



## (In)dipendenza a scuola e nella vita



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

1

## Ma chi è che ci parla?!?



Mi chiamo

.....

e sono il medico scolastico della  
vostra scuola



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

2

## Che cosa è per voi la salute?



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

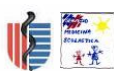
3



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come uno stato di **benessere** fisico, mentale e sociale e non soltanto l'assenza di malattia o infermità ...



**ma è sufficiente per definire la salute nei giovani?**



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

4



## Che cosa vi fa sentire bene?



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

5

## Quali sono le persone e le cose importanti nella vita di una ragazza o di un ragazzo della vostra età?

L'aspetto fisico

Gli amici

La propria  
indipendenza

La moda,  
gli idoli

... altro?

Lo sport



I genitori,  
i fratelli

Il tempo libero,  
la musica



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

6

## Che cos'è l'adolescenza ?

L'età della prima indipendenza

- ... dell'autonomia
- ... dei cambiamenti
- ... dello sballo
- ... della ricerca del rischio
- ... della sperimentazione
- ... della contestazione
- ... degli innamoramenti
- ... della ricerca della libertà
- ... del piercing ...



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In) dipendenza 2006

7

## Che cosa è una dipendenza?

- Per dipendenza s'intende l'uso di sostanze o l'assunzione di certi comportamenti senza i quali ci si immagina di non poter più vivere.
- Il farne a meno comporta gravi sofferenze
- Siamo dipendenti quando stiamo male se non abbiamo qualcosa che usiamo di solito



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In) dipendenza 2006

8

## Dove nasce una dipendenza?

Le esperienze di piacere o dolore vengono sentite nel nostro

**CERVELLO**

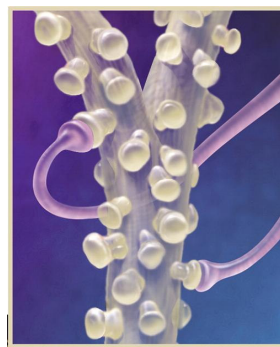
é lì che agiscono le sostanze che possono provocare dipendenza



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

9

Le sostanze che danno dipendenza agiscono sulle cellule nervose di alcune aree del cervello modificandone, a lungo andare, la struttura



Queste modifiche possono persistere per molto tempo anche dopo aver smesso di consumare la sostanza



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

10

## Quale tipo di dipendenze conosci?



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

11

## Quale tipo di dipendenze conosci?

- tabacco
- alcool
- canapa
- eroina, cocaina
- sonniferi, farmaci stimolanti
- allucinogeni, funghi magici

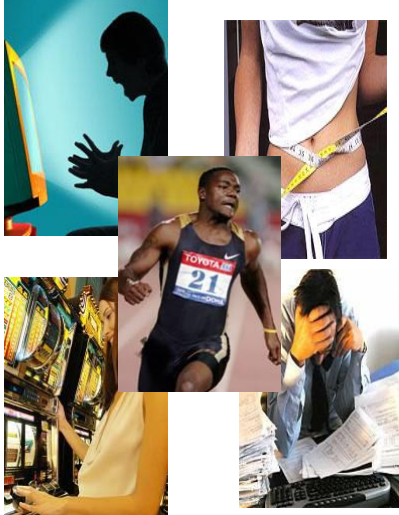
**... ma esistono anche  
altri tipi di dipendenze!**



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

12

## ... ad esempio:



- Dipendenza ai videogiochi e internet
- Turbe dell'alimentazione
- Doping nello sport
- Acquisti compulsivi (incontrollati)
- Furti compulsivi
- Gioco d'azzardo
- "Doping" nel lavoro
- ...



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

13

## Vediamone alcune da più vicino ...



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

14

# Tabacco



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

15

# Perché fumare?



- Curiosità
- Accettazione nel gruppo (dei fumatori)
- "Appartenenza" al mondo degli adulti
- Sensazione di rilassamento muscolare



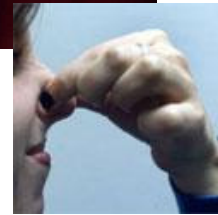
© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

16



## E poi?!?

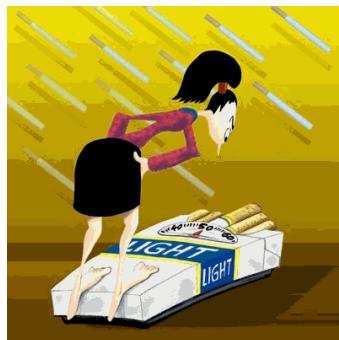
- Le prestazioni sportive peggiorano!!!
- I denti diventano gialli e l'alito puzza
- I capelli diventano opachi, rovinati
- Gli abiti puzzano
- Non si sentono più i sapori come prima
- Le rughe compaiono più precocemente
- Nei ragazzi aumenta il rischio di impotenza
- Nelle ragazze il ciclo mestruale diventa irregolare
- Fumare costa caro!



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

17

## Tra gli effetti non desiderabili ci sono quelli ritenuti (a torto) interessanti...



...il controllo del peso!



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

18

## Ma quando si arriva alla DIPENDENZA???



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

19

## Quando il consumo di tabacco diventa problematico?

### Consumo a rischio

- Quando si fuma tutti i giorni
- Quando non si sa smettere
- Quando la sigaretta diventa un'abitudine
- Quando fumare ci dà una sensazione di benessere

### Dipendenza

- Se si **aumentano** il numero delle sigarette al giorno
- Se si **sta male** quando non si fuma per un po'



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

20

## I rischi legati ad un consumo "a rischio" di tabacco

- Voglia irresistibile di fumare
- Mal di testa
- Tosse
- Insonnia e stanchezza
- Mancanza di concentrazione
- Irritabilità
- Depressione
- Sensazione di oppressione al torace



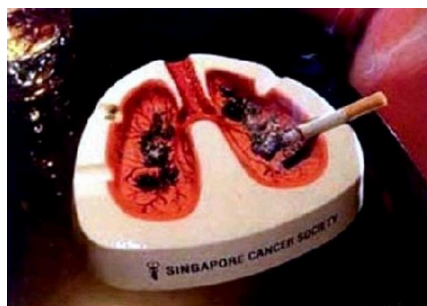
© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In) dipendenza 2006

21

## I rischi legati ad un consumo "a rischio" di tabacco

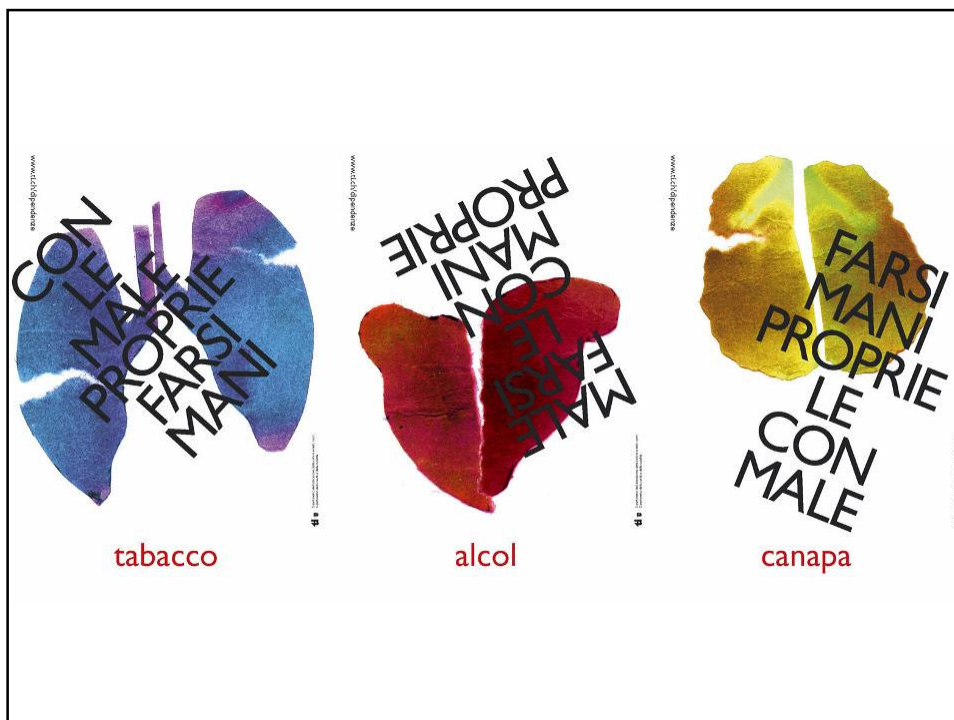
Ed ancora:

- **Nell'adolescente: rallentamento della crescita**
- Tosse e bronchite cronica, enfisema
- Rischio più alto di tumore in diversi organi (polmone, laringe, seno, utero)
- Rischio più alto di malattie del cuore e dei vasi
- Nella donna incinta: maggior rischio di problemi durante la gravidanza e di parto prematuro



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In) dipendenza 2006

22



## Altra sostanza: L'ALCOOL

**1 di troppo e sei fuori gioco.**

**Alza la testa, non il gomito.**

**COOL & CLEAN**  
 con la tua SPORTELLO SPORT  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

© Ufficio del medico cantonale  
 Servizio di medicina scolastica - (In) dipendenza 2006

24

## L'alcool

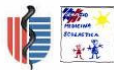
La scoperta

- Sentirsi grandi
- Trasgredire
- Sperimentare i propri limiti
- "Fare festa"



L'alcool può dare **l'impressione** di:

- Relax
- Leggerezza fisica e mentale
- Disinibizione, facilità a socializzare
- Maggior fiducia in se stessi
- Senso di allegria



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

25

## Se si beve, anche solo poche volte ... ... cosa succede???

- Si vede doppio
- Gira le testa, è difficile stare in equilibrio
- I movimenti sono rallentati
- Viene la nausea
- Si fa fatica a parlare e a capire
- Si può diventare tristi e depressi
- Si dimenticano le cose
- Non si capiscono i limiti
- **I bambini e i giovani sono più sensibili all'alcool!**

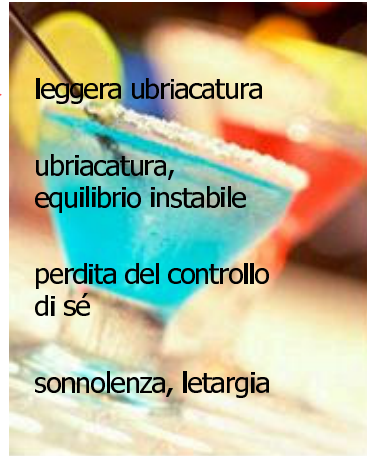


© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

26

## Una ragazza di 17 anni, 50 kg, beve un cocktail (5 cl di superalcolici) ogni ora, a digiuno...

- Dopo 1 ora e 1 cocktail → leggera ubriacatura
- dopo 2 ore e 2 cocktail → ubriacatura, equilibrio instabile
- dopo 3 ore e 3 cocktail → perdita del controllo di sé
- dopo 4 ore e 4 cocktail → sonnolenza, letargia



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

27

## Rischi legati ad un consumo "a rischio" di alcool

### Dipendenza psichica e fisica

- Perdita del controllo sul consumo
- Malessere in mancanza di alcool
- Tremori muscolari
- Danni a quasi tutti gli organi del corpo
- Rischio più alto di incidenti
- Cambiamento della personalità
- Comportamenti violenti
- Problemi famigliari
- Problemi sociali, non rispetto delle regole



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

28



## Perché usare la MARY?



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

31

## La canapa

### La scoperta

- Fascino, curiosità
- Ricerca di nuove sensazioni
- Accettazione nel gruppo
- Trasgressione



### Il consumo ricreativo

- Ricerca del benessere
- Sensazione di rilassamento
- Senso di appartenenza al gruppo
- Euforia
- Sentirsi grandi



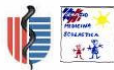
© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

32



## Fumare una canna, anche occasionalmente, può avere qualche effetto non desiderabile...

- Mal di testa
- I riflessi e le reazioni sono ridotti
- La concentrazione è ridotta, si dimenticano le cose
- Occhi arrossati
- Crampi allo stomaco, aumento dell'appetito
- Cuore batte più velocemente
- Bocca e gola diventano secche
- Ci si sente stanchi ed assonnati



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

33

## E le conseguenze?

Consumo a rischio

- Noia
- Voglia di dimenticare
- Fuga dalla realtà e dalle difficoltà
- Depressione
- Carenze affettive
- Incidenti stradali

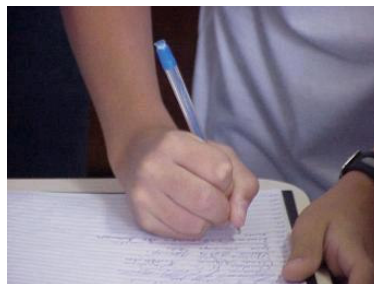


© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

34

## I rischi di un consumo "a rischio"

- Dipendenza psichica e fisica
- Perdita del controllo sul consumo
- Irritabilità, ansia
- Insonnia
- Nausea, mancanza di appetito
- Tremori muscolari
- Rischio più elevato di incidenti
- Diminuzione della memoria
- Difficoltà nell'apprendimento
- Rischio più alto di malattie ai polmoni (bronchiti, cancro)



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

35



## Take home message:

Siamo giovani e forti.  
Anche se a volte la vita può  
sembrare ....



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

37



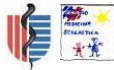
... **faticosa** ...



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

38

...  
**godiamocela in libertà!**



© Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica - (In)dipendenza 2006

39