parliamo DELL' ALCOL

Tutto quello che genitori ed educatori/ci dovrebbero sapere

Per semplificare la lettura le denominazioni riferite a persone sono state riportate solo nella forma maschile, ma naturalmente si riferiscono ad entrambi i sessi.

	Informazioni
04	Compiti dello sviluppo
05	Perché i giovani bevono alcol
06	Gli effetti dell'alcol
07	Alterazioni fisiche e psichiche dovute al consumo di alcol
08	Gli alcopops ed altre miscele alcoliche
09	Gli effetti e i rischi del consumo di alcolici nei bambini e nei giovani
10	I bambini sotto gli 11 anni
11	Tra i 12 e i 13 anni
12	Tra i 14 e i 15 anni
13	Tra i 16 e i 18 anni
14	**Nessuna ricetta magica, ma alcuni consigli utili**
16	**Dialogare con i bambini e i giovani**
17	Rischi per la salute
18	Se l'alcol diventa un problema
19	Alcol e circolazione stradale – un binomio particolarmente rischioso
20	**Dove potete trovare sostegno**
22	Campagna di prevenzione all'alcol in Alto Adige
23	Fonti

Editore: Forum Prevenzione, Centro Specialistico per la prevenzione delle dipendenze, la promozione della salute e la prevenzione della violenza

Fotografia: Ruth Erdt, E. Strobl, Foto d'archivio

Design: Ulrike Spögler, Merano

Con il sostegno della Ripartizione Sanità della Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige

2.edizione, anno 2011

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Ressort für Familie, Gesundheit und Sozialwesen

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Dipartimento alla famiglia, sanità e politiche sociali

Premessa

Il timore di molti genitori che i loro figli comincino troppo presto a consumare bevande alcoliche è giustificato: al giorno d'oggi i bambini entrano precocemente nell'adolescenza, si sviluppano prima fisicamente e diventano prima di un tempo dei giovani sufficientemente autonomi. Per cui sono precoci anche le loro esperienze con l'alcol.

L'alcol è parte integrante della nostra società e della nostra cultura, e una grande maggioranza di adulti addirittura ne fa un uso regolare. Ma il rapporto con l'alcol – e anche con altre sostanze – è una cosa che va appresa, ed è uno dei tanti compiti che gli adolescenti devono affrontare.

I genitori possono fare molto affinché i bambini e i ragazzi apprendano un atteggiamento responsabile nei confronti dell'alcol, atteggiamento che non esclude il piacere ma aiuta ad impedire una possibile dipendenza. Tramite una corretta informazione ed un confronto personale con l'argomento i genitori possono dare sostegno ai propri figli.

Con questo opuscolo vogliamo dare ai genitori informazioni utili per parlare con i propri figli dell'alcol in modo obiettivo e possibilmente non conflittuale.

Il presente opuscolo è alla sua seconda edizione.

Il Team Forum

FORUM
PRÄVENTION | PREVENZIONE

INFO

COMPITI DI SVILUPPO

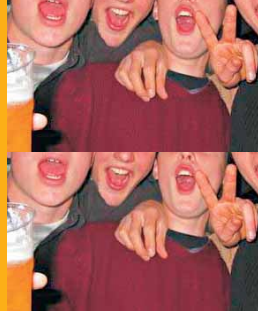
Gli adolescenti non vivono solamente grandi cambiamenti fisici e psichici: vengono anche investiti di nuove e diverse aspettative, ed assumono sempre maggiori responsabilità. I bambini e i ragazzi che si accingono ad entrare nel mondo degli adulti devono far fronte ad una serie di compiti:

- Il loro processo di distacco dai genitori è in pieno svolgimento.
- Sviluppano valori propri, mettono in discussione quelli prestabiliti, decidendo poi se rifiutarli od accettarli.
- Gli amici e l'appartenenza ad un gruppo diventano sempre più importanti.
- I ragazzi si confrontano con la propria immagine esteriore ed affrontano lo sviluppo della propria sessualità.
- Dovrebbero decidere circa il proprio sbocco professionale.
- Dovrebbero imparare a "cavarsela" a scuola e nel mondo del lavoro, e a trattare con le autorità.
- Dovrebbero individuare le proprie doti e i propri limiti.
- Dovrebbero sperimentare le proprie forze, le proprie capacità e sviluppare il senso di responsabilità.
- Anche apprendere l'atteggiamento nei confronti dei beni di consumo e voluttuari – e quindi anche dell'alcol – fa parte dei compiti di sviluppo. Ogni giovane quindi si confronta con questo argomento e prende posizione in proposito, sia in famiglia sia nella cerchia di amici.

L'adempimento di questi compiti richiede impegno e costringe a prendere decisioni: i giovani acquisiscono in questo modo importanti capacità, che permetteranno loro di risolvere autonomamente i problemi anche in futuro.
Queste esperienze rafforzano la coscienza di sé e la fiducia in se stessi, e sono premesse importanti per la loro vita successiva.

Se e come i figli saranno in grado di adempiere a questi compiti dipende molto dai loro genitori. Ciò che i figli hanno imparato con e dai genitori e da altre persone significative nella vita quotidiana lo applicheranno per esempio a scuola, sul lavoro, nella cerchia degli amici. Il compito dei genitori cambia nel corso del tempo, ma:

I genitori continuano a rimanere dei punti di riferimento, dei modelli e quindi anche degli interlocutori importanti per i propri figli.



PERCHÉ I GIOVANI BEVONO ALCOL

I giovani – ma anche gli adulti – bevono alcol

- perché bere alcol è normale in certe occasioni, o in certe ricorrenze (feste di compleanno, Capodanno, fine anno scolastico ecc.),
- perché piace,
- perché l'effetto è gradevole,
- perché credono di divertirsi di più visto che incide sull'umore,
- perché gli amici bevono,
- perché stimola o rilassa,
- perché l'alcol si trova dappertutto.

L'adolescenza è la fase delle grandi sfide. Il consumo di alcol, ma anche di altre sostanze, può in questo senso, adempiere a diverse funzioni:

- I giovani sono curiosi e vogliono fare esperienze diverse
- I giovani vogliono sentirsi adulti
- Bere alcol è "figo"
- I ragazzi vogliono appartenere al gruppo dei pari
- I giovani sono attirati dal trasgredire regole e divieti, perché così possono prendere le distanze dai genitori e dagli adulti
- Con l'alcol si possono rimuovere temporaneamente certi problemi, come le difficoltà a scuola, i conflitti in famiglia, le delusioni, le pene d'amore. L'alcol dà un momentaneo, apparente sollievo
- L'alcol può compensare la noia, la solitudine, le carenze affettive
- Può far sentire forti se si è insicuri e si ha poca autostima
- Facilita il contatto con l'altro sesso

I giovani altoatesini che assumono ogni tanto bevande alcoliche sono l'84,7% di cui nel 46,9% dei casi bevono una volta in settimana o meno, nel 21,8% dei casi una volta al mese o meno e nel 18,8% dei casi due o tre volte alla settimana. (ASTAT 2009)

Nei contesti giovanili l'alcol per molti adolescenti può avere una valenza positiva e fungere da rito di passaggio per entrare nel mondo degli adulti.

GLI EFFETTI DELL'ALCOL

L'ALCOL è il prodotto della fermentazione di alcuni zuccheri semplici: la birra e il vino per esempio vengono prodotti così. I superalcolici, come per esempio la grappa, vengono prodotti tramite la distillazione.

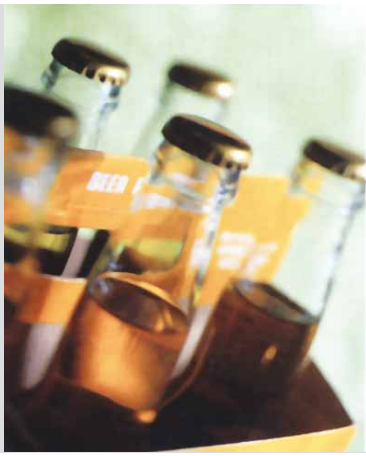
L'assorbimento dell'alcol nel sangue dura dai 30 ai 60 minuti. Ciò dipende, tra l'altro, dalla quantità di alcol e di zuccheri semplici contenuti nella bevanda, così come dalla precedente assunzione o meno di cibo.
Alcune condizioni fisiche o psichiche particolari, come per esempio la stanchezza, la malattia, lo stress o l'eccitazione possono aumentare l'effetto dell'alcol.

Il sangue trasporta l'alcol nel fegato, dove ha inizio immediatamente la sua metabolizzazione. Il 90 – 95% dell'alcol consumato viene assimilato dal fegato, solo il 5 – 10% viene espulso direttamente tramite il sudore, l'urina, la saliva e l'alito. Il corpo smaltisce circa 0,1 g di alcol per ora e chilogrammo di peso corporeo. Non c'è nessuna possibilità di accelerarne lo smaltimento, neanche mediante l'assunzione di cibo, farmaci o caffè.
Se assunto in modiche quantità, l'alcol può essere rilassante, di sapore gradevole e può migliorare l'umore. Però non è solo un bene voluttuario, ma anche una droga con effetti tossici per il corpo. Un abuso può portare a danni fisici e alla dipendenza.

GRADAZIONE ALCOLICA

Calcolata in volumi (vol.-%).
In Italia valgono i seguenti valori medi:

- Birra **4 – 6 vol.-%**
- Alcopops **4 – 6 vol.-%**
- Vino e spumante ca. **11,5 vol.-%**
- Superalcolici ca. **35 vol.-%**
  (questi ultimi possono contenere,
  a seconda del prodotto, dai **15 ai 96 Vol.-%** di alcol)



ALTERAZIONI FISICHE E PSICHICHE DOVUTE AL CONSUMO DI ALCOL

Il tasso per mille indica quanti grammi di alcol sono contenuti in un litro di sangue. Il tasso alcolico nel sangue dipende molto anche dal sesso e dal peso corporeo: le donne e le persone che pesano poco raggiungono, a parità di alcol assunto, un tasso alcolico per mille maggiore.

Da 0,2 per mille
Leggera riduzione della capacità visiva, calo dell'attenzione, della capacità di reazione, della concentrazione, del senso critico, aumento della disponibilità al rischio

Da 0,8 per mille
Notevole difficoltà di concentrazione, riduzione del 25% della capacità visiva, rallentamento del 30 – 50% del tempo di reazione, euforia, crescente disinibizione, sopravvalutazione di sé, percezione visiva distorta degli oggetti e degli spazi, riduzione del campo visivo (visione "a tunnel"), disturbi dell'equilibrio

Da 1,0 a 2,0 per mille
Ulteriore peggioramento della percezione visiva spaziale e dell'adattamento dell'occhio alla luce, perdita di attenzione e di concentrazione, alterazione della percezione di sé, dovuta all'aumento della disinibizione e alla perdita della facoltà critica, notevole disturbo della capacità di reazione, forti disturbi dell'equilibrio, confusione, disturbi della parola e dell'orientamento

Da 2,0 a 3,0 per mille
Notevoli disturbi dell'equilibrio, della concentrazione, della memoria e della coscienza di sé, capacità di reazione quasi del tutto assente, rilassamento muscolare, confusione, vomito

Da 3,0 per mille
Perdita di coscienza, perdita della memoria, difficoltà respiratoria, ipotermia, mancanza di riflessi

Dal 4,0 per mille
Paralisi, coma con assenza di riflessi, escrezioni incontrollate, arresto respiratorio e morte

Esiste una dose mortale!
In presenza di un tasso del 4 – 5 per mille possono sopraggiungere perdita di coscienza e sonno. Se si beve troppo alcol, il tasso alcolico può salire così tanto da paralizzare il midollo allungato e bloccare la respirazione. La dose mortale viene raggiunta raramente, perché spesso il sonno impedisce di continuare a bere, oppure l'alcol viene espulso vomitando prima di entrare nel sangue. Ma quando si scommette sulla quantità di alcol che qualcuno è in grado di ingerire, e quindi si assume troppo alcol in un lasso di tempo brevissimo, si può morire. I bambini e i ragazzi sono notevolmente più sensibili all'alcol; nei bambini piccoli possono subentrare l'incoscienza e la morte già dopo aver ingerito lo 0,5‰.

GLI ALCOPOPS ED ALTRE MISCELE ALCOLICHE

I due terzi dei giovani alto-atesini di età compresa fra i 14 e i 25 anni ritengono che l'alcol sia una droga. (Astat 2009)

Gli alcopops, mix con superalcolici (come rum o vodka) e succhi di frutta o bevande gasate, da alcuni anni hanno molto successo anche da noi. Hanno un sapore dolce e gradevole, la pubblicità che li reclamizza è sgargiante e sfacciata, e sono ritagliati su misura per un pubblico giovane, più sensibile ai trends e alle mode.
Appartengono alle bevande alcoliche preferite dai pre-adolescenti, e vengono offerti nei negozi e nei locali.
Alcopops sono per esempio il Bacardi Breezer, il Bacardi Rigo, lo Smirnoff Ice, il Pushkin: Vibe, il Feigling Eyes, l'Hooper's Hooch.

Il tasso alcolico varia a seconda della quantità e del tipo di alcol aggiunto.

Per i motivi seguenti il consumo di miscele alcoliche da parte dei giovani è problematico:

- Il gusto dell'alcol è camuffato dall'alto contenuto di zucchero.
- Le miscele alcoliche contengono dai 4 ai 6 vol.-% di alcol.
- Una bottiglia da 275 millilitri contiene circa 4 cl (come 2 bicchieri) di grappa.
- Il gusto dolce dà l'impressione di una bevanda rinfrescante, che quindi viene bevuta anche per dissetarsi. In questo modo aumenta anche il rischio di bere troppo.
- Mediante queste "dolci" bevande, i giovani si abituano mano a mano e troppo presto ai superalcolici.
- L'aggiunta di anidride carbonica e di zucchero accelera l'assorbimento dell'alcol nel corpo.

Le miscele alcoliche "fai da te" preparate a casa o al bar possono contenere ancora più alcol e vanno quindi bevute con una prudenza ancora maggiore.

GLI EFFETTI E I RISCHI DEL CONSUMO DI ALCOLICI NEI BAMBINI E NEI GIOVANI

I bambini e i giovani sono più sensibili all'alcol rispetto agli adulti.
Il loro sviluppo fisico non è ancora completato, diversi organi, come il fegato e il cervello, non hanno ancora raggiunto la completa maturità. L'enzima adibito allo smaltimento dell'alcol non può essere prodotto in quantità sufficiente dal loro corpo in via di sviluppo.
Poiché il loro peso corporeo è ancora basso, si ubriacano più in fretta e corrono un rischio elevato di causare incidenti e di subire danni fisici.
Inoltre molti ragazzi (ma anche molti adulti!) sottovalutano il pericolo di un'intossicazione da alcol, che sussiste soprattutto in caso di veloce assunzione di bevande ad alto tasso alcolico.

E' risaputo che la probabilità di sviluppare nel corso della vita problemi legati all'alcol è molto più alta per un bambino o un giovane che beve regolarmente alcol che non per uno che non ne beve.
Ma non è ancora certo che sia il solo consumo precoce di alcol a portare per forza ad un più forte consumo in età adulta, dato che un regolare consumo precoce di alcol spesso è collegato ad altri elementi problematici, come, per esempio, l'aggressività, la sessualità precoce, la criminalità e i problemi in famiglia.

Le differenze tra sessi sono minime in riferimento al consumo di alcol, tanto che sia tra i maschi che tra le femmine si rileva un numero praticamente uguale di consumatori e di astinenti. (HSBC 2009)

I BAMBINI SOTTO GLI 11 ANNI

Troppo giovani per l'alcol

In una società in cui la maggior parte degli adulti consuma alcol i bambini apprendono l'atteggiamento nei confronti dell'alcol soprattutto in famiglia. E' quasi una tradizione bere alcol in tante occasioni. Il sapore dell'alcol molti lo scoprono già da bambini, e cioè in presenza e con l'approvazione dei genitori.

Tra gli 11enni intervistati gli astinenti sono l'86,5%. Nel gruppo, che in questa fascia di età ammette il consumo di alcolici, l'11% lo fa raramente e l'1,9% ogni mese. (HBSC 2009)

Un atteggiamento chiaro è importante!

- Gli adulti non devono mai esortare i bambini a bere! I bambini sono troppo piccoli, per loro l'alcol è dannoso anche in modiche quantità. Inoltre, di solito i bambini non amano per nulla il sapore dell'alcol. Non è compito degli adulti far loro scoprire il gusto dell'alcol.
- Dopo una festa non lasciate in giro bottiglie e bicchieri semivuoti. Il vostro bambino potrebbe assaggiare l'alcol e riportarne danni fisici.
- Se il bambino ugualmente persiste nel desiderio di assaggiare l'alcol, e questo argomento continua ad emergere, i genitori possono tentare di farglielo provare. Ma questa non deve in nessun caso diventare un'abitudine regolare, e in ogni caso vanno evitati superalcolici e liquori dolci, canti festosi in onore dell'alcol e dei suoi effetti.
- Anche voi bevete alcol? Questo non vi impedisce di porre dei limiti a vostro figlio e a voi stessi, per essergli di esempio. Spiegate al vostro bambino che all'interno della nostra cultura l'alcol è soprattutto un bene voluttuario. Bevete moderatamente e solo in determinate occasioni.
- I divieti devono essere sempre spiegati. Ad esempio con la motivazione che l'alcol non può ancora essere smaltito dal corpo di un bambino.

TRA I 12 E I 13 ANNI

Le prime esperienze

A questa età la maggior parte dei bambini fanno le loro prime esperienze concrete con l'alcol. Sono curiosi, assaggiano, vogliono sapere che effetto fa. Di solito si tratta di una fase transitoria.

Niente panico, ma parlatene e fate attenzione!

- Non si dovrebbe drammatizzare la prima esperienza con l'alcol, ma neppure minimizzarla o addirittura ignorarla. Parlate con vostro figlio dei rischi collegati al consumo di alcolici.

Il 15,6% dei ragazzi ha bevuto il suo primo bicchiere alcolico a 13 anni, il 26,2% a 14 anni e il 23,7% a 15 anni, il restante 34,5% inizia più tardi o mai.
(Astat 2009)

Paragonando i due studi HBSC fra i periodi del 2005 e 2009, si nota una riduzione della frequenza del consumo di alcol. Nel complesso il gruppo dei giovani che non fa mai uso di alcolici sale di un 10,3%.
(HBSC 2009)

TRA I 14 E I 15 ANNI

L'età delle tentazioni

La voglia di sperimentare è tipica di questa fascia d'età, ed è anche importante per lo sviluppo. I ragazzi vanno più spesso in giro da soli, vogliono sperimentarsi al di fuori della cerchia famigliare e vogliono divertirsi a modo loro. Trascorrono più tempo con gli amici, con i compagni di scuola o con i colleghi di lavoro. A questa età le occasioni di consumare alcolici aumentano. I ragazzi di questa età possono già procurarsi l'alcol praticamente dappertutto.

Tra i 15enni intervistati quelli che non si sono mai ubriacati sono il 53,6%, il 13,1% si è ubriacato una volta, e il 17,1% si è ubriacato da 2 a 3 volte. (HBSC 2009)

Cercate il dialogo e stabilite delle regole chiare!

- Se vi accorgete che vostro figlio in questo periodo si interessa molto all'alcol, è importante che voi lo aiutiate ad imparare a gestirlo in modo responsabile. L'obiettivo dovrebbe essere quello di permetterne un uso moderato, ad esempio in occasione delle feste famigliari, per sottrarre in questo modo all'alcol il fascino che esercita.
- Temete che vostro figlio venga influenzato dagli amici? Certo non potete più condizionare i rapporti sociali di vostro figlio al di fuori della famiglia, però potete tenerli d'occhio con un normale interesse da genitori.
- Fate conoscenza con gli amici dei vostri figli. Invitateli a casa vostra. Così potrete farvi un'idea. Non assumete un atteggiamento negativo a priori nei confronti degli amici di vostro figlio: sono molto importanti per lui.
- Vostro figlio vuole organizzare una festa a casa? Prendete accordi chiari con lui: niente alcolici! Preparate insieme delle alternative.
- Tutelare in modo eccessivo i ragazzi di questa età rispetto all'alcol può provocare una reazione opposta, cioè nel renderglielo ancora più interessante e ambito.

Avere fiducia non significa che non possiate porre dei limiti. Al contrario: i limiti sono importanti punti di riferimento, e danno sicurezza ai figli.

TRA I 16 E I 18 ANNI

Giovani o giovani adulti: bevono perché è normale farlo

Tra i giovani e i giovani adulti il consumo di alcol è un comportamento usuale di una serata fra amici.

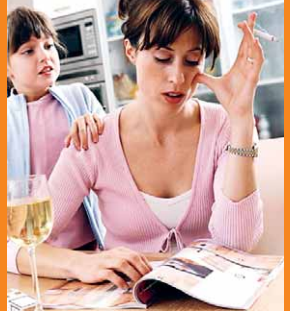
- Proibire l'alcol a un ragazzo di 16 anni non è realistico. Non riuscireste comunque a tener fede alla proibizione. E' più realistico parlare apertamente con vostro figlio, per ridurre i rischi che il consumo di alcol comporta.
- In questa fase dell'adolescenza è spesso necessario concordare continuamente con i ragazzi delle regole nuove: stabilirle insieme rafforza molto la responsabilità verso se stessi, e favorisce maggiormente i possibili compromessi.
- Forse è già capitato che vostro figlio sia tornato a casa ubriaco. Spiegategli che il suo benessere vi sta a cuore, anche se vi è chiaro che una cosa del genere può succedere. Diventa preoccupante se l'episodio si ripete spesso.
- Parlatene con il vostro partner e stabilite insieme una linea chiara.

Il problema dell'alcol è – anche se molti adulti non amano questo discorso – in primo luogo un problema degli adulti, e solo in secondo ordine un problema dei bambini e dei ragazzi.
(A. Uhl 2003)

COSA DICE LA LEGGE?

E' vietata la somministrazione e la vendita di bevande alcoliche ai minori di 16 anni a coloro che si trovino in stato di manifesta ubriachezza, presso bar, pub, chioschi, discoteche, locali notturni, club, ristoranti, negozi, supermercati ed esercizi similari e comunque in tutti gli esercizi commerciali nonché in occasione di pubbliche manifestazioni, anche ricreative, concerti, feste popolari, campestri ed altre feste, manifestazioni sportive, fiere, mercati e comunque in tutti i luoghi aperti al pubblico.
(Art. 6/1, Legge Provinciale Nr.3 del 18 maggio 2006)

INFO



CONSIGLI

NESSUNA RICETTA MAGICA, MA ALCUNI CONSIGLI UTILI

Cosa possono fare i genitori per proteggere i loro figli?

- I bambini sono degli attenti osservatori e osservano in maniera molto critica il rapporto che i loro genitori, parenti ed amici hanno con l'alcol ed altre sostanze. I genitori non dovrebbero sottovalutare l'influenza che il loro comportamento nei riguardi dell'alcol esercita sui figli, e dovrebbero agire di conseguenza.
- I bambini e i ragazzi dovrebbero essere informati in maniera conforme alla loro età ed obiettivamente sull'alcol ed altre sostanze. Date loro informazioni sugli effetti, sui rischi ed i pericoli.
- Mostrate ai vostri figli che voi in determinate situazioni, ad esempio quando siete alla guida di un mezzo di trasporto, non bevete assolutamente alcol. Non occorre che i genitori rinuncino del tutto all'alcol, dovrebbero però consumare l'alcol in maniera moderata e per puro piacere, e mantenere verso i propri figli una posizione molto chiara.
- L'autostima dei bambini dovrebbe essere rafforzata il più presto possibile e in maniera duratura, in modo che possano scegliere autonomamente.
- Abituate i bambini a rituali e tradizioni famigliari, come per esempio, la colazione tutti insieme la domenica mattina, passeggiate, giochi, etc. Creerete così una base di fiducia.
- Non date ai vostri figli alimenti che contengano alcol, in modo che non si abituino prima del tempo al sapore.

Non esistono ricette magiche per l'educazione dei figli, ma consigli preziosi e indicazioni che facilitano i compiti educativi quotidiani.

In Alto Adige ci sono molte opportunità per informarsi e confrontarsi con altri genitori ed esperti sul tema dell'alcol e della prevenzione all'alcol fra i bambini e i giovani: serate informative, seminari, gruppi di discussione…

- Discutete spesso con tutta la famiglia di problemi attuali. Ascoltate vostro figlio e mostrategli che capite i suoi problemi e le sue ansie
- Non sottraete ai vostri figli tutti gli incarichi. Lasciate che si assumano responsabilità e doveri proporzionati alla loro età – devono fare le loro esperienze, che comprendono anche lutto, rabbia e delusione. Lasciate che i vostri figli risolvano dei problemi anche da soli.
- Non comprate bevande alcoliche ai vostri figli. E non incaricateli neppure di comprare bevande alcoliche per voi.
- Stabilite l'orario di rientro a casa di vostro figlio, tenendo presente l'età, per esempio al ritorno da una festa. Parlate anche delle conseguenze che un suo ritardo può avere.
- Stabilite insieme ai vostri figli le possibilità migliori per un rientro a casa in tutta sicurezza: chi guida non beve e non significa che il resto del gruppo possa bere senza problemi. Anche dei compagni di viaggio ubriachi possono pregiudicare notevolmente la sicurezza di un guidatore! Ulteriori consigli sono: prendere un taxi, fermarsi a dormire a casa di amici per evitare di correre rischi durante il ritorno a casa, i genitori a turno possono fare "servizio taxi"…

Controllate che la tutela dei giovani venga rispettata, cioè che non vengano serviti alcolici ai minori di 16 anni.

L'atteggiamento ed il comportamento degli adulti e degli amici nei riguardi dell'alcol hanno un ruolo molto importante nell'atteggiamento dei giovani verso l'alcol.
Controllate se nelle associazioni, nelle società sportive, ma anche alle feste che vostro figlio frequenta circola alcol. Parlate di questo argomento con altre persone che vivono nella vostra zona.

DIALOGO

DIALOGARE CON I BAMBINI E I GIOVANI

I bambini e i giovani che hanno fiducia nei loro genitori e possono parlare con serenità e tranquillità delle loro difficoltà, problemi, emozioni, esperienze ma anche dei loro "esperimenti" e dello "spingersi fino ai confini" per crescere, ricorreranno meno all'alcol o ad altre sostanze rispetto a quelli che a casa non possono parlare con nessuno.

Accompagnare i giovani significa da un lato dare loro la possibilità di avere con l'alcol un rapporto responsabile ed orientato al piacere, dall'altro, però anche porre loro dei limiti chiari.

E' necessario che fin da piccoli i bambini e i giovani abbiano la possibilità di parlare di sé, di quello che vivono e provano nella relazione con le altre persone e il loro contesto di vita.

Anche gli adulti però dovrebbero favorire il dialogo con i loro figli su vari argomenti, ma soprattutto su ciò che sperimentano e provano quotidianamente nelle più diverse situazioni, e mostrare anche i loro sentimenti ed emozioni ai bambini e ai giovani, spiegandoli in maniera adatta all'età.

L'abitudine al dialogo, all'ascolto a dare attenzione e riceverla, acquisiti già nell'infanzia rimarranno dei fattori importanti anche nell'adolescenza e aiuteranno i giovani a confrontarsi con gli adulti anche sui temi più personali e intimi.

RISCHI PER LA SALUTE

La maggior parte dei giovani beve alcol in modo irregolare ma in compenso, a volte, in grandi quantità (come per esempio quando si sbronzano alle feste dei coetanei). Queste sbronze possono essere pericolose:
i ragazzi non sono più in grado di controllare il proprio comportamento, corrono un maggior rischio di incidenti ed il loro potenziale aggressivo aumenta. C'è inoltre il pericolo di un'intossicazione da alcol, fino al coma etilico. Bere alcol in modo frequente e regolare fa in modo che il corpo si abitui.

Se sospettate o avete la certezza che vostro figlio si ubriaca spesso e in modo eccessivo, dovreste cercare di esprimere a parole le vostre paure e preoccupazioni. Cercate il dialogo, ma allo stesso tempo prendete una posizione chiara rispetto a questo consumo problematico. Date dei limiti chiari, essi sono degli importanti punti di orientamento e danno anche sicurezza ai figli.

Se un sedicenne quotidianamente beve alcol, ci può essere il pericolo che possa sviluppare una dipendenza. Essere dipendenti non è però solo una questione di quantità di alcol, ma significa anche aver bisogno dell'alcol per sentirsi bene, e non potervi più rinunciare. **E'allarmante se i giovani – ma anche gli adulti – hanno bisogno regolarmente di alcol per risolvere (apparentemente) i loro problemi e dimenticare le frustrazioni e lo stress quotidiano.**

Per gli adolescenti consumare frequentemente alcol comporta anche il pericolo che da consumo sporadico diventi abitudinario e per questo non riescano a far fronte a tutti i compiti (v. pag. 4) che l'età dello sviluppo comporta.

Può essere utile anche ricorrere **ad un aiuto o ad un sostegno esterno.** Utilizzate le diverse offerte dei consultori (v. pag. 20 – 21). Anche lo scambio d'esperienze con altri genitori può essere d'aiuto. I consultori offrono a genitori e parenti la possibilità di **fare qualcosa anche per se stessi,** di ottenere, cioè, un sollievo dal punto di vista psicologico.

Fa parte delle responsabilità genitoriali quella di impedire che i propri figli inizino troppo presto a consumare alcol.

SE L'ALCOL DIVENTA UN PROBLEMA

Un consumo regolare e problematico d'alcol compromette la salute (danneggiando gli organi interni, compromettendo le funzioni cerebrali e il sistema nervoso), e può portare alla dipendenza.

Sintomi di dipendenza sono:

- Un forte bisogno d'alcol.
- Si ha bisogno di una quantità sempre maggiore d'alcol per raggiungere l'effetto desiderato.
- Si beve spesso più alcol di quanto non si avesse intenzione di fare.

E' accertato che esperienze infantili traumatiche, ad esempio un ripetuto maltrattamento fisico, sessuale ed emotivo, possono causare pesanti conseguenze per tutta la vita, come una dipendenza dall'alcol.

Essere dipendenti significa avere bisogno dell'alcol per sentirsi bene, non potervi più rinunciare. Possono comparire sintomi di astinenza fisica, come nervosismo, disturbi della concentrazione e del sonno, sudore e tremito.

Dovete assolutamente attivarvi qualora constatiate in vostro figlio i seguenti cambiamenti:

- Peggioramento dei risultati a scuola o nel lavoro
- Perdita di motivazione e di interessi
- Scarso controllo emotivo: irritabilità, passività, sbalzi d'umore
- Perdita di amici
- Problemi di soldi
- Calo della concentrazione e della capacità mnemonica
- Peggioramento dello stato di salute
- Perdita del controllo sul consumo alcolico

Alcuni di questi sintomi possono anche avere cause legate allo sviluppo, e non significano necessariamente un problema d'alcol. In questa fase dello sviluppo le "crisi" sono all'ordine del giorno. Ma se parecchi di questi sintomi insorgono improvvisamente e permangono per un periodo più lungo, dovreste ricorrere ad un aiuto e ad un sostegno presso strutture specializzate (v. pag. 20 – 21).

ALCOL E CIRCOLAZIONE STRADALE – UN BINOMIO PARTICOLARMENTE RISCHIOSO

Dal 6 ottobre 2010 in Italia si sono inasprite le leggi sulla circolazione, in relazione alla guida sotto effetto di alcolici.
A chi viene fermato con un tasso alcolico superiore allo 0,5 per mille nel sangue viene ritirata la patente e deve presentarsi alla Commissione per le patenti che accerterà ufficialmente la sua idoneità alla guida. Questo avviene in una visita medica presso la Commissione Medica per Patenti di guida, meglio conosciuta come Commissione Patenti.

Tra lo 0,5 e lo 0,8 per mille di alcol nel sangue:
sospensione della patente da 3 a 6 mesi, ammenda da 500 fino a 2000 euro e vengono tolti 10 punti dalla patente.

Tra lo 0,8 e l'1,5 per mille di alcol nel sangue:
sospensione della patente da 6 a 12 mesi, fino a 6 mesi di reclusione, ammenda da 800 fino a 3.200 euro e vengono tolti 10 punti dalla patente.

Superiore all'1,5 per mille di alcol nel sangue:
sospensione della patente da 1 a 2 anni, da 6 a 12 mesi di reclusione, ammenda da 1.500 fino a 6.000 euro e vengono tolti 10 punti dalla patente. Il veicolo (solo se guidato dal proprietario) viene requisito. A chi nell'arco dei due anni viene trovato una seconda volta alla guida con un tasso superiore all'1,5 per mille di alcol nel sangue viene revocata la patente.

La pena detentiva può essere tramutata in servizio sociale.
In caso di incidente sotto effetto di alcol le pene vengono raddoppiate e non si è coperti da assicurazione, a meno che non ci si sia prima tutelati mediante una clausola aggiuntiva della polizza assicurativa.

(Tali disposizioni sono relative alla legge nr.120 del 29.07.2010.)

Per i primi tre anni dei neopatentati, per i giovani al di sotto dei 21 anni e per i conducenti che esercitano professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose il limite di alcol nel sangue è di 0,0 per mille.

DOVE

DOVE POTETE TROVARE SOSTEGNO

Gli operatori dei consultori famigliari forniscono un aiuto competente a chi deve affrontare difficoltà di tipo educativo e sociale, nonché dipendenze allo stadio iniziale:

- Gli esperti sono in grado di trattare problemi famigliari in modo obiettivo e da un punto di vista professionale.
- Possono contribuire a chiarire incomprensioni tra i membri della famiglia, in modo tale da creare una nuova base di dialogo.
- Possono consigliare e quindi agire affinché vengano cercate insieme delle soluzioni.

Per molti non è facile rivolgersi ad un consultorio: in fondo si tratta di coinvolgere un estraneo nel proprio problema, renderlo per così dire pubblico. Ma il timore che altri ne possano venire a conoscenza è infondato.
Per problemi educativi i **CONSULTORI FAMILIARI** esistenti in provincia sono un aiuto importante. Potete trovare appoggio anche presso la **CONSULENZA DI BASE SOCIO-PEDAGOGICA** per giovani ed adulti, presente all'interno dei distretti sociali delle comunità comprensoriali e dell'Azienda Servizi Sociali di Bolzano.

PROGRAMMI DI PREVENZIONE E CONSULENZA PROFESSIONALE

FORUM PREVENZIONE

Centro specialistico per la prevenzione delle dipendenze,
promozione della salute e prevenzione della violenza
Via Talvera 4, 39100 Bolzano I Tel. 0471 324 801 I Fax 0471 940 220
www.forum-p.it I **info@forum-p.it**

YOUNG + DIRECT

Servizio di consulenza x giovani – confidenziale e gratuito
Via Andreas Hofer 36, 39100 Bolzano I Tel. 0471 060 420
Numero verde: 840 036 366 I www.young-direct.it I **online@young-direct.it**

TELEFONO GENITORI

Consulenza e informazioni su domande educative I Numero verde 840 036 366

ASSOCIAZIONE DEI GENITORI PER LA PREVENZIONE ED IL REINSERIMENTO DEI TOSSICODIPENDENTI – HELP

Attività di informazione, sensibilizzazione, consulenza e sostegno ai genitori di ragazzi a rischio o dipendenti
Via Torino 67, 39100 Bolzano I Tel. e Fax 0471 913 066 I **ass.gen.toss@tin.it**

STRUTTURE TERAPEUTICHE SPECIALIZZATE

SERVIZIO PER LE DIPENDENZE

Trattamento psicologico e medico, sostegno nelle dipendenze da farmaci e da droghe e alcol

Azienda Sanitaria Bolzano

Via Del Ronco 3, 39100 Bolzano
Tel.0471 907 070 I Fax 0471 907 065

Azienda Sanitaria Bressanone

Via Dante 26, 39042 Bressanone
Tel. 0472 835 695 I Fax 0472 833 518

Azienda Sanitaria Brunico

Via Andreas Hofer 25, 39031 Brunico
Tel. 0474 586 200 I Fax 0474 586 201

Azienda Sanitaria Merano

Via Alpini 3, 39012 Merano
Tel.0473 443 299 I Fax 0473 220 746

SERVIZIO ALCOLOGIA PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il servizio di alcologia è un servizio ospedaliero che rivolge la propria attività a pazienti degenti.
Non è previsto un orario di apertura al pubblico.
Via L. Böhler 5, 39100 Bolzano I Tel. 0471 908 717/762 I Fax 0471 908769
alcologia@asbz.it I alkoholberatung@sbbz.it

AMBULATORIO "HANDS"

Riabilitazione, terapia, prevenzione, sostegno a persone con problemi d'alcol e farmaci,
colloqui consultivi e informativi per parenti e amici, gruppi di autoaiuto
Via Duca D'Aosta 100, 39100 Bolzano I Tel. 0471 270 924 I Fax 0471 407 560
Numero verde 800 720 762 I www.hands-bz.it I **ambulatorio@hands.ines.orgù**
Sede distaccata di Merano: Via Alfieri 2, 39012 Merano I Tel. 0473 221 793
Sede distaccata di Bressanone: Via Bastioni Maggiori 26, 39042 Bressanone I Tel.0472 837 112

CONSULTORIO PSICOSOCIALE DELLA CARITAS VAL VENOSTA

Consulenza, informazione per consumatori, parenti e amici e interessati a problemi di dipendenza da
alcol, farmaci, dipendenze non legate a sostanze ed altre malattie psichiche
Via Principale 131, 39028 Silandro I Tel. 0473 621 237 I Fax 0473 621 237 I www.caritas.bz.it

CENTRO TERAPEUTICO BAD BACHGART

Centro riabilitativo per alcoldipendenti
S.Paolo 56, 39030 Rodengo I Tel. 0472 887 600 I Fax 0472 887 609 I **badbachgart@sb-brixen.it**

COMUNITA' TERAPEUTICA PER TOSSICODIPENDENTI "LA STRADA – DER WEG"

L'associazione opera nel settore dei giovani a rischio sociale e di dipendenza
Via Visitazione 42, 39100 Bolzano I Tel. 0471 203 111 I Fax 0471 201 585 I Numero verde 800 621 606
prevenzione secondaria@lastrada-derweg.org I www.lastrada-derweg.org

In tutte le strutture è assolutamente doveroso il segreto professionale.

CAMPAGNA

LA CAMPAGNA DI PREVENZIONE ALL'ALCOL IN ALTO ADIGE

Il consumo di alcol è profondamente radicato nella nostra cultura e viene promosso in molteplici maniere. All'alcol sono legati grandi interessi economici, ma esso può creare dei problemi alle persone che hanno poi bisogno di aiuto. La campagna di prevenzione all'alcol in Alto Adige vuole promuovere un rapporto consapevole con l'alcol.
Siamo tutti responsabili: politici, genitori, professionisti del settore, adulti e ragazzi. Anche tu! Affinché gli effetti indesiderati ed i danni a lungo termine restino i minori possibili.
Bere responsabile!

alkoholprävention in südtirol
prevenzione alcol in alto adige

Iniziative, progetti, approfondimenti. Nella pagina web della campagna trovi tutte le informazioni che riguardano il tema alcol in Alto Adige.
www.bereresponsabile.it

Fonti:

- Provincia Autonoma di Bolzano – Istituto Provinciale di Statistica: Studio sui giovani 2009
- Forum Prevenzione: Forti nella vita! Forti contro le droghe, Bolzano 2003
- Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie, SFA-ISPA (ed.): Alcopops – Informazioni per genitori ed insegnanti, Losanna 2003
- Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie, SFA-ISPA (ed.): L'alcol, parlarne con i giovani – un filo conduttore per i genitori, Losanna 2003
- Uhl, A. E.A.: Manuale Alcol – Austria: numeri, dati, fatti, tendenze 2001. Seconda edizione riveduta e completata. Ministero federale per la sicurezza sociale e le generazioni, Vienna 2001
- Uhl, A. 2003, HBSC 2005
- HBSC Ricerca 2009 – Stili di vita e salute dei giovani in età scolare, Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige – Ripartizione 23 – Osservatorio epidemiologico

Per gli adulti ogni tanto è difficile parlare dell'alcol con i bambini e i ragazzi. Eppure è importante affrontare questo argomento e trasmettere per tempo ai giovani un atteggiamento responsabile nei confronti delle bevande alcoliche. Questo opuscolo dovrebbe offrirvi a questo riguardo degli stimoli e dei consigli importanti.

FORUM
PRÄVENTION | PREVENZIONE

Centro Specialistico per la prevenzione delle dipendenze, la promozione della salute e la prevenzione della violenza
Via Talvera 4 I 39100 Bolzano
Tel. 0471 32 48 01 I Fax 0471 94 02 20
info@forum-p.it I **www.forum-p.it**