

Distretto Sociale B4
Comune Capofila Morcone (BN)

Consorzio Jonathan

Cooperativa Con...tatto

prevenzione e sensibilizzazione delle dipendenze

“Le sostanze psicoattive”

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

Opuscolo informativo per genitori, insegnanti ed operatori sociali.

“Dipendenze e....dintorni”

Il nostro lavoro si pone come obiettivo fondamentale quello di stimolare l'intera Comunità alla riflessione e condivisione delle problematiche giovanili.

Consideriamo che sia dovere di tutti, quello di adoperarsi al fine di evitare situazioni di disagio e difficoltà, evitando, che la carenza di informazioni, sia ulteriore causa di situazioni di rischio. Non è nostra intenzione in alcun modo creare allarmismo, ma al contrario, sostenere i Cittadini alla consapevolezza e alla responsabilità, nella piena convinzione che solo attraverso una informazione corretta e ad un coinvolgimento diretto dell'intera società, si possa determinare un seria risposta ai bisogni dei giovani.

L'opportunità di condividere con tutti gli interlocutori dei giovani un percorso comune che possa garantire ad ognuno una corretta informazione e sensibilizzazione rispetto alle problematiche che ci accingiamo ad affrontare, rappresenta per noi un elemento fondamentale per la riuscita di un intervento così delicato.

Il ruolo dei Genitori per noi rappresenta un elemento fondamentale sia per l'importanza che esso riveste in termini di suggerimenti ed indicazioni, sia per constatare l'effettivo livello di conoscenza ed informazione che hanno, rispetto all'uso e abuso delle sostanze.

L'indagine condotta su un campione di genitori ci spinge a fare delle constatazioni attraverso le quali abbiamo programmato questo opuscolo informativo.

Il nostro obiettivo ribadiamo, non è creare allarmismi, ma semplicemente facilitare l'informazione, vincendo in tal senso quel muro di "omertà" e di "paura" che troppo spesso ci spinge a comportamenti "di rifiuto" verso questi problemi considerandoli talvolta lontano dalla nostra realtà.

Il problema dell'uso di sostanze, strettamente connesso alla facile reperibilità delle stesse è qualcosa che appartiene direttamente tutti noi, è inutile quindi, continuare ad ignorarlo fingendo che sia qualcosa a noi estraneo e lontano.

DROGA PREVENZIONE E STRATEGIE

Ancora oggi il fenomeno della tossicodipendenza, benché sembri meno urgente rispetto ad alcuni anni fa è diffuso e fonte di gravi problemi a livello sociale, personale e familiare. Tragedie che spesso si consumano nell'ambito degli affetti, episodi di criminalità giovanile o anche scontri di mafia stanno a ricordarci non solo la sua esistenza, ma anche che intorno ad esso gira un enorme flusso di denaro gestito dalla criminalità organizzata con le ovvie ricadute sociali che questo comporta. Esistono diversi tipi di droghe e forse possiamo dire che un po' come una moda, ogni

decennio e ogni generazione hanno avuto la "loro" droga. Nei Settanta c'era l'eroina per la quale morirono cantanti famosi, negli Ottanta la cocaina di Maradona, nei Novanta c'è stata l'esplosione delle droghe cosiddette "sintetiche" ovvero le pasticche dei sabato sera in discoteca e poi di nuovo recentemente la cocaina. A spaziare negli anni, ci sono gli spinelli a base di hashish o di marijuana che, sia perché considerati meno nocivi rispetto alle altre droghe, sia perché meno cari, hanno avuto sempre largo consumo.

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. Per dipendenza fisica s'intende l'incapacità dell'organismo a funzionare senza una sostanza esterna alla quale si è adattato modificandosi. Se questa gli viene a mancare si scatena una vera e propria malattia acuta (la sindrome di astinenza) che si manifesta con sintomi grossolanamente opposti agli effetti della droga. Per esempio l'astinenza da droghe eccitanti produce una sorta di depressione. La dipendenza psichica, molto più subdola ed insidiosa, resta anche quando il fisico è stato disintossicato ed è il desiderio spasmodico della droga, la convinzione di non poter andare avanti senza di essa. A volte, quando il problema droga sembra superato, di fronte alla più piccola difficoltà o contrarietà od anche in una situazione sociale di tentazione (un amico che offre una dose) non si resiste ed il ciclo dell'abuso ricomincia.

Capire per intervenire

I TIPI DI DROGA

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.

Presentiamo di seguito una panoramica delle droghe più diffuse per conoscere più dettagliatamente caratteristiche ed effetti dei principali tipi di droghe:



ALCOOL

Con questo termine s'intendono tutte le sostanze che contengono alcol etilico: vino, birra, superalcolici.

L'alcol è farmacologicamente una droga che, secondo le dosi, ha effetti euforizzanti, disinibitori, stimolanti o calmanti. Inoltre se assunto a lungo dà dipendenza.

La sindrome di astinenza è più drammatica di quella dell'eroina, negli stadi iniziali si manifesta con il tremore delle mani, nei casi estremi si hanno il delirio e convulsioni (delirium tremens).

Negli ultimi anni si è discusso molto e a lungo riguardo alcune tossicodipendenze ereditarie.

L'alcolismo si è detto, qualche volta è un male di famiglia.

Comunque non è stato mai trovato un gene connesso all'alcolismo o alla tossicodipendenza



HASCISC, MARIJUANA E CANNABIS

Il termine "cannabis" viene usato per indicare soltanto la pianta coltivata per ottenere prodotti psicoattivi o medicinali, e viene esteso alle sostanze psicoattive che vengono ottenute dalla pianta. I principali derivati della cannabis sono HASHISH e MARIJUANA.

Chi fa uso di queste droghe ha un radicale cambiamento di personalità e perde qualsiasi interesse: sport, lettura, hobbies. Uno degli effetti più ovvi del fumare la marijuana o hascisc è la stanchezza.

Ci sono 400 prodotti chimici nel fumo della marijuana. Tra questi è stato dimostrato che 60 causano il cancro. Questi prodotti chimici rimangono nel corpo per anni. La marijuana contiene

THC, una neuro tossina, ossia un veleno che intacca cervello e nervi.



EROINA

L'eroina è un derivato della morfina. Elaborata originariamente per curare le crisi d'astinenza della morfina, ha un effetto sedativo. L'eroina, tra le droghe "di strada", è la più mortale. La persona che ne abusa giornalmente, può trovarsi intossicata e dipendente fisicamente già dopo poche settimane.

La via di somministrazione preferita dal dipendente di eroina è quella endovenosa, anche se l'eroina si può inalare o fumare.



ANFETAMINE, METANFETAMINE, SPEED E ICE

La via di somministrazione preferita per le ANFETAMINE è quella endovenosa, anche se le anfetamine possono essere assunte per via orale, inalazione o fumo.

Gli STIMOLANTI vengono indicati col nome di SPEED (= velocità). Gli stimolanti vengono spesso classificati come ANFETAMINE. In realtà, alcuni stimolanti sono anfetamine (come la BENZEDRINA) ma altri hanno formule chimiche diverse; inoltre molte anfetamine hanno effetti diversi da quelli stimolanti (ecstasy).

L'ICE (letteralmente "ghiaccio") è un particolare tipo di anfetamina ed un fortissimo stimolante del sistema nervoso che fa sentire eccitati, euforici, quasi invulnerabili.



COCA e COCAINA

La COCA è una pianta psicoattiva che cresce nelle pendici orientali delle Ande e nelle zone adiacenti dell' Amazzonia.

Il principio attivo della Coca è la COCAINA, contenuta nelle foglie di coca.

Gli effetti della coca sono fondamentalmente stimolanti, ma molto più blandi della cocaina. Infatti l'uso di cocaina ha effetti collaterali devastanti.

L'assunzione della cocaina avviene per via endovenosa, per inalazione o fumandola.

Uno dei rischi prodotti dall'ecstasy sull'individuo che ne abusa è un delirio di onnipotenza, per molti aspetti simile a quello determinato dalla cocaina.

Quando l'effetto della droga sparisce, la persona si sente abulica, depressa, con stati d'animo ansiosi. Recenti ricerche hanno dimostrato che l'ecstasy crea danni al sistema nervoso.



ECSTASY

L'ECSTASY nasce all'inizio del secolo insieme all'anfetamina per uso farmaceutico, ma viene ritirato dal commercio dopo brevissimo tempo, a causa di effetti eccessivamente stimolanti.

PERCHE' SI ASSUMONO LE DROGHE

Se ci fosse una risposta chiara a questa domanda sarebbe sicuramente più facile affrontare il problema della tossicodipendenza. 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 sorte 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.

FATTORI DI RISCHIO

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.

Educare per prevenire

Anche soltanto dalla breve analisi condotta fin qui appare chiaro che la tossicodipendenza è difficile da combattere perchè è la risultante di tante variabili che possono essere di ordine sociale, economico, personale ecc. La convergenza di tanti possibili fattori, in varia misura concorrenti, rende impossibile non solo individuare un fattore causale "principale", ma anche di conseguenza l'adozione di un'univoca strategia per arginare il fenomeno.

Certamente la droga non va sottovalutata come indicatore di un certo **disagio sociale** e in tal senso appare come una denuncia delle vittime nei riguardi della società. Una società tutta tesa al profitto, che non lascia spazio alla persona, che risponde ai bisogni dando soldi, vestiti, cibi, che abitua alla risposta immediata, a vivere di sensazioni superficiali, a ritmi frenetici. Tutto questo ha conseguenze negative sull'evoluzione della persona. Non per niente sono proprio gli adolescenti i più esposti a questo genere di rischio, proprio perché nella strutturazione della loro personalità avrebbero bisogno di alcune attenzioni che la società non offre loro. Il loro malessere è quindi una denuncia verso la disumanità di questa società e un buon educatore non farebbe bene il proprio mestiere se non sapesse individuare i lati deficitari della società e non li denunciasse.

Però limitarsi a questo non basta. Un genitore, un educatore sente l'urgenza di rispondere alle esigenze della persona che gli sta davanti e non può aspettare che politici, economisti, sociologi e quant'altri si mettano d'accordo per organizzare una società a misura d'uomo.

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.

Perciò è decisivo **abilitare ogni ragazzo a prendere in mano la propria vita**, permettendogli di assumere le responsabilità che gli competono e facendogli capire che nella costruzione della sua vita le **scelte** che farà hanno un'importanza fondamentale.

EDUCARE ALLA SALUTE

In quest'ottica di responsabilizzazione si è scoperto che un errore del passato era quello di demonizzare la droga. Oggi si preferisce puntare di meno sull'informazione e sulla dissuasione terroristica dalla droga e invece di più sul concetto di salute e di risposta adeguata ai propri bisogni.

Appare chiaro, che la nostra insistenza sul non voler creare allarmismi, ma di cercare il confronto costruttivo ed educativo rispetto a queste problematiche, vuole sfociare in un discorso spontaneo, dove non vi sia né demonizzazione né proibizionismo. Siamo pienamente consapevoli dell'importanza di confrontarsi su queste problematiche, del dovere verso i giovani di ascoltare la loro voce, i loro bisogni e le loro difficoltà, ed attivare in modo unificato dei percorsi educativi validi.

I progetti di prevenzione contro le droghe vengono ormai inseriti in un discorso più ampio di educazione alla salute. In accordo con le dichiarazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) si intende per **salute** uno stato di benessere riferito a vari aspetti: fisico, psichico e sociale. Nel concetto di salute non è sufficiente tener conto solo dell'assenza di malattie, poiché si guarda alla globalità dell'individuo come essere in rapporto con un ambiente e alla qualità di questa relazione.

Educare alla salute comporta anzitutto insegnare all'individuo un atteggiamento di base che lo porti ad essere rispettoso della propria salute nell'interesse proprio e della collettività.

Promuovere la salute significa sia favorire la **realizzazione delle potenzialità dei singoli**, sviluppare le loro capacità di socializzare e la loro abilità nell'autogestirsi per soddisfare i propri bisogni e raggiungere degli obiettivi, sia migliorare le condizioni di vita da un punto di vista igienico e sociale.

A livello pratico deriva l'impegno a sviluppare le potenzialità del giovane e metterlo in condizione di soddisfare i suoi bisogni fondamentali. Questo vuol dire imparare ad ascoltarsi, a riconoscere i propri bisogni a soddisfarli in maniera adeguata. Se non lo si fa, si arriva facilmente al fenomeno droga. Infatti le droghe sono considerate come una sorta di "piacere sostitutivo". Ma il vero piacere, quello che dà "gioia", è quello che si conquista, non quello che si compra.

ALCUNI PUNTI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- 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 sovracitati 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.

“Chiunque tu sia, se sei un familiare 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 o familiare 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...”

In qualsiasi circostanza e situazione ci si possa trovare, è indispensabile sapere che non si è soli e che è preferibile cercare aiuto negli altri anziché ostinarsi a vivere la propria solitudine.