



**Progetto di prevenzione e sensibilizzazione  
delle dipendenze**

**“Dipendenze e..... dintorni”**

**“viaggio” nell’universo giovanile del Distretto Sociale B4, tra  
certezze e responsabilità”**

“Chiunque tu sia e stai leggendo queste righe, stai già facendo qualcosa: stai cercando di capire, stai ponendoti delle domande, ti sei messo in relazione con altri, seppure attraverso modalità peculiari, per un problema personale, familiare e sociale che può essere condiviso. Ti stai proponendo di affrontarlo consapevolmente. Questo, molto probabilmente, non è poco. Anche se, altrettanto probabilmente, non sarà sufficiente a modificare immediatamente ciò che ci circonda....”

## “Dipendenze e....dintorni”

Quello che il nostro lavoro intende mettere in evidenza, non è in alcun modo un immaginario sociale “standardizzato” ma è ciò che nella realtà e nei suoi protagonisti oggi si legge.

Non è nostro interesse, “predicare” proibizionismo o allarmare le coscienze, ma è nostro desiderio quello di portare alla luce una realtà che quotidianamente viviamo, ma che fin troppo spesso ci ostiniamo ad ignorare.

I problemi legati all’uso di sostanze non rappresentano qualcosa che non ci appartiene, ma è qualcosa di più....qualcosa che ci vive accanto, che ogni giorno ci rende indifferenti nei confronti di chi, attraverso comportamenti da noi poco apprezzati e percepiti, ci chiede aiuto...ci lancia messaggi.

Responsabilizzare l’intera società, tutti gli interlocutori dei giovani non può che essere un primo passo, verso un atteggiamento responsabile di ognuno, ognuno nel proprio piccolo....

Siamo consapevoli che il proibizionismo non è la giusta “cura”, ma è altrettanto fondamentale il principio attraverso il quale consideriamo la riflessione, il dialogo, la comprensione e la solidarietà, gli strumenti essenziali per poter scuotere le coscienze e rallentare i ritmi di una

vita nella quale i valori e le difficoltà altrui, non sono affatto compresi.

Le sostanze, il loro consumo, la loro facile reperibilità sono entrate di prepotenza a far parte della nostra realtà, ogni giorno, i giovani hanno la possibilità di consumare alcolici o altre sostanze, e di sicuro la risposta della società civile non può essere in alcun modo il “vietare”..

La conoscenza rispetto le abitudini di vita, la realtà vissuta dai giovani al di fuori delle mura domestiche, risulta essere fondamentale affinché si possa avere una visione completa e reale dell’universo giovanile, senza dover temere in alcun modo, di ascoltare ciò che fondamentalmente può apparire lontano dai nostri canoni e delle nostre aspettative.

Non è nostra intenzione condannare o giudicare nessuno, ma il nostro vuole essere semplicemente uno stimolo alla riflessione, all’ascolto e alla considerazione di ogni cittadino, anche il più debole con gli stessi diritti di ogni altro.

I giovani come vedremo in seguito, si aspettano dagli adulti risposte diverse da quelle che abbiamo tutti noi cercato di “offrire”, hanno bisogno di essere ascoltati ed affiancati, hanno bisogno della “forza” degli adulti per poter crescere in una società altruista e fondata su valori forti che prescindono dall’egoismo e dai tempi dettati dalla società moderna.

Una lettura razionale dei processi e le dinamiche sociali, garantiscono la presa di coscienza delle problematiche che attualmente interessano l'universo giovanile, infatti è proprio il contesto giovanile che rappresenterà il futuro della nostra società ed è proprio all'interno di esso che gli adulti hanno il dovere e la responsabilità di percepirne ogni situazione di difficoltà.

La società contemporanea, orientata verso il capitalismo e l'arrivismo scellerato, finisce, attraverso i suoi ritmi e i suoi tempi, con il trascurare le difficoltà e le situazioni di disagio.

Paradossalmente, nell'era di internet, dei cellulari e dell'evoluzione degli strumenti di comunicazione si finisce per esser più soli.

I deboli, i disagiati e tutte le persone con un vissuto difficoltoso, rappresentano per una società moderna come quella attuale, una "forma" di rallentamento, laddove sembra evidente, che i ritmi di vita richiesti per poter tenere il passo con l'economia globale, ignorano purtroppo chi per ovvi motivi non può tenere il passo.

È altrettanto vero che lo stile di vita dei giovani, troppo spesso condizionato dai media, sembra caratterizzato dalla rincorsa scellerata a modelli fin troppo spregiudicati nei quali, l'apparire sembra aver preso il passo "sull'essere".

Attraverso questo lavoro, ci auguriamo di poter intraprendere un percorso di condivisione sulle problematiche ed i bisogni giovanili,

favorendo i momenti di incontro e di riflessione e soprattutto lo scambio esperienziale ed informativo.

Allo stesso modo cercheremo di fornire degli elementi utili a maturare le personali scelte. Tuttavia in primo luogo, piuttosto che fornire un manuale o dei precetti, a differenza che in altre sedi, preferiamo suggerire una particolare prospettiva: molte cose si possono "fare" o "non fare", ma, forse, oltre che le "cose" in sé, in certi frangenti possono essere importanti i modi e i momenti.

L'attività del progetto "dipendenze e.....dintorni" prende le mosse nel 2006? Attraverso la collaborazione dell'Ambito Territoriale B4, il Consorzio Jonathan e la Cooperativa Con.tatto che da anni è impegnata nel mondo della prevenzione e della sensibilizzazione delle dipendenze.

Studiare a fondo l'universo giovanile, gli interlocutori dei giovani, l'educazione e la conoscenza di essi verso le problematiche collegate all'uso abuso di sostanze, rappresenta un elemento fondamentale al fine di evitare processi e/o percorsi "azzardati" che potrebbero causare soltanto ulteriore confusione ed indifferenza.

Indifferenza, esatto, è questa la parola che definisce correttamente la risposta della civile società alle problematiche giovanili e al disagio che gli stessi vivono, indifferenza non dettata da cattiva volontà o

manca di sensibilità, ma da “paura”, paura di essere “ignoranti.....confusi.....soli”.

Il difficile compito di “noi operatori sociali”, è dunque soprattutto quello di coinvolgere, discutere, riflettere, condividere la reale essenza dell’attuale società e dai problemi generazionali che da essa ne derivano scuotendo le coscienze soprattutto degli adulti.

Gli sporadici interventi di prevenzione attivati e le campagne pubblicitarie, informative, lanciate negli ultimi anni attraverso le riviste ministeriali e/o le campagne televisive, risultano standardizzate e mirate esclusivamente ad affrontare il “disagio” giovanile nella sua genericità, ma come spesso accade nell’essere generici si finisce per trascurare elementi specifici fondamentali che, solo un attento studio delle dinamiche giovanili e delle metodiche comportamentali degli stessi, possono garantire una corretta comprensione e un’adeguata risposta alle vere esigenze dei “nostri ragazzi”.

Addentrarsi nell’universo giovanile in punta di piedi è stato per noi essenziale per poter carpire le esigenze, le difficoltà, le conoscenze, i misteri e le aspettative dei giovani, in una società dove il dialogo, la comunicazione hanno lasciato da tempo il passo all’arrivismo scellerato, al capitalismo e all’indifferenza che come unico risultato generano “solitudine”.

La “paura” di riflettere e confrontarsi sulle problematiche che vivono i giovani, l’incapacità di programmare interventi sinergici tra i vari partner ed esperti, l’assenza di un movimento di volontariato, hanno da sempre influito sull’espandersi dei fenomeni di consumo di droghe ed alcolici e allo stesso tempo ridotto al minimo le possibilità comunicative e di ascolto.

Il nostro arduo compito in questo percorso, vuole proprio essere quello di coinvolgere l’intera Comunità, partendo da dati di fatto specifici relativi alle conoscenze delle problematiche giovanili, al loro stile di vita, alle loro aspettative coinvolgendo in modo concreto le Istituzioni, le Scuole, gli Amministratori, gli Operatori Sociali ed i genitori, in modo da poter concretamente e sinergicamente adottare un intervento di sensibilizzazione ed informazione capace di abbattere il muro di omertà e di ignoranza che circonda il “disagio” giovanile e che genera ulteriormente situazioni di solitudine ed indifferenza.

Lo studio approfondito del territorio, delle risorse che esso offre, delle abitudini di vita dei giovani, della conoscenza e sensibilità dei giovani e di tutti i partner che quotidianamente con essi interagiscono comunicando, educando, rappresenta il “lume vitale” per ogni viaggio che si intende intraprendere nell’ambito di un “problema” così delicato e di così elevata rilevanza sociale, che deve

”obbligatoriamente” vedere il coinvolgimento e la partecipazione attiva dell’intera società.

In questo percorso di ricerca-studio effettuato, scopriamo insieme i “segreti” e le aspettative dei giovani, i loro interessi le loro difficoltà, con la speranza di portare un contributo utile e reale alle giovani generazioni e agli adulti, nell’immedesimarsi in un mondo che appartiene a tutti ma che troppo spesso è preferibile nascondere...., soprattutto a se stessi.

La ricerca sulla condizione, le opinioni, lo stile di vita e l’immaginario dei giovani, strettamente connesso alla consapevolezza ed informazione dell’intera collettività rispetto ad un problema sociale come quello dell’uso abuso delle dipendenze, è stato per noi un punto cardine all’interno del percorso di ricerca fin ora effettuato.

La consapevolezza che l’insorgere di queste problematiche, siano il risultato di una serie di fattori, psicologici, sociali ed economici, ci ha spinti<sup>9</sup> ad un’analisi attenta rivolta non solo ai giovani ma a tutti i loro interlocutori nonché al territorio di riferimento.

Il lavoro di ricerca è stato effettuato attraverso l’auto somministrazione assistita di questionari rivolti a:

1. giovani di età compresa dai 14 ai 18 anni frequentanti gli Istituti di Scuola media superiore presenti sul territorio;
2. Genitori;

3. Insegnanti;
4. Esercenti attività commerciali (bar, pub)
5. Vigili Urbani;
6. Assistenti Sociali.

Il tutto, associato ad un lavoro di studio del territorio e delle sue risorse, ci ha consentito di conoscere il livello di consapevolezza e di conoscenza dell’intera società civile, rispetto ad un problema di valenza sociale e non del singolo “individuo”.

Insistiamo nell’affermare il principio attraverso il quale, l’incapacità di confrontarsi e condividere percorsi comuni e di sensibilizzazione sui problemi di uso e abuso delle sostanze, lasciando che gli stessi fermentino in modo “sommerso”, generi ulteriormente l’insorgere e il diffondersi del problema.

Non è nostra intenzione in alcun modo creare allarmismi nella collettività né colpevolizzare nessuno, siamo semplicemente convinti che il problema dell’uso abuso di sostanze sia qualcosa che ci riguardi direttamente e che solo attraverso l’impegno e il coordinamento di tutti sia possibile dare una risposta concreta all’indifferenza e all’ignoranza che troppo spesso lo circonda.

Ciò che ci auspichiamo possa “emergere”, attraverso la pubblicazione dei dati emersi dal lavoro di ricerca è la riflessione su questo problema

e l'impegno di tutti di adoperarsi al fine di "smuovere" le coscienze e lo stato dei fatti.

Affrontare un problema vuol dire soprattutto avere il coraggio di parlarne, avere l'interesse di informarsi e di confrontarsi e soprattutto non avere il timore di rivolgersi agli altri nel momento del bisogno.

La prevenzione e l'informazione sulle droghe è essenziale per evitare di essere attratti nel problema della dipendenza da droghe e alcol. Proprio per questo, attraverso questo lavoro ci si prefigge l'obiettivo di diffondere l'informazione sul problema droga per consentire un'adeguata prevenzione dalla dipendenza e far sì che sempre meno persone cadano vittima di droghe e alcol.

Lo scopo del progetto "dipendenze e...dintorni" è quello di creare una rete di in/formazione e sensibilizzazione nei Comuni dell'Ambito Territoriale B4 (Comuni di: Campolattaro, Casalduni, Castelpagano, Colle Sannita, Circello, Fragneto L'Abate, Fragneto Manforte, Morcone, Pontelandolfo, Reino, San Giorgio La Molara, San Lupo, San Marco de Cavoti, Santa Croce del Sannio, Sassinoro) sul tema dell'uso/abuso di sostanze psicotrope e una mappatura sugli universi giovanili, gli usi, le abitudini, le relazioni ecc...

A tale scopo gli operatori del progetto hanno diversificato il lavoro in due fasi principali:

1. **L'organizzazione di attività di U.d.S.** Tale attività ha previsto una fase pre-operativa di formazione degli operatori; fase di importanza fondamentale prima di attivare azioni sul campo. Tale fase ha avuto come obiettivo quello dell'acquisizione delle principali tecniche di aggancio in base a diversi parametri; dove si andrà ad operare, quali sono le sostanze in circolo e in quale contesto, quali le strategie di aggancio, come decodificare una domanda, come decodificare i bisogni espressi e quelli inespressi, come risolvere situazioni conflittuali o gestire eventuali stress e provocazioni e, soprattutto, l'importanza di tener presente i propri limiti evitando così risposte scorrette e/o parziali. La fase successiva, quella del monitoraggio del territorio, è stata, a sua volta, suddivisa in due aree; una macro, con verifica della morfologia del territorio in cui si opera, quali sono i servizi esistenti, quali i bisogni. La seconda fase è consistita nella costruzione di una mappatura specifica del territorio; quali sono i luoghi di ritrovo dell'universo giovanile, quali i locali, quali le sostanze di consumo e quali i contesti, se esiste integrazione tra i servizi, come cambiano i luoghi di aggregazione giovanile e, di conseguenza, dove si spostano i giovani.

Successivamente, si è ritenuto opportuno integrare l'operato con le realtà presenti sul territorio; servizi comunali, Scuole, Polizia

Municipale, genitori, esercenti pubblici ecc... con lo scopo di creare una “struttura integrata” tra realtà formali e non.

2. **Somministrazione questionari:** I questionari sono stati realizzati con lo scopo di avere un quadro d’insieme della percezione del fenomeno del consumo di sostanze, dei contesti del loisirs giovanili e sulle strategie di intervento esistenti e quelle da attivare sul territorio. In particolare, i questionari sono stati somministrati a giovani delle scuole medie superiori, genitori, esercenti e Polizia Municipale.

Nello specifico, i 216 questionari somministrati ai ragazzi sono divisi in dati socio-anagrafici; riguardanti le generalità dell’individuo, stili di vita; riguardanti le amicizie, i gusti (musicali, dei locali ecc...) e la percezione che hanno del fenomeno del consumo di sostanze. I 40 questionari somministrati ai genitori vertevano invece sul rapporto genitori/figli e sulle conoscenze e la percezione del fenomeno consumo sostanze; agli insegnanti, invece, oltre che sulla percezione del fenomeno consumo sostanze è stato chiesto del rapporto tra loro e gli allievi. Infine, alla Polizia Municipale e agli esercenti, sono stati somministrati questionari riguardanti la percezione dell’universo giovanile e del fenomeno consumo sostanze.

Riguardo alle sostanze, esse sono state distinte in base agli effetti sull’individuo e alla tipologia (le caratteristiche delle sostanze sono riportate nel materiale informativo).

Per ciò che concerne il “concetto” di sostanze è utile sottolineare che se per l’Organizzazione Mondiale della Sanità, droga è “ogni sostanza, naturale o artificiale, che modifica la psicologia o l’attività mentale negli esseri umani”, per la legislazione nazionale ed internazionale “le droghe” sono sostanze, la cui produzione, traffico, vendita e uso sono strettamente controllate e proibite.

Con questo lavoro vorremmo indicare un altro punto di vista, proponendo di sostituire la parola “droghe” (ormai troppo connotata moralmente e politicamente) con la parola “consumi” (più moderna e versatile). In questo modo, potremmo finalmente allargare l’elenco delle sostanze psicoattive, assegnando il podio - per grado di diffusione e di rischio - all’alcool, seguito dal tabacco; potremmo aggiungere alla riflessione sui consumi problematici, alcuni comportamenti molto incentivati dal mercato, come il gioco, con le relative forme di dipendenza e il cibo, con il complesso tema dei disturbi alimentari.

L’intento è, quindi, quello di risvegliare lo spirito critico più che spaventare, stimolando la consapevolezza e la scelta attraverso la diffusione di una la corretta informazione.

# IL TERRITORIO

La questione del consumo di sostanze psicoattive ricopre oggi un peso notevole nella vita di tutti i giorni, sia per gli adulti che per i ragazzi. Essa si inserisce in un contesto più ampio legato ormai indissolubilmente a quelli che sono i moderni stili di consumo e di concezione del divertimento.

Per questo è sempre più un fenomeno trasversale nella quotidianità, e necessita ormai di una lettura che la sappia analizzare sia in quegli aspetti in cui si veste di una “normalità” ormai riconosciuta, sia quando diviene disagio conclamato.

Tali dinamiche e i numeri associati al fenomeno, sono evidenti e riportati da molteplici studi che a livello sia nazionale che internazionale continuano a sottolineare l'importanza di non trascurare una situazione che ha bisogno continuo di monitoraggio e intervento.

Per chi, come noi si occupa di preadolescenti, adolescenti e giovani, affrontare tale discorso diventa un richiamo al dovere, in quanto queste, sono tra le categorie più a rischio di fronte ai pericoli che dai fenomeni di consumo di sostanze possono emergere.

Qualsivoglia tipo di intervento si intenda realizzare, pone come elemento essenziale la conoscenza del Territorio in cui si opera, le sue

risorse, ed eventualmente i suoi “limiti”, intesi come carenze strutturali e culturali, oltre all'attenta osservazione e conoscenza dell'universo giovanile che lo abita.

Conoscere a fondo le abitudini di vita dei giovani, i loro interessi ed aspettative, riflesse alle risorse che il territorio offre e alle politiche giovanili attivate, consente un'obiettiva lettura dei dati emersi dalla ricerca da noi svolta.

La consapevolezza, che, un intervento di “educazione e guida” rispetto alle problematiche giovanili, sia determinato dalla partecipazione attiva di tutti gli “attori sociali”, ci spinge ad una lettura capillare del territorio e delle sue risorse, con il chiaro intento di individuare e divulgare eventuali punti di “debolezza”, da condividere con l'intera Società Civile per un successivo impegno di tutti.

Il motivo per il quale si è inteso, nella fase di ricerca, coinvolgere tutti i **partners** che partecipano alla quotidianità delle giovani generazioni, è l'estrema convinzione dell'importanza che essi rivestono nella crescita culturale e sociale dei giovani e della loro troppo spesso inconsapevolezza del ruolo di “educatori” che rivestono.

Il compito di noi operatori deve essere anzitutto quello di sviluppare dinamiche comunicative, attraverso le quali si coinvolga l'intera

collettività alla riflessione e alla conoscenza, evitando situazioni di isolamento e rifiuto.

Sarebbe limitativo ed altrettanto inutile portare alla luce problematiche finora “sommerse” se non si ha poi, la capacità di coinvolgere l’intera Società civile, accompagnandola verso la consapevolezza del ruolo attivo che ogni cittadino riveste, ed al prezioso contributo che ciascuno di noi può “offrire” per un “cambiamento” verso una Società maggiormente attenta e sensibile.

“Mappare” un territorio vuol dire conoscerlo in tutti i suoi aspetti, individuare le opportunità, i servizi e le infrastrutture che lo stesso offre, verificando se gli stessi sono in linea con la “domanda”, gli interessi e le aspettative dei Cittadini (nel nostro caso dei giovani).

Il presupposto di ricerca, è stato quello di individuare e studiare il contesto sociale nel quale operiamo, individuandolo come Distretto, ossia, come forma associata di Comuni con stesse caratteristiche geografiche, economiche, sociali e culturali .

Il Distretto Sociale B4, presenta prevalentemente le medesime caratteristiche topografiche, si estende su un territorio di circa 550 kmq e vi **risiede una popolazione pari a 150000 unità.**

È evidente, che essendo una realtà molto rurale, la cui economia è basata essenzialmente sull’agricoltura, la concentrazione abitativa è **particolarmente alta** nelle campagne . I 15 Comuni aderenti al

Distretto B4, in parte sono collocati nell’entroterra a circa 40 Km dalle Città di Benevento e Campobasso con viabilità non ottimale ed in parte a distanze inferiori dalle Città con viabilità molto più accettabile. Ne consegue, che una parte dei cittadini vivono molto di più la realtà delle città e di conseguenza ne “subiscono” gli stili di vita ed i ritmi, mentre un’altra è molto più caratterizzata da un’organizzazione della vita sociale di tipo diciamo “rurale”, con conseguenti limitazioni nella possibilità di “selezionare” i servizi.

A tutto questo, purtroppo, si deve aggiungere un primo concreto reale dato di fatto, ossia, che i Comuni facenti parte del Distretto Sociale B4, sin ora non hanno definito in modo sincronizzato, le scelte di natura strettamente politico-economica.

In altre parole, la collocazione all’interno di una Istituzione con evidente caratterizzazione “globalistica”, presume la consapevolezza di ciascuno, che le scelte programmate, vadano fatte in relazione all’interesse dell’intera popolazione di Distretto e non riferita esclusivamente alla popolazione residente in ciascun Comune.

L’opportunità, sarebbe quella di verificare le infrastrutture ed i servizi presenti, individuare la richiesta e le esigenze dei propri cittadini ed attivare contestualmente una politica congiunta di investimento, facendo sì, che i Cittadini residenti in Distretto, non debbano “migrare” verso altri Centri .

Il primo aspetto importante relativo alla lettura dei dati rilevati, è che il territorio compreso nel Distretto Sociale B4, ospita 8 Istituti di scuola media superiore, con una popolazione residente di giovani di età compresa tra i 14 ed i 20 anni pari a 2297 unità, si consideri allo stesso tempo che una percentuale rilevante dei giovani che frequentano gli Istituti presenti sul territorio del Distretto Sociale B4 provengono da altre realtà, e che quindi, circa il 50% dei giovani residenti sul Distretto si spostano, per studio, prevalentemente verso le Città di Benevento e Campobasso, dove naturalmente si confrontano con problematiche, tentazioni e situazioni “apparentemente” diverse.

Altrettanto importante risulta il numero totale dei residenti sul territorio in età compresa tra i 14 ed i 34 anni, che, rappresentano la realtà giovanile attuale nonché quella genitoriale futura.

Il territorio è collinare, con agglomerati urbani distanti tra loro nei quali vi è un’alta concentrazione abitativa nelle campagne rispetto ai Centri, elemento questo che, associato ad una economia basata prevalentemente sull’agricoltura, fa sì che le diverse frazioni, si configurino come piccole società psicologicamente autonome con popolazioni che presentano spesso un forte senso di appartenenza e di identità culturale. In questo contesto socio-ambientale la fascia di popolazione più esposta al disagio “sociale” è la popolazione

giovanile. Qui dove gli stimoli culturali e i momenti aggregativi e di ascolto risultano insufficienti, è facile infatti che si inneschino fenomeni di emarginazione sociale, di dispersione scolastica e di devianza.

Alto è ancora infatti, rispetto la media nazionale, il numero di ragazzi che abbandonano gli studi dopo la scuola media primaria, per dedicarsi al lavoro.

La scuola, dunque, è individuata come luogo di aggregazione e di crescita fondamentale, considerando, come vedremo in seguito, che sul territorio non sono presenti molte alternative di aggregazione, per cui è all’interno della scuola che si deve operare lo sforzo massimo per attuare percorsi di educazione e sensibilizzazione sulle problematiche giovanili.

Le opportunità formative e culturali, offerte dal territorio, oltre agli Istituti di scuola media secondaria sono sicuramente pochi in relazione al numero di abitanti e alla richiesta degli stessi.

Si consideri, che le giovani generazioni in buona parte si indirizzano verso lavori agricoli e un’altra consistente fetta, non ricevendo adeguate opportunità formative e lavorative è costretta a trasferirsi in altre realtà.

In altre parole, stiamo assistendo da anni ad un fenomeno migratorio dei giovani verso altre realtà che offrono maggiori opportunità, dal

momento in cui, non si è stati capaci di attuare una politica di sviluppo che trascendesse dall'economia agricola.

L'analisi della "rete di servizi" presenti sul territorio e quella relativa alle attività commerciali, ci mostrano un dato fondamentale sul quale porre la nostra attenzione, ossia, la programmazione politica e sociale sino ad ora attuata, per eventuali passate constatazioni, ha posto il suo interesse prevalentemente sul dare risposte più concrete ad una popolazione adulta ed anziana.

La presenza sul territorio, di case di riposo e di centri diurni per anziani è di gran lunga superiore ai servizi programmati a favore delle giovani generazioni, senza considerare, il massiccio impegno delle Istituzioni caratterizzato da interventi a carattere domiciliare, rivolti sempre a favore della popolazione adulta.

Allo stesso modo, attraverso la lettura dei grafici realizzati, si può notare come gli investimenti concretizzati in ambito di attività commerciali al dettaglio, siano rivolte essenzialmente alle esigenze dei cittadini adulti.

Da questo, si possono trarre due semplici considerazioni, la prima sicuramente **relativa alla presenza di una situazione demografica fortemente volta all'anzianità** per cui le attività commerciali ed i servizi sociali presenti in modo molto più marcato sono la giustificata risposta alla "domanda sociale", la seconda, quella più importante

emersa da questo nostro lavoro, è che le istituzioni hanno "trascurato" in un certo senso, gli interventi e gli investimenti rivolti ai giovani cittadini residenti sul Distretto B4, con la chiara conseguenza che i giovani troppo spesso cercano lavoro altrove, e che per quelli che decidono di organizzare la propria vita nel territorio del B4, non vi sono affatto interventi e servizi soddisfacenti per dare una risposta concreta alle esigenze dei giovani.

Emerge evidente, dai dati relativi alle attività commerciali presenti sul territorio, che gli unici luoghi di ritrovo per i giovani sono i bar.

Non vi sono cinema, discoteche, centri di aggregazione né altri servizi di potenziale interesse per i giovani, per cui, in una realtà rurale con medio-bassa alfabetizzazione, priva di luoghi aggregativi in grado di offrire opportunità di crescita culturale, i bar oltre a rappresentare i pochi luoghi di ritrovo, si evidenziano come luoghi dove vi è un alto consumo di alcol.

Del resto bisogna considerare che questa situazione di fatto esiste già da anni, i giovani trovano edificante incontrarsi nei bar non avendo mai avuto opportunità aggregative diverse, per cui, anche gli sforzi prodotti negli ultimi anni, volti alla costituzione di centri di aggregazione e di forum giovanili, trovano notevoli difficoltà nell'attrarre l'attenzione e il loro interesse.

In altre parole si è giunti come dire ad uno stato di “agiatezza” nel quale, pur essendo evidente l’inconsistenza socio-culturale delle strutture ed attività destinate ai giovani, gli stessi non hanno stimoli a modificare lo stato di cose.

È incomprensibile del resto, che tra una popolazione di **35000** residenti non vi siano associazioni di volontariato e pochissime associazioni culturali spesso tenute in vita da pochi volenterosi.

Questo non per colpevolizzare, ma semplicemente per evidenziare l’incapacità di tutti, di adoperarsi in contesti di condivisione e riflessione, dai quali non possono altro che emergere effettive occasioni di crescita umana e culturale.

Troppo spesso ci si adopera in modo egoistico ed individuale, altrettanto troppo spesso chi Amministra questi territori, tende a produrre una politica basata sull’egoismo del proprio Comune anziché adoperarsi per promuovere scelte collettive.

Comuni così piccoli non potranno reggere l’urto dell’economia globale e quindi sopravvivere, se non si adoperano attivamente ad attuare scelte in forma associata.

Le Parrocchie, le associazioni religiose, d’intesa con le Pro-loco (una delle poche realtà associative funzionanti) con il mondo del non profit, con le Istituzioni ,siano esse Comuni, Aziende Sanitarie, Comunità Montane singoli cittadini e quanto altro, hanno il diritto

dovere di sincronizzare i propri sforzi ed adoperarsi per unici e condivisi obiettivi, evitando di rimanere isolati a coltivare i “propri orticelli”, politica che da sempre ha come unico risultato generato egoismo ed indifferenza.

Una realtà ancora incontaminata dove la natura ha ancora la forza di difendersi dalla mano dell’uomo e dove i valori sono ancora così vivi e sentiti, non deve illuderci né allontanarci dai problemi e disagi dei cittadini, che purtroppo, non seguono gli stessi tempi.

I giovani oggi, si confrontano con esperienze di vita profondamente diverse e all’apparenza così distanti dalla vita sociale dei piccoli Centri, così come apparentemente distanti appaiono le mode, gli stili di vita e i loro bisogni.

Ma ad essere scossa deve essere la popolazione adulta, che troppo spesso preferisce considerare problemi lontani, quelli che quotidianamente si condividono inconsapevolmente.

I Giovani che risiedono sul territorio del Distretto Sociale B4, così come tutti i giovani di oggi, vivono situazioni di disagio e difficoltà e troppo spesso continuano a farlo in silenzio, perché noi adulti non abbiamo “tempo” di occuparci di loro o altrettante volte perché non conosciamo il loro linguaggio. Non si può più in alcun modo considerare il problema dell’uso di sostanze come qualcosa che non

fa parte della nostra vita, che magari “appartenga ad altri...ad altri luoghi”, sarebbe come ostinarsi a non vedere, a non ascoltare.

Facilitare i momenti di discussione, di riflessione e di conoscenza, sono gli strumenti essenziali per una corretta presa di coscienza, adoperarsi al fine di stimolare l'aggregazione spontanea dei giovani, cercare di superare il limite dell'omertà e della paura, attivare percorsi informativi sugli stili di consumo delle sostanze e sul mondo giovanile e le sue mode, deve essere l'impegno che coinvolga e responsabilizzi tutti.

È evidente altresì, la necessità di rendere protagonisti i giovani negli investimenti così come nella vita politica e sociale.

Associare all'economia agricola una politica di investimenti caratterizzata dal forte impegno verso il rinnovamento, creare infrastrutture e servizi per il collegamento dei vari centri urbani che compongono il Distretto, coinvolgere i giovani sulle scelte da attuare ascoltando le loro esigenze e stimolarli alla scelta di investire culturalmente ed economicamente sul loro territorio.

I servizi sociali naturalmente rivestono un ruolo fondamentale per l'esplorazione, l'organizzazione e l'attivazione di interventi e percorsi di vita da praticare affiancando i giovani, soprattutto i più deboli e sensibili.

Attuare sinergie con il personale delle Asl e del privato sociale evitando percorsi paralleli, addentrarsi nelle realtà vivendo la vita sociale dei centri per avere la corretta sensazione della realtà, spesso contrapposta a quella virtuale che ci illudiamo di conoscere.

Altro dato dolente riscontrato, è quello relativo alle strutture sportive presenti, spesso in condizioni fatiscenti e altrettanto spesso inadeguate.

Lo sport come momento di aggregazione e di crescita deve essere sostenuto in ogni modo, creando strutture efficienti e confortevoli.

Non ha molto senso, verificare che in ogni Comune aderente al Distretto vi siano strutture sportive ed il più delle volte non utilizzate perchè non attrezzate adeguatamente ad ospitare attività nel periodo invernale con un clima così rigido.

Perché non programmare questi investimenti in modo congiunto, immaginando la collocazione di queste strutture secondo una logica collettiva: un campo di calcio in un Comune che possa essere utilizzato dai cittadini di altri quattro Comuni, vorrebbe significare concentrare gli investimenti e garantire la massima funzionalità della struttura.

Dialogo, questa è la premessa essenziale per raggiungere obiettivi determinanti, investire sulle infrastrutture e il trasporto mettendo in comunicazione i vari centri , potrebbe significare potenziare le attività

commerciali ed immettersi in un circuito globale che non può coesistere con realtà piccole che si ostinano a vivere singolarmente.

## **La ricerca-studio**

# **I GIOVANI**

Il lavoro svolto che stiamo presentando, come detto in precedenza si è mosso rispetto due binari fondamentali:

1. lo studio del contesto territoriale di riferimento e delle abitudini e stili dei giovani;
2. livello di conoscenza ed informazione rispetto alle problematiche relative al consumo, da parte dei giovani e dei loro interlocutori come i genitori, gli insegnanti, gli esercenti delle attività commerciali a loro rivolte.

Il primo dato generale importante emerso, è che vi è la piena consapevolezza rispetto all'esistenza del problema ed alla sua gravità, ma vi è un'enorme difficoltà nell'affrontarlo, sia per la scarsa qualità d'informazione riscontrata in tutti gli interlocutori dell'indagine, sia per l'incapacità che gli interlocutori hanno di interagire e programmare percorsi ed attività condivise.

Paradossalmente emerge un dato di fatto "inquietante", risulta più semplice ignorare ed avere sommersa una problematica, anziché collegare tutte le risorse ed attivare un intervento di informazione e sensibilizzazione che veda tutti coinvolti e che possa dare una risposta concreta.

Il consumo di sostanze risulta essere strettamente connesso, come vedremo in seguito, ai contesti familiari e sociali in cui si vive, alle mode, così come risultano determinanti le problematiche collegate all'età adolescenziale. Del resto non è difficile immaginare che uno stato di insoddisfazione e di insicurezza relative al mondo della scuola o del lavoro, ai cattivi rapporti con i genitori, alle limitate opportunità di aggregazione possano essere causa ulteriore di avvicinamento al consumo.

I giovani intervistati, prevalentemente si considerano soddisfatti della realtà in cui vivono, ma allo stesso tempo la considerano carente a livello di opportunità aggregative e di crescita ed in più recriminano maggiori attenzioni da parte degli adulti. Una grossa percentuale dei giovani intervistati, alla domanda "quali sono le loro aspettative rispetto la realtà in cui vivono", preferisce non rispondere, questo può rappresentare un altro elemento fondamentale rispetto alla scarsità di motivazioni e al disinteresse nei confronti delle opportunità che la società dovrebbe loro offrire. Tutto ciò trova riscontro nell'esperienza

negativa della loro partecipazione ad attività integrative promosse negli ultimi anni, ovvero al loro coinvolgimento in “movimenti” giovanili come i Forum o i Cag, in grado di dare loro la possibilità di proporsi, autoregolamentarsi ed attivare iniziative di loro interesse.

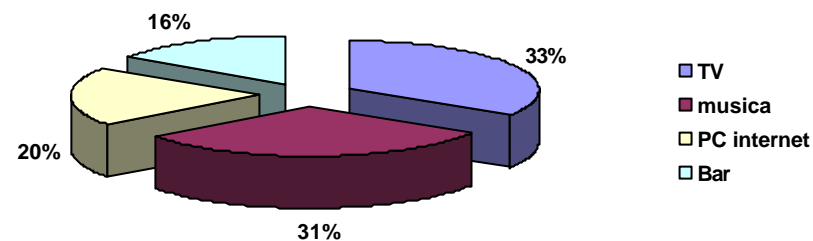
Purtroppo, dal loro ascolto si constata da una parte la loro “assordante” richiesta di propri spazi, proprie opportunità e dall'altra l'incapacità di aggregarsi e proporsi.

Del resto per loro risulta molto più semplice rivendicare dagli adulti propri spazi e una propria importanza nelle dinamiche sociali, anziché costruirsi un ruolo fondamentale nella proposizione e programmazione di interventi ed attività di loro gradimento. I loro interessi, infatti, si riducono fin troppo spesso in “azioni passive”, con dinamiche comunicative “indirette”.

Si consideri, che gli interessi prioritari manifestati dei giovani nel proprio tempo libero, sono:

tutti i giorni: il 24.32 % guarda la Tv, il 22.24 % ascolta musica, il 14.04 % trascorre il proprio tempo libero al computer in internet ed un altro 11.18 % trascorre il proprio tempo libero al bar.

### Cosa fanno nel tempo libero durante la giornata



tra le altre attività svolte, ma solo in piccola percentuale, solo il 7.8 % si dedica alla lettura, un altro 5.07 % pratica sport e purtroppo, soltanto lo 0.91 % trova interesse nella politica e dato ancor più sconcertante solo lo 0.65 % di loro si dedica ad attività di volontariato. E' opportuno soffermarsi su questo ultimo ma indicativo dato.

Le attività di volontariato, legate a forti valori di fraternità e solidarietà, non solo trovano un disinteresse nelle giovani generazioni, ma purtroppo, dato evidenziato dalla mappatura del territorio, sull'intero Distretto Sociale B4 non risultano esserci associazioni di volontariato che si dedicano alle problematiche collegate al disagio sociale.

Per cui, appare evidente, che più che un dato preoccupante riferito ai giovani, quello della inesistenza di strutture associative di volontariato è un problema dell'intera collettività di cui bisognerebbe concretamente attivarsi in modo collettivo. Le forti emozioni, le sensazioni e soddisfazioni che derivano dall'essere disponibili con gli altri e nel sentirsi importanti e garanti dei diritti dei "deboli", lasciano il posto in queste realtà, dove i valori come l'amicizia e la familiarità con gli altri sono stati da sempre considerati valori determinanti, ad un freddo disinteresse. Sebbene, però, dai dati raccolti, il 79% dei ragazzi non ha mai svolto attività di volontariato, l'89 % di loro si dichiara disponibile ad aiutare chi ne ha bisogno. Ne consegue, che la "scarsa" capacità che i giovani hanno in relazione all'auto-aggregazione e auto-proposizione, si scontra con l'evidente mancanza di associazioni nelle quali poter confluire ed adoperarsi, ed in particolar modo con una preoccupante incapacità degli adulti di costituire gruppi che possano coinvolgere e dedicarsi ad attività di volontariato.

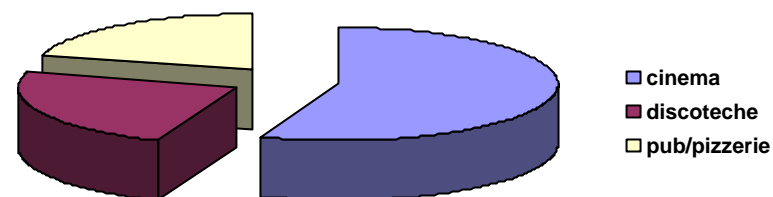
Appare altrettanto evidente ancora una volta, la difficile "capacità" di aggregazione riscontrata e la scarsità di motivazioni in termini di impegno e condivisione di iniziative ed obiettivi. Ancor più evidente e sconcertante, è il dato relativo all'impegno dei giovani nel mondo della politica, un disinteresse probabilmente determinato più

dall'incapacità degli adulti di motivare e coinvolgere i giovani che dalle "presunte" incapacità e disinteresse dei giovani.

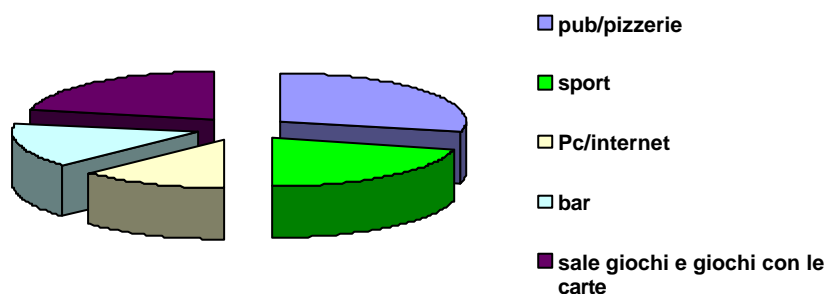
Continuiamo a precisare ancora una volta, che questo nostro lavoro tende esclusivamente a portare alla luce circostanze, situazioni e dinamiche spesso sommerse o scarsamente considerate, generando un'unica opportunità che dovrebbe essere quella di riflettere ed adoperarsi al fine di sollecitare una risposta collettiva. Riflettere insieme, vuol dire prendere atto e sinergicamente intraprendere percorsi di vita che possano "cambiare" lo stato di fatto ed in nessun modo colpevolizzare nessuno.

Le abitudini quotidiane dei giovani dinanzi descritte vanno confrontate con quelle che gli stessi dichiarano di compiere durante la settimana e durante il mese. Infatti, abbiamo posto la stessa domanda riferita però a quelli che sono i loro interessi e che fanno settimanalmente e mensilmente. Le risposte relative alle loro attività settimanali tuttavia variano di poco, infatti durante l'intero arco della settimana gli interessi prevalenti sono rappresentati per il 21.68 % pub/pizzerie, l'11.49 % bar ai quali si aggiungono l'8.25 % di essi che si dedicano al gioco con le carte e a frequentare sale giochi. Anche nell'arco dell'intera settimana l'interesse al Computer e ad internet rappresenta un dato rilevante pari al 9.7 % mentre i ragazzi che praticano sport almeno una volta a settimana sono il 16.18 %. Si

confermano anche in questa circostanza i dati negativi relativi al loro interesse alla politica e alle attività di volontariato. Al contrario gli interessi ai quali si dedicano i giovani almeno una/due volte al mese sono rappresentati in gran parte da: cinema per il 32.66 %, alla discoteca per il 13.71 % pub e pizzerie per il 12.10 %, mentre sono ancora una volta confermati i dati negativi rispetto al loro interesse alla politica 4.44 % e alle attività di volontariato 4.03 %.



#### Cosa fanno nel tempo libero durante la settimana almeno 1/2 volte



#### Cosa fanno nel tempo libero durante la settimana almeno 1/2 volte

Alla domanda posta “cosa non fanno mai” emerge il dato preoccupante di cui abbiamo fatto cenno in precedenza, per il 23.88 % ha risposto la politica e per il 27.38% attività di volontariato.

Questi dati descritti ci inducono ad evidenti riflessioni, in merito alla necessità di adoperarsi al fine di stimolare l’aggregazione e il coinvolgimento dei giovani in attività come la politica, vista però nell’ottica della condivisione delle responsabilità e dell’impegno per il rinnovamento e l’ammodernamento della società, che sia esso risultato di interessi ed opportunità atte a garantire la permanenza dei giovani nelle realtà territoriali e alla loro possibilità di beneficiare di servizi ed attività adeguati alle loro esigenze.

Fin troppo spesso, la politica che avrebbe il compito di unire ed aggregare con l’intento di costruire, divide ed allontana i Cittadini dalla possibilità di partecipare e condividere alle scelte. Questo in modo significativo si ripercuote sulle giovani generazioni sui quali si riflettono gli esempi dati dagli adulti.

Coinvolgere i giovani nelle scelte politiche, sociali ed economiche di un territorio è un dovere di tutti e non una possibilità, il futuro di un territorio è il risultato dell'impegno concreto di chi amministra la vita sociale ed economica oggi, e di ciò che i giovani riusciranno a produrre per il domani.

D'altro canto però, i giovani devono avere il coraggio di effettuare scelte, di proporsi e di affermare le proprie idee consapevoli della loro importanza rispetto al futuro, e non cullarsi, come troppo spesso accade, sulle "pigriete" degli adulti, i "diritti" si fanno valere e si rivendicano. La politica, l'associativismo presuppongono un elemento essenziale che è quello della condivisione degli obiettivi, delle emozioni e dell'interazione con gli altri. Nasce però, una domanda spontanea, ma le modalità comunicative utilizzate dagli adulti e le loro capacità, sono adeguate al linguaggio dei giovani e alle mode dei giovani ? Come si può osservare dai dati presentati, un'alta percentuale dei giovani intervistati ha come interessi internet, quindi, uno strumento di comunicazione a distanza così come i telefoni cellulari, a discapito, di rapporti sociali diretti, preferendo attraverso le chat o gli sms, una comunicazione "virtuale", dove magari ci si sente più "liberi" di parlare, di confidarsi, si è meno imbarazzati e magari si riesce più semplicemente a confidarsi ed esser se stessi privilegiando questedynamiche, ai rapporti interpersonali che avvengono

guardandosi negli occhi. E' ovvio, che le caratteristiche comunicative delle chat "garantiscono" la relativa esposizione delle persone, ed offrono una sorta di inibizione, potendo tranquillamente comunicare senza mostrare imbarazzo, sensazioni ed emozioni visibili. Il problema si pone nella risposta che si ottiene da queste modalità e soprattutto dagli interlocutori che "la rete" offre, navigando in questo modo, in un contesto psicologico ambiguo che non lascia molto spazio ai sentimenti e alle emozioni. Probabilmente la risposta adeguata degli adulti si trova nel riuscire ad utilizzare i "loro" stessi strumenti comunicativi, e quindi il loro linguaggio, per poter adoperarsi nel confronto e nel poter rappresentare punti di riferimento. I bar, i pub, sono gli unici luoghi di incontro preferiti, sia perché il territorio non offre altre opportunità ( grazie anche allo scarso interesse ed impegno profuso dai giovani), sia perché all'interno di essi spesso si possono "tranquillamente" consumare bevande alcoliche, che all'apparenza determinano uno "stato" di inibizione che favorisce l'aggregazione spontanea. Di qui un richiamo forte alle responsabilità di "educatori sociali" dei gestori e commercianti, promuovendo il dialogo e l'invito al rispetto delle regole.

Alla base di questa indagine "mirata" vi sono naturalmente elementi comuni alle giovani generazioni, siano esse residenti nei grandi centri urbani sia nelle piccole realtà come il Distretto Sociale B 4, come ad

esempio la difficoltà nelle relazioni sociali, la facilità di “trasgredire” dalle regole, ed i modelli da imitare. La Televisione in questo contesto svolge un ruolo predominante, e se da una parte offre l’opportunità di usufruire di un’informazione globale, dall’altra, trasmette modelli educativi non sempre opportuni.

I reality, le fiction e taluni programmi di intrattenimento, non fanno altro che “rifletterci” addosso mode e tendenze volte all’arrivismo, all’egoismo e ancor più spesso ad atteggiamenti nei quali il bere viene trasmesso come uno “status simbol” .

Una spiegazione usata sovente per capire perchè si assumono droghe è il concetto di disagio. Questo non ha un significato lineare e chiaro per tutti poiché spesso ciò che fa star male una persona non è detto che ne faccia star male un’altra. Ciò nonostante si riconoscono abitualmente alcuni fattori di rischio per l’entrata e la permanenza di un soggetto nel pianeta droga. Molti studiosi pensano che essere giovani sia quasi un requisito essenziale per accostarsi la prima volta alla droga. L’adolescenza rappresenta una fase di vita in cui si affacciano alcuni problemi difficili da superare. L’acquisizione dell’identità appare oggi molto più difficile che in passato sia per una generale crisi e relativizzazione dei valori, sia per il moltiplicarsi delle possibilità di scelta conseguenti alla crescente complessità della società. Ragazzi con difficoltà di inserimento sociale e lavorativo, con

problemi di identità professionale sono più facilmente coinvolti in giri di amicizie precarie e fuorvianti. In tali casi il disadattamento sociale e la compagnia di coetanei già coinvolti nell’uso di sostanze stupefacenti sommano le loro influenze negative nel sospingere il giovane verso pericolose strade di evasione. Il conformismo verso il gruppo dei pari è pertanto un altro fattore di rischio. E’ importante in questo contesto, comprendere lo stato di soddisfazione dei giovani rispetto ad alcuni importanti aspetti della loro vita. In particolare, appare determinante comprendere quali possano essere i fattori di rischio dai quali possa derivare un avvicinamento dei giovani a consumo di sostanze. I dati raccolti, rilevano l’insoddisfazione dei giovani intervistati soprattutto rispetto al rapporto con gli insegnanti, al loro rendimento scolastico, alla gestione ed opportunità del loro tempo libero e non per ultimo del denaro a disposizione. La scuola dunque, luogo di crescita culturale e sociale, dove i giovani trascorrono buona parte della loro vita adolescenziale, rivela uno stato di insoddisfazione, probabilmente determinato dall’impossibilità dei giovani di creare con i loro insegnanti un rapporto che vada oltre “l’esclusivo rapporto scolastico”. Il tutto è confermato dall’indicazione che gli stessi hanno ribadito rispondendo alla domanda: con chi preferiscono parlare se hanno problemi? Dalle cui risposte gli insegnanti ricevono soltanto lo 0,2 %. Risultano allo

stesso tempo, particolarmente disponibili al dialogo con i genitori e soprattutto con gli amici. Una lettura obiettiva di questi risultati, può spingerci ad alcune considerazioni, ossia, la scuola come del resto tutte le altre Istituzioni, probabilmente ha la necessità di ammodernarsi rispetto alla metamorfosi che vi è stata nelle mode e nelle tendenze dei giovani. Utilizzare modelli educativi che possano essere facilmente percepiti dai giovani e che possano tenere il passo con i loro bisogni ed aspettative, e che si distacchi dal modello educativo “passivo”. L’auspicio è inoltre, che la scuola moderna possa interagire maggiormente con il territorio, attivando percorsi di “rete” con le altre realtà educative presenti sul territorio attraverso un confronto costante ed aperto. In merito a ciò, non nascondiamo le difficoltà riscontrate nel corso dell’indagine svolta nel dialogare con le Scuole e talvolta, l’accesso negato ad interagire con gli alunni. Questo è un elemento che ci indica di quanto sia ancora evidente il distacco esistente tra la scuola e il territorio, tra la scuola e chi al di fuori, ogni giorno interagisce con i giovani nel loro percorso di crescita. Del resto, se i giovani trovano maggiori facilità nel comunicare e condividere eventualmente le proprie difficoltà con i loro pari, appare indispensabile la necessità di attuare percorsi educativi e di informazione all’interno degli Istituti scolastici dove è più semplice confrontarsi con un maggior numero di ragazzi.

L’educazione tra pari, quindi, è essenziale in un contesto di crescita culturale e sociale e dove poter inculcare notizie ed input facilmente condivisibili tra loro. Una strategia educativa volta ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, di emozioni e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di pari status; un intervento, secondo questa prospettiva, che mette in moto un processo di comunicazione globale, caratterizzato da un’esperienza profonda ed intensa e da un forte atteggiamento di ricerca di autenticità e di sintonia tra i soggetti coinvolti. Questa pratica va oltre il momento educativo e diviene una vera e propria occasione per il singolo adolescente, il gruppo dei pari o la classe scolastica, per discutere liberamente e sviluppare momenti transferali intensi. Allo stesso modo, riteniamo di vitale importanza garantire ai genitori un adeguato livello di conoscenza e di informazione rispetto alle sostanze e soprattutto alla consapevolezza di quali siano le tendenze e le mode dei loro figli, che talvolta, non corrispondono a quelle manifestate all’interno delle mura domestiche e nei rapporti confidenziali. Statisticamente si è osservato che molti soggetti reduci da un’infanzia difficile nell’adolescenza fanno uso di droghe. Anche però chi ha avuto un’infanzia dorata e due genitori iperprotettivi va incontro agli stessi rischi. Un fattore di disagio può essere costituito infatti da difficoltà nel processo di acquisizione dell’autonomia:

genitori iperprotettivi, eccessivamente invadenti o al contrario troppo tolleranti, che vivono male il distacco dei figli, finiscono per ostacolare gravemente, anche se inconsciamente, la loro crescita. La paura da parte dei genitori di perdere legami affettivi si trasforma così in una trappola con conseguenze disastrose. La soluzione sta nell'accettare l'evoluzione naturale: i figli devono poter cercare nella società allargata un'autorealizzazione nel lavoro e negli affetti pur restando i genitori un punto di riferimento stabile, la base sulla quale si radica la loro stabilità emotiva. L'acquisizione dell'autonomia e dell'indipendenza da parte dei figli è l'obiettivo principale della loro educazione ed anche il prerequisito perché permanga un buon rapporto affettivo tra essi e i genitori. E' ovvio che la presenza dei genitori, una presenza che non sia solo fisica, ma reale, fatta di interessamento, trasmissione di regole e valori è un elemento fondamentale per una corretta crescita psicologica del bambino e dell'adolescente; in quest'ottica è soprattutto l'assenza del padre o la sua scarsa rilevanza, come a volte accade per vari motivi, ad essere pericolosa. Infatti il padre è spesso, assai più della figura materna, colui che trasmette e fa rispettare regole di condotta e valori normativi; in tal modo la sua figura "protegge" l'adolescente dall'imboccare pericolose deviazioni di comportamento. Genitori che per una sorta di compenso delle privazioni da loro sofferte, cercano di

dare ai propri figli di tutto e di più, possono paradossalmente rendere più facile la strada verso la droga. Infatti anche chi ha il motorino all'ultima moda e le scarpe firmate ai piedi prima o poi va a sbattere il muso contro il primo fallimento. Per chi non c'è abituato può essere uno shock insormontabile e la droga un facile rifugio. Sovente, soprattutto i genitori, vorrebbero sapere qual è il comportamento più efficace per tener lontana la droga. Abbiamo visto che può finire nel vortice della droga sia chi ha avuto un'infanzia infelice che chi ha avuto tutto e persino troppe attenzioni. Il rapporto genitori-figli è comunque spesso un fattore cruciale. Eccessiva severità, come al contrario lassismo o assenza sono, per motivi diversi, ugualmente dannosi. Ugualmente abbiamo visto che l'iperprotettività o relazioni affettive che non favoriscono la corretta acquisizione dell'autonomia e dell'indipendenza da parte dei figli possono essere fattori di grave pregiudizio riguardo alla loro capacità di difendersi dalle droghe. Come comportarsi? Difendere con tutti i mezzi un ragazzo dalla droga o lasciargli fare le sue esperienze, sperando che vada tutto bene? Probabilmente la soluzione sta nel mezzo: un genitore o un educatore non devono né abbandonare il ragazzo al suo destino né cercare di farlo vivere in un mondo ovattato. Bisogna far camminare i giovani con le loro gambe, ma anche insegnare loro a stare in piedi. Abbiamo visto che trasmettere al giovane valori, regole, modelli è importante,

ma nello stesso tempo bisogna rispettare la sua originalità e la sua crescente capacità durante la crescita di autodeterminarsi. E' importante perciò ricordargli che lui è unico, che la sua vita, pur nel rispetto del vivere sociale, appartiene a lui e a nessun' altro e che la sua esistenza sarà più ricca quando sarà "drogato" d'orgoglio verso se stesso e "drogato" per tutte le sensazioni e le emozioni che la vita, quella vissuta e non quella comprata, sola ti può dare. Il sentirsi solo nei momenti di difficoltà che prima o poi, come detto, arrivano nella vita di ognuno, la paura nell'affrontare situazioni problematiche possono determinare l'avvicinamento dei giovani al consumo di sostanze, che all'apparenza possono rappresentare "forza" e talvolta "incoscienza". I giovani intervistati mostrano quanto siano reali i concetti fin qui esposti, la maggior parte di loro gestisce con maggiore difficoltà il cibo, a testimonianza che i modelli da imitare in questa società sono rappresentati più dall'apparire che dall'essere. Il dato più preoccupante è rivelato dal 18 % di loro che dichiarano di gestire con maggiori difficoltà le sostanze psicoattive.

Acquisire per noi, quale sia la realtà territoriale rispetto alle problematiche di consumo di sostanze, rappresenta fondamentale ai fini del lavoro che ci siamo proposti di realizzare. L'indagine svolta prevedeva una parte specifica rispetto alla quale abbiamo ottenuto delle risposte soddisfacenti al fine di poter concretamente affermare,

qualora ve ne fosse stato ancora bisogno, che il consumo di sostanze è qualcosa di più di una "semplice" problematica spesso ignorata perché considerata lontana dalla realtà in cui si vive. I giovani dimostrano di avere una buona conoscenza di tutte le sostanze psicoattive, il 72 % di loro afferma di conoscere persone che fanno uso di sostanze e il 74 % di loro ammettono che negli ultimi anni il consumo è aumentato. Hashish/marijuana, alcolici, cocaina e superalcolici sono le sostanze più usate nei loro contesti, probabilmente per la loro facile reperibilità e per il loro "relativo" costo. Ci addentriamo dunque, all'interno del problema ma non per determinare un allarmismo ma semplicemente per stimolare tutti alla consapevolezza. Del resto, le indicazioni forniteci anche dai genitori, dagli insegnanti, dai commercianti e dai vigili urbani riflettono quelle dei giovani, ossia: è opinione di tutti che il consumo di sostanze all'interno del contesto territoriale del Distretto Sociale B4 esiste ed è in costante aumento, e il problema ancor più importante è che esiste una scarsa informazione ed una quasi nulla risposta sociale. Di qui la nostra premessa ad utilizzare strumenti e percorsi che abbiano come elemento vitale il coinvolgimento di tutti, l'assoluta consapevolezza che solo uno sforzo comune può determinare una risposta efficace a sostegno delle giovani generazioni e del futuro di queste realtà. Il "muro" di indifferenza e di paura che fin qui ha regnato, deve essere

abbattuto con l'impegno costante e convinto di tutta la società, prendendo atto che nel sommerso e nell'indifferenza queste problematiche trovano terreno fertile per espandersi e talvolta divenire incontrollabili.

I giovani attraverso le loro risposte ci danno delle indicazioni importanti dalle quali poter muovere un intervento efficace, secondo la maggior parte di loro far uso di sostanze è un problema e una dipendenza, ed allo stesso tempo quasi tutti considerano essenziale e fondamentale aiutare chi si trova in queste situazioni. Il consumo di sostanze avviene, secondo ciò che i giovani ci suggeriscono, con gli amici ed in discoteca, e le sostanze che si reperiscono con più facilità sono gli alcolici ed i superalcolici.

Questo lavoro rappresenta per gli adulti e quindi per l'intera collettività, un grido di allarme non solo rispetto all'assodato consumo di sostanze ma soprattutto rispetto all'incapacità di determinare risposte. Aiutare i giovani nella ricerca e nell'espressione della loro personalità, valorizzare l'unicità e la ricchezza di ogni individuo, favorire la socializzazione e una serena comunicazione con adulti e coetanei. Educare alla conoscenza e alla corretta scelta dei valori. Il soggettivismo in materia di valori è segno di democrazia e libertà, ma sembra opportuno indicare comunque ai giovani quei valori che nella vita si rivelano importanti quali la fraternità, l'onestà, la libertà, la

razionalità, l'autorealizzazione anche nell'incontro con l'altro, il rispetto delle diversità ecc. Potenziare le capacità di saper valutare bene le scelte che si pongono nella vita di ognuno. Alcuni dei valori sovraccitati rimandano direttamente alla responsabilità personale, ai processi di decisione, all'importanza di non farsi condizionare dagli altri in maniera sbagliata. Ci sono tecniche che favoriscono sia la libera espressione di tutti in gruppo, sia il raggiungimento del massimo accordo. Tutto è legato a un concetto di partecipazione pratica: collaborando e facendo ognuno la propria parte l'individuo non soggiace al gruppo ma partecipa ad esso apportando il proprio contributo e utilizzando quello fornito dagli altri.

## GLI INTERLOCUTORI DEI GIOVANI

Abbiamo premesso, che l'intenzione e l'obiettivo fondamentale del presente lavoro e del percorso che ci accingiamo a proporre nella fase successiva, è quello di coinvolgere alla riflessione e alla responsabilizzazione sulle problematiche affrontate, tutti gli interlocutori dei giovani, che attraverso il loro quotidiano impegno, contribuiscono alla crescita e al loro futuro. Appare evidente, che anche in questa circostanza, per noi è stato fondamentale constatare quale fosse il livello di conoscenza rispetto alle sostanze psicotrope, al loro consumo e alla conoscenza degli adulti dell'universo giovanile.

Alcuni dati importanti, mostrano sostanzialmente la consapevolezza di tutti rispetto all'abituale consumo di sostanze nei territori oggetto della ricerca, ma evidenziano in modo altrettanto netto, la difficoltà ad affrontare questi temi per la scarsità di informazioni e di conoscenze.

Dialogare con i giovani su questi argomenti senza averne una conoscenza adeguata, potrebbe rappresentare un punto di debolezza. Ma ancor più importante è "offrire" la possibilità a tutti di interagire tra loro, attraverso un confronto continuo e costruttivo, evitando percorsi paralleli ed indipendenti che lasciano il tempo che trovano. La maggiore difficoltà, paradossalmente, è rappresentata

dall'incapacità di tutti i componenti la rete sociale, di adoperarsi in modo comune ed univoco interloquendo e favorendo interventi congiunti. Del resto, dai dati emerge addirittura una carenza di informazioni rispetto ai servizi presenti sul territorio, quindi ne consegue che eventuali segnalazioni di prese in carico che un esercente un'attività commerciale potrebbe fare, non sa a chi rivolgersi. Troppo spesso ribadiamo, gli interventi vengono programmati senza un lavoro di rete a monte, e ne consegue che le varie Istituzioni propongono interventi singoli che più che offrire opportunità costruttive, generano confusione.

I servizi Sociali, sono troppo spesso lontani dalle realtà sociali in cui operano, ma non di certo per loro incompetenza o colpe, ma per il semplice motivo che non tutti i cittadini, e nel nostro caso soprattutto i giovani, ne conoscono la presenza ed il ruolo. Riteniamo indispensabile, alla luce di questi dati, stimolare attraverso la convocazione di incontri tematici, la condivisione delle problematiche e la programmazione di interventi in rete. Dalla ricerca emerge con forza, l'esigenza di tutti (insegnanti, genitori, commercianti, assistenti sociali), di poter partecipare ad incontri informativi sulle sostanze e sull'adozione di percorsi comuni, nonché la disponibilità di ognuno a prendere parte attiva ad interventi volti a favorire il dialogo tra le giovani generazioni e tra le stesse e gli adulti. In particolare è opinione

di tutti, che l'approdo dei giovani al consumo di sostanze è in particolar modo determinato dalla scarsa attenzione a loro rivolta da parte delle Istituzioni. Al contrario di ciò che è emerso dall'indagine rivolta ai giovani, gli adulti interlocutori non hanno una buona conoscenza sulle sostanze ed i loro effetti. Di particolare importanza sono gli input che gli stessi ci offrono relativamente alle motivazioni che spingono i giovani al consumo e la comune consapevolezza che il problema del consumo è esteso anche agli adulti. In realtà, la scarsa attenzione rivolta ai giovani, si manifesta anche attraverso la convinzione di tutti che il territorio non eccede nell'offerta di servizi e di una qualità di vita soddisfacente. Sembra paradossale come tutti gli interlocutori dei giovani siano consapevoli dell'importante ruolo delle giovani generazioni nell'attuale società e in quella futura, ma che nessuno si sia mai attivato al fine di sollecitare il lavoro di gruppo e di rete. Sembra quasi si viva in un clima di "rilassatezza" tra lo sconforto e la sfiducia nelle Istituzioni, continuando a porsi come "attori passivi" e, talvolta, subendo senza avere la capacità di reagire tutto ciò che la moderna società volta al capitalismo, all'arrivismo e all'indifferenza ci rovescia addosso. Il problema del consumo delle sostanze e dei rischi alla salute ad esso connesso, è ben compreso da tutti, ciò che però lascia perplessi è l'indifferenza (giustificata in parte dalla paura e dal ritenere questi problemi sempre lontani da se stessi e

dal proprio contesto familiare) con cui vengono affrontati. È infatti opinione di tutti, e dalla nostra indagine appare chiaro ed evidente, che il consumo di sostanze ed in particolar modo dell'alcol, sia una realtà conclamata e diffusa nelle realtà del Distretto Sociale B4.

È del tutto ovvio, rispetto a questa comune consapevolezza, che l'intera Società civile debba riflettere ed attivarsi, senza più scaricare in nessun modo le responsabilità sugli altri, resta questo un modo "vile" di affrontare le situazioni e sbarazzarsi delle proprie responsabilità. Un intervento educativo e di responsabilizzazione deve prendere vita all'interno del contesto familiare, nello specifico nei rapporti genitori-figli, per espandersi poi alla scuola, agli educatori sociali ai tecnici che programmano gli interventi di sensibilizzazione sul territorio e non per ultimi agli esercenti attività commerciali come ad esempio i baristi, che quotidianamente dialogano con i giovani. Gli operatori sociali, hanno il dovere non solo di stimolare l'intera collettività alla riflessione su queste problematiche, ma di motivare i giovani all'aggregazione, al rispetto delle regole ed essere per loro un punto di riferimento nei momenti di debolezza. La responsabilità tra l'altro, non può essere "addossata" ai soli genitori, non può essere considerato questo un problema di cui deve farsi carico solo la famiglia, sarebbe "sciocco" ed egoistico. Nessuno può divincolarsi dalle responsabilità, soprattutto in relazione alla consapevolezza che la

società attuale, frutto dell'impegno di tutti, non risponde più ai valori della solidarietà e della fratellanza, ma quasi esclusivamente a quelli dell'egoismo e dell'indifferenza. Infatti, constatiamo, che chi si ritrova ad affrontare queste situazioni di disagio, spesso si ritrova solo ed altrettanto spesso emarginato ed evitato da tutti, perché considerato "diverso" e pericoloso per gli altri. È il caso invece, ricordare e riaffermare con fermezza, che chiunque di noi può essere di aiuto e determinante per gli altri, che il "rischio" di incappare in situazioni di debolezza e sconforto, e magari rifugiarsi "nel consumo di sostanze" solo perché determinano un apparente allontanamento dalla realtà, appartiene a tutti. Conoscere invece, la rete dei servizi ai quali rivolgersi per se stessi, per un familiare, per un amico o semplice conoscente in caso di bisogno, può determinare la possibilità di un aiuto concreto.

Giova ricordare, che presso ogni Comune, è presente uno sportello dei Servizi Sociali, al quale potersi rivolgere ed attivare in questo modo un tempestivo intervento. Allo stesso modo, su ogni Distretto Sanitario, l'Asl ha attivato uno sportello per la presa in carico di alcolisti e tossicodipendenti, così come è possibile direttamente rivolgersi all'ufficio di piano del Distretto Sociale che saprà dare indicazioni sul come "gestire" situazioni con problematiche collegate al consumo di sostanze. I Servizi Sociali d'altro canto, hanno il dovere

di adoperarsi nell'osservazione del territorio e dei contesti aggregativi, di favorire la conoscenza e l'accesso ai servizi, senza che questo avvenga solo in casi di evidente bisogno o solo, come spesso accade, per motivi strettamente legati ai servizi di carattere assistenziale riferiti ad altre forme di disagio.

## **Tossicodipendenza e alcolismo perchè?**

Nessuno vuole essere un tossicodipendente o un alcolista, ma questo non impedisce a molti di diventarlo.

La domanda più frequente è, semplicemente: perché succede una cosa del genere? Com'è potuto accadere che mio figlio, mia figlia, mio padre, mia sorella o mio fratello sia diventato un bugiardo, uno di cui non ci si può fidare? Com'è potuta accadere una cosa del genere...? E perché non riescono a smettere?

La prima cosa da sapere riguardo alla tossicodipendenza è che tanto l'alcool quanto le droghe che alterano la mente sono, in sostanza, degli anestetici. Bloccano il dolore: sia quello fisico che quello emozionale. Queste sostanze rendono le persone insensibili e intontite. Ma prima che la droga possa attirare una persona, ci deve essere infelicità, disperazione o un dolore fisico vero e proprio nella sua vita.

## **Cosa sono le droghe?**

Con il termine droga s'indicano tutte le sostanze psicoattive, che hanno un effetto sul sistema nervoso e alterano l'equilibrio psicofisico dell'organismo. Esistono moltissime sostanze di questo tipo, alcune sono usate liberamente, senza alcun controllo da parte delle autorità sanitarie o giudiziarie, come la nicotina, contenuta nel tabacco,

l'alcool e la caffeina. Altre sono incluse in speciali tabelle e possono essere usate a scopo curativo sotto stretto controllo medico, come gli psicofarmaci. Quando si parla di consumo di droga, in realtà, ci si riferisce, solitamente, all'abuso, cioè ad un uso voluttuario e non terapeutico delle sostanze psicoattive. Queste sostanze, come molti altri farmaci, se vengono assunte più volte e per un periodo di tempo sufficiente, producono tolleranza ed assuefazione. Così, per ottenere lo stesso effetto provato la prima volta occorre assumere dosi sempre più abbondanti. Per questo si assumono droghe in quantità crescenti e sempre più spesso, fino a superare una soglia oltre la quale non si è più in grado di vivere senza la sostanza: è la dipendenza. Schematicamente esiste una distinzione tra dipendenza fisica e quella psichica, anche se i sintomi dell'una e dell'altra s'intrecciano in un quadro di insieme, di penosa malattia. La droga, in sostanza, è un veleno. L'effetto che produce dipende dalla quantità assunta. Infatti, mentre una piccola quantità funziona come stimolante, una quantità maggiore agisce come sedativo e una quantità ancora più grande agisce esattamente come un veleno e può causare la morte della persona. Una droga è una sostanza assunta per evitare una condizione fisica o mentale indesiderata. Qualsiasi droga interferisce negativamente sulla fisiologia naturale dell'organismo.

In termini medici una droga è una sostanza che quando introdotta nel corpo ne modifica una o più funzioni.

## **Perché si assumono sostanze e quali sono i fattori di rischio?**

Se ci fosse una risposta chiara a questa domanda sarebbe sicuramente più facile affrontare il problema, il fatto è che probabilmente le risposte sono più d'una e non è sempre facile trovarle.

A livello fisico si sa che le droghe agiscono nelle parti del nostro cervello che si attivano quando riceviamo qualche stimolo gratificante. In pratica le droghe forniscono dei falsi segnali di benessere sostituendosi, con meccanismi chimici, a stimoli che potremmo ricevere in maniera "naturale". E' in questo senso che spesso si sente parlare della droga come di una "scorciatoia", di un mezzo più facile e rapido per sentirsi bene. Bisogna capire comunque che quel senso di benessere che la droga dà è solo qualcosa di virtuale e passeggero. Non si può imbrogliare se stessi e il cervello per molto tempo. Capire perché l'individuo ricerca la droga è un problema spinoso: alcuni sostengono che l'uso di droga possa favorire la meditazione e il rilassamento, come una sorta di chiave per aprire maggiormente le nostre "porte della percezione": Il desiderio di modificare ed espandere gli stati di coscienza è sempre esistito

nell'umanità: si pensi a fenomeni come la meditazione, l'estasi o la ricerca di stordimento rinvenibile persino nei bambini (chi non ha mai aperto le braccia e girato vorticosamente su se stesso? Anche quella è una ricerca di stordimento, per vedere il mondo un po' sottosopra). L'adolescenza è poi un periodo in cui si è alla ricerca di esperienze nuove, pronti a mettere alla prova le recenti capacità di "giovane adulto". L'adolescente è "affamato di sensazioni" che possano dare sfogo alla sua grande energia. Purtroppo nella ricerca di sensazioni forti spesso ci si imbatte anche in cose rischiose per la salute come appunto le droghe. In tal senso la droga è spesso una reazione alla noia e alla routine della vita quotidiana. La "canna" è vista come un gioco, come qualcosa che unisce perché tutti se la passano e tutti tirano dallo stesso filtro. Bisognerebbe capire che il nostro organismo è capacissimo di produrre "droghe naturali" senza il bisogno di fumarsi dell'erba. E' l'adrenalina quella che si cerca? E' dentro di noi che si trova e non fuori.

Bisogni di sensazioni forti o di evadere dalla routine possono anche essere interpretati come bisogni di divertirsi, scherzare, trasgredire, giocare, vivere. La parola "divertimento" in effetti deriva etimologicamente da "diverso". Ma ci si può divertire immensamente senza ricorrere alle pasticche o all'alcool.

Il problema non è tanto quello di reprimere questi bisogni che sono legittimi e naturali (l'uomo non è fatto forse anche per giocare o per superarsi?), quanto trovare il modo di soddisfarli senza nuocere alla propria salute. Lo spinello fumato insieme testimonia per esempio la ricerca di solidarietà con gli amici. Il bisogno di intimità col gruppo rivela l'importanza e la bellezza dei rapporti interpersonali positivi e coinvolgenti. Queste cose sono naturali e positive, bisognerebbe perciò aiutare il giovane in difficoltà a trovare le vie per soddisfare questi bisogni nella vita reale, senza ricorrere alla soddisfazione illusoria delle droghe. Una spiegazione usata sovente per capire perchè si assumono droghe è il concetto di disagio. Questo non ha un significato lineare e chiaro per tutti poiché spesso ciò che fa star male una persona non è detto che ne faccia star male un'altra. Ciò nonostante si riconoscono abitualmente alcuni fattori di rischio per l'entrata e la permanenza di un soggetto nel pianeta droga. Molti studiosi pensano che essere giovani sia quasi un requisito essenziale per accostarsi la prima volta alla droga. L'adolescenza rappresenta una fase di vita in cui si affacciano alcuni problemi difficili da superare. L'acquisizione dell'identità appare oggi molto più difficile che in passato sia per una generale crisi e relativizzazione dei valori, sia per il moltiplicarsi delle possibilità di scelta conseguenti alla crescente complessità della società. Ragazzi con difficoltà di

inserimento sociale e lavorativo, con problemi di identità professionale sono più facilmente coinvolti in giri di amicizie precarie e fuorvianti. In tali casi il disadattamento sociale e la compagnia di coetanei già coinvolti nell'uso di sostanze stupefacenti sommano le loro influenze negative nel sospingere il giovane verso pericolose strade di evasione. Il conformismo verso il gruppo dei pari è pertanto un altro fattore di rischio. Statisticamente si è osservato che molti soggetti reduci da un'infanzia difficile nell'adolescenza fanno uso di droghe. Anche però chi ha avuto un'infanzia dorata e due genitori iperprotettivi va incontro agli stessi rischi. Un fattore di disagio può essere costituito infatti da difficoltà nel processo di acquisizione dell'autonomia: genitori iperprotettivi, eccessivamente invadenti o al contrario troppo tolleranti, che vivono male il distacco dei figli, finiscono per ostacolare gravemente, anche se inconsciamente, la loro crescita. La paura da parte dei genitori di perdere legami affettivi si trasforma così in una trappola con conseguenze disastrose. La soluzione sta nell'accettare l'evoluzione naturale: i figli devono poter cercare nella società allargata un'autorealizzazione nel lavoro e negli affetti pur restando i genitori un punto di riferimento stabile, la base sulla quale si radica la loro stabilità emotiva. L'acquisizione dell'autonomia e dell'indipendenza da parte dei figli è l'obiettivo principale della loro educazione ed anche il prerequisito perché

permanga un buon rapporto affettivo tra essi e i genitori. E' ovvio che la presenza dei genitori, una presenza che non sia solo fisica, ma reale, fatta di interessamento, trasmissione di regole e valori è un elemento fondamentale per una corretta crescita psicologica del bambino e dell'adolescente; in quest'ottica è soprattutto l'assenza del padre o la sua scarsa rilevanza, come a volte accade per vari motivi, ad essere pericolosa. Infatti il padre è spesso, assai più della figura materna, colui che trasmette e fa rispettare regole di condotta e valori normativi; in tal modo la sua figura "protegge" l'adolescente dall'imboccare pericolose deviazioni di comportamento.

Genitori che per una sorta di compenso delle privazioni da loro sofferte, cercano di dare ai propri figli di tutto e di più, possono paradossalmente rendere più facile la strada verso la droga. Infatti anche chi ha il motorino all'ultima moda e le scarpe firmate ai piedi prima o poi va a sbattere il muso contro il primo fallimento. Per chi non c'è abituato può essere uno shock insormontabile e la droga un facile rifugio.

Anche chi si trova in situazioni di grave disagio per motivi svariati come per esempio di lavoro può diventare tossicodipendente. La droga è in questi casi una fuga dalla realtà, un modo per lasciarsi indietro i problemi. Purtroppo rifugiarsi negli stupefacenti per evitare

di guardare in faccia le proprie difficoltà è una cosa che non porta a soluzioni ma aggrava ulteriormente le cose.

### **Quanti tipi di droghe esistono?**

Siamo perfettamente consapevoli che bisogna dare informazioni corrette ma non eccessive sulle singole droghe. Infatti, parlandone in maniera troppo mirata, spesso si rischia di stimolare nei ragazzi una curiosità controproducente. E' opportuno quindi integrare il problema droga in quello più generale della "dipendenza da sostanze" dove si comprendono anche farmaci, alcool, fumo, anabolizzanti e integratori chimici. Bisogna evidenziare i rischi ai quali si va incontro in ogni tipo di dipendenza e far capire che la dipendenza non risolve i problemi, ma ne crea altri molto gravi. La realtà dei fatti dimostra che se l'uso di droghe pesanti è devastante, quello di altre sostanze (compreso il tabacco e l'alcool) rischia di dare disturbi e patologie fisiche e psichiche. Riteniamo allo stesso tempo necessario informare ed essere consapevoli di cosa sono le sostanze e del rischio connesso al loro consumo, per questo motivo di seguito specificheremo quali sono i tipi di sostanze ed i loro effetti.

## TABACCO

**Che cos'è:** Già conosciuta dai Maya e dagli Aztechi, la pianta del tabacco veniva usata durante le cerimonie religiose e i riti propiziatori. Arriva in Europa in seguito alla scoperta delle americhe. La grande diffusione del fumo è avvenuta a cavallo delle due guerre mondiali e con lo sviluppo della pubblicità, del cinema e poi della televisione.

**Effetti:** Il tabacco può essere fumato, sotto forma di sigaro, sigaretta o bruciato in pipe, masticato o fiutato. La sensazione più comune è quella di appagamento, tale sensazione perdura per un tempo che cambia a seconda delle abitudini del fumatore.

**Rischi e riduzione del danno:** Il principio attivo della pianta è la nicotina. Fumare tabacco, o essere esposti al fumo di altri (fumo passivo), è nocivo per la salute. Inoltre, nella sigarette sono contenuti oltre 2.500 composti, che con la combustione diventano circa 4.000. Tra essi troviamo molti cancerogeni che possono essere responsabili di: tumore, infarti, enfisema, impotenza, ipertensione, cefalee. Negli adolescenti può provocare: alitosi, riduzione dello sviluppo dell'apparato respiratorio, otiti medie, riduzione della fertilità, diminuzione delle difese immunitarie, emicrania, bronchiti. Le donne fumatrici presentano un rischio maggiore di gravidanze extrauterine, aborto spontaneo, e di malformazioni neonatali. Sono più esposte a dismenorrea, cancro del collo dell'utero, riduzione della fertilità ed

entrano prima in menopausa. Smettere di fumare ha i suoi riflessi positivi: dopo 1 anno il rischio cardiovascolare è dimezzato, dopo 5 anni il rischio di cancro al cavo orale ed esofago è dimezzato e ritorna alla norma il rischio di ictus, dopo 10 anni il rischio di cancro al polmone diminuisce del 40-50%, dopo 15 anni il rischio di morte cardiovascolare ritornano nella norma.

**Legislazione:** anche se è una sostanza legale, anch'essa è soggetta a sanzioni: lo stato Italiano vieta la vendita delle sigarette ai minori. Nel 2003 viene approvata la L. 3/2003, detta L. Sirchia che inaugura la lotta al fumo, entrata in vigore nel 2005 e che regola esercizi pubblici, luoghi di lavoro, circoli privati, con relative sanzioni

## ALCOOL

**Che cos'è:** È un prodotto naturale derivante dalla fermentazione ovvero della distillazione dell'uva e di vari cereali. E' probabile che già i cacciatori e i coltivatori della preistoria fossero a conoscenza dell'effetto stupefacente dei frutti fermentati. Vino e birra erano in uso nell'antico Egitto presso i Greci e i Romani. Il cristianesimo fece del vino un sacramento. L'alcool è la droga N°1 del popolo e si posiziona bene anche nella classifica delle droghe da party; costa poco ed è socialmente accettato.

**Effetti:** L'alcool ha generalmente un effetto calmante, mentre in dosi ridotte provoca invece un senso di eccitazione, euforia, disinibizione e la lingua si scioglie. In dosi eccessive porta a comportamenti aggressivi, il coordinamento dei movimenti è disturbato, diminuiscono la prontezza di riflessi e la sensibilità al dolore. In caso di pesante ubriachezza si comincia a balbettare, a barcollare, fino a vomitare e perdere l'equilibrio. Infine cessano di funzionare i nervi motori, si spegne la coscienza e incombe la minaccia di un'intossicazione con conseguenze letali.

**Rischi e riduzione del danno:** I problemi correlati al consumo di bevande alcoliche sono condizioni frequenti e diffuse in entrambi i sessi e in tutte le fasce d'età. Ogni anno decine di migliaia di persone muoiono a causa degli effetti diretti o indiretti del consumo di alcol. Più o meno la metà degli incidenti stradali mortali e una percentuale consistente dei reati di violenza sono da ricondursi all'abuso di alcol. Se assunto a lungo dà dipendenza. La sindrome di astinenza è drammatica e può manifestarsi con il tremore delle mani, nei casi estremi si hanno il delirio e convulsioni. Gli effetti dell'alcool si manifestano dopo 20-30 minuti dall'assunzione della bevanda e permangono per alcune ore. Evitare, quindi, di mettersi alla guida in condizioni di ebbrezza. Lo stato di ebbrezza alcolica richiede che siano manifesti i sintomi caratteristici dell'annebbiamento delle

facoltà mentali ma può essere altresì presunto quando sia accertato il superamento di un determinato tasso alcolemico nel sangue (0,5 g/l).

## **ALCOOL E GUIDA**

### **SANZIONI INFLITTE PER GUIDA IN STATO DI EBBREZZA**

Il “decreto Bianchi” all'articolo 5 modifica gli articoli 186 e 187 del codice della strada in materia di guida in stato di ebbrezza alcolica o sotto l'effetto di stupefacenti. Esso prevede:

- l'arresto fino ad un mese, l'ammenda da € 500,00 a € 2.000,00 e la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente da 3 a 6 mesi per un tasso alcolemico compreso tra 0,5 e 0,8 g/l;
- l'arresto fino a tre mesi, la sanzione pecuniaria da 800 a 3.200 euro e la sospensione della patente da sei mesi ad un anno per un tasso alcolemico compreso tra 0,8 e 1,5 g/l;
- l'arresto fino a sei mesi, la sanzione pecuniaria da 1.500 a 6.000 euro e la sospensione della patente da uno a due anni per un tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l;

Affinché trovino applicazione le sanzioni previste dall'art. 186 CDS occorre che il conducente guidi un veicolo in stato di ebbrezza dovuto all'abuso di bevande alcoliche e superalcoliche. Per aversi il

presupposto di fatto per l'esistenza del reato non occorre perciò che la persona che si trova alla guida sia completamente ubriaca ma è sufficiente che le sue facoltà mentali siano annebbiate per effetto dell'abuso di alcool.

### **CONTROLLI PER GUIDA IN STATO DI EBBREZZA ALCOLICA**

Nel nostro ordinamento, ciò che è vietato non è solo il porsi alla guida con un tasso alcolemico superiore a quello previsto dalla legge (0,5 g/l) ma è la guida in stato di ebbrezza che può essere accertata anche sulla base di una chiara evidenza di sintomi tipici, oppure attraverso un esame clinico tossicologico che indichi il valore esatto di alcool presente nel sangue, misurabile attraverso l'aria espirata con uno strumento definito "etilometro".

### **CALCOLO DEL TASSO ALCOLEMICO**

Per evitare di metterti alla guida in condizioni di ebbrezza ed evitare di incappare nelle sanzioni previste, ti proponiamo un metodo semplice per calcolare il tuo tasso alcolemico. Basta moltiplicare la quantità di bevanda ingerita per la gradazione alcolica diviso 100, ottenendo così la quantità di alcool ingerito. Moltiplicando poi il risultato per il tasso alcolemico, che è un valore fisso (se uomo: 0.7, se donna 0.6), e dividendo il risultato per il tuo peso corporeo otteniamo il valore del tasso alcolemico presente nel tuo organismo. Es: Se sei

maschio, pesi 85 Kg e hai bevuto una birra da un litro con una gradazione di 9°, hai ingerito 90 gr. di alcool:

Poichè  $(1 \times 1000 \text{ gr} \times 9^\circ) / 100 = 90 \text{ gr}$

E Poiché  $(90 \text{ gr.} \times 0.7) / 85 \text{ Kg.} = 0.74$  Il tuo tasso alcolemico sarà: 0.74

In tal caso, non puoi metterti alla guida!!!

### **CANNABIS**

**Che cos'è:** I derivati della Cannabis sono usati da tempo immemorabile. I principali derivati della cannabis sono MARIJUANA, HASHISH e olio di hashish. La marijuana – spesso chiamata erba, maria, fumo, canna, spinello, paglia... – è una mistura grigio-verde di foglie, gambi, semi e fiori secchi triturati di “Cannabis sativa”. Viene fumata di solito attraverso sigarette preparate manualmente (spinelli). Si sta diffondendo anche l'uso di sigari di marijuana, chiamati “blunt”: tagliano i sigari e sostituiscono il tabacco con la marijuana, spesso combinata con un'altra droga, come crack o cocaina. La marijuana può anche essere usata nel tè e talvolta miscelata col cibo. L'hashish si presenta sotto forma di resina. L'olio di hashish è ottenuto attraverso la distillazione delle foglie. Il principio attivo contenuto nella marijuana è il delta-9-tetraidrocannabinolo (THC).

**Effetti:** Gli effetti iniziano subito dopo che la sostanza ha raggiunto il cervello e durano da 1 a 3 ore. Il più frequente è un senso di rilassamento, il cuore comincia a battere più rapidamente (da 20 a 50 BPM), i passaggi bronchiali si rilassano e diventano più ampi, i vasi sanguigni degli occhi si espandono provocando i caratteristici occhi rossi. Gli effetti si amplificano se si assumono altre droghe. Chi fa uso di marijuana può sperimentare particolari sensazioni: i colori ed i suoni possono sembrare più intensi ed il tempo sembra scorrere molto lentamente. La bocca diventa asciutta, impastata, si ha fame e sete. Passata l'euforia ci si può sentire stanchi o depressi.

**Rischi e riduzione del danno:** Chi fuma cannabinoidi, perde concentrazione: la cannabis influisce sul processo di registrazione mentale del ricordo di immagini precedentemente registrate. Di frequente c'è perdita di ambizioni e/o obiettivi. Coloro che ne hanno assunto dosi elevate, possono manifestare psicosi tossiche acute, allucinazioni, illusioni e spersonalizzazione. In alcuni casi l'uso di marijuana può produrre ansia, paura, diffidenza o panico. Una singola dose, anche moderata, di marijuana altera le prestazioni alla guida di un automezzo e tutto si amplifica e moltiplica se assunta insieme ad altre sostanze psicoattive. In tal caso meglio non guidare!

## **ECSTASY**

**Che cos'è:** sotto il termine "ecstasy" convogliano sostanze diverse, tutte prodotte in laboratorio. Sono diffuse in pasticche colorate di forme differenti in cui non si sa mai con precisione che cosa c'è dentro. Fra queste sostanze troviamo: metamfetamina, caffeina, dextromethorphan, efedrina, cocaina...L'MDMA è un derivato dell'anfetamina che agisce soprattutto sulla serotonina.

**Effetti:** Viene assunta, di solito, per via orale (ma anche sniffata o iniettata), in pastiglie, ed i suoi effetti durano da 3 a 6 ore. Fa sentire pieni di energia perché agisce come stimolante e allontana sonno, fame e stanchezza, può anche distorcere la percezione. Chi le usa cerca una via veloce per emozioni forti, parole fluenti, rapporti facili, sensazioni empatiche e disinibitorie. L'ecstasy consente alla gente di ballare per lunghi periodi di tempo, per questo è spesso assunta in contesti come discoteche, rave e street party...

**Rischi e riduzione del danno:** L'ecstasy produce numerosi effetti collaterali fra cui: nausea, brividi, calore, involontario serramento dei denti, crampi muscolari e vista sfocata. Una parte dei consumatori sperimenta forte ansia ed agitazione. E' possibile anche un'intossicazione acuta da ecstasy, i cui sintomi sono un aumento della pressione sanguigna, tachicardia, debolezza, attacchi di panico e nei casi più gravi, perdita di conoscenza, può interferire con la capacità del corpo di regolare la propria temperatura ed in questo

modo può portare a gravi conseguenze mediche ed in alcuni casi alla morte. La cura dell'ipertermia richiede immediati interventi medici. Quando l'effetto della droga sparisce, la persona si sente abulica, depressa. L'ecstasy solitamente viene assunto insieme ad altre sostanze come alcol e marijuana, incrementando notevolmente gli effetti negativi delle singole droghe. Cosa fare per ridurre i rischi? Evita di guidare e di mixare; bevi acqua e succhi di frutta con continuità per contrastare l'effetto di disidratazione, di tanto in tanto riposati e rinfrescati;

### **OPPIO, EROINA E COBRET**

**Che cos'è:** L'oppio è il lattice disseccato ottenuto dalle capsule del *Papaver somniferum*. Si presenta sotto forma di pasta scura e appiccicosa, da fumare in apposite pipette, da bere in un infuso o da inalare tramite riscaldamento su carta stagno la. Sul mercato illegale, l'oppioide più comune è l'eroina il derivato della morfina, più potente e più facile da sintetizzare. Può essere sniffata, fumata o assunta per via endovenosa. Il cobret, prodotto tipico locale, si presenta in polvere o pasta di colore beige-bruno. Viene posto su carta argentata, sotto una fiammella lo riscalda e si libera il fumo che viene inalato-aspirato mediante una cannucchia. In alcuni casi, la polvere viene messa a striscia nello spinello e fumato. E' anche usato per via endovenosa, con l'aggiunta di acido citrico o limone.

**Effetti:** L'oppio rilassa, provocando un intenso e diffuso piacere fisico e interiore. I sensi, le emozioni e i desideri si ammorbidiscono e si placano; d'altra parte ci si sente mentalmente lucidi. Gli effetti secondari sono: prurito, nausea, pupille a spillo e momentanea sensazione di freddo. Anche l'eroina provoca, subito un intenso piacere, rilassamento, benessere, scomparsa di ansie, dolori e stress, cresce autostima, buonumore, ma anche sonnolenza, senso di confusione, formicolii, nausea e vomito, stitichezza, rallentamento dei riflessi, difficoltà di coordinamento, scarsa percezione della realtà, assenza di qualsiasi desiderio, incluso quello sessuale. Gli effetti del cobret sono gli stessi dell'eroina.

**Rischi e riduzione del danno:** L'uso continuativo degli oppiacei determina col tempo "tolleranza", "dipendenza fisica" e crisi da astinenza. Alla dipendenza fisica si può accompagnare una forte "dipendenza psichica". Ma attenzione! La tolleranza torna a zero dopo un periodo di sospensione dell'uso, e l'overdose è in agguato se si ricomincia con la dose che prima era abituale. L'eroina può comportare il coma con decesso per asfissia. Sintomi principali dell'overdose sono: perdita di coscienza; pupille a spillo; colorito bluastrò; respiro molto rallentato. In caso di overdose: chiamare il 118. A causa dell'assunzione endovenosa si possono sviluppare

numerose infezioni e patologie: AIDS, epatiti B e C; setticemia; infezioni alle valvole cardiache ecc

## **COCAINA E CRACK**

**Che cos'è:** La cocaina è il principale alcaloide estratto dalle foglie di coca coltivate da secoli soprattutto in Perù e Bolivia. Si presenta in polvere bianca, cristallina e inodore, dal sapore amaro. Può essere sniffata, fumata o iniettata. Una dose non presenta solitamente più del 50-60% di cocaina, il resto sono sostanze da taglio. Il crack, che prende il nome dal suono onomatopoeico della sostanza riscaldata, è un derivato della cocaina (con aggiunta di bicarbonato o di ammoniaca) si presenta sotto forma di cristalli, fumati con una pipa o in bottiglie di plastica.

**Effetti:** La cocaina aumenta il livello delle prestazioni fisiche: il pensiero si fa più chiaro, la parola più facile, aumenta la capacità di concentrarsi e si prova una sensazione di benessere, sicurezza, controllo della situazione. L'appetito si riduce, il sonno è ritardato, e può venir stimolata l'attività sessuale. L'uso continuativo può creare seri problemi. Gli effetti della cocaina durano non più di 40-60 minuti per chi "sniffa"; molto meno (15-20 minuti) per chi si buca o fuma. Segue una veloce ricaduta verso la "normalità", che può essere vissuta come stanchezza e depressione, per cui spesso si ripete l'assunzione a intervalli sempre più brevi. Gli effetti del crack sono più intensi ma di

minore durata (3-5 minuti): si avverte immediatamente un senso di euforia e di eccitazione. Si possono avere allucinazioni visive.

**Rischi e riduzione del danno:** La lista delle malattie e dei disturbi legati al consumo di cocaina è lunghissima: disfunzioni al fegato, disturbi visivi, collasso, itterizia. Con dosi elevate di cocaina, l'euforia può lasciare il posto ad ansia, nervosismo, agitazione, pensiero confuso, dispersivo e sconnesso. L'uso cronico può aggravare o anche creare problemi psichiatrici: si può diventare inquieti, ansiosi, sospettosi, fino a sviluppare veri e propri deliri paranoidei in cui ci si sente controllati, seguiti e perseguitati. Sono frequenti le allucinazioni visive (scintille, luci) e tattili ("insetti" sotto la pelle); inoltre possono comparire "tic" e altri sintomi psichiatrici, fino alla psicosi tossica acuta. Una dose eccessiva può provocare ansia, irritabilità, tremore, vomito, fino a estrema agitazione, convulsioni, febbre alta e (per fortuna raramente) coma e morte. Specie se iniettata o fumata, la cocaina può provocare emergenze cardiovascolari, anche rapidamente mortali: aritmie, infarto miocardico, emorragie cerebrali. L'abuso di crack comporta effetti molto simili alla cocaina, talvolta più intensi. Inoltre, aumenta il rischio di infezioni alle mucose della bocca e delle narici e comporta danni all'apparato dentale. Evita mix e guida!

**L.S.D.**

**Che cos'è:** L.S.D. (chiamato in gergo anche Acido) è un derivato sintetico della segale cornuta, scoperta nel 1943 da Albert Hoffman.

**Effetti:** Gli effetti dell'LSD sono tipicamente psichedelici. Determina un'alterazione delle percezioni: immagini, distorte, colori più vivaci, fantasie, allucinazioni. Gli effetti si manifestano dopo 30-60 m.ti e raggiungono il picco in 2 o 3 h e si estinguono dopo 6-10 h.

**Rischi:** Una dose anche bassa di LSD può provocare disturbi psichici transitori; i disturbi possono avere anche conseguenze più gravi e prolungate in alcuni casi. L'effetto negativo più frequente è l'ansia: il soggetto è spaventato dalla sensazione di non poter controllare i propri pensieri. In qualche caso può emergere una malattia mentale latente che può aggravarsi e persistere anche a lungo dopo la cessazione degli effetti.

### **POPPER**

**Che cos'è:** Nome in gergo del nitrito di amile, prodotto medicinale venduto in fiale che vengono inalate.

**Effetti:** Provoca abbassamento della pressione e dilatazione dei vasi sanguigni. Qualcuno lo usa come droga per i suoi effetti di stimolazione sessuale, prolungamento dell'erezione e/o dell'orgasmo e anche distorsione delle percezioni. Gli effetti sono immediati e durano 2 - 3 minuti.

**Rischi:** può provocare effetti negativi: nausea, vomito, mal di testa, gonfiore al naso. Particolarmente pericoloso se inghiottito (può uccidere) o fumato (è infiammabile). Può essere mortale per chi soffre di disturbi cardiaci, infarti ed ictus. Altri inalanti, come il protossido di azoto, possono causare disturbi della parola, dell'equilibrio, insensibilità agli stimoli, perdita di coscienza, perfino asfissia. A ciò bisogna aggiungere i danni associati all'abuso cronico. Più a rischio di effetti indesiderati sono coloro che hanno problemi psichici, epilessia, malattie cardiovascolari, asma e altre malattie respiratorie, le donne in gravidanza.

### **ANFETAMINE**

**Cosa sono:** Droga sintetica originalmente studiata come soppressore dell'appetito. Si presenta come una polvere cristallina bianca. L'amfetamina è usata per: trattamento di disturbi mentali e comportamentali compreso narcolessia e ADHD (sindrome di iperattività infantile). Nel suo uso illegale la forma più diffusa oggi è lo speed, composto da amfetamine, sostanze metanfetaminiche, anfetamino-simili come l'efedrina. Il suo colore varia dal bianco, al giallo, al rosa, al marrone chiaro e dipende soprattutto dalle impurità contenute nei solventi usati per la realizzazione della sostanza. Esistono anche utilizzi autorizzati tra cui il Ritalin.

**Effetti:** Le amfetamine e metamfetamine originano un senso di benessere, di sicurezza in se stessi. Chi fa uso di queste droghe manifesta loquacità, tremore alle mani, cute sudata, midriasi, ipermotilità. La via di somministrazione preferita è quella endovenosa, anche se le amfetamine possono essere assunte per via orale, inalazione o fumo. **Rischi:** dipendenza psicologica; esaurimento fisico e malnutrizione/denutrizione estrema fino alla morte.

### **KETAMINA**

**Che cos'è:** La ketamina è stata sintetizzata in Michigan (USA) nel 1962 e somministrata negli esseri umani a partire dal 1964. Durante gli anni '70 si è diffuso negli USA un'autosomministrazione non clinica della sostanza. La ketamina è generalmente conosciuta come una sostanza anestetica dissociativa che può diventare una sostanza psichedelica molto potente. Viene associata ai rave parties e alle discoteche. Essa è commercializzata pura in polvere bianca o mescolata con altre sostanze da taglio quali eroina, speed, crack o cocaina.

**Effetti:** Essa produce un effetto pressoché immediato e si distingue per la sua breve durata d'azione, circa 40-60 minuti. È spesso utilizzata per eliminare gli effetti residui (o di down) dell'MDMA e di altre sostanze eccitanti. Viene generalmente inalata per via nasale ma

può essere assunta anche per via orale o iniettata. Esperienze più intense quali le NDEs (esperienza di non-morte) avvengono generalmente in seguito ad iniezione intramuscolo. Essendo un potente anestetico rende insensibili al dolore. Essa si caratterizza per il fatto che è rivolta verso una "realtà interiore". Si può percepire uno stato di calma e tranquillità; possono emergere eventi passati; percepire la separazione dal corpo; si possono fare incontri con esseri di luce, parenti e amici defunti.

**Rischi e riduzione del danno** Alcuni ricercatori hanno ipotizzato la manifestazione di una perdita della memoria a breve termine, ma il problema sembra risolversi nel tempo. Assumere Ketamina fa abbassare la temperatura del corpo e può provocare nausea: soprattutto se lontano dai pasti ed è rischiosissima per chi soffre di problemi cardiaci. Come per tutte le altre sostanze la Ketamina è pericolosissima se mixata insieme ad altre, specie se si tratta di alcool, MDMA, eroina, crack o con le diverse sostanze da taglio.

### **PSICOFARMACI**

**Cosa sono:** Con questo termine identifichiamo diverse classi di farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale. I più utilizzati sono: gli ansiolitici, gli antidepressivi e i neurolettici, il litio e gli antiepilettici usati come stabilizzatori dell'umore. Non si può parlare

di un effetto terapeutico comune degli psicofarmaci proprio per la eterogeneità dei disturbi trattati.

**Effetti:** Variano molto in base al tipo, alla dose, l'ambiente e la personalità di chi la assume: a basse dosi possono dare disinibizione, euforia, diminuzione dell'ansia, visione meno angosciante e immediata dei propri problemi. L'assunzione per via endovenosa di benzodiazepine accompagnata da alcol può produrre uno stato di stasi insensibile e il soggetto è privo di vera coscienza, non sa che cosa succederà e qualsiasi cosa accadrà attorno a lui non verrà vissuta né percepita. Sintomi di assunzione: processi mentali rallentati; concentrazione impossibile, confusione mentale; deambulazione instabile; stanchezza e difficoltà a parlare; torpore, sonnolenza; rilassamento muscolare. I sedativi ipnotici: diminuiscono la trasmissione degli impulsi nervosi; diminuiscono il tempo di addormentamento e il sonno REM.

**Rischi e riduzione del danno:** Sintomi di intossicazione acuta: umore instabile e irritabile; disinibizione sessuale e aggressività; pronuncia indistinta e loquacità eccessiva; movimenti scoordinati; deficit di memoria, di attenzione e capacità critica. L'astinenza si ha interrompendo bruscamente un uso prolungato e ad alte dosi e può comportare convulsione, delirium, psicosi, nausea, malessere, debolezza; tachicardia e ipertensione; sudorazione e ipertermia; forte

tremore di mani, lingua e palpebre; ansia diffusa e insonnia iniziale, deficit della memoria a breve e a lungo termine, agitazione psicomotoria, desiderio di assunzione (craving).

## ANABOLIZZANTI

**Cosa sono:** Derivati sintetici del testosterone. Durante gli ultimi cinquant'anni sono stati utilizzati per il trattamento di molte e varie disfunzioni, ma è vasto il loro uso a fini «sportivi» sia da parte di praticanti di alto livello che di frequentatori di palestre di culturismo e body building.

**Effetti:** Aumento della massa muscolare e della forza. L'efficacia degli steroidi nel causare un accrescimento visibile di taglia, di forza e di potenza muscolare è strettamente correlata a una dieta iperproteica e alla pratica di un intenso e regolare programma di allenamento. Gli steroidi anabolizzanti vengono assunti secondo «cicli» di utilizzo della durata media di otto settimane; le modalità di assunzione variano però considerevolmente. Sebbene la grande maggioranza di tecnici, atleti e medici ammetta che gli steroidi migliorano le prestazioni fisiche, l'entità dei vantaggi e i fattori che li influenzano non sono ancora completamente chiari.

**Rischi:** I rischi variano secondo il tipo di steroidi usati, il dosaggio, l'età di inizio e l'eventuale assunzione di altri farmaci. A livello fisico

i problemi meglio documentati riguardano il fegato e l'apparato riproduttivo. Grossi sospetti si hanno relativamente a problemi cerebrospinali, immunitari, cardiaci e alla prostata. L'assunzione comporta una riduzione del testosterone prodotto autonomamente dall'organismo. Il nostro corpo può arrivare addirittura a sospenderne la produzione. Nelle donne l'uso di steroidi è associato a un processo di mascolinizzazione: si hanno così irregolarità mestruali, abbassamento della voce, riduzione del seno, perdita dei capelli, aumento dell'acne e dei peli corporei. Negli adolescenti può comportare l'arresto della crescita. Sono stati osservati anche disturbi psicologici: turbe psichiche, comportamenti aggressivi, cambiamenti dell'umore e squilibri simili a quelli prodotti dalle anfetamine. È probabile che gli steroidi possano causare una dipendenza fisica.

### **Altre droghe presenti in natura**

**Cosa sono:** Il loro utilizzo da parte dell'uomo, risale alla notte dei tempi. Venivano usate a scopi magico religiosi; gli sciamani-stregoni utilizzavano tali sostanze per avvicinarsi a Dio, attraverso "viaggi" psichici. Numerose testimonianze attestano l'utilizzo di queste piante anche in Italia, soprattutto nel periodo del Medioevo; le streghe utilizzavano lo stramonio, la belladonna, la lactuca virosa, l'ipomea violacea,... Benché poco diffuso il loro uso, queste piante sono di

facile reperibilità perché non necessitano di "filtri di mercato". Alcune di esse, data la scarsa conoscenza, non sono iscritte, o lo sono da poco, nelle tabelle delle sostanze illegali come ad es. la salvia di vinorum. Sono di solito, fumate, ingerite o assorbite tramite infusi.

**Effetti:** Gli effetti maggiormente ricercati sono quelli psichedelici. Alcune di esse (come l'ipomea violacea) danno la sensazione di slatentizzazione dal proprio corpo (l'individuo crede di poter volare da esso). Altre, come lo stramonio, sono dei veri e propri "delirio geni"; l'individuo si perde del tutto; è convinto di essere in un posto invece che in un altro, ha vuoti di memoria, confusioni, idee fisse, confonde il giorno con la notte, la veglia con il sonno ecc... Altre ancora, come la Lactuca virosa, danno effetti simili all'oppio (sonnolenza, pace interiore, rilassamento) solo non da assuefazione, né astinenza.

**Rischi e riduzione del danno:** Pur essendo sostanze naturali, non bisogna sottovalutare i rischi legati all'assunzione di esse; basti considerare il semplice fatto che, per ciò che concerne lo stramonio, la dose soglia (quantitativo che garantisce l'effetto della sostanza) è molto vicina alla dose letale. Essendo, perlopiù, piante velenose possono causare intossicazioni acute.