quali regole devono essere rispettate a casa? I ragazzi possono fumare in balcone? Bere alcolici o consumare cannabis insieme agli amici? Alcuni genitori lo consentono. In questo modo hanno il controllo su ciò che accade e sanno che il consumo avviene in un contesto sicuro. Per altri ciò è impensabile. Qual è la soluzione giusta per voi? Confrontatevi con amici e conoscenti e, soprattutto, dialogate con i vostri figli. Concordate regole comuni.
- Mantenete un buon rapporto. Più passa il tempo, meno influenza avrete sul loro comportamento. Questo non significa che la vostra opinione non conti più. Chiedete, informatevi su com'è la situazione a scuola e condividete le vostre impressioni ed emozioni. Inoltre, è sempre bene ribadire ai propri figli che si è loro vicini anche quando qualcosa li

preoccupa, quando qualcosa va male e quando hanno bisogno di aiuto.

- Se, nonostante il dialogo, sospettate che i vostri figli consumino eccessivamente alcol, tabacco o cannabis, chiedete voi stessi aiuto. Nell'ultima pagina trovate alcuni indirizzi utili.

Dai 18 anni: esigete e incoraggiate l'autonomia personale

Dal punto di vista strettamente giuridico, al compimento dei 18 anni vostro figlio diventa pienamente responsabile delle sue azioni. Se però studia e vive ancora a casa, è altamente probabile che non percepisca del tutto il significato di questa responsabilità. Occorre quindi capire se vostro figlio è autonomo o se ha ancora bisogno di aiuto. In ogni caso, a partire dai 18 anni, la vostra influenza sul consumo di sostanze che creano dipendenza cala drasticamente. Cosa potete fare?

- A casa, riconsiderate insieme le regole di consumo. Se necessario, introducetene di nuove.
- Fuori casa, prestate l'auto a vostro figlio soltanto se siete sicuri che non consumerà alcol né cannabis.
- Mantenete un buon rapporto. Dialogate, chiedete, mostrate interesse. Trattenetevi dall'esprimere giudizi e chiedete l'opinione dei vostri figli.

Consigli per i giovani quando escono

- Prendersi cura a vicenda e assumersi la responsabilità l'uno per l'altro.
- Decidere, prima di uscire, come si tornerà a casa. Fare in modo che NESSUNO, dopo aver consumato alcol o cannabis, si metta al volante. Non salire mai sull'auto di qualcuno che ha bevuto.
- Se qualcuno ha bevuto troppo o si è drogato, fare in modo che venga accompagnato a casa o che un familiare lo venga a prendere. Restare con questa persona fin quando non è al sicuro.
- Non mescolare: non bere alcol contemporaneamente né subito dopo aver consumato altre sostanze che creano dipendenza. I diversi effetti possono rafforzarsi pericolosamente.
- Se qualcuno perde conoscenza, metterlo in posizione di decubito laterale e chiamare l'ambulanza. In caso di mancato soccorso, le intossicazioni da alcol possono provocare la morte.
- Se un amico si trova coinvolto in una lite, non prendervi parte ma fare in modo che si allontani al più presto dal luogo del conflitto.
- Portare con sé preservativi.

Informazioni e consulenza

Offerte di consulenza per giovani nel Canton Zurigo

- Offerte per genitori e ragazzi. Indirizzi disponibili sul sito: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: consulenza telefonica 24 ore su 24: 0848 35 45 55

Se temete che vostro figlio sia a rischio dipendenza

- Indirizzi nella vostra regione con indicazioni relative ad altre offerte di consulenza disponibili in: suchtpraevention-zh.ch > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie (Linea stop tabacco): tel. 0848 000 181, lun. – ven. dalle 11.00 alle 19.00 (8 centesimi al minuto da rete fissa).

Offerte di consulenza per giovani

- Consulenza telefonica per giovani tel. 147 (24 ore su 24)
- feel-ok.ch: test e informazioni per giovani, per il confronto con l'alcol, il tabacco e la cannabis e molti altri temi. Con parti informative per i genitori.
- tschau.ch: consulenza online per giovani.

Altri siti Internet utili

- suchtschweiz.ch: informazioni di base su alcol, tabacco, cannabis e altre sostanze che causano dipendenza. Newsletter per i genitori.
- safezone.ch: consulenza online sulle domande che riguardano le dipendenze.

Pubblicazioni da scaricare o ordinare

I servizi per la prevenzione delle dipendenze dispongono anche di opuscoli per i genitori sui temi del consumo mediatico e di farmaci. Tutto il materiale cartaceo è disponibile anche in altre lingue.

suchtpraevention-zh.ch > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)

Questo opuscolo è disponibile in 14 lingue.