

# Unplugged

**prevenzione a scuola**

MANUALE PER L'INSEGNANTE



**La realizzazione di questo manuale non sarebbe stata possibile senza il sostegno finanziario della Commissione Europea.**

Il progetto EU-Dap è stato finanziato dalla Commissione Europea (Programma di Salute Pubblica 2002 grant # SPC 2002376 e Programma di azione nell'ambito della Salute Pubblica 2003-2008 grant # SPC 2005312).

Il progetto è stato inoltre cofinanziato dalla Compagnia di San Paolo (grant # 2002-0703) e dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) (grant # 2003 43/4).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e la Commissione Europea non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di archiviazione o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, di registrazione o altrimenti, esclusivamente previa autorizzazione del titolare del copyright o della Commissione europea.

Questo manuale fa parte del programma *Unplugged* ed è abbinato ad un quaderno dello studente e a una serie di 37 carte per il gioco.

Il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito [www.eudap.net](http://www.eudap.net) o può essere richiesto ai centri EU-Dap di riferimento.

**Contatti:**

Sito internet: [www.eudap.net](http://www.eudap.net)

E-mail: [eudap@oed.piemonte.it](mailto:eudap@oed.piemonte.it)

**Regione Piemonte**

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze

Via Sabaudia n. 164

10095 Grugliasco (TO)

Tel. 011 40188309/310 - fax 011 40188301

Cattedra di Igiene, Università "A. Avogadro" di Novara

Via Solaroli n. 17

28100 Novara

Tel. 0321 660682 - fax 0321 660682

**Regione Abruzzo**

Cattedra di Igiene, Università degli Studi dell'Aquila

Ospedale San Salvatore - Edificio n.6

Località Coppito - 67010 L'Aquila

Tel. 0862 434692 - fax 0862 434693

**Regione Piemonte**

**Assessorato ai Beni Culturali**

ISBN 978-88-95525-06-8

Progetto grafico: Ars Media - Torino - [www.ars-media.it](http://www.ars-media.it)

*Finito di stampare nel mese di settembre 2008*

# Unplugged

## Manuale per l'insegnante

Gentile insegnante,

*Unplugged* è un programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze basato sul modello dell'*influenza sociale* e delle *life skills*. È strutturato in una sequenza di dodici unità, in modo da poter essere svolto dall'insegnante in un semestre scolastico.

### La prevenzione negli adolescenti

Affinché le attività di prevenzione abbiano un effetto sul comportamento degli adolescenti, è opportuno intervenire il più precocemente possibile, prima che i comportamenti a rischio si stabilizzino. Ad esempio nel caso delle sostanze psicoattive, inclusi alcol e tabacco, l'età adolescenziale è quella in cui inizia l'uso sperimentale. In questo caso, i programmi di prevenzione hanno due obiettivi: da un lato prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso, e dall'altro impedire che l'uso diventi abituale in chi ha già sperimentato.

I programmi di prevenzione come *Unplugged* sono adatti a studenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni. Infatti in questa fascia d'età l'uso di sostanze è ancora nella fase sperimentale e gli insegnanti hanno contatti più stretti con le loro classi e una conoscenza più approfondita delle abilità e delle attitudini dei ragazzi.

### Programmi scolastici efficaci

I programmi di prevenzione scolastica che si limitano a fornire informazioni sull'uso di sostanze hanno una capacità limitata, se non nulla, di modificare i comportamenti d'uso degli adolescenti. Infatti la sola conoscenza dei rischi non è un fattore di protezione se non è accompagnata da attività di formazione e sviluppo delle *life skills*. Si è inoltre osservato che gli adolescenti che ritengono che l'uso di sostanze sia normale e tollerato sono più propensi a iniziare a loro volta a utilizzarle rispetto ai coetanei che non condividono questa opinione: per questo motivo è importante che un programma contenga anche strumenti per correggere le convinzioni degli adolescenti sulla diffusione e l'accettazione dell'uso delle sostanze (educazione normativa). I programmi che integrano la formazione di *life skills* con l'educazione normativa e l'acquisizione di conoscenze sulle sostanze, come *Unplugged*, vengono chiamati programmi di *influenza sociale* (*Comprehensive Social Influence - CSI*).

### Essere formati per formare

Per applicare con successo il programma, è previsto per gli insegnanti un corso di formazione di due giornate e mezzo. Nel corso sono presentati i concetti teorici alla base del programma, e la struttura, le tecniche e gli strumenti utilizzati nelle singole unità. Gli insegnanti vengono formati con metodologie interattive volte all'acquisizione delle competenze necessarie per lavorare sulle *life skills* e sull'*influenza sociale*. L'interattività è una componente fondamentale di *Unplugged* e va intesa in un senso più ampio del semplice scambio di domande e risposte: si tratta di stimolare gli alunni a discutere e lavorare insieme in modo positivo. Queste metodologie sono le stesse che gli insegnanti utilizzeranno in classe con gli studenti.

### Mettersi all'opera

Questo manuale contiene informazioni teoriche ed indicazioni pratiche per lo svolgimento delle singole unità. Le informazioni teoriche sono presentate nella prima parte del manuale. Nella seconda parte sono descritte in dettaglio le singole unità, mentre nella terza parte sono presentati alcuni strumenti di supporto allo svolgimento delle unità.

Abbiamo cercato di fare in modo che le istruzioni per le unità fossero il più possibile concrete e dettagliate. Ci auguriamo che vi siano utili per lavorare in modo creativo.

Buona fortuna con *Unplugged*!

Il gruppo di lavoro EU-Dap

## indice

<b>PRIMA PARTE: INTRODUZIONE</b> .....	5
<i>Unplugged</i> , un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze .....	6
Le <i>life skills</i> legate alla prevenzione dell'uso di sostanze.....	7
Consigli di ordine pedagogico.....	8
Come è strutturato <i>Unplugged</i> ? .....	9
<b>SECONDA PARTE: ISTRUZIONI PER LE UNITÀ</b> .....	13
Unità 1 Apertura di <i>Unplugged</i> .....	14
Unità 2 Fare o non fare parte di un gruppo.....	16
Unità 3 Scelte: alcol, rischio e protezione .....	19
Unità 4 Le tue opinioni riflettono la realtà?.....	21
Unità 5 Tabagismo - informarsi .....	23
Unità 6 Esprimi te stesso .....	25
Unità 7 Get up, stand up.....	27
Unità 8 Party tiger .....	29
Unità 9 Droghe - informarsi .....	31
Unità 10 Capacità di affrontare le situazioni.....	33
Unità 11 Soluzione dei problemi e capacità decisionali .....	35
Unità 12 Definizione di obiettivi.....	37
<b>TERZA PARTE: ALLEGATI</b> .....	40
Allegato 1 Istruzioni per un gioco di ruolo .....	40
Allegato 2 Attività stimolanti o <i>energizers</i> .....	41
Allegato 3 I dati sull'uso di sostanze .....	44
Allegato 4 Schede informative sulle sostanze .....	49
Allegato 5 Domande sulle sostanze per l'unità 9.....	49
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	58

## prima parte introduzione

<i>Unplugged</i> , un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze .....	6
La prevenzione basata su prove di efficacia .....	6
Che cos'è <i>Unplugged</i> ? .....	6
L'efficacia di <i>Unplugged</i> .....	7
<i>Unplugged</i> come parte di una politica di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze .....	7
Le <i>life skills</i> legate alla prevenzione dell'uso di sostanze.....	7
Consigli di ordine pedagogico.....	8
Come è strutturato <i>Unplugged</i> ? .....	9
Struttura dei capitoli dedicati alle unità .....	11
Quaderno dello studente.....	11
Carte per il gioco .....	11
Coinvolgimento dei genitori.....	11
Formazione degli insegnanti .....	11
Materiali .....	12

# Unplugged, un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze

*Unplugged* è un programma scolastico di prevenzione dell'uso di sostanze rivolto ad adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni, elaborato in base al modello dell'*influenza sociale* da esperti di sette paesi europei. L'efficacia del programma è stata valutata secondo un disegno rigoroso di valutazione durante la prima fase del progetto europeo EU-Dap.

## La prevenzione basata sulle prove di efficacia

La ricerca in tema di prevenzione dell'uso di sostanze nell'ambito scolastico ha recentemente messo in evidenza alcune caratteristiche che influenzano l'efficacia dei programmi: il modello dell'*influenza sociale*, le *life skills*, il credo normativo, l'uso di metodologie interattive e la continuità dell'intervento nel tempo<sup>1</sup>.

È stato invece dimostrato che i programmi di prevenzione basati esclusivamente su conoscenze ed informazioni non sono efficaci nel modificare le attitudini o i comportamenti<sup>2</sup>. Riconoscendo i limiti delle iniziative basate soltanto sulla conoscenza, sono stati elaborati altri modelli di intervento, che hanno un approccio molto più ampio ed evitano l'impiego delle sole informazioni, tra cui il modello dell'*influenza sociale* e quello affettivo<sup>3</sup>.

Le più recenti ricerche e pubblicazioni riconoscono che i comportamenti d'uso dei ragazzi sono fortemente condizionati dalla percezione dell'uso nei propri pari e sono soggetti alla pressione sociale. Inoltre l'uso di sostanze può essere associato dagli adolescenti ad un'immagine di trasgressione e di libertà e costituire quindi qualcosa di attraente, in un'età in cui questi elementi sono una caratteristica peculiare.

Mentre non ci sono chiare evidenze sull'efficacia dei programmi di tipo affettivo, è chiaramente dimostrata l'efficacia dei programmi basati sul modello dell'*influenza sociale* nel prevenire e ridurre l'uso di sostanze tra gli adolescenti.

Questi programmi hanno l'obiettivo di:

- modificare le attitudini nei confronti dell'uso di sostanze;
- rafforzare le abilità necessarie per affrontare la vita quotidiana;
- sviluppare negli adolescenti le competenze e le risorse di cui hanno bisogno per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali<sup>4</sup>;
- fornire informazioni e conoscenze corrette sulle sostanze e sui loro effetti sulla salute.

Tuttavia queste evidenze provengono perlopiù da studi condotti negli Stati Uniti, mentre esistono pochi programmi specificamente elaborati e sottoposti a valutazione nel contesto europeo.

## Che cosa è Unplugged?

*Unplugged* è stato elaborato, sperimentato e valutato nell'ambito dello studio multicentrico EU-Dap, che ha coinvolto sette paesi europei (Belgio, Germania, Spagna, Grecia, Italia, Austria e Svezia). Il programma:

- ha come oggetto l'uso di tabacco, alcol, cannabis e altre sostanze psicoattive;
- è stato elaborato integrando le componenti ritenute efficaci dalla letteratura scientifica;
- ha l'obiettivo di prevenire l'inizio dell'uso di sostanze e/o di ritardare il passaggio dall'uso sperimentale a quello regolare;
- si basa sul modello dell'*influenza sociale*, e integra attività basate sulle *life skills* con attività focalizzate sul credo normativo;
- è interattivo;
- si rivolge ad adolescenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni, poiché questa è la fascia di età in cui i ragazzi iniziano a sperimentare le sostanze, in particolare il tabacco, l'alcol o la cannabis;
- è costituito da dodici unità da integrare nel curriculum scolastico. I programmi con un numero di unità superiore a dieci sono infatti più efficaci di quelli costituiti da un numero inferiore di unità<sup>5</sup>;
- è condotto dagli insegnanti, specificamente formati in un corso di formazione specifico. La formazione degli insegnanti è una componente fondamentale ai fini della qualità dell'applicazione del modello e dei suoi contenuti<sup>6</sup>.

Il programma iniziale prevedeva anche un curriculum con il coinvolgimento dei "pari", in cui studenti appositamente selezionati sostenevano e supervisionavano le attività svolte in classe con i propri compagni. Questo curriculum è stato tuttavia scarsamente applicato e, anche quando è stato messo in pratica, non ha inciso in misura significativa sull'efficacia del programma. Per tali motivi, il curriculum con il coinvolgimento dei pari non è stato incluso nella versione definitiva di *Unplugged*.

Lo studio sperimentale conteneva anche un curriculum "genitori", che prevedeva una serie di incontri con i genitori degli studenti allo scopo di fornire loro gli strumenti

utili per fronteggiare le difficoltà legate all'adolescenza e all'uso di sostanze. I genitori infatti non dispongono generalmente di conoscenze approfondite sulle sostanze e sui loro effetti, e possono essere in difficoltà rispetto all'atteggiamento da assumere nella loro funzione educativa per quanto riguarda l'uso di sostanze. Nel programma *Unplugged* gli incontri con i genitori miravano a rafforzare le competenze genitoriali, tra cui il prendersi cura, il controllo e la capacità di risolvere i conflitti, le conoscenze relative alle sostanze e le capacità di comunicare con i propri figli.

Tuttavia dallo studio di valutazione non è emersa una maggiore efficacia del curriculum "genitori" rispetto a quello di base. Anche questa componente non è stata quindi inclusa nella versione definitiva del programma. Tuttavia è riconosciuto che i genitori rappresentano un elemento importante nell'ambito delle strategie integrate di educazione alla salute nel contesto scolastico. Per questo motivo questo manuale riporta alcune indicazioni sul coinvolgimento dei genitori. Sono comunque disponibili a richiesta i materiali originali relativi al curriculum "pari" e a quello dei "genitori" ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)).

## L'efficacia di Unplugged

Lo studio EU-Dap (European Drug Addiction Prevention trial) è stato condotto tra il 2004 e il 2006 con l'obiettivo di disegnare e valutare con uno studio randomizzato e controllato l'efficacia del programma *Unplugged*. Lo studio randomizzato prevedeva l'assegnazione casuale delle scuole alle tre tipologie del programma (*Unplugged*, *Unplugged* più coinvolgimento dei genitori, ed *Unplugged* più coinvolgimento dei pari) o alla condizione di controllo.

La valutazione ha dimostrato che l'efficacia di *Unplugged* è in linea con quella di altri programmi di prevenzione basati sulle migliori prassi. A tre mesi dalla fine del programma gli alunni *Unplugged* avevano il 30% in meno di probabilità di fumare sigarette (quotidianamente) o di bere fino al punto di ubriacarsi e il 23% in meno di probabilità di fare uso di cannabis nell'ultimo mese, rispetto agli studenti di controllo. Come già accennato, non è stato rilevato alcun effetto aggiuntivo attribuibile alle componenti riguardanti i genitori e i pari<sup>7</sup>.

## Unplugged come parte di una politica di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze

La scuola rappresenta un contesto appropriato per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive. Infatti le scuole offrono il modo più sistematico ed efficiente per raggiungere un numero significativo di studenti ogni anno. In secondo luogo, il personale docente può lavorare con i ragazzi nell'età adolescenziale prima che si

siano formati opinioni stabili sulle sostanze. Infine, i programmi scolastici possono essere utilizzati come parte di un approccio preventivo più ampio, in quanto un ambiente scolastico positivo, ad esempio, costituisce un fattore di protezione nei confronti dei comportamenti a rischio per la salute ed in particolare dell'uso di sostanze.

Il programma *Unplugged* si presta ad essere integrato con le strategie di prevenzione adottate all'interno della scuola. Tuttavia potrebbe anche rappresentare la prima iniziativa scolastica relativa alla prevenzione dell'uso di sostanze. In questo caso, è consigliabile formalizzare una strategia più ampia che includa interventi come quelli di seguito riportati.

- Definizione della mission della scuola riguardo alla prevenzione dei comportamenti a rischio.
- Stesura di un regolamento sull'uso di sostanze all'interno e all'esterno delle strutture scolastiche e monitoraggio dell'applicazione.
- Divieto della pubblicità di alcol, farmaci e sigarette all'interno della scuola o nelle pubblicazioni scolastiche.
- Adozione nel curriculum scolastico di programmi che diano a tutti gli studenti la possibilità di acquisire le competenze e le conoscenze necessarie per prevenire l'uso di sostanze.
- Offerta a studenti e al personale docente dell'accesso a programmi per smettere di fumare e di usare alcol e altre sostanze.
- Pubblicizzazione della politica scolastica presso gli studenti, il personale docente, le famiglie, i visitatori e la comunità.

## Le life skills legate alla prevenzione dell'uso di sostanze

Suonare il piano è un'abilità, come lo sono cucinare e dipingere. Esistono tuttavia anche abilità legate alle relazioni o ai comportamenti sociali: stabilire relazioni con gli altri, ad esempio, o ascoltare. Si tratta di abilità sociali, emotive o personali che possono essere sviluppate e rafforzate partecipando a programmi basati sul modello dell'*influenza sociale*. In questo paragrafo si farà riferimento nello specifico alle capacità interpersonali e intrapersonali. In letteratura e in misura sempre crescente anche in ambito scolastico, queste abilità vengono definite *life skills*.

Con l'espressione *life skills* si indica l'insieme delle abilità utili per affrontare la vita, tra cui l'abilità di apprezzare e rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, di ascoltare e comunicare in modo efficace, di fidarsi degli altri e di assumersi le proprie responsabilità. Apparentemente le *life skills* potrebbero differenziarsi a seconda delle culture e dei contesti. Tuttavia la letteratura suggerisce che esiste un insieme di abilità che costituisce il nucleo fondamentale delle *life skills*; queste abilità sono alla base di molte iniziative per la promozione della salute

di bambini e adolescenti<sup>8</sup>. Nel modello dell'*influenza sociale*, di cui *Unplugged* è un esempio, queste abilità sono integrate con l'*educazione normativa*. L'elenco che segue riporta le principali abilità su cui agiscono gli interventi basati sul modello dell'*influenza sociale*.

#### **Pensiero critico**

È la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Può contribuire al benessere aiutandoci a riconoscere i fattori che influenzano il comportamento, come i valori, la pressione dei pari e dei media.

#### **Capacità decisionali**

Aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell'ambito dei programmi di promozione della salute le capacità decisionali sono affrontate nelle unità in cui i ragazzi devono prendere decisioni valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

#### **Capacità di risolvere problemi**

È la capacità di affrontare in modo costruttivo i problemi che incontriamo nella vita. Problemi significativi irrisolti possono causare stress, che può a sua volta far insorgere disturbi a livello fisico.

#### **Pensiero creativo**

Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alle capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le conseguenze dell'azione o della non azione. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.

#### **Capacità di comunicare in modo efficace**

È la capacità di esprimersi, verbalmente o non verbalmente, in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova. Questo significa essere in grado di esprimere desideri, necessità e paure. Può anche significare essere in grado di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno.

#### **Capacità di relazione interpersonale**

Aiutano a relazionarsi in modo positivo con gli altri. Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Mantenere buone relazioni con le persone permette di avere aiuto in caso di bisogno. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte delle capacità intrapersonali.

#### **Auto-consapevolezza**

Include la capacità di riconoscere noi stessi, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni. Sviluppare l'auto-consapevolezza può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o sotto pressione. Spesso è anche un prerequisito delle capacità di comunicare in modo efficace e di sviluppare relazioni empatiche con gli altri.

#### **Empatia**

È la capacità di immaginare quello che un'altra persona può provare e di comportarsi di conseguenza. L'empatia può aiutarci a capire ed accettare altre persone molto diverse da noi, può migliorare le interazioni sociali e può favorire la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà.

#### **Saper gestire le emozioni**

Implica la capacità di riconoscere le emozioni negli altri e in noi stessi, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento, e di essere in grado di rispondervi in modo appropriato. Le emozioni intense, come rabbia o dolore, possono avere effetti negativi sulla nostra salute; sapere gestire lo stress implica la capacità di agire per controllare i livelli di stress a cui siamo sottoposti e di modulare una reazione adeguata alle emozioni altrui.

#### **Il credo normativo**

È il processo per cui le opinioni che ci siamo fatti su qualcosa diventano la norma del nostro comportamento. Se questa convinzione si basa su informazioni o interpretazioni sbagliate, la norma è inadeguata. Ad esempio i giovani tendono a sopravvalutare l'uso di sostanze nei loro coetanei. Questa convinzione diventa la norma ed influenza il loro comportamento. Per correggere le norme sbagliate, nei programmi di *influenza sociale* si usa l'*educazione normativa*.

## **Consigli di ordine pedagogico**

Il programma *Unplugged* prevede metodi interattivi per lavorare a coppie o in piccoli gruppi. Il successo del programma dipenderà in larga misura dalla riuscita di queste attività interattive: in particolare dal modo in cui gli alunni si scambieranno idee ed emozioni e dalla loro capacità di discutere e condividere i propri pensieri in gruppo. Questo è il contributo degli studenti, mentre il ruolo dell'insegnante è quello di rafforzare la collaborazione positiva e l'interazione tra ragazzi e ragazze in classe. Di seguito sono riportati alcuni promemoria e suggerimenti per le discussioni in classe.

#### **La discussione di gruppo disposti in cerchio**

Quando sono riuniti uno accanto all'altro in un piccolo cerchio, gli alunni parlano liberamente, ascoltano più intensamente, si sentono più strettamente legati e provano meno rivalità reciproca. Preparate un contesto per la discussione sotto forma di cerchio chiuso (o serrato). Tra gli alunni non ci sono scrivanie. È preferibile usare le sedie su cui gli alunni si siedono normalmente. Quale valida alternativa, si possono disporre piccoli sgabelli in un angolo separato. Anche l'insegnante fa parte del cerchio e la prima volta deve spiegare il motivo per cui si usa questa disposizione.

#### **Ascolto reciproco**

Il cerchio consente di vedersi e ascoltarsi a vicenda in modo più diretto. Si sceglie questa disposizione perché si

ritiene che gli alunni possano anche imparare gli uni dagli altri e non soltanto dall'insegnante.

### **Apprezzamento**

Gli alunni che vengono apprezzati ed incoraggiati perché hanno contribuito alla discussione, anche con poche parole, acquistano fiducia in se stessi e saranno indotti a partecipare di nuovo in successive occasioni.

Il senso di solidarietà tra alunni cresce se questi si rendono conto di poter influire sulle sensazioni positive di qualcun altro manifestando apprezzamento.

### **Rivolgere domande**

Rivolgendo domande su ciò che un alunno dice, ripetendo o riformulando l'intervento con altre parole, gli altri alunni possono chiarire e comprendere ciò che quell'alunno intende dire. Si tratta di un aspetto importante nelle discussioni in cerchio, ma diventerà ancora più importante nelle attività in cui gli alunni lavoreranno in sottogruppi.

### **Partecipazione dell'insegnante**

Unendosi alla discussione, l'insegnante fornisce un esempio, incoraggia la partecipazione attiva, premia gli alunni e dimostra che anche a lui/lei viene chiesto di mettersi in gioco come gli alunni.

### **Alunni silenziosi**

Gli alunni silenziosi talvolta non intervengono ma stanno comunque apprendendo ascoltando i loro compagni mentre altri, più estroversi, apprendono intervenendo. Invece altri alunni che restano in silenzio in realtà vorrebbero partecipare, ma sono timidi. Si raccomanda di stimolare la partecipazione di tutti gli studenti, senza tuttavia forzare e mettere in imbarazzo l'alunno. Una tecnica per coinvolgere gli alunni silenziosi consiste nell'incoraggiarli a bisbigliare la propria idea nell'orecchio del compagno che siede accanto, che a sua volta dirà ad alta voce ciò che ha sentito.

### **Silenzio**

Un intervallo silenzioso nella conversazione non significa che il processo di apprendimento si sia interrotto. Gli alunni stanno pensando. Si può rendere il silenzio più tollerabile sottolineando esplicitamente il momento di riflessione: «Adesso pensiamoci su tutti insieme».

### **Il diritto di passare la mano**

Se si fanno domande su esperienze, pensieri o sentimenti personali, si deve concedere agli alunni il diritto di non rispondere e di passare la mano. Non devono essere costretti a dire qualcosa di confidenziale o che potrebbe imbarazzarli. È una decisione che spetta agli alunni, ma l'insegnante può influire ponendo la domanda in modo sensibile ed esplicitando regole di rispetto reciproco per la classe.

### **Evitare la derisione**

Niente può essere più frustrante ed umiliante per gli alunni che sentirsi ridicolizzati in modo esplicito o implicito. È evidente che ogni insegnante deve impedire che un alunno

rida in faccia a un altro compagno per un sentimento che quest'ultimo ha espresso; tuttavia la realtà è più complessa, come si sarà certamente constatato, lavorando con gli adolescenti. Quando l'insegnante nota atti di umiliazione o di scherno, compiuti di nascosto o in modo subdolo, deve parlare apertamente di ciò che è successo. In tali occasioni il ruolo dell'insegnante è quello di garantire protezione e sicurezza all'alunno nel gruppo in modo che l'attività in classe possa funzionare come luogo protetto per sperimentare le abilità sociali e personali.

### **Coinvolgimento della famiglia**

È ovvio che parlare a casa delle attività di prevenzione svolte in classe non è sufficiente perché le abilità apprese a scuola possano essere applicate al contesto familiare. Talvolta si possono avere anche conseguenze indesiderate, per evitare le quali si raccomanda di informare i genitori sul programma in corso.

### **Valori**

In qualità di insegnante si deve rispondere alle domande relative ai valori in buona coscienza. I ragazzi vogliono conoscere l'opinione dei loro insegnanti, tuttavia si deve lasciare loro la libertà di pensare, riflettere e formarsi un'opinione autonoma. Il confronto con il gruppo e con l'insegnante è fondamentale per favorire lo sviluppo di valori condivisi.

### **Favorire la discussione**

L'insegnante deve cercare di fare domande per promuovere la discussione e stimolare tutti gli alunni a partecipare alla discussione. In queste unità l'obiettivo spesso non è quello di trovare le risposte giuste, ma di avere l'opportunità di imparare attraverso il punto di vista di altre persone.

### **Motivazione e ispirazione**

L'entusiasmo dell'insegnante sarà determinante nel motivare e coinvolgere il gruppo. L'insegnante deve quindi prepararsi anche mentalmente per le attività e cercare di trovare le parole e le modalità per indurre gli alunni a partecipare.

## **Come è strutturato Unplugged?**

Le unità del programma si focalizzano su tre differenti componenti:

1. Conoscenze e attitudini
2. Abilità interpersonali
3. Abilità intrapersonali

La tabella che segue fornisce un quadro generale delle attività e dell'oggetto principale delle singole unità di *Unplugged*. Si raccomanda di aver sempre presenti gli obiettivi dell'unità, e di comunicarli agli alunni in modo che possano contribuire all'unità.

## Quadro generale delle unità Unplugged

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Apertura di <i>Unplugged</i>	Presentazione del programma, lavoro di gruppo, contratto di classe	Introduzione al programma, definizione di obiettivi e regole per le unità, riflessione sulle conoscenze relative alle sostanze	Conoscenze e attitudini
2	Fare o non fare parte di un gruppo	Gioco di situazione, discussione plenaria, gioco	Riflessione sull'appartenenza al gruppo, sulle dinamiche e sull'influenza del gruppo sul singolo	Abilità interpersonali
3	Scelte: alcol, rischio e protezione	Lavoro di gruppo, collage, gioco	Riflessione sui fattori di rischio e di protezione che influiscono sull'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco	Valutazione critica delle informazioni, riflessione sulle differenze tra le proprie opinioni e i dati oggettivi, e correzione delle norme sbagliate	Credo normativo
5	Tabagismo - Informarsi	Quiz, discussione plenaria, gioco	Informazione sugli effetti del fumo, differenziazione tra effetti attesi e reali, tra effetti a breve e a lungo termine	Conoscenze e attitudini
6	Esprimi te stesso	Gioco, discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione sulla comunicazione delle emozioni, distinzione tra comunicazione verbale e non verbale	Abilità intrapersonali
7	Get up, stand up	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco di ruolo	Promozione dell'assertività e del rispetto per gli altri	Abilità interpersonali
8	Party tiger	Gioco di ruolo, giochi, discussione plenaria	Riflessione su come entrare in contatto con gli altri, su come reagire a giudizi positivi	Abilità interpersonali
9	Droghe - Informarsi	Lavoro di gruppo, quiz	Informazione sugli effetti positivi e negativi dell'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
10	Capacità di affrontare le situazioni	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione su come affrontare le situazioni e le proprie debolezze	Abilità intrapersonali
11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Promozione della capacità di soluzione dei problemi, del pensiero creativo e dell'autocontrollo	Abilità intrapersonali
12	Definizione di obiettivi e chiusura	Gioco, lavoro di gruppo, discussione plenaria	Riflessione su obiettivi a lungo e a breve termine, valutazione del programma	Abilità intrapersonali

## Struttura dei capitoli dedicati alle unità

In questo capitolo sono descritte le dodici unità di *Unplugged*. I capitoli relativi alle unità sono strutturati in maniera standard, come di seguito presentato.

### Titolo

Alcuni titoli sono semplici descrizioni del contenuto dell'unità, altri sono adattati al linguaggio dei ragazzi. All'inizio dell'unità potete scrivere il titolo sulla lavagna, e utilizzarlo per spiegare ai ragazzi ciò che si farà durante l'unità.

### Breve cenno sull'unità

È un paragrafo introduttivo in cui si forniscono alcune indicazioni di base sull'argomento dell'unità. Vi può essere utile per spiegare ai ragazzi, ai genitori ed ai colleghi interessati i motivi per cui è importante affrontare quell'argomento.

### Obiettivi

Questa sezione descrive gli obiettivi dell'unità, in termini di acquisizione di conoscenze e competenze da parte dei ragazzi.

### Cosa vi serve

Viene fornito un elenco dei materiali di cui si deve disporre per svolgere le attività.

### Suggerimenti per lo svolgimento dell'unità

Fornisce indicazioni per lo svolgimento e la conduzione dell'unità in classe.

### Apertura

Viene proposta un'attività introduttiva che apre l'unità. In una prima fase si chiede generalmente ai ragazzi una riflessione sull'attività svolta nell'unità precedente; successivamente si introduce con un brainstorming l'argomento dell'unità. Nel caso in cui l'unità preveda attività in piccoli gruppi, si suddividono i ragazzi con un gioco.

### Attività principali

Per ogni unità, vengono descritte in modo dettagliato le attività da svolgere. È dimostrato nella letteratura scientifica che attenersi alle istruzioni fornite nei manuali aumenta l'efficacia dei programmi. Di conseguenza, si suggerisce di non alterare l'ordine, la struttura e l'impostazione delle attività.

### Chiusura

Questa parte prevede una riflessione su quanto sperimentato durante l'unità e talvolta una valutazione della stessa. Si può trattare di una discussione di gruppo disposti in cerchio in cui l'insegnante interviene ponendo domande. Per chiudere l'unità si può anche svolgere un gioco che tuttavia deve essere breve.

### In breve

Questa sezione contiene un breve riassunto dell'unità. Può essere consultata durante l'unità stessa per assicurarsi di non dimenticare nessuna delle attività e può rappresentare per colleghi o genitori interessati un'indicazione delle attività svolte in classe.

## Quaderno dello studente

Il manuale per l'insegnante è abbinato ad un quaderno dello studente. È uno strumento sviluppato per favorire il coinvolgimento dei ragazzi e la riflessione su quanto appreso in classe. Accompagna lo studente lungo lo svolgimento di tutto il programma: contiene infatti materiale di approfondimento su ogni unità. È personale e l'insegnante può visionarlo solo se lo studente è d'accordo. Tuttavia durante l'ultima unità può essere condiviso con gli altri studenti.

## Carte per il gioco

Il manuale è anche abbinato ad una serie di 37 carte da usare durante le attività dell'Unità 9 (Droghe - informarsi). Le carte vengono usate dall'insegnante per condurre un gioco durante il quale gli studenti acquisiscono informazioni su effetti e conseguenze dell'uso di sostanze.

## Coinvolgimento dei genitori

I genitori rappresentano una componente importante per attuare politiche scolastiche integrate di prevenzione dell'uso di sostanze. Anche se dallo studio EU-Dap non è emersa una maggiore efficacia del curriculum che coinvolgeva i genitori nel programma, descriviamo qui di seguito brevemente le attività svolte durante i seminari con i genitori.

Il programma *Unplugged* (curriculum genitori) prevedeva lo svolgimento di tre incontri con i genitori degli studenti da svolgere la sera o in un altro momento ritenuto opportuno, a seconda delle abitudini della scuola. Ogni incontro aveva una durata di 2 o 3 ore. Le attività con i genitori erano condotte dal formatore del centro EU-Dap di riferimento, che può essere contattato nel caso in cui si volesse applicare questa componente del programma ([www.eudap.net](http://www.eudap.net)).

## Formazione degli insegnanti

Il modello dell'*influenza sociale* prevede l'uso di metodi di insegnamento interattivi per far acquisire ai ragazzi le abilità oggetto dell'intervento. Per acquisire competenze relative alle *life skills* ed abilità di insegnamento interattivo gli insegnanti che vogliono applicare un programma basato sul modello dell'*influenza sociale* devono partecipare a specifici corsi di formazione.

Il gruppo di lavoro EU-Dap ha definito un modulo di formazione per gli insegnanti della durata di due giornate e mezzo, in cui vengono illustrate le componenti teoriche alla base del programma, le evidenze di efficacia di questo tipo di programmi, e soprattutto le indicazioni operative per lo svolgimento delle unità. La formazione non è soltanto teorica, ma è anche fortemente interattiva e permette agli insegnanti di sperimentare le abilità oggetto del programma. Durante il corso i docenti, nei panni di discenti, mettono in pratica le attività che svolgeranno in classe con gli studenti durante l'applicazione di *Unplugged*, e sperimentano difficoltà ed emozioni che gli alunni potrebbero provare durante il programma.

## Materiali

Tutti i materiali necessari per attuare il programma (manuale per l'insegnante, quaderno dello studente e carte per il gioco) sono disponibili sul sito web [www.eudap.net](http://www.eudap.net). Per informazioni sui materiali si può contattare il centro EU-Dap di riferimento.

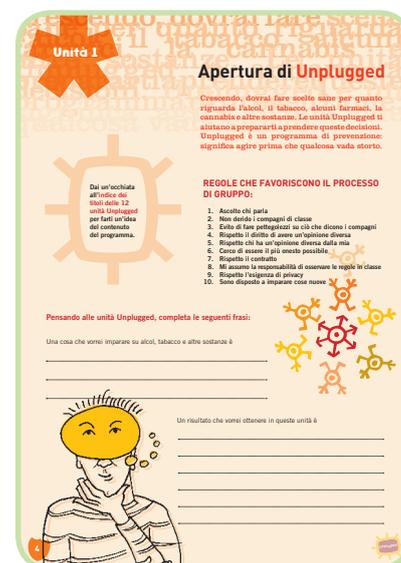
Si consiglia di esaminare il materiale prima di iniziare il programma. Per applicare il programma ogni insegnante dovrà avere, oltre ad una copia del manuale per l'insegnante, anche i quaderni dello studente in numero pari agli studenti della classe in cui intende attuare il programma.

## Contenuto degli seminari per i genitori

N°	TITOLO	ARGOMENTO	LAVORO DI GRUPPO	GIOCO DI RUOLO
1	L'adolescenza	Lo sviluppo psicofisico durante la prima adolescenza	Uso di sostanze nell'adolescenza, fattori di rischio per l'uso di sostanze	Ansia dei genitori quando i figli adolescenti vanno alle feste
2	Essere genitori	I cambiamenti nelle relazioni e nei ruoli familiari durante l'adolescenza	Strategie per affrontare i cambiamenti dei ruoli familiari	Autonomia all'interno e all'esterno della famiglia
3	L'importanza delle regole	I vari modi di essere genitori	Situazioni di conflitto e consigli per la negoziazione delle regole	Affrontare i conflitti

## seconda parte istruzioni per le unità

Unità 1	Apertura di <i>Unplugged</i> .....	14
Unità 2	Fare o non fare parte di un gruppo.....	16
Unità 3	Scelte: alcol, rischio e protezione .....	19
Unità 4	Le tue opinioni riflettono la realtà?.....	21
Unità 5	Tabagismo - informarsi .....	23
Unità 6	Esprimi te stesso .....	25
Unità 7	Get up, stand up.....	27
Unità 8	Party tiger .....	29
Unità 9	Droghe - informarsi .....	31
Unità 10	Capacità di affrontare le situazioni.....	33
Unità 11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali .....	35
Unità 12	Definizione di obiettivi.....	37



## Apertura di Unplugged

### Un breve cenno sull'unità

Questa unità introduce il programma *Unplugged*. È importante spiegare agli alunni i motivi per cui svolgeranno questo programma, perché è stato scelto proprio *Unplugged*, in che cosa consiste, e discutere e chiarire le loro aspettative. È anche importante stabilire alcune regole per creare un clima di rispetto e partecipazione alle attività. Tenuto conto che si tratta della fase iniziale, è fondamentale motivare gli alunni e suscitare entusiasmo nei confronti del programma.

Per evitare qualsiasi malinteso riguardo ai motivi per cui la classe attua un programma di prevenzione dell'uso di sostanze, chiarite che non si è verificato alcun caso di uso di sostanze che abbia indotto l'insegnante ad avviare il programma. *Unplugged* è un programma di prevenzione il cui scopo è agire prima che si verifichi un evento.

### Obiettivi

Gli alunni...

- riceveranno un'introduzione al programma e alle 12 unità;
- stabiliranno obiettivi e regole per le unità;
- inizieranno a riflettere sulle proprie conoscenze riguardo alle sostanze.

### Cosa vi serve

- Un cartellone con i titoli delle 12 unità.
- Tre grandi fogli di carta per documentare la discussione, le aspettative e le regole su cui la classe si è accordata. Queste ultime diventeranno il contratto di classe che sarà firmato da tutti gli alunni e dagli insegnanti e sarà esposto su una parete dell'aula.
- Il quaderno dello studente *Unplugged*.

### Suggerimenti

- I suggerimenti forniti in questo manuale rappresentano una sorta di promemoria pratico o metodologico per la preparazione delle unità. Nel caso sia previsto in allegato il materiale di supporto, è importante prenderne visione nella fase di preparazione dell'unità.
- Gruppo disposto in cerchio: scegliete un luogo in cui sia possibile sedersi con il gruppo disposto in cerchio in modo che gli alunni possano vedersi tra loro. Potete anche dire alla classe di preparare l'aula durante una pausa, prima che il programma abbia inizio. Nella maggior parte delle unità sarà anche necessaria una lavagna tradizionale o una lavagna a fogli mobili, che si possa ruotare affinché tutti possano vederla bene.
- Il quaderno dello studente *Unplugged*. Tutti gli alunni devono ricevere in dotazione un quaderno dello studente da utilizzare durante il programma. Gli alunni lo utilizzeranno per le loro osservazioni e riflessioni personali. Si tratta di un quaderno personale, ma durante il programma gli alunni, se vorranno, potranno farlo vedere ai propri compagni e/o all'insegnante.

### Apertura (10 minuti)

Comunicare agli alunni che state per iniziare un programma di 12 unità denominato *Unplugged*. Raccogliete innanzi tutto le loro opinioni: "Cosa ne pensate?". Spiegate in che cosa consiste il programma e come è organizzato.

### Brainstorming su Unplugged (15 minuti)

- Scrivete il titolo del programma su un grosso foglio di carta e chiedete agli alunni di esprimere, con una parola o una frase, tutto ciò che viene loro in mente in relazione

a questo titolo. Elencate tutte le idee e i suggerimenti sul foglio di carta e sintetizzate ciò che gli alunni hanno detto.

b. Presentate il foglio di carta con l'elenco delle unità e fornite la vostra descrizione di *Unplugged* e degli argomenti delle unità e spiegate per quale motivo avete scelto questo programma e perché avete pensato che questa classe in particolare dovrebbe attuarlo.

Cogliete l'occasione per spiegare agli alunni che durante *Unplugged* userete tecniche di insegnamento interattivo, in base alle quali gli alunni saranno chiamati a partecipare attivamente a tutte le unità e avranno l'opportunità di parlare molto tra di loro in piccoli gruppi. Gli alunni impareranno non soltanto dall'insegnante e dal quaderno dello studente *Unplugged*, ma soprattutto gli uni dagli altri. È questo lo scopo degli esercizi e dei giochi incentrati sulle dinamiche di gruppo.

## Attività principali (20 minuti)

### Lavorare in piccoli gruppi: “Che cosa ci aspettiamo?”

Dividete la classe in 4-5 piccoli gruppi di un numero massimo di 6 alunni. Possibili attività per dividerli in gruppi: macedonia o corse in taxi (vedi allegato 2 “Attività stimolanti o energizers”). Distribuite i quaderni dello studente *Unplugged*. Dite agli alunni di discutere in piccoli gruppi ciò che si aspettano di ottenere dalla loro partecipazione a questo programma.

- Che cosa ci aspettiamo di imparare?
- Quali esperienze ci aspettiamo di fare?
- Quali regole è necessario stabilire insieme per realizzare tali aspettative?

Nota: potrebbero già esistere regole di classe cui potete fare riferimento a tale scopo; nel quaderno dello studente *Unplugged* gli alunni possono trovare esempi di possibili regole da utilizzare.

## Creare il contratto di classe

Nel cerchio, ciascun gruppo espone il lavoro svolto e le aspettative e le regole vengono scritte su due distinti fogli di carta.

Commentate le aspettative e discutete con la classe se possono essere realizzate durante le unità *Unplugged*. Ad esempio, se gli alunni esprimono l'aspettativa di poter incontrare durante le unità un ex tossicodipendente per imparare dalla sua esperienza, chiarite che questo non sarà possibile.

Il foglio con le regole della classe deve essere firmato da tutti gli alunni e dall'insegnante ed essere affisso in modo ben visibile su una parete dell'aula per tutta la durata delle unità.

Assicuratevi che vi sia un nesso tra le regole e le aspettative menzionate: se si vogliono realizzare queste aspettative si devono rispettare le regole concordate. Ricordate anche agli alunni che hanno la responsabilità di mantenere un buon clima di gruppo che contribuirà ad arricchire la loro esperienza relativa al programma.

## Chiusura (5 minuti)

### Riflessione personale

Chiedete agli alunni di completare le seguenti frasi contenute nel loro quaderno dello studente:

“Un dubbio che ho riguardo alle sostanze è...”

“Qualcosa che vorrei ottenere durante questo programma è...”.

### In breve

1. Introducete lo scopo e il contenuto del programma.
2. Chiarite le aspettative.
3. Definite e discutete le regole e firmate il contratto di classe.
4. Valutate ciò che gli alunni vogliono sapere sulle sostanze.



# Fare o non fare parte di un gruppo

## Un breve cenno sull'unità

L'unità si focalizza sull'esperienza di appartenere ad un gruppo. Insieme ai ragazzi, esaminerete le dinamiche in base a cui, durante l'adolescenza, il gruppo si costituisce e funziona.

Il bisogno di appartenenza è molto importante nella vita di ciascun individuo, tanto che nella piramide dei bisogni di Maslow è situato al terzo livello della gerarchia dopo il benessere fisiologico e la sicurezza. Le persone vogliono e hanno bisogno di sentirsi parte di un gruppo, di essere amate e di amare e di collaborare con gli altri.

Durante l'adolescenza, la conformità sociale è una delle modalità attraverso cui si soddisfa questo bisogno: il gruppo influenza i comportamenti personali, le norme e gli atteggiamenti dei singoli membri. All'interno del gruppo, si sviluppano spontaneamente regole e comportamenti che devono essere adottati se si vuole essere accettati dagli altri componenti.

Nella fascia di età dei vostri alunni, il bisogno di appartenere ad un gruppo può spingere ad assumere comportamenti potenzialmente dannosi per la salute come il fumo di sigarette, l'uso di sostanze e il consumo di alcol<sup>9</sup>.

Si noti tuttavia che la pressione dei pari e la conformità sociale possono anche avere esiti positivi. Non si prova forse una pressione positiva da parte dei pari nello sport o in altre attività finalizzate al miglioramento di se stessi? I bambini che non riescono a sviluppare nelle prime fasi della vita la capacità di interagire con gli altri in un modo positivo e socialmente accettabile vengono respinti dai loro pari e hanno maggiori probabilità di assumere comportamenti dannosi.

## Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno che appartenere ad un gruppo è necessario per la loro crescita personale;
- impareranno che vi sono gruppi spontanei e strutturati, con dinamiche esplicite ed implicite;
- impareranno ad individuare in quale misura il comportamento può essere modificato da un gruppo;
- proveranno come ci si sente ad essere esclusi da un gruppo e rifletteranno su questo argomento.

## Cosa vi serve

- Spazio per due giochi di situazione.
- Il disegno di Folon riprodotto nel quaderno dello studente *Unplugged*.

## Suggerimenti

- Preparate nell'aula lo spazio necessario per i giochi di situazione, tenendo conto tuttavia che alcuni alunni usciranno dalla stanza per un certo periodo di tempo.
- Gli alunni scelti per il gioco di situazione devono avere una posizione forte nella classe. Riflettete su chi sceglierete ed eventualmente informateli prima dell'inizio dell'unità.
- Prima di iniziare l'attività di apertura, utilizzate le domande suggerite di seguito e proponete alcuni esempi come elementi di stimolo.

## Apertura (5 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente: quali argomenti di *Unplugged* vi ricordate ancora? Esprimete i vostri commenti sugli obiettivi e le aspettative che gli alunni hanno descritto nel proprio quaderno dello studente. Fate riferimento alle regole e al contratto di classe.

## Domande

Chiedete agli alunni se ci sono state situazioni in cui hanno subito la pressione da parte dei pari quando hanno dovuto prendere una decisione.

Possibili domande:

- Quali tipi di situazioni riuscite ad immaginare in cui gli amici influiscono in qualche modo sulle vostre scelte?  
*Esempi: andate a scuola in bicicletta, automobile, autobus, a piedi? con quali amici parlate? quale tipo di abbigliamento indossate?*
- Per far parte di un gruppo, avete mai fatto qualcosa che ritenete sbagliato?  
*Esempi: comportarsi scorrettamente con altri amici, fumare, mancare alle sessioni di allenamento sportivo, mancare alle lezioni scolastiche, mentire agli amici o ai genitori.*

Annunciate che la classe parteciperà ad un gioco di situazione in cui dovrà dimostrare un comportamento sbagliato e successivamente un comportamento corretto. Chiedete agli alunni di pensare a situazioni reali mentre giocano: in effetti è possibile anche trovarsi nella situazione “sbagliata”!

## Attività principali

### Gioco di situazione 1: come agiscono a volte i gruppi e come non dovrebbero agire (10 minuti)

Fase 1. Due volontari (se opportuno un ragazzo e una ragazza) devono uscire dall’aula. Il loro compito sarà, una volta rientrati, integrarsi nei gruppi che troveranno.

Fase 2. Dividete la classe in due gruppi. Definite un gruppo come quello “codificato” e l’altro come quello “aperto”. Il gruppo codificato ha norme e criteri definiti cui attenersi per consentire ai due alunni di entrare a farne parte. Il gruppo aperto non ha un codice e pertanto gli alunni non devono fare niente di specifico per entrare a farne parte e si integrano senza problemi.

Fase 3. Il gruppo codificato deve decidere quali saranno con esattezza i criteri. Esempi: «devono essere sicuri di sé e non troppo educati e devono sapere il nome di tre cantanti pop», oppure «devono sapere i risultati di alcuni eventi sportivi dell’ultimo fine settimana». Il gruppo aperto può contribuire a stabilire il codice. Dite ad entrambi i gruppi che dovranno indicare con chiarezza che la coppia è stata accettata offrendo una sedia per sedersi con il gruppo.

Fase 4. I due alunni ritornano e cercano di entrare a far parte prima di un gruppo e poi dell’altro. Spiegate che il fatto di ricevere una sedia è il segnale che sono stati accettati. Conduceteli innanzitutto verso il gruppo aperto, quindi verso quello codificato. Nel gruppo codificato i due alunni devono rivolgere domande a cui si deve rispondere con un “sì” o con un “no” per scoprire i criteri di appartenenza.

### Gioco di situazione 2: come dovrebbero agire i gruppi (10 minuti)

Fase 1. Escono altri due alunni con lo stesso compito.

Fase 2. I due gruppi sono ora entrambi “gruppi codificati”, ma questa volta i criteri verranno chiaramente spiegati ai volontari.

Fase 3. Entrambi i gruppi codificati decidono i propri criteri.

Fase 4. Gli alunni rientrano e ciascuno dei due gruppi deve dire chiaramente quali condizioni devono essere soddisfatte per consentire loro di entrare nel gruppo.

Fase 5. I due volontari decidono se accettare i criteri oppure no e spiegano la loro decisione al resto del gruppo.

## Valutazione dei giochi di situazione (15 minuti)

Date innanzitutto l’opportunità ai quattro volontari di parlare delle loro esperienze. Se necessario, utilizzate le seguenti domande come spunto per la discussione.

- Che cosa avete provato in relazione alle opinioni e ai pensieri espressi nel gioco di situazione?
- Come avete difeso la vostra opinione?
- Quali suggerimenti avete ricavato dall’attività di gruppo?
- Cosa ha facilitato il compito? Cosa lo ha reso difficile? Come lo avete affrontato?

In seguito, formate piccoli gruppi di cinque alunni e chiedete loro di discutere delle attività appena svolte rispondendo alle seguenti domande.

- In quale tipo di situazioni potreste usare suggerimenti come quelli del secondo gioco?
- Cosa significa questa situazione per il gruppo e cosa per gli alunni che cercano di entrare nel gruppo?
- Quali possibilità hanno gli alunni di entrare nel gruppo e come possono affrontare un’esclusione?
- Quali effetti ha su di noi l’isolamento (ad esempio in termini di fiducia in noi stessi)?

## Unità 2

- Quale responsabilità ha il gruppo quando decide di non accogliere qualcuno nel gruppo?
- Cosa fareste per entrare a far parte di un gruppo?
- Se aveste la possibilità di far parte di un gruppo, in base a quali aspetti decidereste?

### Conclusione

Se gli alunni non ne parlano, potete aggiungere che è importante sostenere ciò in cui si crede e informarne gli altri. Gli stessi alunni possono decidere se vogliono far parte del gruppo (se vogliono accettare le condizioni imposte dal gruppo) oppure no.

### Chiusura (10 minuti)

Gli alunni esaminano singolarmente il disegno di Folon contenuto nel proprio quaderno e rispondono alle domande. Se non avete tempo, fate rispondere soltanto all'ultima domanda. Chiedete ad alcuni alunni di leggere ad

alta voce le proprie risposte.

Il disegno dell'artista belga Jean Michel Folon rappresenta la fluttuazione tra l'individuo e l'appartenenza ad un gruppo, che è un equilibrio molto importante per questa fase di sviluppo dei vostri alunni. Essere consapevoli di questo equilibrio contribuisce alla conoscenza di se stessi e alla fiducia in se stessi.

### In breve

1. Gli alunni mettono in atto giochi di situazione in gruppo.
2. Gli alunni valutano i giochi di situazione.
3. Gli alunni discutono le varie posizioni di coloro che vogliono far parte di un gruppo e di coloro che nel gruppo decidono chi ammettere.
4. Gli alunni riflettono sui gruppi di cui fanno e facevano parte.
5. Gli alunni esaminano un individuo in una prospettiva di gruppo.



# Scelte - Alcol, rischio e protezione

## Un breve cenno sull'unità

Questa unità è la prima che affronta direttamente il problema dell'uso di sostanze. È dedicata al consumo di alcol perché, come nel caso delle sigarette, l'alcol è una delle sostanze che gli alunni possono aver già sperimentato, per proprio conto, in famiglia o tra amici. Mettete bene in chiaro che anche l'alcol e le sigarette sono sostanze che inducono dipendenza (vedi definizione di dipendenza nell'allegato 4 "Schede informative sulle sostanze").

Il messaggio che si vuole trasmettere con questa unità è che ci sono alcuni fattori che aumentano la probabilità di usare alcol e di sviluppare dipendenza e per contro altri fattori che proteggono. È importante spiegare che i fattori di rischio e i fattori di protezione non consentono di prevedere con assoluta certezza alcun tipo di comportamento. L'obiettivo generale è quello di indurre gli alunni a riflettere sui modelli sociali e sulla loro influenza sul comportamento.

## Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno che ci sono diversi fattori che influiscono sulla decisione di iniziare ad assumere sostanze (effetti e relative aspettative sugli effetti delle sostanze, fattori ambientali/sociali e personali/fisiologici);
- proveranno a lavorare in gruppo;
- esporranno le loro idee ad un gruppo di pari.

## Cosa vi serve

- Il quaderno dello studente.
- Fotocopie di fumetti o foto di persone, forbici e colla.

## Suggerimenti

Questa unità richiede da parte dell'insegnante un'adeguata conoscenza dei fattori di rischio e dei fattori di protezione in relazione all'uso di alcol. Si possono consultare le informazioni sui fattori personali, sociali e fisici che influiscono sul consumo di alcol contenute nell'allegato 4 "Schede informative sulle sostanze".

Dovete anche essere in grado di gestire le varie interpretazioni e gli stereotipi dei personaggi proposti agli alunni durante l'unità. In effetti, ciascun personaggio introdotto nell'unità presenta alcuni fattori protettivi e altri potenzialmente negativi.

## Apertura (15 minuti)

Introdurre tre categorie fondamentali di influenza sull'uso di qualsiasi tipo di sostanza.

- **Influenza personale** (esempio: volete sperimentare qualcosa che non conoscete). Oltre che all'influenza "personale" potete anche fare riferimento all'influenza "psicologica".
- **Influenza sociale** (esempio: non volete perdere i vostri amici anche se bevono alcol, oppure potete fare riferimento alla disponibilità di certi farmaci nei supermercati). Oltre che influenza "sociale" potete definirla anche influenza "ambientale".
- **Influenza fisica** (esempio: potete correre più veloci se prendete una determinata pillola).

Chiedete agli alunni di fare alcune affermazioni sui rischi derivanti dal consumo di alcol in base a ciò che hanno letto, visto o sperimentato. Si tratta di quelli che vengono definiti "fattori di rischio". Adesso chiedete di fornire alcuni esempi di come le persone si astengono dal bere o evitano di bere in quantità eccessiva. Si tratta di quelli che vengono definiti "fattori protettivi".

Sintetizzate le tre forme di influenza e chiarite che cia-

scun gruppo può essere sia un rischio sia una protezione. Ripetete inoltre che questi fattori sono validi per molte sostanze, anche se in questa unità viene usato l'alcol come esempio.

## Attività principali (35 minuti)

### 1. Fattori di rischio e fattori di protezione per l'alcol (validi anche per il fumo di tabacco e le altre sostanze psicoattive)

Incoraggiate gli alunni a dividersi in gruppi di tre. Fornite a ciascun gruppo sei fumetti o foto raffiguranti persone ad alto livello di rischio o di protezione e una pagina con uno schema vuoto per realizzare il collage. Lasciate che gli alunni ritaglino, discutano quali fattori di rischio o di protezione rappresentano e incollino i disegni nei riquadri corrispondenti.

Ciascun gruppo scrive un nome sotto il proprio schema e appende il foglio su una parete. Esaminate con la classe le differenze e gli elementi comuni tra le soluzioni proposte.

Quali sono i motivi delle loro scelte sulla base dei fattori di rischio o di protezione individuati in ciascun fumetto? Spiegate le informazioni o le interpretazioni errate e dite agli alunni di contrassegnare la soluzione corretta nel proprio quaderno dello studente.

Nella discussione dovrete sottolineare che i rischi non sono un destino e la protezione non è una garanzia: la

presenza di questi fattori non consente di prevedere con assoluta certezza l'uso di sostanze o il consumo di alcol. Domande che possono essere utili come spunto:

- perché le persone non bevono alcol (o non usano tabacco e altre sostanze)?
- perché alcuni bevono senza ubriacarsi?
- cosa si può fare per proteggersi dal rischio di iniziare ad assumere sostanze psicoattive e a fumare sigarette?

Il posto corretto per i fumetti è indicato nella tabella di seguito, insieme ad alcuni commenti utili per fornire spiegazioni agli alunni.

### 2. Creare un personaggio

Incoraggiate la classe a dividersi in gruppi di tre. Chiedete di disegnare un personaggio che presenta forti fattori di protezione nei confronti del consumo di alcol.

### In breve

1. Distinguate i tre insiemi di fattori relativi all'uso di sostanze usando l'alcol come esempio: fattori ambientali o sociali, fisici, e personali.
2. Discutete i fattori di rischio e i fattori di protezione relativi al consumo di alcol attraverso un collage.
3. Fate riflettere gli alunni sui fattori di protezione nei confronti dell'uso di alcol facendo disegnare loro un personaggio.

FATTORI SOCIALI	FATTORI FISICI	FATTORI PERSONALI
 <p><b>Solitudine</b> Se non si parla con altre persone di ciò che si sente o si prova, è più elevato il rischio di iniziare a fare uso di sostanze (compreso l'alcol) per dimenticare i propri problemi.</p>	 <p><b>Ragazza o ragazzo</b> Le ragazze hanno in media un peso corporeo inferiore rispetto ai ragazzi. In proporzione, la quantità di acqua corporea è inferiore nelle ragazze, che raggiungono quindi più velocemente un più elevato tasso alcolico. L'alcol è quindi più pericoloso per le ragazze che per i ragazzi.</p>	 <p><b>Stress</b> Una persona che vive molti momenti stressanti e conflittuali ha più difficoltà a valutare il proprio rischio di diventarne dipendente anche perché non è in grado di pensare e riflettere prima di agire.</p>
 <p><b>Rete sociale</b> Gli amici intimi, la famiglia e gli insegnanti possono formare attorno a voi una rete sociale che vi protegge o interviene quando sorgono problemi, in modo che possiate tenervi lontano dalle sostanze.</p>	 <p><b>Ragazzo o ragazza</b> Le ragazze hanno sviluppato un comportamento protettivo contro l'alcol e altre sostanze. Più dei ragazzi, le ragazze sanno divertirsi senza sostanze: modelli di divertimento indipendente dalle sostanze!</p>	 <p><b>Autostima</b> Se riuscite a pensare a voi stessi in modo positivo e a sentirvi meglio considerando i vostri lati positivi e le vostre capacità, avete minori probabilità di affidarvi all'automedicazione con alcol e altre sostanze per sentirvi meglio.</p>

**Unità 4**

**Le tue opinioni riflettono la realtà?**

Michele indossa indumenti rosa, perché convinto che la maggioranza delle persone che ammette di vestirsi di rosa. Jessica mangia prodotti alimentari speciali, anche se non le piacciono, perché è convinta che la maggioranza delle persone che stima il mangusto. In questa unità cerchiamo di capire come convinzioni di questo tipo influenzano il nostro comportamento, con particolare attenzione all'uso di alcolici, sigarette e altre sostanze.

Una semplice lezione di statistica  
Comprendi la differenza tra "in tutta la vita", "nell'ultimo anno", "nell'ultimo mese" e "quotidianamente".

**ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE IN TUTTA LA VITA**

Attività	Uomini (%)	Donne (%)
Calcio	15	10
Tennis	10	15
Canoa	5	5
Altre	70	70

**ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE NELL'ULTIMO ANNO**

Attività	Uomini (%)	Donne (%)
Calcio	20	15
Tennis	15	20
Canoa	10	10
Altre	55	55

**ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE NELL'ULTIMO MESE**

Attività	Uomini (%)	Donne (%)
Calcio	25	20
Tennis	20	25
Canoa	15	15
Altre	40	40

**ATTIVITÀ SPORTIVE PRATICATE QUOTIDIANAMENTE**

Attività	Uomini (%)	Donne (%)
Calcio	30	25
Tennis	25	30
Canoa	20	20
Altre	25	25

## Le tue opinioni riflettono la realtà?

### Un breve cenno sull'unità

Questa unità include un esercizio sul pensiero critico ed ha l'obiettivo di rafforzare le abilità necessarie per analizzare criticamente le informazioni sulle sostanze psicoattive. Talvolta si imitano comportamenti a rischio partendo dalla convinzione che siano più frequenti di quello che sono in realtà. Si crede che quel comportamento sia la norma e sia accettato dal gruppo.

È un modo di pensare molto frequente nella nostra vita quotidiana: si vuole appartenere ad un certo gruppo di persone e pertanto si acquistano abiti rosa perché si crede che la maggior parte delle persone di quel gruppo vesta di rosa. Questo meccanismo non ha sempre attinenza con la realtà e si verifica anche nel caso dell'uso di sostanze. A tredici anni si vuole assomigliare ai ragazzi di sedici. Se si conosce qualcuno che fa uso di sostanze nel fine settimana, si pensa che la maggior parte delle persone lo faccia. E quindi si copia quel comportamento. Nell'unità 2 sull'appartenenza ad un gruppo abbiamo discusso se imitare questo tipo di comportamenti è davvero ciò che si vuole.

In questa unità sul credo normativo la classe si concentra invece sulla domanda se le proprie supposizioni riflettano la realtà.

### Obiettivi

Gli alunni...

- comprenderanno la necessità di considerare in maniera critica le fonti di informazione accessibili e la percezione sociale dell'uso di sostanze;
- constateranno le differenze tra il proprio pensiero, i miti sociali e i dati oggettivi;
- saranno in grado di stimare realisticamente l'uso di sostanze tra i loro coetanei.

### Cosa vi serve

- Il quaderno dello studente.
- Fogli di carta da consegnare a ciascun gruppo di cinque alunni.
- I dati corretti sul comportamento legato all'uso di sostanze riportati su un grosso foglio di carta, sulla lavagna o su uno schermo da mostrare dopo che la classe ha concluso le attività previste.

### Suggerimenti

Per lo svolgimento dell'unità non avete bisogno di specifiche conoscenze statistiche, è sufficiente che sia chiara la definizione di "almeno una volta all'anno", "almeno una volta al mese", "almeno una volta al giorno". Illustrate l'unità con alcuni esempi corrispondenti alla vita quotidiana degli alunni.

Nell'allegato 3 "I dati sull'uso di sostanze" potete trovare i dati sul consumo di sostanze tra gli adolescenti secondo le indagini ESPAD (Italia 2006) e HBSC (Italia 2007; Piemonte 2005). Altri dati sul consumo di tabacco, alcol e sostanze nei paesi europei sono disponibili sul sito dell'Osservatorio Europeo Droghe Dipendenze (EMCDDA) <http://www.emcdda.europa.eu>.

Preparate alcuni esempi tratti dalle notizie diffuse dai mezzi di informazione sull'uso di sostanze, compresi tabacco e alcol. È possibile trovare esempi recenti di stima per eccesso in un articolo di quotidiano. Il motivo di questa indicazione è relativo al fatto che film, immagini, pubblicità o canzoni che presentano il fumo e il consumo di alcol o di altre sostanze come un comportamento normale o desiderato influenzano la nostra percezione.

## Apertura (10 minuti)

L'unità precedente era incentrata sui fattori di rischio e di protezione riguardanti il consumo di alcol. Chiedete agli studenti se ci hanno pensato o se ne hanno parlato durante la settimana; quali sono state le reazioni delle altre persone attorno a loro e chiedete infine se per loro è facile parlare del consumo di alcol, per chi potrebbe non esserlo e cosa potrebbe rendere difficile parlarne. Dividete la classe in gruppi da 5 e consegnate ad ogni gruppo un foglio di carta.

Iniziate l'unità chiedendo quante persone di età compresa tra i 15 e i 19 anni fumano. Riportate alcuni dati sulla lavagna, esaminateli e spiegate che a volte si possono trarre conclusioni sbagliate anche quando si crede che le informazioni provengano da fonti attendibili. Fornite un esempio in cui voi stessi siete stati fuorviati da informazioni diffuse da mezzi di informazione, pubblicità, film, siti web e così via. Per questo motivo l'argomento su cui si concentra questa unità è il pensiero critico.

## Attività principali (30 minuti)

### Quante volte...

Chiedete agli studenti di fornire esempi di comportamenti di cui può essere interessante stimare la frequenza. È interessante sapere quante persone prendono un mezzo di trasporto pubblico o guidano l'automobile, ma riuscireste anche a calcolare quante persone mangiano cioccolata? O quante volte nuotano in mare, in un lago o in una piscina? Mentre si chiede di fornire esempi si può fare una distinzione tra "almeno una volta nella vita", "almeno una volta all'anno", "nell'ultimo mese" e "tutti i giorni". Chiedete agli alunni di guardare nel loro quaderno i grafici relativi a chi pratica attività sportive. Chiarite di nuovo con questo esempio la differenza riguardo alla frequenza del comportamento (vita, anno, mese, giorno) e la differenza tra "tutti" e specifici gruppi di età. Potreste anche usare una presentazione grafica di un altro tipo di comportamento: ad esempio il comportamento di chi fa acquisti o guarda la televisione.

### Attività sulla percezione dell'uso di sostanze

Verificate che tutti gli alunni conoscano le sostanze indicate nella domanda contenuta nel quaderno dello studente. Chiedete agli alunni di compilare ognuno per proprio conto i grafici vuoti segnando con un cerchio le percentuali. Chiedete loro di stimare in quale percentuale soggetti di età compresa tra i 15 e i 19 anni fanno uso delle sostanze indicate "ogni giorno", "almeno una volta al mese", "almeno una volta all'anno", "almeno una volta nella vita". Parlate soltanto delle sostanze che nella vostra opinione sono pertinenti per i vostri alunni. Ad esempio, se non hanno mai sentito parlare di cocaina

in precedenza, non la menzionate per non suscitare il loro interesse. Disponete gli alunni in gruppi di cinque, lasciate che confrontino le loro stime e che raggiungano un consenso in ogni gruppo. Alla fine gli alunni inseriscono le informazioni sul quaderno dello studente.

### Dati oggettivi sull'uso di sostanze

Mentre gli alunni sono ancora divisi in gruppi di cinque, mostrate i dati corretti sull'uso di sostanze riportati sulla lavagna fino ad allora coperta. Lasciate che i gruppi confrontino i loro dati e chiedete loro di rispondere alle seguenti domande contenute anche nel quaderno dello studente.

- Dov'è la differenza maggiore?
- Dove vi siete avvicinati di più alla realtà?
- Quali possono essere i motivi delle stime errate sull'uso di tabacco, alcol e altre sostanze?
- Fornite un esempio di ciò che può aver influenzato le vostre stime:
  - amici o famiglia
  - notizie su internet, televisione, radio, quotidiani
  - pubblicità e informazione
  - film, foto, storie, canzoni

## Chiusura (10 minuti)

Chiedete agli alunni di sedersi in cerchio e di dire che cosa pensano dei dati che sono stati confrontati. Spiegate che accade molto spesso che i giovani credano che il numero dei loro pari che fanno uso di sostanze sia più elevato di quanto non sia in realtà. Esaminate il significato della frase "le opinioni stabiliscono la norma": se credete che la maggior parte dei quindicenni beva alcol, riterrete che sia la norma, anche se in realtà non è vero.

Passate all'argomento delle opinioni e discutete come si formano. Chiudete l'attività dicendo che spesso decidiamo sulla base di ciò che abbiamo sentito o visto tramite i mezzi di informazione. Fate presente che i mezzi di informazione di solito menzionano i dati riferiti ad una vita intera, mentre molte persone provano una sostanza soltanto una volta o poche volte e poi smettono perché non provano alcun effetto. Focalizzare l'informazione esclusivamente "sull'uso di sostanze nel corso della vita" ci dà dunque una falsa impressione.

## In breve

1. Chiedete agli alunni di stimare il numero medio di consumatori di tabacco, alcol e altre sostanze tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 19 anni e di confrontarlo con i dati corretti.
2. Discutete in piccoli gruppi la relazione tra norme e opinioni e tra informazione e mezzi di informazione.
3. Approfondite l'argomento con il gruppo.



## Tabagismo – informarsi

### Un breve cenno sull'unità

Questa unità fornisce informazioni sul fumo di tabacco e sui suoi effetti a breve e a lungo termine, nello stesso modo in cui le unità 3 e 9 forniscono informazioni sugli effetti dell'alcol e delle altre sostanze. Nel condurre queste unità bisogna tener conto di alcune difficoltà e dei possibili rischi, come ad esempio la curiosità degli alunni, che si può presentare quando vengono fornite esclusivamente informazioni sugli effetti delle sostanze non supportate da altre attività. Infatti i danni a lungo termine sulla salute o addirittura la morte possono non essere così convincenti o impressionanti per gli adolescenti, in particolare nel caso del fumo di tabacco. Si raccomanda pertanto di concentrarsi sugli effetti estetici e sociali. In secondo luogo, tenete presente che gli adolescenti non iniziano a fare uso di sostanze per mancanza di informazioni sui rischi, ma in quanto pensano sia normale, quando non addirittura necessario, fumare o assumere sostanze per essere accettati dai coetanei. Inoltre bisogna tener conto del fatto che il fumo e l'uso di sostanze vengono percepiti come possibili atti trasgressivi e che la tendenza alla ribellione è una delle caratteristiche dell'adolescenza.

Nel fornire informazioni sulle sostanze, inoltre, bisogna stare attenti a non cadere in due trappole. Prima trappola: se sottolineiamo i possibili pericoli della cannabis, ad esempio, ad un livello che è in contrasto con la realtà osservata dagli alunni o sperimentata in prima persona, questi ultimi non si fideranno delle informazioni da noi fornite sui rischi legati alle altre sostanze. Seconda trappola: se ci si concentra troppo su quante persone ne fanno uso, gli alunni penseranno che le sostanze sono accettabili e diffuse.

Come avrete modo di constatare, un'unità come questa contiene anche aspetti relativi all'*influenza sociale*. Per questo motivo di seguito vengono forniti suggerimenti per un'efficace comunicazione sull'argomento. Può essere utile invitare gli studenti a discutere cosa percepiscano come essere di *moda/non di moda, interessante/non in-*

*teressante, normale/non normale, alternativo/non alternativo, attraente/non attraente*. Le conseguenze per la salute da mettere in evidenza sono la dipendenza (e la conseguente difficoltà di smettere), i problemi cardiovascolari e respiratori, i tumori e l'elevato rischio di morte legato alle patologie elencate.

### Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno a conoscere gli effetti del fumo;
- impareranno che gli effetti previsti non riflettono gli effetti reali;
- impareranno che i benefici a breve termine percepiti sono spesso considerati più importanti degli effetti negativi sulla salute a lungo termine;
- discuteranno del motivo per cui le persone fumano anche se ne conoscono gli effetti dannosi per la salute.

### Cosa vi serve

- Lettura preliminare della scheda informativa relativa alla nicotina e al fumo contenuta nell'allegato 4 "Schede informative sulle sostanze".
- Il quaderno dello studente.
- Un grosso foglio di carta con il titolo "Che cosa i fumatori si aspettano dal fumo" e un altro con il titolo "Effetti del fumo" e spazio sottostante per scrivere. Potete anche usare la lavagna.
- Se disponibile, collegamento ad internet.

### Suggerimenti

Leggete innanzitutto le informazioni contenute nell'allegato 4 sulle conseguenze del fumo di sigaretta. State attenti che, se siete un fumatore, la vostra opinione personale non influisca sul messaggio di non fumare promosso in *Unplugged*.

## Apertura (15 minuti)

### Test di conoscenza sul fumo e sul tabacco

Lasciate che gli alunni compilino il breve test contenuto nel quaderno dello studente sugli effetti del fumo e la responsabilità dell'industria del tabacco. La maggior parte delle risposte sono contenute nel testo del quaderno dello studente. Stabilite un limite di tempo. Una volta terminato il test, esaminate insieme le risposte corrette e chiedete agli alunni di confrontare il proprio risultato. Chiedete che vengano forniti alcuni esempi di risposte errate e cercate di correggere gli errori fatti dagli alunni. Spiegate che correggere le informazioni sul fumo è lo scopo dell'unità.

#### Soluzioni esatte

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11c, 12b, 13b, 14c, 15abc, 16a, 17c

## Attività principali (30 minuti)

### Argomenti pro e contro

Con la classe, individuate i motivi che spingono le persone a fumare, anche quando conoscono le conseguenze negative sulla salute. Quali sono i vantaggi che i fumatori vedono nel fumo?

Compilate un elenco sotto il titolo "Che cosa i fumatori si aspettano dal fumo" usando la lavagna tradizionale o la lavagna a fogli mobili.

Potete ricollegarvi all'unità sull'alcol e fornire un esempio di fattori sociali, fisici e personali che influiscono sul fumo (fattori sociali - penso che anche i miei amici fumino; fattori fisici - mi fa sentire meno teso; fattori personali - mi piace il gusto).

Insieme a questo elenco dei motivi per cui le persone fumano compilate un elenco delle conseguenze sotto il titolo "Effetti del fumo". Ponete l'accento soprattutto sulle conseguenze sociali e gli effetti estetici inclusi nel testo del quaderno dello studente.

Chiedete agli alunni di distinguere le conseguenze a breve termine e a lungo termine del fumo di sigarette. Approfondite il significato di questa distinzione.

- Le conseguenze a breve e a lungo termine sono bilanciate tra loro o c'è squilibrio?
- Quali insegnamenti se ne possono trarre?
- Per voi gli effetti a breve termine sono più importanti di quelli a lungo termine? O viceversa?

Chiedete agli alunni quali argomenti sentono o leggono più spesso nelle discussioni sul fumo o attraverso i mezzi di informazione. Potete utilizzare le seguenti domande.

- Quali informazioni pensate che un produttore di tabacco dovrebbe diffondere se fosse onesto e responsabile?
- Questo accade nella realtà?
- Se la pubblicità del tabacco è vietata, quali altri mezzi vengono usati a scopo promozionale?
- Dove si possono trovare informazioni corrette sul fumo?

### Il tribunale

Dividete la classe in tre gruppi. Un gruppo rappresenta l'avvocato dei non fumatori, il secondo l'avvocato dell'industria del tabacco e il terzo il giudice. Date ai gruppi cinque minuti per preparare il proprio "intervento di un minuto", usando gli argomenti riportati sulla lavagna, il quaderno dello studente e le proprie idee.

Impartite specifiche istruzioni al gruppo che rappresenta il giudice, che preparerà due o tre domande critiche da rivolgere ad entrambi gli altri gruppi, prestando particolare attenzione a "qual è la vostra fonte di informazione?". Questo gruppo ha anche un ruolo di moderatore (con l'aiuto dell'insegnante se necessario), e dovrà formulare un verdetto finale entro la fine del tempo previsto.

Sottolineate poi l'importanza delle informazioni disponibili e dell'uso critico di tali informazioni. Potete chiudere l'argomento facendo riferimento al numero di fumatori che conoscete che vogliono smettere, ma non sono ancora riusciti a farlo, a dimostrazione del fatto che il fumo non è uno stile di vita che si sceglie o una semplice abitudine, ma una malattia che crea dipendenza.

### Chiusura (10 minuti)

A questo punto potrebbe essere opportuno raccogliere le opinioni degli alunni su *Unplugged*. Chiedete loro di rispondere alle domande di seguito riportate nei loro quaderni. Quando sono pronti, date loro l'opportunità di esprimere pensieri e sensazioni sulle unità *Unplugged*.

- Cosa pensate del programma?
- Cosa ritenete sia interessante? Cosa non lo è?
- Cosa vorreste suggerire per le prossime unità?

### In breve

1. Gli alunni apprendono dati reali sul fumo e sul tabacco attraverso il test di conoscenza.
2. Discussione con la classe sulla differenza tra effetti negativi sulla salute ed effetti percepiti del fumo.
3. Dibattito sulla questione del tabacco e della sua industria.
4. Valutazione intermedia del programma *Unplugged*.



# Esprimi te stesso

## Un breve cenno sull'unità

La capacità di comunicare le proprie emozioni è un'abilità sociale molto importante per la crescita personale. È auspicabile che nel percorso formativo gli alunni migliorino le loro abilità, personali e sociali, imparando ad esprimere se stessi in modo adeguato alla propria cultura e alle diverse situazioni, ad ascoltare in modo attivo, a gestire le proprie e le altrui reazioni e ad esprimere le proprie emozioni. Questa unità è incentrata su quest'ultima abilità, approfondendo anche aspetti relativi all'espressione non verbale.

Una comunicazione inefficace può comportare difficoltà nel contesto familiare o con gli amici, solitudine e scarsa stima di se stessi. In *Unplugged*, gli alunni esercitano le capacità di comunicazione in un clima sicuro e protetto; le abilità così sviluppate potranno essere utilizzate nella loro vita quotidiana e aiutarli ad esprimersi e comunicare efficacemente, ad esempio chiedendo e offrendo aiuto ad un amico nei momenti di difficoltà.

## Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno come comunicare le emozioni in modo adeguato;
- distingueranno tra comunicazione verbale e non verbale;
- constateranno che la comunicazione è qualcosa di più che il semplice parlare.

## Cosa vi serve

- Realizzate dei foglietti di carta con un numero su un lato e parole che indicano un'emozione sull'altro: l'elenco delle emozioni deve corrispondere all'elenco contenuto nel quaderno dello studente.

- Per l'attività di apertura e la "scultura umana" avete bisogno di molto spazio.
- Scrivete sulla lavagna tradizionale o su una lavagna a fogli mobili i titoli "verbale" e "non verbale".

## Apertura (5 minuti)

Ciascuno degli alunni prende un foglietto: su un lato è riportato un numero e sull'altro lato una parola che indica un'emozione.

Fase 1. Chiedete agli alunni di allinearsi rapidamente in ordine crescente in base al numero riportato sul foglietto.

Fase 2. Raggruppate gli alunni e chiedete loro di allinearsi in ordine di data di nascita.

Fase 3. Raggruppate gli alunni e chiedete loro di disporsi in ordine decrescente dal "sentimento molto positivo" al "sentimento molto negativo" utilizzando le schede che riportano le parole che esprimono emozioni.

Fase 4. Discutete con la classe del modo in cui gli alunni determinano il proprio posto nell'allineamento e richiamate l'attenzione su sfumature, gradazione, differenziazione ed interpretazione delle emozioni.

## Attività principali (40 minuti)

### Situazioni ed espressione di emozioni

Fase 1. Ridistribuite le schede delle emozioni e dite agli alunni di non far vedere la propria scheda agli altri.

Fase 2. Dividete la classe in gruppi di due. A coppie, uno degli alunni si esercita a esprimere l'emozione indicata sulla propria scheda:

- soltanto con la mimica facciale
- con il corpo, ma senza alcun suono
- soltanto con il suono
- con parole (verbalmente)

L'altro alunno deve indovinare quale emozione è scritta sul foglietto, ma deve aspettare a dare la risposta dopo che sono state completate tutte le quattro espressioni. Scambiate i ruoli. Riunite il gruppo e chiedete quale espressione ha funzionato e quale ha creato malintesi. Sulla lavagna a fogli mobili o su quella tradizionale annotate suggerimenti ed errori sotto i titoli "verbale" e "non verbale".

Fase 3. (tempo permettendo) **Sculture umane.** Chiarite che questo esercizio riguarda soltanto l'espressione non verbale. Le stesse coppie rimangono insieme e la classe viene divisa in un gruppo disposto a sinistra e l'altro a destra. Gli alunni non esprimeranno le emozioni essi stessi, ma "scolpiranno" l'espressione non verbale di queste emozioni modellando le posizioni del corpo, gli atteggiamenti e le mimiche facciali del proprio compagno che ha la funzione di materiale passivo nelle mani dello "scultore".

Date una dimostrazione dell'esercizio con uno degli alunni. Lo scultore può manipolare il "materiale umano" come vuole e la scultura deve obbedire allo scultore (ad esempio, coprirsi la testa con le braccia e inginocchiarsi sul pavimento per rappresentare la paura o aprire le braccia e muovere i lati delle labbra verso l'alto per esprimere una sensazione di felicità).

Tutte le coppie sulla sinistra scolpiscono contemporaneamente il proprio compagno, che rimane fermo quando l'esercizio è finito. Il gruppo sulla destra guarda, insieme all'insegnante, e indovina quali emozioni vengono espresse. Le coppie si scambiano i ruoli e vengono "scolpiti" gli altri compagni. Alla fine, il gruppo sulla destra ricomincia a scolpire e il gruppo sulla sinistra osserva.

Fase 4. Dividete la classe in nuovi gruppi di tre. Ognuno ha il proprio quaderno con l'elenco di parole che indicano emozioni e situazioni:

- dopo una lite con i miei genitori voglio dire che avevo torto
- mia sorella è triste e voglio confortarla
- sono innamorato e voglio dirlo, ma senza esagerare
- ho quasi avuto uno scontro e voglio chiarire che avevo ragione

- la mia squadra è stata sconfitta in una partita e sono molto triste
- sono deluso da ciò che un amico ha fatto e voglio farglielo sapere senza compromettere la nostra amicizia.

Dite ai gruppi di preparare l'espressione di un'emozione in una delle situazioni proposte. Gli alunni devono scegliere con attenzione una parola che indica un'emozione che vogliono esprimere (il "sentimento desiderato") e una che di sicuro non vogliono esprimere (il "sentimento indesiderato"). Devono poi scrivere un'espressione verbale nel loro quaderno e manifestare un'espressione non verbale.

Ciascun gruppo osserva il risultato dell'altro gruppo e cerca di indovinare la sensazione desiderata e quella indesiderata. Ad esempio: voglio esprimere "eccitazione" e non voglio esprimere "nervosismo". Verbale: "non ho mai provato niente del genere prima". Non verbale: esprimo eccitazione con la faccia ma resto immobile con il corpo. In cerchio, esaminate cosa non ha funzionato. Prestate attenzione alle influenze verbali.

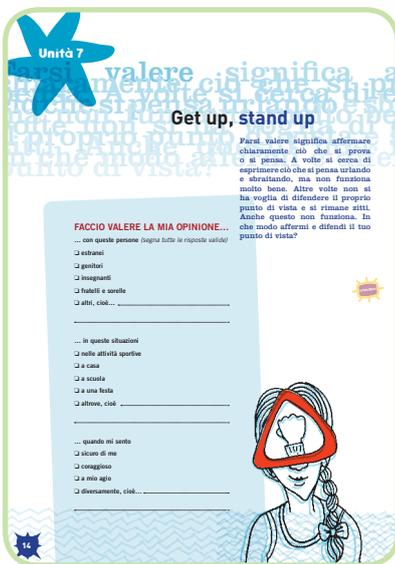
### Chiusura (5 minuti)

### L'elenco telefonico (tempo permettendo)

Un alunno legge numeri da un elenco telefonico, parlando con un certo tono emozionale (ad esempio triste o allegro). Il resto della classe dice quale emozione l'alunno sta esprimendo e spiega come ha fatto a riconoscerla (gesto, mimica). La classe può scoppiare a ridere, perché pensa che sia divertente leggere numeri telefonici con tono molto arrabbiato, triste, e così via.

### In breve

1. Gli alunni si organizzano in file sulla base di vari criteri.
2. A coppie, gli alunni esprimono sentimenti verbalmente e non verbalmente anche attraverso il gioco della scultura umana.
3. A gruppi di tre, gli alunni esprimono sentimenti legati a determinate situazioni, tenendo conto dei suggerimenti del resto della classe.



## Get up, stand up

### Un breve cenno sull'unità

In tutti i programmi di prevenzione basati sul modello dell'*influenza sociale* lo sviluppo e il rafforzamento dell'assertività sono componenti essenziali per imparare a gestire le influenze sociali<sup>10</sup>. Questa unità permetterà agli alunni di imparare l'assertività e di esercitarsi a svilupparla in se stessi per poter affrontare in futuro possibili situazioni di rischio.

### Obiettivi

Gli alunni...

- individueranno le circostanze in cui sono assertivi;
- forniranno e raccoglieranno esempi di espressioni di assertività;
- impareranno come difendere i propri diritti;
- svilupperanno il rispetto per i diritti e le opinioni degli altri.

### Cosa vi serve

- Sintesi dell'unità precedente.
- Spazio sufficiente per mettere in atto un breve gioco di ruolo a gruppi.

### Suggerimenti

Per lo svolgimento dell'unità leggete le istruzioni sui giochi di ruolo nell'allegato 1 "Istruzioni per un gioco di ruolo".

### Apertura (10 minuti)

Iniziate con un breve riesame dell'unità precedente "Esprimi te stesso". Gli alunni hanno riconosciuto le varie forme di espressione verbale e non verbale nella vita

quotidiana nell'ultima settimana? Vi sono domande cui poter rispondere oggi o nelle prossime lezioni? Non approfondite troppo la discussione, ma prestate attenzione alle reazioni degli alunni.

### Discussione condotta dall'insegnante

1. Spiegate che se avete un'opinione o una convinzione non sempre è facile esprimerla in un gruppo. In ogni gruppo ci sono persone che cercano di influenzare il comportamento degli altri. Insegnare agli studenti ad essere assertivi in maniera efficace può essere un passo importante per prevenire l'uso di sostanze. Essere assertivi può significare difendersi dalla pressione dei pari, ma anche da quella di altri fattori, ad esempio la pubblicità. Essere assertivi è necessario per far valere le proprie opinioni e convinzioni, senza che questo comporti un conflitto.
2. Il livello di assertività varia da una persona all'altra. Ci sono certamente situazioni in cui si è assertivi. Prendiamo un esempio: vostra sorella entra nella vostra stanza e inizia a cercare qualcosa con cui giocare, facendovi innervosire perché tentate di concentrarvi sul compito da fare. Che cosa le dite? Reagireste allo stesso modo con i vostri genitori?
3. Considerate il prossimo esempio: uno dei vostri migliori amici sembra non avere mai una penna per prendere appunti durante le lezioni e ve ne chiede sempre una in prestito. Non sarebbe un problema, se solo la penna vi venisse restituita al termine della lezione. Per questo motivo, in futuro non volete più prestare penne al vostro amico, tuttavia non volete neppure urtare i suoi sentimenti. Che cosa dite al vostro amico quando ve la chiede di nuovo? È più facile essere assertivi in questa situazione o in quella riguardante vostra sorella?

# Unità 7

## Attività principali (35 minuti)

### 1. Quando sono assertivo?

Dite agli alunni di descrivere situazioni in cui sono assertivi nell'attività "Faccio valere la mia opinione" contenuta nel quaderno dello studente *Unplugged*.

### 2. Esercitarsi con affermazioni di rifiuto

Usate l'elenco di esempi contenuto nel quaderno dello studente quale ausilio.

Discussione condotta dall'insegnante: essere assertivi non significa sempre creare situazioni di conflitto, tuttavia talvolta si ritiene di dover intervenire e affrontare una situazione con una risposta negativa.

Vengono presentate alcune situazioni che possono essere simili a situazioni vissute. Il quaderno dello studente elenca esempi di rifiuto che hanno lo scopo di ridurre al minimo le possibilità di un conflitto, consentendo di ottenere ciò che si vuole davvero e allo stesso tempo di fare bella figura con i propri compagni.

Cercate di considerare la cultura e lo stile di vita degli alunni. Prima di iniziare, esaminate brevemente gli esempi tratti dall'attività di apertura e sottolineate le risposte assertive della situazione relativa alla "sorella nella stanza" e di quella relativa "all'amico che chiede in prestito la penna".

Dividete gli alunni in gruppi di cinque per lavorare su uno dei seguenti esempi di situazioni in cui è necessaria una risposta assertiva. Sono situazioni di "vita quotidiana" legate alla necessità di difendere le opinioni personali. Leggete le cinque situazioni seguenti alla classe e invitate gli alunni a fornire altri esempi pertinenti.

1. Trascorri le vacanze di Pasqua in un villaggio in cui si praticano sport acquatici dove c'è solo un altro tuo amico. Tu e il tuo amico non fumate. Due altri compagni di villaggio, appena conosciuti, vi offrono una sigaretta. Voi non volete fumare.
2. Sei a casa e i tuoi genitori sono usciti per la serata. Sanno che alcuni amici verranno a trovarti per guardare un DVD. Uno di loro ha una bottiglia di vino e vuole berla in compagnia. Non vuoi che nessuno beva in casa tua.
3. Sei una ragazza ad una festa di compleanno di un amico un po' più grande di te. Durante la festa si passa lentamente al ballo. I genitori del tuo amico sono in casa, ma non si fanno vedere. Ti trovi improvvisamente isolata dagli amici che conosci, mentre alcuni ragazzi dimostrano un chiaro interesse sessuale nei tuoi confronti. Non vuoi essere vicino a loro.
4. Un caro amico ha bisogno di soldi per restituirli a un compagno di scuola che gli aveva prestato 20 euro. Chiede a te di prestargli questa somma. Sai che probabilmente non ti restituirà i soldi perché ha già fatto la stessa cosa con molti altri amici. Esiti pertanto a dargli i tuoi 20 euro meritatamente guadagnati.

5. Durante una gita scolastica hai due ore libere a disposizione in una grande città. Nel gruppo c'è solo uno dei tuoi migliori amici. Avete circa 10 euro ciascuno. Una delle persone del gruppo propone di passare il tempo in un parco divertimenti. In realtà tu vuoi passare il tempo a girare per i negozi per comprare qualcosa.

Chiedete a ciascun gruppo di scegliere una situazione o di crearne una nuova. I membri del gruppo si dividono i ruoli e cercano di dare due risposte assertive e allo stesso tempo rispettose delle opinioni degli altri. Cercano di trovare delle risposte autentiche e "naturali". Ciascun gruppo si eserciterà con esempi di risposte assertive adeguate alla propria situazione.

Le risposte assertive fornite durante questa attività devono essere scritte sulla lavagna ed esaminate.

Alternativa: a seconda del tempo e di quanto gli alunni si sentono a proprio agio nei giochi di ruolo è anche possibile recitare le stesse situazioni.

### 3. Valutazione individuale

Chiedete agli alunni di completare le seguenti frasi nel proprio quaderno dello studente.

- Una cosa che ho imparato in questa unità è...
- Ciò che volevo dire nell'unità, ma non ho avuto l'opportunità di fare, era che...
- Una cosa che ricordo di qualcun altro durante l'unità è...
- Qualcosa di me stesso che mi ha sorpreso...
- Se c'è qualcosa di cui voglio ancora parlare, cercherò di parlarne con...

## Chiusura (2 minuti)

Spiegate che tutti hanno bisogno di praticare l'assertività e di imparare a dare risposte assertive. La vita reale è la migliore opportunità per rafforzare ciò che è stato appreso. Chiedete agli alunni di usare le risposte assertive in alcune situazioni reali in cui potranno trovarsi nei prossimi giorni.

## In breve

1. Individuate situazioni in cui si può essere assertivi.
2. Fornite esempi di risposte assertive.
3. Ciascun gruppo sceglie una situazione e prova varie risposte assertive per determinarne due.
4. Ciascun gruppo mostra i risultati scrivendo la risposta assertiva sulla lavagna (o in alternativa attraverso un gioco di ruolo).
5. Valutazione/riflessione personale.

**Unità 8 Party tiger**

A volte si vuole mostrare la parte migliore di sé, senza essere falsi. Ci aiutano a questo quando si vuole stabilire un contatto con una persona che si conosce appena. In questa unità si mettono in pratica le capacità necessarie per instaurare relazioni interpersonali.

**A SCUOLA**

**Ruolo 1:**  
A scuola hai incontrato un ragazzo o una ragazza che vorresti conoscere meglio. Decidi di invitarlo o invitarla al cinema.  
*Cosa puoi fare? Cosa puoi dire? A quali altre cose devi fare attenzione mentre parli con lui o lei (guardando negli occhi, parlare con un tono sufficientemente alto, ma non troppo alto, ecc.).*

**Ruolo 2:**  
A scuola c'è una ragazza o un ragazzo che ti piace. Dunque, invitalo/a lui o lei al cinema e ti invita a fare un giro in centro insieme.  
*Come rispondi? Che effetto fa il tuo comportamento? Cosa ti fa decidere se andare o meno in centro con lui o lei?*

**AD UNA FESTA**

**Ruolo 1:**  
Sei a una festa di compleanno. Non conosci nessuno. Vuoi presentarti a un ragazzo o una ragazza.  
*Cosa puoi fare? Cosa puoi dire? A quali altre cose devi fare attenzione mentre parli con lui o lei (guardando negli occhi, parlare con un tono sufficientemente alto, ma non troppo alto, ecc.).*

**Ruolo 2:**  
Sei alla festa di compleanno di un tuo amico. Una ragazza o un ragazzo che non conosci ti avvicina e cerca di avviare una conversazione.  
*Come rispondi? Che effetto ti fa il suo comportamento? Cosa ti fa sentire a tuo agio, cosa ti mette a disagio?*

**DOMANDE PER IL PARTECIPANTE ATTIVO:**

- Di che cosa sei soddisfatto riguardo al ruolo che hai interpretato?
- Qual è stata la maggiore difficoltà nell'avvicinare l'altra persona?
- Che cosa faresti di diverso la prossima volta?

**DOMANDE PER IL PARTECIPANTE PASSIVO:**

- Che cosa ti è piaciuto del modo in cui sei stato avvicinato?
- Se hai notato che l'altra persona era nervosa, che cosa ti ha dato questa impressione?
- In che modo avresti potuto influenzare il comportamento dell'altra persona?

**DOMANDE PER GLI OSSERVATORI IN CLASSE:**

- Quanto era realistica la situazione?
- Che cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti o comportamenti hanno rivelato emozioni chiare da parte del soggetto attivo?
- Che cosa faresti per conoscere altri ragazzi e ragazze?
- Che cosa avete notato riguardo alla voce, allo sguardo, alle gestualità?

## Party tiger

### Un breve cenno sull'unità

Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale<sup>11</sup>. I giovani hanno spesso difficoltà a relazionarsi con gli altri - soprattutto con i propri pari - e a stabilire il primo contatto o instaurare i rapporti che vorrebbero. Inoltre, si sentono spesso in imbarazzo quando cercano di esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni o ricevono giudizi positivi e negativi.

Questa unità offre l'opportunità di esercitare le capacità interpersonali. Ad esempio, gli alunni possono esercitarsi su come entrare in relazione con le persone ad una festa, come iniziare una conversazione, come sentirsi sicuri in un nuovo ambiente e superare il proprio imbarazzo.

### Obiettivi

Gli alunni...

- si eserciteranno su come entrare in contatto con altre persone;
- riconosceranno e apprezzeranno le qualità positive degli altri (reazione positiva);
- impareranno ad accettare le reazioni positive;
- sperimenteranno modi verbali e non verbali di presentarsi ad altri e rifletteranno sul modo di farlo.

### Cosa vi serve

- Un foglietto per ogni alunno e uno per l'insegnante.
- Spille da balia o nastro adesivo per attaccare il foglio sulla schiena.
- Schede con le istruzioni/situazioni per i giochi di ruolo.
- Il quaderno dello studente.

### Suggerimenti

- Leggete le informazioni sui giochi di ruolo contenute nell'allegato 1 "Istruzioni per un gioco di ruolo".

- Ricordate che lo scopo di questa unità è aiutare gli alunni ad affrontare la loro "timidezza" e l'imbarazzo che possono provare. Potrebbero esitare a partecipare al gioco di ruolo, ma potete convincerli a farlo o potete trovare modi alternativi per coinvolgerli attivamente.

### Apertura (5 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente relativa all'assertività. Gli alunni ci hanno pensato durante la scorsa settimana? Gli alunni hanno avuto la possibilità di mettere in pratica un comportamento più assertivo o un qualsiasi rifiuto gentile ma determinato? C'è qualcos'altro che si potrebbe dire al riguardo?

Spiegate che l'unità di oggi servirà ad approfondire l'argomento dell'assertività e del modo di sentirsi sicuri nella comunicazione con gli altri. Se vogliamo fare amicizia, tutti noi dobbiamo per prima cosa entrare in contatto con qualcuno. Talvolta non è così facile.

Con gli alunni, discutete di esempi di luoghi in cui si incontrano altre persone. Che cosa si può fare per conoscerle?

### Attività principali (25 minuti)

La classe sceglie un gioco di ruolo, sperimentando ciò che è importante nel primo contatto e quando si fa conoscenza con qualcuno.

Dopo che gli alunni hanno individuato diversi possibili modi per conoscere le persone, la classe prova alcune delle possibilità in un gioco di ruolo.

### Gioco di ruolo – fase per fase

Fase 1. Introdurrete la tecnica del gioco di ruolo come descritto nell'allegato 1. Potreste sottolineare che si tratta di una buona opportunità per apprendere come affrontare l'imbarazzo che si prova quando ci si trova in una situazione nuova.

Fase 2. Descrivete la situazione che sarà recitata nel gioco; può trattarsi di una delle situazioni citate dagli alunni nell'attività di apertura o una situazione tratta dagli esempi contenuti nel quaderno dello studente.

Fase 3. Assegnate i ruoli agli attori e ai gruppi di supporto. Chiedete agli alunni di aiutare a preparare i ruoli. Nelle istruzioni sul gioco di ruolo (allegato 1) è previsto un partecipante attivo (chi compie lo sforzo di conoscere qualcuno) e un partecipante passivo (chi viene avvicinato). Due alunni interpretano i ruoli nella situazione scelta. Ciascuno sarà aiutato da tre o quattro compagni (il gruppo di supporto) per preparare il ruolo, ossia per avere idee su come potrebbero reagire, ciò che potrebbero dire, e così via.

Fase 4. Dite agli "spettatori" di osservare il gioco di ruolo e in modo specifico di notare ciò che accade nell'interazione tra i due attori. Possono essere sottolineati vari aspetti del comportamento, come ad esempio il contatto visivo, la gestualità, la postura, il tono e il volume della voce. Ricordate alla classe che i loro compagni stanno dando prova di avere molto coraggio partecipando ad un gioco di ruolo e che gli spettatori devono essere di sostegno. Si possono ricordare le regole per gli spettatori, come ad esempio non ridere.

Fase 5. Primo atto del gioco di ruolo e riflessione successiva. Lasciate che i due attori recitino la situazione per alcuni minuti. In seguito, gli attori descrivono la loro esperienza e le loro sensazioni e gli spettatori esprimono la propria opinione su come è stato svolto il gioco.

Le seguenti domande potrebbero essere di aiuto nella riflessione sul gioco di ruolo:

### Domande per il partecipante attivo:

- Cosa ti ha soddisfatto della tua recitazione?
- Quali sono state le difficoltà ad entrare in relazione con l'altro?
- Cosa faresti di diverso la prossima volta?

### Domande per il partecipante passivo:

- Cosa ti è piaciuto del modo in cui sei stato avvicinato?
- Se hai notato che l'altra parte era nervosa, cosa ti ha dato questa impressione?
- Come hai potuto influire sul modo in cui l'altro attore ha agito?

### Domande per gli osservatori nella classe:

- Quanto è stata realistica la situazione?
- Cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti o comportamenti hanno fatto capire con chiarezza cosa provava chi ha interpretato la parte attiva?
- Cosa faresti per conoscere altri ragazzi e ragazze?
- Cosa avete osservato riguardo alla voce, al contatto visivo, alla mimica?

Fase 6. Programmazione della fase successiva del gioco di ruolo: gli attori possono re-interpretare il ruolo utilizzando i suggerimenti dei compagni.

Le fasi cinque e sei possono essere ripetute il numero di volte necessario o possibile (fino a quando gli attori e gli spettatori sono soddisfatti della soluzione).

Per completare il gioco di ruolo si può discutere del possibile trasferimento del comportamento nella vita reale.

## Chiusura (20 minuti)

### Rivolgere e ricevere complimenti

#### Opzione uno

Gli alunni e l'insegnante si attaccano reciprocamente un foglio di carta sulla schiena. Ognuno cammina per la classe e scrive un complimento sulla schiena di altri. Ciascuno degli alunni deve raccogliere almeno 2 o 3 complimenti sul foglio. Dopo l'esercizio, gli alunni leggono i complimenti ai loro compagni di classe. I ragazzi riferiscono brevemente che cosa hanno provato rivolgendo e ricevendo complimenti.

Nota: assicuratevi che tutti gli alunni abbiano alcuni complimenti scritti sulla schiena. Anche l'insegnante partecipa, ma non ha il tempo per scrivere sul foglio di tutti gli alunni. Prestate attenzione a chi resta senza ed esortate altri alunni a scrivere un complimento sul loro foglio.

#### Opzione due

Se ritenete che la classe non sia pronta per questo tipo di attività che richiede un elevato livello di sicurezza, potete anche organizzarla in maniera più strutturata. Questa seconda opzione servirà anche nel caso in cui non si abbia molto tempo a disposizione. Gli alunni si dispongono in piccoli cerchi di quattro con i fogli sulla schiena. Date loro le stesse indicazioni previste per la prima opzione per quanto riguarda il contenuto. All'interno del cerchio gli alunni scrivono un complimento al compagno che preferiscono e quindi si scambiano il posto fino a quando su ogni foglio sono stati scritti tre complimenti. Suggeste agli alunni di incollare i fogli nel quaderno dello studente e di portarli a casa per farli vedere.

Domande conclusive: Cosa avete provato nel rivolgere e ricevere complimenti? Avete avuto difficoltà? Cosa provate riguardo ai complimenti che avete ricevuto?

### In breve

1. La classe si esercita su come conoscere altre persone attraverso un gioco di ruolo.
2. La classe si confronta sulle sensazioni che le persone provano quando entrano in contatto con altri.
3. Gli alunni si scambiano complimenti con i propri compagni di classe.



## Droghe - Informarsi

### Un breve cenno sull'unità

Alcol e sigarette non sono le uniche sostanze psicoattive usate dai vostri studenti. Anche sostanze illegali come la cannabis, l'ecstasy o la cocaina sono reperibili dai ragazzi e non bisogna dimenticare che anche i farmaci come sonniferi, ansiolitici, stimolanti e prodotti dopanti sono droghe. Dato l'elevato numero di sostanze il cui uso crea dipendenza e danni psicofisici, non è possibile fornire informazioni su ciascuna di esse, tuttavia gli alunni apprenderanno informazioni su molte sostanze attraverso un'attività ludica.

### Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno gli effetti e i rischi del consumo di sostanze;
- lavoreranno con le informazioni accessibili sui vari tipi di sostanze.

### Cosa vi serve

- Lettura preliminare delle schede informative sulle sostanze (allegato 4 "Schede informative sulle sostanze") e delle domande per il gioco (allegato 5 "Domande sulle sostanze per l'unità 9).
- Carte per il gioco.
- Fogli di carta colorata (per esempio rosso e blu).

### Suggerimenti

Per prepararvi all'unità esaminate le schede informative sulle sostanze allegate a questo manuale e le domande per il gioco.

Fornire informazioni non è prioritario in questa unità, in quanto lo scopo è che gli alunni si confrontino in piccoli

gruppi sulle risposte alle domande riportate sulle carte. Le informazioni che trovate nelle schede informative riguardano aspetti biologici e fisici, ma anche psicologici e sociali. Durante l'attività di riflessione potete richiamare l'attenzione sugli effetti sociali, sull'immagine relativa a chi usa sostanze (l'uso di sostanze non è di per sé "cool") e sugli effetti estetici.

Insegnate agli alunni che non dovrebbero solo considerare gli effetti a breve termine trascurando i danni a lungo termine, ma prestate anche attenzione alla prospettiva dei più giovani e alle loro aspettative.

### Apertura (5 minuti)

Sui fogli di carta colorata scrivete un calcolo aritmetico i cui risultati siano uguali a due a due. Utilizzando questi fogli disponete gli alunni a coppie. Gli alunni con lo stesso risultato stanno insieme: ad esempio,  $12-8=4$  e  $100:25=4$  formano una coppia,  $98+46=144$  e  $12 \times 12=144$  un'altra coppia.

Si consiglia di usare due diversi colori, in modo che si formino automaticamente, ad esempio, 14 coppie rosse e 14 coppie blu. Date a ciascuna coppia tre carte con domande, con la raccomandazione di non leggere le risposte.

### Attività principali (35 minuti)

#### Domande sulle droghe

Ciascuna coppia rossa si unisce a una coppia blu e il quartetto si siede insieme. Fate un cenno quando deve iniziare il primo turno in cui la coppia rossa rivolge la prima domanda (riportata sulla scheda) alla coppia blu. Dopo una breve riflessione, la coppia blu fornisce la risposta alla coppia rossa. Se è corretta ottiene un punto,

altrimenti zero. Il gruppo di quattro alunni discute quindi perché la risposta è corretta.

Al vostro segnale le coppie blu devono rivolgere una domanda, e si va avanti finché nei gruppi saranno state completate tutte e sei le schede con domande.

Se lo ritenete opportuno potete lasciare che gli alunni lavorino al proprio ritmo, senza segnalare quando devono passare alla domanda successiva. In questo modo si creerà un'atmosfera più rilassata, ma si avrà meno tempo per la discussione sulle risposte.

Potete anche dare alle coppie più di tre schede, perché le stesse domande possono essere affrontate in gruppi diversi. Potete anche proporre che si scambino le schede con un altro gruppo.

### Punti e valutazione

Chiedete quali coppie hanno tre, due, uno o nessun punto e fate spiegare ad alcune delle coppie da cosa è dipeso il fatto che la loro risposta fosse corretta o errata.

- Che tipo di informazioni è facile trovare?

- Dove si possono trovare informazioni?
- Quali risposte vi hanno sorpreso? E quali domande?

### Chiusura (10 minuti)

Chiedete agli alunni di appendere i fogli con le risposte su una parete della classe.

Individuate alcune delle sensazioni o delle conclusioni comuni in ciò che gli alunni hanno imparato e fatene una sintesi. Ad esempio:

- anche i farmaci sono droghe;
- talvolta avevo un'idea sbagliata e non lo sapevo;
- ci sono effetti a breve e lungo termine ed in ambiti insospettabili.

### In breve

1. Gli alunni formano coppie e poi gruppi di quattro con un gioco.
2. In piccoli gruppi rivolgono domande basate sulle carte per il gioco.
3. Discussione condotta dall'insegnante per valutare il lavoro di gruppo.



# Capacità di affrontare le situazioni

## Un breve cenno sull'unità

I giovani possono credere che l'uso di sostanze li aiuti ad essere accettati da parte del gruppo di pari o ad affrontare i problemi familiari o scolastici. Più frequentemente invece l'uso di sostanze impedisce ai giovani di affrontare attivamente i loro problemi personali e scolastici.

Questa unità consentirà agli alunni di individuare strategie sane per affrontare le situazioni difficili in futuro. Non esitate ad affrontare i sentimenti di tristezza che possono essere suscitati dalla storia di Jacopo, oggetto dell'attività principale. Fate in modo di non evitare i problemi che possono emergere tra gli alunni e affrontate privatamente i problemi che qualche alunno può proporvi.

## Obiettivi

Gli alunni...

- individueranno strategie sane per affrontare le situazioni difficili;
- rifletteranno sulle caratteristiche personali forti e meno forti;
- impareranno che le sensazioni di sconforto non sono sempre sbagliate o pericolose;
- affronteranno le proprie debolezze ed i propri limiti in modo costruttivo.

## Cosa vi serve

- Storia di Jacopo.
- Il quaderno dello studente.

## Suggerimenti

Potreste chiedere l'aiuto di un collega in modo da essere in due a controllare e aiutare la classe a svolgere questa unità.

## Apertura (5 minuti)

Iniziate con un riesame del gioco di domande e risposte sulle sostanze dell'unità precedente, per verificare se ci sono domande cui non è stata data risposta. Non approfondite troppo la discussione, ma prestate attenzione alle reazioni degli alunni.

## Attività principali (45 minuti)

### 1. Modi in cui le persone affrontano i problemi

#### Discussione condotta dall'insegnante

1. Conducete una discussione guidata sulle strategie sane e non sane che le persone possono utilizzare per affrontare i problemi. Introdurrete l'idea che l'automedicazione con le sostanze è una strategia non sana a cui i soggetti ricorrono per evitare o rinviare i propri problemi. Per favorire la discussione usate il testo sul mal di testa di seguito riportato.
2. Prima di iniziare a leggere la storia di Jacopo chiedete agli alunni qual è secondo loro il significato dell'espressione "affrontare le situazioni" ed individuate alcuni esempi. Lasciate che gli alunni trovino una definizione confrontandosi tra loro. Definizione formale: affrontare le situazioni significa imparare a gestire problemi e difficoltà e cercare di superarli.
3. Usate un semplice esempio: come si può risolvere il problema o vincere la sfida di suonare un pianoforte? Possibili risposte: esercitarsi, chiedere aiuto, imparare da un insegnante qualificato.

Un esempio più complesso: avere mal di testa una volta alla settimana. Possibili risposte: riposare di più, prendere una pastiglia per l'emicrania, bere più acqua, andare da un medico. Prendiamo adesso la risposta di "prendere

una pastiglia per l'emicrania": sarebbe giusto utilizzare questa strategia per combattere il mal di testa se questo non si è ancora neppure manifestato? Cosa si dovrebbe fare se si pensa che si avrà mal di testa entro un'ora, si dovrebbe prendere la pastiglia per prevenirlo? Perché no? Assicuratevi che questa informazione sia inclusa nella discussione, se non dagli alunni, almeno da voi come insegnante: la pastiglia può essere usata come medicina per curare il mal di testa se si è già manifestato. Si ottiene un immediato sollievo da un problema effettivo.

Però talvolta alcol, sigarette e altre sostanze vengono utilizzate dalle persone per affrontare i problemi senza prendere in considerazione altre alternative. Questo è un esempio di strategia non sana perché queste sostanze sono dannose per l'organismo e spesso le persone le assumono per evitare di affrontare la causa del problema o rinviarne la soluzione.

Nel quaderno dello studente sono contenuti alcuni esempi di modi sani per affrontare le situazioni. Dite agli alunni di far riferimento al quaderno dello studente e fate presente che queste strategie hanno un carattere generale e che, se si individua un problema specifico, si possono definire altre strategie adatte per affrontarlo.

## 2. Affrontare le difficoltà e le limitazioni

Un'altra categoria di problemi da affrontare in modo sano sono i propri limiti e le proprie difficoltà. Può non piacervi essere diventati un ragazzo o una ragazza molto alti, ma non si può cambiare e ritornare piccoli.

Non dovete affrontare soltanto situazioni temporanee come la perdita o l'abbandono di qualcosa, ma anche aspetti che non potete cambiare.

D'altro canto, avete molti lati forti, che vi aiuteranno ad affrontare quelli meno forti. Dedicate alcuni minuti a individuare nel quaderno dello studente i vostri lati forti e quelli non così forti. Esempi: (ciò che segue si trova anche nel quaderno dello studente come schema vuoto)

## 3. La storia di Jacopo

a. Leggete la storia in cui Jacopo (nel quaderno dello studente) deve individuare il modo con cui affrontare il trasferimento in una nuova città e scuola.

b. Dopo aver letto la storia date l'opportunità di rivolgere alcune domande o di esprimere le reazioni immediate alla storia (prestate attenzione agli alunni che si riconoscono nei sentimenti e nelle situazioni di Jacopo).

- Perché Jacopo trova così difficile il trasferimento?
- Cosa può esserci di positivo riguardo al trasferimento?
- Jacopo ha alcuni lati forti che possono aiutarlo?
- Che cosa fareste nella situazione di Jacopo?

c. Utilizzando il quaderno dello studente fate lavorare gli alunni in gruppi di tre o quattro per scrivere una e-mail con consigli per Jacopo. Tra i consigli si possono includere alcune delle strategie sane per affrontare le situazioni scritte nel quaderno dello studente. Incoraggiate il lavoro di squadra e la discussione tra i gruppi per scrivere a Jacopo.

## Chiusura (10 minuti)

Tempo permettendo: scambio di mail con altri gruppi per confrontarsi.

## In breve

1. Praticate la capacità di ascolto.
2. Discutete le strategie sane per affrontare le situazioni.
3. Leggete la storia relativa a un trasferimento in un'altra città e scuola.
4. Scrivete i consigli per Jacopo sul modo in cui può affrontare la situazione.
5. Scoprite i lati forti e quelli non così forti.
6. Spunto di discussione: mi piaci perché...

LATI NON COSÌ FORTI	LATI FORTI
essere timido/a	avere una visione positiva
avere difficoltà di apprendimento o di concentrazione	essere socievole
avere un grande o piccolo problema fisico	essere paziente
non conoscere tua madre o tuo padre	avere fiducia in te stesso/a
essere dipendente	avere capacità di ascolto
essere spesso solo/a a casa	avere capacità di comunicazione e di espressione di se stesso/a
sentirsi insicuro/a	essere fisicamente attivo/a o bravo/a nello sport
avere difficoltà a comunicare con gli altri	essere bravo/a nelle materie scolastiche



# Soluzione dei problemi e capacità decisionali

## Un breve cenno sull'unità

Nei giovani l'uso di sostanze può ridurre la capacità di risolvere i problemi e di affrontare le situazioni complesse. Da un'indagine effettuata su un campione di studenti universitari è emerso che chi consuma quantità eccessive di alcol ha minori capacità di risolvere i problemi<sup>12</sup>.

Questa unità darà la possibilità agli alunni di esercitare la capacità di risolvere i problemi attraverso un modello in cinque tappe, da applicare alle situazioni problematiche proposte nel quaderno dello studente.

## Obiettivi

Gli alunni...

- impareranno un modello per risolvere i problemi personali;
- eserciteranno il pensiero creativo;
- si eserciteranno a fermarsi, calmarsi e pensare quando devono affrontare un problema, anziché reagire impulsivamente;
- distingueranno tra le conseguenze a breve e a lungo termine di diverse azioni/soluzioni.

## Cosa vi serve

- Cinque grandi fogli di carta su cui siano scritte le cinque tappe per la soluzione dei problemi.
- Un foglio di carta bianca (dimensione A4) per ciascun alunno.
- Il quaderno dello studente.

## Suggerimenti

Assicuratevi che vi sia spazio sufficiente (circa cinque metri) per "l'Avventura in Amazonia".

## Apertura (15 minuti)

Iniziate con un ripasso dell'unità precedente "Capacità di affrontare le situazioni". Nell'ultima settimana gli alunni hanno utilizzato nella loro vita quotidiana una delle strategie efficaci per affrontare le situazioni complesse? Ci sono domande cui rispondere oggi o nelle prossime lezioni? Non approfondite troppo la discussione, ma prestate attenzione alle reazioni degli alunni.

### 1. Avventura in Amazonia

Nota: questa attività può funzionare solo se si dispone di molto spazio. Prevedete uno spazio di circa cinque metri. Dividete la classe in gruppi di tre. Assicuratevi che ciascun alunno abbia un foglio di carta. Tutti gli alunni devono partire da un lato dello spazio di cinque metri. Usando i fogli di carta come "blocchi di legno fluttuanti", le squadre devono lavorare insieme per attraversare in sicurezza il "laghetto" di cinque metri senza toccare il pavimento. Agli alunni è consentito poggiare due piedi su un foglio di carta, e realizzare percorsi creativi. Se anche uno solo dei membri della squadra tocca il pavimento, tutta la squadra ricomincia da capo.

### 2. Problema familiare

Fate sedere gli alunni e affrontate una tipica situazione problematica: uno degli alunni vuole avere un telefono cellulare e i genitori dicono di "no". Dite agli alunni che cercherete di risolvere il problema in classe e che possono seguire cinque tappe per farlo.

## Attività principale (30 minuti)

Discussione condotta dall'insegnante: introducete le cinque tappe per risolvere un problema usando il modello di seguito descritto. Questo modello si trova anche nel quaderno dello studente. Applicate lo schema, passo per passo, per il problema del cellulare e l'avventura in Amaz-

zonìa presentata in apertura. Potete anche prendere un altro esempio che sia pertinente per gli alunni. Se usate come esempio un evento effettivamente accaduto nel gruppo, state attenti a non mettere gli alunni di fronte a reazioni che possono essere vissute come una questione personale.

## Cinque tappe per la soluzione dei problemi

### 1. Individuare il problema

Qual è il mio problema? Che cosa sta succedendo? Che cosa provo? Cerca di individuare le cause del problema. Suggestivo: evitate che la classe abbia reazioni o comportamenti impulsivi.

### 2. Pensare alle soluzioni e parlarne

Immagina tante soluzioni diverse (pensiero creativo), tra le quali parlare con qualcuno di cui ti fidi. Cerca di descrivere ciò che provi meglio che puoi.

### 3. Valutare le soluzioni

Valuta le soluzioni confrontando vantaggi e svantaggi ed esaminando le conseguenze a breve e lungo termine. Sulla base di questa valutazione, elimina le soluzioni meno praticabili.

### 4. Scegliere una soluzione

Scegli una soluzione e agisci di conseguenza.

### 5. Trarre insegnamento dalla scelta

Rifletti sui risultati della soluzione che hai scelto. Che cosa hai imparato? Che cosa è cambiato? Ti senti meglio?

## Lavoro di gruppo

Fate lavorare gli alunni negli stessi gruppi di tre. Usando il modello in cinque tappe, lasciate che i gruppi trovino soluzioni per due dei problemi di seguito elencati. Potete leggere gli esempi alla classe, ricopiare il testo sulla lavagna o fotocopiarlo e distribuirlo ai gruppi. I gruppi possono lavorare anche sullo stesso problema. Seguite i gruppi per vedere se sono sulla giusta strada e usano davvero il modello.

Esempi (contenuti anche nel quaderno dello studente):

- Rachele arriva sempre a scuola in ritardo perché rimane addormentata dopo la sveglia. Come può superare il problema ed essere puntuale a scuola?

- Davide non ha superato l'ultima verifica di matematica e deve superare la prossima per mantenere la sua media scolastica. Da grande vorrebbe lavorare in un campo in cui la matematica è centrale e quindi dà grande importanza alle verifiche. Cosa deve fare?
- I genitori di Beatrice fumano continuamente in casa. Beatrice sa che il fumo delle sigarette fa male e non vuole continuare a respirarlo. Cosa può fare?
- Daniele si procura un pacchetto di sigarette. È molto curioso e vuole provarne una, ma vorrebbe che qualcun altro provasse con lui. Chiede a Michele, un compagno di classe. Michele ha deciso che non vuole provare, cosa può fare?
- Amanda ha deciso che non vuole bere alcolici. È invitata ad una festa e sa che ci saranno alcolici mescolati con succhi e bibite. Cosa può fare?
- Il fratellino minore di Giovanni è sempre collegato ad internet. Giovanni litiga con lui perché ha bisogno di usare il computer di famiglia per fare i compiti. Come risolve il problema?

Tempo permettendo: come classe riesaminate gli scenari e discutete del modo in cui i gruppi hanno risolto il problema.

## Chiusura (5 minuti)

Chiedete agli alunni di continuare a praticare il modello in cinque tappe quando sono a scuola e fuori dalla scuola e di annotare esempi nel quaderno dello studente.

Nota: mentre consigliate agli alunni di provare ancora il modello, dovrete anche suggerire agli alunni di utilizzare le cinque tappe ogni volta che in classe si presenta un problema. È importante chiarire agli alunni che può darsi che questo modello non sempre funzioni. Nella prossima unità chiederete agli alunni di riferire in merito alle loro esperienze.

## In breve

1. La classe si prepara con un gioco di "soluzione di problemi" da portare all'attenzione del gruppo.
2. Gli alunni imparano il modello in cinque fasi per la soluzione dei problemi.
3. La classe applica il modello a un problema (ad esempio il problema indicato in apertura o qualsiasi altro).
4. In piccoli gruppi si esercitano con il modello.
5. In classe discutono le diverse soluzioni per i vari problemi.

**Unità 12**

**so sogni il futuro, sp**

**Definizione di obiettivi**

Quando sogni il futuro, spesso pensi a ciò che vuoi fare e ciò che vuoi diventare e, aspetto importante, anche a come sarà il tuo futuro: non riguarda soltanto la professione che sceglierai, ma anche la salute e le relazioni con le persone che ti circondano. Alla fine di *Unplugged*, vogliamo presentare un semplice strumento, che permette di soddisfare un obiettivo a lungo termine in obiettivi a breve termine.

**I MIEI OBIETTIVI: LUNGO TERMINE E BREVE TERMINE**

**Il mio obiettivo a lungo termine:**  
 "Una cosa che voglio ottenere nel lungo periodo è \_\_\_\_\_"

In gruppo, discuti il tuo obiettivo a lungo termine e suddividilo in tre fasi. In questo modo, formula degli obiettivi a breve termine.

Fase uno: \_\_\_\_\_

Fase due: \_\_\_\_\_

Fase tre: \_\_\_\_\_

In che modo le sostanze potrebbero impedirti di raggiungere l'obiettivo? (Oppure, potrebbero aiutarlo?) \_\_\_\_\_

**VALUTAZIONE DI UNPLUGGED**

Torna all'unità 1 e ricamina gli obiettivi personali che avevi per questo programma. Pensi di averli realizzati?

Sì, perché \_\_\_\_\_

No, perché \_\_\_\_\_

## Definizione di obiettivi

### Un breve cenno sull'unità

Una delle cose importanti che i ragazzi devono imparare è come definire obiettivi per la loro vita e trovare il modo per raggiungerli. Gli adolescenti infatti si pongono obiettivi irrealizzabili, perché non distinguono gli obiettivi a lungo termine da quelli raggiungibili nel breve termine.

L'unità fa anche riferimento a ciò che ciascun ragazzo suppone che il gruppo si aspetti da lui, a ciò che lui ritiene importante (chiarimento del valore) e alla coerenza tra valori e opinioni.

Inoltre, poiché si tratta dell'ultima unità di *Unplugged*, verrà dedicato un po' di tempo alla chiusura del programma e alla sua valutazione.

### Obiettivi

Gli alunni...

- si eserciteranno a segmentare gli obiettivi a lungo termine in obiettivi raggiungibili nel breve periodo;
- rifletteranno sulle possibilità di applicare quanto appreso ed estenderlo al contesto personale;
- esprimeranno il loro giudizio sui punti di forza e debolezza del programma;
- chiuderanno il programma.

### Cosa vi serve

- Il quaderno dello studente.
- Un grande cartellone, su cui scrivere, appeso ad una parete.
- Una breve riflessione sul modo in cui gli alunni possono chiudere il programma.
- Fogli di carta con un numero indicato sul retro. I numeri devono essere compresi tra due e sette e ripetuti fino ad avere il numero sufficiente per la classe.
- Un contenitore in cui raccogliere i fogli.

### Suggerimenti

- Preparate alcuni esempi di obiettivi a lungo e a breve termine da scrivere sul cartellone.
- Scegliete un modo per dividere gli alunni in piccoli gruppi.
- Preparate alcune frasi di chiusura del programma.

### Apertura (5 minuti)

Iniziate con un riesame dell'unità precedente: Cosa riguardava? Gli alunni hanno applicato nella loro vita quotidiana ciò che hanno imparato? Non approfondite troppo la discussione, ma prestate attenzione alle reazioni degli alunni.

Durante la discussione ricordate agli alunni che questa è l'ultima unità di *Unplugged* e che dovrete chiudere il programma.

La classe si eserciterà sulla definizione degli obiettivi e discuterà come cercare di conseguire gli obiettivi a lungo termine. Chiarite cosa si intende per obiettivi a lungo termine. Mettete in evidenza le varie fasi attraverso cui occorre passare per raggiungere gli obiettivi a lungo termine. Per ciascuna di queste fasi fate elaborare agli studenti un obiettivo a breve termine.

Esempi di obiettivi a lungo termine sono: entrare a far parte di un club sportivo, saper disegnare o suonare la chitarra, avere un rapporto migliore con un amico, un genitore, una sorella o un fratello, andare in vacanza, continuare a essere un non fumatore, divertirsi molto senza assumere sostanze, essere ecologista, avere successo nel proprio lavoro...

Per l'obiettivo a lungo termine "suonare la chitarra", questi sono esempi di obiettivi a breve termine: cercare infor-

mazioni su come si suona la chitarra, cercare un amico che ci dia alcune lezioni, pensare a come trovare i soldi per comprare una chitarra.

## Un obiettivo personale

Dite agli alunni di scrivere nel quaderno dello studente un obiettivo personale che poi discuteranno con alcuni dei loro compagni di classe.

## Attività principali (25 minuti)

Nell'allegato 1 "Attività stimolanti o *Energizers*" scegliete un'attività per dividere la classe in gruppi di 4 o 5 alunni: dite agli alunni di estrarre un foglietto dal contenitore, di guardare il numero e di metterlo da parte. Per prima cosa, fate vedere come funziona il gioco. Da questo momento in poi nessuno parla, e se, quando si incontra qualcun altro, il proprio numero è il 3, si stringe la sua mano muovendola tre volte. Se però il numero dell'altra persona è 5, questa muove la mano 5 volte. Senza parlare si passa da una persona all'altra finché si trova qualcuno con lo stesso numero. A questo punto si resta insieme e si cercano altri membri del gruppo. Nel preparare i foglietti di carta, escludete l'1 perché è troppo semplice.

## Lavorare in piccoli gruppi su obiettivi a breve termine

I piccoli gruppi si siedono in modo da poter discutere i propri obiettivi. Ciascun membro all'interno del gruppo presenta il proprio obiettivo a lungo termine e con l'aiuto degli altri cerca di definire almeno tre fasi "o traguardi a breve termine" che devono essere attuati per raggiungere l'obiettivo.

Il gruppo deve scegliere un esempio da presentare alla classe. Per questo esempio devono anche rispondere alla seguente domanda: in quale modo il fumo, l'alcol o altre sostanze possono ostacolare o impedire il raggiungimento dell'obiettivo? (o potrebbero essere di aiuto?)

Alcuni esempi: voglio essere bello/bella - il fumo influisce sulla levigatezza della pelle; voglio essere ecologista - la cannabis viene prodotta in modo non ecologico; voglio mantenere il controllo su me stesso/a - l'alcol può far perdere il

controllo; voglio diventare un bravo/una brava cuoco/a - il tabacco può ridurre la capacità di sentire i gusti.

## Relazione in classe

Dopo che i gruppi hanno finito il loro lavoro, raccogliete un esempio da ciascun gruppo e scrivetelo sulla lavagna. A questo punto la classe valuta se gli obiettivi a breve termine sono utili per raggiungere quello a lungo termine, e discute se l'uso di sostanze ha condizionato o meno il raggiungimento degli obiettivi.

## Chiusura (10 minuti)

Valutazione individuale di *Unplugged*. Chiedete agli alunni di rispondere alle domande per la valutazione di *Unplugged* riportate nel proprio quaderno.

Dopo la valutazione individuale, chiedete a ciascun alunno di scrivere sulla lavagna qualcosa che rappresenti la propria opinione riguardo ad *Unplugged*.

## Chiusura con una nota sul quaderno dello studente

Chiedete agli alunni di scambiarsi il quaderno dello studente e di scrivere un commento. Infine gli alunni scrivono sul quaderno qualcosa di divertente o interessante che hanno vissuto, sentito o pensato durante lo svolgimento del programma.

L'insegnante chiude il programma dando la propria opinione sul modo in cui la classe ha svolto il programma.

## In breve

1. Gli alunni scrivono individualmente un obiettivo a lungo termine.
2. In piccoli gruppi si scambiano opinioni sulle loro risposte, individuano obiettivi a breve termine per ciascun membro del gruppo e discutono sul ruolo delle sostanze nel raggiungimento degli obiettivi.
3. Un esempio di ciascun gruppo viene scritto sul manifesto.
4. Valutazione individuale di *Unplugged*.
5. Un'attività di chiusura per il gruppo.

## terza parte allegati

Allegato 1 Istruzioni per un gioco di ruolo .....	40
Allegato 2 Attività stimolanti o energizers .....	42
Allegato 3 I dati sull'uso di sostanze .....	45
Allegato 4 Schede informative sulle sostanze .....	48
Allegato 5 Domande sulle sostanze per l'unità 9.....	56
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>58</b>

## Istruzioni per un gioco di ruolo

In un gioco di ruolo, o role play, si prende spunto da una situazione reale, inserendola in un contesto differente e più protetto per svolgere il role play. I giochi di ruolo possono rivelarsi utili per analizzare comportamenti specifici (da una prospettiva più “diagnostica”) e per esercitare comportamenti alternativi in un contesto protetto.

Gli alunni che non sono coinvolti in modo attivo nel gioco di ruolo (ossia il “pubblico”) fungono da osservatori e dovrebbero fornire un feedback costruttivo e allo stesso tempo imparare osservando gli attori (questo processo prende il nome di “modeling”). L’insegnante dovrebbe, invece, agire in qualità di moderatore o “regista” rendendosi responsabile della pianificazione, della conduzione e della valutazione del role play.

Affinché i giochi di ruolo abbiano successo, è necessario un clima facilitante ed accogliente nella classe. È possibile che alcuni studenti mostrino resistenza ad esprimersi partecipando ad un gioco di ruolo: fin dalla prima unità l’insegnante deve cercare di creare un clima di collaborazione e di tolleranza verso le emozioni espresse dai propri compagni.

### Fasi di sviluppo di un gioco di ruolo

#### 1. Introdurre la tecnica del gioco di ruolo e stabilirne le regole

È importante che gli alunni comprendano il significato dei giochi di ruolo e accettino le regole alla base del loro funzionamento. Potrebbe essere utile scrivere queste regole su un cartellone o sulla lavagna, così da poterle ricordare.

Alcuni esempi di regole per il pubblico:

- stiamo seduti in silenzio
- osserviamo gli attori con attenzione
- non distraiamo gli attori ridendo o scherzando
- aiutiamo gli attori se lo chiedono

Alcuni esempi di regole per gli attori:

- recitiamo con concentrazione
- cerchiamo di non distrarci o di non ridere
- non litighiamo

#### 2. Scegliere l’argomento

L’argomento deve riguardare una situazione concreta e deve essere descritto in modo dettagliato (per esempio, Pietro incontra Paolo e Giovanni nel pomeriggio. Paolo e

Giovanni hanno appena iniziato a fumare e offrono una sigaretta a Pietro. Pietro, però, non vuole fumare e vuole resistere all’offerta, mantenendo la propria amicizia con gli altri due ragazzi). La situazione deve presentare una scelta critica o un problema da risolvere.

#### 3. Brainstorming

Si raccolgono suggerimenti su come risolvere la situazione critica. Il metodo del brainstorming è molto utile in questa fase ma bisogna porre attenzione a non praticare nessuna censura. In questo modo si possono raccogliere suggerimenti vari sulle possibili soluzioni e sui comportamenti e le azioni che permettono di metterle in atto.

#### 4. Assegnare i ruoli agli attori

Vengono assegnati i ruoli necessari allo svolgimento del gioco di ruolo.

#### 5. Scegliere una soluzione da rappresentare (stesura del “copione”)

La classe decide quale situazione si deve mettere in scena. È importante che la situazione e i comportamenti da mettere in atto siano descritti nel modo più dettagliato possibile (per esempio, cosa dice Pietro in dettaglio? Come esprime le sue intenzioni? Come reagiscono Paolo e Giovanni?) e che la situazione scelta sia realistica e praticabile. Inoltre, la scena non deve durare più di alcuni minuti.

#### 6. Assegnare i ruoli agli osservatori/al pubblico

Gli altri studenti ricevono istruzioni su come osservare la scena. Devono essere osservati i diversi aspetti del comportamento (per esempio, oltre alle parole, il contatto visivo, i gesti, la postura, il tono e il volume della voce). Potrebbe essere utile ricordare le regole per il pubblico stabilite all’inizio dell’attività (per esempio, non ridere).

#### 7. Primo turno di gioco di ruolo e feedback

Si recita il primo turno. Subito dopo, gli attori descrivono la propria esperienza e le sensazioni provate durante il gioco di ruolo (questa fase può essere facilitata dall’insegnante per esempio chiedendo «Cosa hai provato quando Paolo ti ha dato del codardo?»), mentre il pubblico fornisce un feedback su cosa è andato bene e suggerimenti da attuare nel turno successivo.

## REGOLE IMPORTANTI PER IL FEEDBACK

Si deve dare solo un feedback positivo!

Il feedback dovrebbe:

- essere descrittivo (non interpretativo o valutativo);
- essere diretto ad un comportamento concreto e osservabile (non ad impressioni globali o a caratteristiche dell'attore);
- non essere legato alle capacità di recitazione dei ragazzi.

Il feedback positivo è uno strumento utile per favorire un cambiamento di comportamento nel lungo periodo. Bisogna evitare qualsiasi tipo di commento negativo. Più appropriati sono, invece, i suggerimenti concreti e costruttivi su cosa e come si potrebbe recitare meglio nel turno successivo («potresti cercare di parlare un po' più forte la prossima volta» invece di «Non riesco mai a sentire cosa dici»).

## 8. Pianificare il turno successivo

Dal processo di feedback si ricavano suggerimenti concreti per il turno seguente.

## 9. Secondo turno e feedback

Si recita il secondo turno del gioco di ruolo, attuando le modifiche suggerite. Quindi, si procede fornendo un feedback con le stesse modalità utilizzate nel primo turno.

Le ultime tre fasi possono essere ripetute quanto necessario o possibile (fino a quando gli attori e il pubblico non sono soddisfatti della soluzione).

Eventuali modalità per applicare il comportamento provato nella propria vita quotidiana possono essere discusse per chiudere il gioco di ruolo.

## Ulteriori suggerimenti per i giochi di ruolo

a. Le situazioni scelte dovrebbero essere di difficoltà via via crescente. Iniziate con situazioni facili (per esempio, situazioni ben conosciute, poco complesse e che non generano ansia negli attori).

b. La classe dovrebbe identificare autonomamente il comportamento da rappresentare, l'insegnante dovrebbe solo

essere di supporto (per esempio, chiedendo «come volete esprimere questo?»). Gli attori dovrebbero ripetere con parole proprie quello che la classe desidera ottenere (“auto-istruzione”).

c. Se la recita “zoppica”, l'insegnante può aiutare gli attori dando brevi suggerimenti («potresti chiedere se...»), incoraggiandoli («va benissimo, forza!») o ricordando quanto deciso in precedenza («avevi deciso di dire...»).

d. È importante che tutti considerino il role play come una situazione in cui fare esercizio; in altre parole, non è necessario che tutto sia perfetto e non si compiano errori, ma il processo di miglioramento della rappresentazione può essere favorito dalle “istruzioni del regista”. Inoltre, occorre sottolineare che gli attori stanno recitando e non mostrando il comportamento che avrebbero “realmente” attuato. Per chiarirlo alla classe, il “palco” del gioco di ruolo deve essere separato dal normale contesto della classe e gli attori devono lasciare il palco per ricevere commenti e partecipare al feedback.

e. Gli alunni che non vogliono recitare non devono essere costretti a farlo, perché ciò potrebbe generare ansia e resistenza. L'alunno in questione può partecipare all'attività come osservatore ed essere coinvolto nella recitazione quando si sentirà pronto a farlo.

f. Nel caso in cui sia manifestata resistenza da parte dei ragazzi nei confronti dei giochi di ruolo, potrebbe essere utile introdurre questa tecnica lentamente, secondo uno schema “passo per passo”. Si può iniziare recitando scene prese da testi letterari noti, piuttosto che situazioni reali.

g. Un'attività alternativa al brainstorming iniziale, più dinamica, potrebbe essere l'esercizio «Che cosa diresti se...»: la classe siede in cerchio, un alunno descrive una situazione e lancia una palla a qualcun altro. Questo alunno deve reagire spontaneamente e rispondere alla situazione proposta dal compagno. In seguito, lancia la palla ad un altro compagno. Dopo avere raccolto alcune soluzioni, viene suggerita un'altra situazione.

Le situazioni possono essere, per esempio:

- Siete in coda al supermercato e qualcuno vi spinge.
- Siete al cinema e due persone davanti a voi parlano in continuazione.
- Siete sull'autobus e il riscaldamento è troppo alto.

Tra le situazioni proposte la classe dovrà sceglierne una da rappresentare e su cui lavorare.

# Attività stimolanti o energizers

Le attività stimolanti o *energizers* aiutano la partecipazione alle attività proposte durante il programma. Sono uno strumento a disposizione dell'insegnante per gestire i cali di interesse e per formare i gruppi.

## Howdy Howdy

Gli alunni si dispongono in cerchio. Una persona cammina al di fuori del cerchio e tocca un'altra persona sulla spalla. Quest'ultima cammina in direzione opposta finché non incontra la prima. Si chiamano l'un l'altra tre volte per nome continuando a camminare in direzioni opposte fino a raggiungere il posto vacante nel cerchio. Chi perde ricomincia il gioco. Il gioco finisce quando tutti hanno partecipato.

## Gioco della palla saltellante

Si forma un cerchio; se il gruppo è molto grande si possono formare due cerchi più piccoli. L'insegnante inizia lanciando la palla a qualcuno nel cerchio, dicendone il nome; questa persona rilancia la palla a un compagno, a sua volta chiamandolo per nome. Dopo aver lanciato la palla si deve alzare la mano, in modo che gli altri sappiano chi ha già ricevuto la palla. Quando tutti hanno ricevuto la palla e la sequenza è stata definita, ripetere i lanci esattamente nello stesso ordine dicendo i nomi dei compagni. L'insegnante inserisce quattro o cinque palle, affinché vengano sempre lanciate contemporaneamente più palle seguendo la sequenza stabilita.

## Nomi e aggettivi

Gli alunni pensano a un aggettivo che descrive i loro sentimenti o una loro caratteristica. L'aggettivo deve iniziare con la stessa iniziale del loro nome, per esempio, «Sono Franco e sono felice». Oppure «Sono Stefania e sono stupenda». Gli alunni possono anche mimare l'aggettivo con un'azione.

## Appaiare i fogli

L'insegnante sceglie alcune frasi ben conosciute, le divide a metà e trascrive ogni metà su un foglio di carta. Per esempio, viene scritto «Buon» su un pezzo di carta e «compleanno» su un altro (il numero dei pezzi di carta dovrebbe corrispondere al numero degli alunni). I biglietti vengono piegati e messi in un contenitore. Ogni partecipante prende un biglietto dal contenitore e cerca di trovare il membro del gruppo che ha l'altra metà della frase.

## Spazio sulla destra

Gli alunni sono seduti in cerchio. L'insegnante lascia uno spazio vuoto alla sua destra, quindi chiede ad un membro del gruppo di sedersi nello spazio vuoto, dicendo per esempio «Vorrei che Lilli si sedesse alla mia destra». Lilli si sposta e così ora si è formato uno spazio alla destra di un altro partecipante, il quale a sua volta chiamerà qualcun altro a sedersi alla sua destra. Continuare fino a quando tutto il gruppo si è spostato almeno una volta.

## Chi è il leader?

Gli alunni siedono in cerchio. Un volontario lascia la stanza. Il resto del gruppo sceglie un "leader", il cui compito consisterà nel compiere piccoli movimenti che gli altri dovranno copiare, ad esempio battere i piedi, grattarsi la testa o toccarsi il naso. Quando il volontario rientra nella stanza, deve osservare il gruppo compiere le azioni e indovinare chi è il leader.

## Chi sei/cosa fai?

Un volontario lascia la stanza. Mentre è assente, il resto degli alunni sceglie un lavoro da attribuirgli, per esempio autista, o pescatore. Quando il volontario rientra, gli altri alunni mimano delle attività correlate a quella scelta. Il volontario deve indovinare quale lavoro è stato scelto per lui/lei tra quelli che il gruppo sta mimando.

## Che tipo di animale?

Chiedere agli alunni di dividersi in coppie e di formare un cerchio. Mettere all'interno del cerchio un numero sufficiente di sedie affinché tutte le coppie, tranne una, possano sedersi. Ogni coppia decide in segreto che tipo di animale essere, con l'esclusione del leone. I due partecipanti senza sedia diventano elefanti. Camminano lungo il cerchio dicendo i nomi di diversi animali. Quando ne indovinano uno, gli animali nominati si alzano in piedi e camminano dietro gli elefanti, mimando l'animale scelto. Questo continua fino a quando gli elefanti non riescono a indovinare altri animali. A questo punto gridano «Leoni» e tutti corrono a sedersi. La coppia che rimane in piedi prende il posto della precedente nel ruolo degli elefanti e si inizia di nuovo il gioco.

## Occhiolino assassino

Prima che il gioco inizi, chiedere in segreto a qualcuno di essere il “killer” e di mantenere segreto il suo ruolo. Spiegare al gruppo che tra di loro c'è un killer che può “uccidere” i compagni facendo l'occhiolino. Nessuno può fare l'occhiolino tranne chi ha ricevuto precise istruzioni. A questo punto tutti camminano per la stanza in direzioni diverse, guardando negli occhi i compagni che incrociano. Se il killer fa l'occhiolino a qualcuno, quest'ultimo deve far finta di essere morto. L'obiettivo è scoprire il killer.

## Il sole splende su...

Gli alunni si dispongono in un cerchio stretto, con una persona al centro. Questa persona grida «il sole splende su...» e dice il nome di un colore, di un oggetto o di un vestito che qualcuno del gruppo possiede o indossa. Per esempio, «il sole splende su chi indossa un vestito blu» oppure «il sole splende su chi ha gli occhi marroni» o ancora «il sole splende su chi indossa le calze». Gli alunni che corrispondono alla descrizione devono scambiarsi di posto fra loro. Chi sta in mezzo cerca di prendere il posto di una delle persone che si stanno spostando, in modo da lasciare un'altra persona in mezzo al cerchio. La nuova persona riprende quindi il gioco come appena descritto.

## Noce di cocco

L'insegnante mostra al gruppo come fare lo spelling della parola N-O-C-E-D-I-C-O-C-O utilizzando ampi movimenti delle braccia. Tutti gli alunni provano a ripetere i movimenti dell'insegnante. Cercare poi con la classe altre parole di cui fare lo spelling. Chiedere poi a ciascuno di mimare il proprio nome, completando il giro. A seconda del tempo a disposizione, fare esercitare gli alunni con una mano sola, o far fare loro una conversazione in silenzio, scrivendo brevi frasi nell'aria.

## Chi sono io?

Distribuire schede con i nomi di persone famose (personaggi della televisione, politici o altre celebrità). Ciascun alunno attacca la scheda sulla schiena di un compagno, senza mostrarla. Gli alunni camminano per la stanza, ponendosi reciprocamente domande circa l'identità della persona famosa di cui hanno la scheda sulla propria schiena. Le domande devono essere formulate in modo che si possa rispondere solo “sì” o “no”. Il gioco continua fino a quando tutti hanno capito chi sono.

## Statue di gruppo

Chiedere al gruppo di muoversi per la stanza, facendo ruotare piano la testa e rilassando il collo. Dopo un po'

gridare una parola. Il gruppo deve quindi bloccarsi come se fosse formato da statue che descrivono la parola sentita. Per esempio, l'insegnante grida «Pace». Gli alunni devono mettersi immediatamente in posa, senza parlare, cercando di mostrare quello che “pace” significa per loro. Ripetete l'attività diverse volte.

## Andare al posto

Chiedere a ciascun partecipante di scegliere un particolare posto nella stanza. Il gioco inizierà con ognuno posizionato nel posto scelto. Chiedere quindi di camminare per la stanza e di fare alcune azioni come saltare, salutare tutte le persone che indossano una maglietta blu, camminare all'indietro, ecc. Quando l'insegnante dice «Stop», tutti devono correre nel posto scelto in precedenza. Chi raggiunge per primo il posto diventa il nuovo leader e istruisce il gruppo così come ha fatto l'insegnante nel primo turno.

## Gioco delle chiavi

Si prende un mazzo di chiavi. Gli alunni stanno in piedi disposti in cerchio con le mani dietro la schiena. Un volontario va al centro del cerchio. L'insegnante cammina all'esterno del cerchio e in segreto mette le chiavi nelle mani di qualcuno. Le chiavi vengono quindi passate in segreto lungo il cerchio dietro alla schiena degli alunni. Il volontario deve capire dalle facce dei compagni chi ha le chiavi. Quando indovina, prende posto nel cerchio, la persona identificata passa al centro del cerchio e il gioco continua.

## Corse in taxi

Chiedere agli alunni di fingere di dovere prendere un taxi. I taxi possono portare un numero limitato di persone, per esempio quattro, cinque o otto. Alcuni alunni sono i tassisti. Questi camminano per l'aula e prendono a bordo i passeggeri uno a uno fino a quando il loro taxi è “pieno”. Questo gioco è utile per dividere in gruppi le persone in modo casuale.

## Macedonia

L'insegnante divide gli alunni in un numero uguale di tre o quattro tipi di frutta. Gli alunni si dispongono quindi in cerchio, seduti su sedie. Una persona deve stare al centro del cerchio. L'insegnante grida il nome di uno dei frutti, per esempio “arance” e tutti gli alunni che appartengono al gruppo delle “arance” devono scambiarsi di posto. La persona che sta in mezzo cerca di rubare il posto ad uno degli alunni non appena questi si muovono, lasciando qualcuno al centro del cerchio senza sedia. La persona al centro del cerchio grida il nome di un altro frutto e il gioco continua. Se si grida “macedonia” tutti devono scambiarsi di posto.

Una variazione del gioco: l'insegnante realizza una serie di schede che riportano quattro o cinque frutti diversi, ad esempio banana, mela, arancia, ciliegia e kiwi. Le schede vengono distribuite a caso tra gli alunni. Questi ultimi devono formare una macedonia composta da tutti i frutti. È un modo per formare piccoli gruppi.

### **Prrr e pukutu**

Chiedere agli alunni di immaginare due uccelli. Uno fa "prrr" e l'altro fa "pukutu". Se l'insegnante dice «Prr», tutti gli alunni devono sedersi sui talloni e muovere i gomiti di lato, come un uccello che sbatte le ali. Se l'insegnante dice «Pukutu», gli alunni devono stare fermi e non muovere una piuma.

### **Ballare sulla carta**

L'insegnante prepara alcuni fogli di carta di giornale o di tessuto di uguali dimensioni. Gli alunni si dividono a coppie. Ad ogni coppia viene consegnato un pezzo di carta o di tessuto. Le coppie iniziano a ballare, mentre l'insegnante mette della musica o batte le mani. Quando la musica o il battimani finiscono, ogni coppia deve posizionarsi sul foglio di carta o sul tessuto. La musica riprende e quando si

ferma una seconda volta, la coppia deve piegare il foglio o il tessuto prima di posizionarsi sopra. Dopo diversi turni, il foglio diventa molto piccolo a forza di essere piegato. Le coppie che hanno una parte del corpo sul pavimento "escono" dal gioco. Il gioco continua fino a quando resta una sola coppia.

### **Marea lontana/marea vicina**

Tracciare sul pavimento una linea che rappresenta una spiaggia e chiedere agli alunni di stare dietro la linea. Quando l'insegnante grida «La marea è lontana», tutti saltano oltre la linea. Quando l'insegnante grida «La marea è vicina», tutti saltano indietro. Se l'insegnante grida due volte «La marea è lontana!», chi si muove per errore esce dal gioco.

### **Mi piaci perché...**

Gli alunni sono seduti in cerchio. L'insegnante chiede loro di riflettere un attimo e di dire quindi una cosa positiva della persona alla loro destra. Lasciare tempo sufficiente per pensare prima di iniziare.

# I dati sull'uso di sostanze

I dati presentati nei successivi paragrafi provengono dalle indagini Espad Italia 2006 e da HBSC Italia 2007.

Il progetto Espad (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) è una ricerca sui comportamenti d'uso di alcol, tabacco e altre sostanze psicoattive da parte degli studenti delle scuole medie superiori. Espad Italia si inserisce nell'omonimo progetto europeo ed è condotto dall'Istituto di Fisiologia Clinica del Consiglio Nazionale delle Ricerche. Il reclutamento degli studenti viene realizzato su un campione rappresentativo di studenti delle scuole superiori di età compresa tra 17 e 19 anni. Informazioni più dettagliate sono disponibili agli indirizzi web [www.espad.org](http://www.espad.org) e [www.ifc.cnr.it](http://www.ifc.cnr.it).

Lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è un progetto internazionale, patrocinato dall'OMS, che ha lo scopo di descrivere e comprendere fenomeni e comportamenti correlati con la salute degli adolescenti (11, 13 e 15 anni). HBSC Italia è condotto dall'Università degli Studi di Torino. Anche in HBSC Italia è stato selezionato un campione rappresentativo della popolazione scolastica nelle fasce di età considerate. Informazioni più dettagliate sono disponibili agli indirizzi web [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org) e [www.hbsc.unito.it](http://www.hbsc.unito.it).

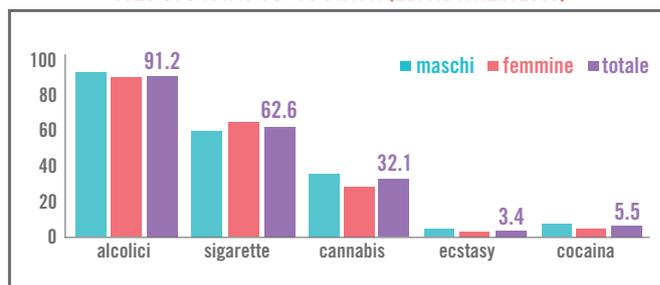
## I diversi indicatori di uso

In questo allegato vengono presentati i dati sull'uso di sostanze derivanti da indagini nazionali e regionali. È importante sottolineare le differenze fra i vari indicatori. Infatti quando si prende in considerazione l'uso "almeno una volta nella vita", che include anche l'uso sperimentale, ovviamente i dati di prevalenza sono più elevati. I grafici seguenti riportano, ad esempio, che il 63% dei ragazzi di 15-19 anni ha usato sigarette almeno una volta nella vita, ma questa proporzione scende al 46% quando si considera l'uso negli ultimi 12 mesi e si riduce ulteriormente quando si considera l'uso corrente ("almeno una volta negli ultimi 30 giorni"). Come si può vedere nei grafici, queste differenze si ripetono per tutte le sostanze considerate (alcol, sigarette, cannabis, ecstasy, cocaina).

I dati presentati forniscono poi lo spunto per ulteriori riflessioni. La prima è che esistono differenze di genere nell'uso di sostanze: l'alcol è più frequentemente usato dai ragazzi, così come la cannabis, l'ecstasy e la cocaina, mentre il fumo di sigarette è più frequente nelle ragazze. Queste differenze sono più evidenti nell'uso corrente.

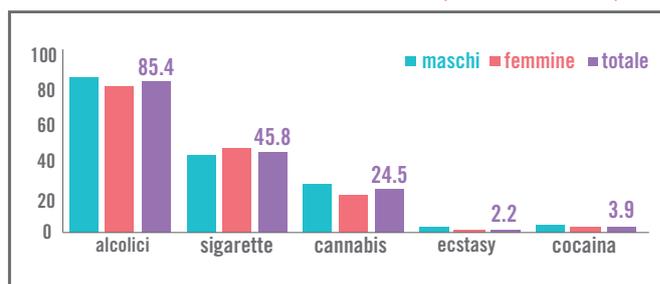
Questi dati sono medie di consumo di ragazzi di 15-19 anni; si tratta di una fascia di età molto vasta che, se analizzata per singolo anno di età, mostra prevalenze d'uso crescenti, che riflettono il fatto che un ragazzo di 19 anni avrà avuto molte più possibilità di usare sostanze rispetto ad uno di 15 anni. Quando si esaminano dati statistici di questo tipo, è importante tenere conto di tutti questi aspetti, per non farsi un'opinione errata sull'effettiva prevalenza d'uso. La stessa attenzione va posta alle differenze tra gli indicatori. Il fatto che più dell'80% dei ragazzi a 19 anni abbia già usato alcolici almeno una volta nella vita non è un dato che debba di per sé allarmare, considerato che sono incluse tutte le bevande alcoliche indipendentemente dalla frequenza d'uso, e anche coloro che hanno bevuto un bicchiere di birra solo una volta nella vita.

**USO DI SOSTANZE ALMENO UNA VOLTA NELLA VITA NEI GIOVANI 15-19 ANNI (ESPAD ITALIA 2006)**



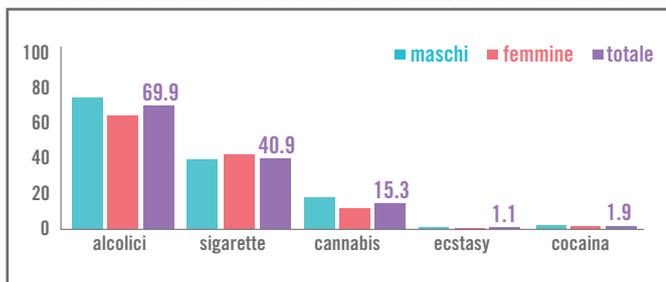
Per quanto riguarda gli indicatori, è importante riflettere su che cosa l'indicatore descrive: "almeno una volta nella vita" è diverso da "almeno una volta negli ultimi 12 mesi" ed entrambi sono diversi da "almeno una volta negli ultimi 30 giorni". Tra questi indicatori quello che più riflette l'uso problematico è "almeno una volta negli ultimi 30 giorni".

**USO DI SOSTANZE ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 12 MESI NEI GIOVANI 15-19 ANNI (ESPAD ITALIA 2006)**



Le statistiche di uso presentano indicatori relativi all'uso frequente o quotidiano, che sono più affidabili per l'identificazione di utenti problematici o a rischio di diventare dipendenti.

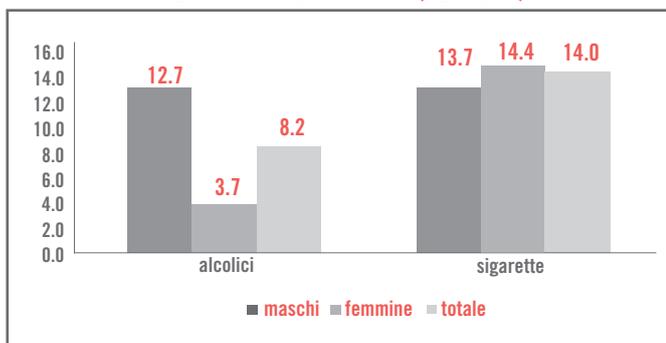
### USO DI SOSTANZE ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 30 GIORNI NEI GIOVANI 15-19 ANNI (ESPAD ITALIA 2006)



## L'uso quotidiano di sigarette e alcolici

Secondo l'indagine HBSC 2005, in Italia la proporzione di quindicenni che bevono alcol quotidianamente è dell'8.2% con una proporzione più elevata tra i maschi rispetto alle femmine (12.7% vs 3.7%). Al contrario e coerentemente con gli altri dati sull'uso di tabacco, le fumatrici quotidiane sono leggermente più numerose rispetto ai fumatori: il 14.4% vs il 13.7%.

### USO QUOTIDIANO DI ALCOLICI E SIGARETTE NEI GIOVANI DI 15 ANNI (HBSC 2007)

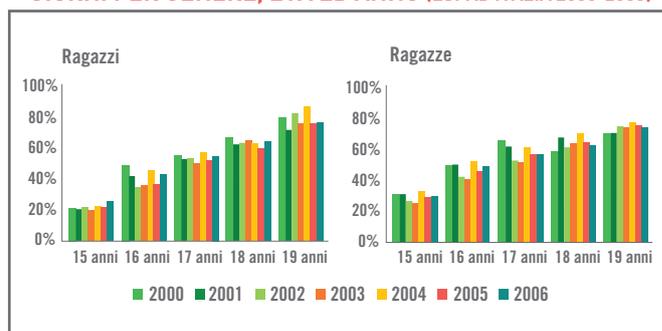


## Andamento dell'uso di sigarette 2000-2006 per età

Analogamente all'uso di alcolici, si osserva un progressivo aumento dell'uso di sigarette con il progredire dell'età: il maggiore aumento si verifica tra i 15 e i 16 anni, con un raddoppio della proporzione di fumatori, che nuovamente raddoppia tra i 16 e i 19 anni. I dati mostrano inoltre oscillazioni negli anni per entrambi i generi. Per quanto riguarda i ragazzi si osserva un lieve aumento della proporzione di fumatori progressivamente negli anni fino al

2004 in tutte le età esclusi i diciottenni, con una successiva riduzione nelle indagini più recenti a proporzioni inferiori rispetto a quelle del 2000. Tra le ragazze di 15-17 anni si osserva una riduzione della proporzione di fumatrici negli anni, con alcune oscillazioni, mentre tra le 18-19enni tale proporzione aumenta.

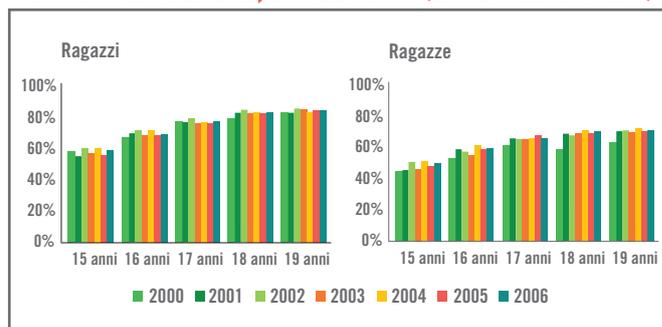
### USO DI SIGARETTE ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 30 GIORNI PER GENERE, ETÀ ED ANNO (ESPAD ITALIA 2000-2006)



## Andamento dell'uso di alcolici 2000-2006 per età

Per quanto riguarda l'uso di alcolici, è evidente dai grafici che seguono un progressivo aumento dell'uso con il progredire dell'età, con un passaggio tra i ragazzi da circa il 60% a 15 anni a più dell'80% a 19 anni: si ricorda che questo indicatore include tutti coloro che hanno bevuto alcol almeno una volta nella vita, indipendentemente dalla frequenza d'uso. Anche tra le ragazze l'aumento dell'uso con l'età è molto rilevante, da poco più del 40% a 15 anni al 70% circa a 19 anni. Per quanto riguarda le tendenze temporali, non si osservano sostanziali differenze nei ragazzi: pur essendoci oscillazioni tra il 2001 e il 2004, i valori del 2006 sono molto simili a quelli del 2000. Nelle ragazze le differenze sono più evidenti e si osserva un aumento dell'uso negli anni per tutte le età considerate.

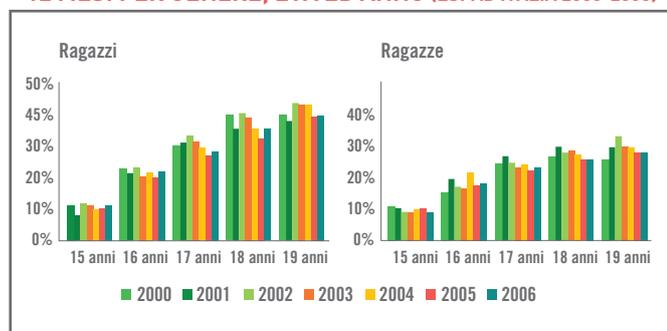
### USO DI ALCOLICI ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 30 GIORNI PER GENERE, ETÀ ED ANNO (ESPAD ITALIA 2000-2006)



## Andamento dell'uso di cannabis 2000-2006 per età

L'uso di cannabis (almeno una volta negli ultimi dodici mesi) aumenta all'aumentare dell'età dai 15 fino ai 18 anni. La proporzione di usatori è abbastanza simile tra ragazzi e ragazze a 15 anni, mentre successivamente si osservano profonde differenze tra i generi: a 19 anni il 40% dei ragazzi ha usato cannabis almeno una volta verso il 28% delle ragazze. L'andamento dell'uso negli anni mostra qualche oscillazione ma nel 2005/2006 la proporzione di usatori mostra una riduzione rispetto al 2000 in tutte le fasce d'età, soprattutto tra i ragazzi.

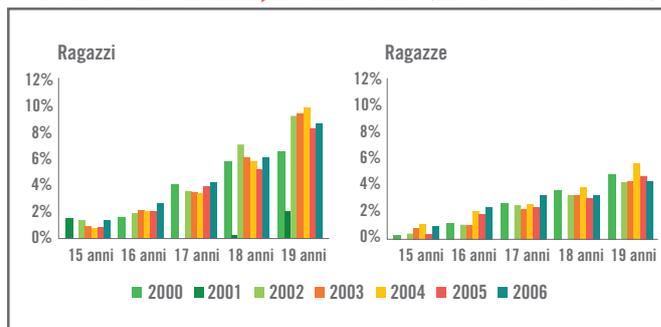
**USO DI CANNABIS ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 12 MESI PER GENERE, ETÀ ED ANNO (ESPAD ITALIA 2000-2006)**



## Andamento dell'uso di cocaina 2000-2006 per età

L'uso di cocaina aumenta progressivamente con l'aumentare dell'età, sia nei ragazzi che nelle ragazze, per quanto in queste ultime le consumatrici siano in minor numero: a 19 anni il 4% delle ragazze e l'8% dei ragazzi ha usato cocaina almeno una volta negli ultimi 12 mesi. L'andamento negli anni è relativamente stabile, con qualche oscillazione, per tutte le età considerate fino ai 18 anni tra i maschi, mentre si osserva un aumento dei consumatori tra i ragazzi di 19 anni, nel 2005/2006 rispetto al 2000/2001. Tra le ragazze sembra esserci un aumento delle usatrici tra le 15-17enni ed una lieve riduzione nelle età successive.

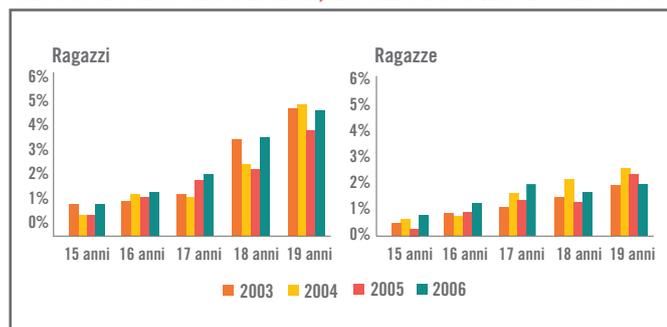
**USO DI COCAINA ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 12 MESI PER GENERE, ETÀ ED ANNO (ESPAD ITALIA 2000-2006)**



## Andamento dell'uso di stimolanti di sintesi 2000-2006 per età

Si osserva un aumento rilevante di uso di stimolanti di sintesi (ecstasy, amfetamine e metamfetamine) a partire dai 17 anni tra i ragazzi; l'aumento si osserva anche tra le ragazze, ma è di minore entità così come la proporzione di chi usa. Analizzando l'andamento negli anni, si osserva un aumento degli usatori dal 2003 al 2006 tra i 15-17enni, sia tra i ragazzi che tra le ragazze.

**USO DI STIMOLANTI DI SINTESI ALMENO UNA VOLTA NEGLI ULTIMI 12 MESI PER GENERE, ETÀ ED ANNO (ESPAD ITALIA 2000-06)**



# Schede informative sulle sostanze

La dipendenza da tabacco, alcol e altre sostanze psicoattive viene considerata una patologia cronico recidivante con un apparato sintomatologico ben definito caratterizzato da assunzione continua della sostanza, tolleranza (cioè aumento della dose per raggiungere l'effetto desiderato), sindrome di astinenza che segue la mancata assunzione.

La dipendenza da tabacco, alcol e altre sostanze psicoattive produce delle modificazioni irreversibili al sistema cerebrale mesolimbico, (detto anche della gratificazione) in particolare a carico dell'attività metabolica, della disponibilità recettoriale, dell'espressione genica e della risposta a stimoli ambientali.

La discussione intorno alle sostanze che producono dipendenza si è focalizzata negli anni sulla questione se esse siano fisicamente o psicologicamente "additive". La risposta è stata spesso determinata dalla drammaticità delle crisi di astinenza di alcune sostanze quali l'eroina o l'alcol, che ha prodotto per esempio la falsa impressione che la nicotina abbia uno scarso potenziale additivo. Questo aspetto della dipendenza viene oggi considerato minore, soprattutto perché sostanze altamente additive presentano sovente sintomi di astinenza meno drammatici, quali la cocaina, le metamfetamine o il tabacco stesso. L'aspetto che viene oggi considerato l'essenza dell'addiction è invece il "craving", che è definibile come il desiderio compulsivo della sostanza che comporta perdita di controllo nella ricerca e uso della sostanza che ha prodotto dipendenza, anche in presenza della consapevolezza delle conseguenze sociali e sulla salute. A causa delle sue basi biologiche, la dipendenza è quindi un disordine cronico e recidivante. Dopo la cessazione, l'astinenza totale è rara, e le ricadute, causate dal persistere o dal ripresentarsi del craving, sono la norma.

## Tabacco

Il fumo di tabacco è la più importante causa di malattia e di morte evitabili in Europa. Infatti, ogni anno a causa del fumo muoiono più di 4 milioni di persone nel mondo, 650.000 in Europa, e circa 80.000 solo in Italia. Si calcola che per il fumo di sigaretta nel mondo muoia una persona ogni sei secondi (dati OMS). Ogni anno il fumo fa più morti di sostanze illegali ed incidenti stradali insieme. Ogni sigaretta accorcia la vita di un fumatore di circa undici minuti, e in media un fumatore vive 10 anni di meno di un non fumatore.

L'uso di tabacco inizia nella maggior parte dei casi durante l'adolescenza: oltre l'80% dei fumatori comincia a fumare prima di compiere 18 anni (dati CDC). La maggior parte dei fumatori desidera smettere; nel 2000, il 70% dei fumatori americani ha dichiarato di voler smettere e il 41% ha provato a smettere nell'anno precedente (dati CDC). Tuttavia, solo il 5% è riuscito a smettere per un lungo periodo.

La nicotina è il principio attivo del tabacco che induce dipendenza. La dipendenza si sviluppa molto rapidamente (dopo un periodo breve di consumo frequente) ed è grave e difficile da curare. È una sostanza tossica: un adulto morirebbe se assumesse in una sola volta 5 milligrammi di nicotina pura. Oltre alla nicotina, il fumo di tabacco contiene circa 3700 sostanze tossiche, di cui almeno 40 sono cancerogene. Tra queste sostanze, la metà delle quali è presente naturalmente nelle foglie di tabacco e l'altra metà è prodotta nel processo di combustione, figurano: cloruro di vinile, ammoniaca, arsenico, catrame, acido cianidrico, benzene, formaldeide, polonio, piombo, cromo, cadmio, toluene, monossido di carbonio e gas butano. Per fornire un esempio della tossicità di queste sostanze, si ricordi che l'arsenico è usato come veleno per topi e l'ammoniaca è un ingrediente dei detersivi. Gli effetti legati alla tossicità delle sostanze contenute nelle sigarette compaiono immediatamente dopo aver fumato la prima sigaretta. I composti tossici e i loro metaboliti si ritrovano nel sangue dopo pochi minuti.

Oltre agli effetti sulla salute e al rischio di sviluppare dipendenza, è importante rendere consapevoli i ragazzi della manipolazione dell'informazione di cui è responsabile l'industria del tabacco e degli interessi economici coinvolti. Infatti l'industria lucra sulla dipendenza indotta nel fumatore dalla nicotina contenuta nel tabacco. Una volta che si è instaurata la dipendenza, la maggior parte dei fumatori rimane schiavo delle sigarette, contribuendo agli utili dell'industria del tabacco per tutta la vita. L'industria è ben cosciente del potenziale economico legato alla dipendenza da tabacco. All'interno delle industrie produttrici di sigarette è documentata l'esistenza di laboratori in cui vengono studiate ed elaborate strategie per rafforzare la dipendenza. Le sigarette sono "progettate" aggiungendo sostanze come lo zucchero, la liquirizia, il cacao o l'ossido di magnesio che aumentano l'assorbimento di nicotina nei polmoni e quindi la probabilità che si sviluppi una dipendenza. Altre sostanze sono poi aggiunte per "schiarire" il fumo e renderlo meno fastidioso (non meno dannoso però!) per gli altri.

Questa attività è tenuta ben nascosta dall'industria, che invece ricorre a strategie sofisticate per rendere il fumare un'attività "normale" e ottenere così il maggior numero possibile di clienti e vendere il maggior numero possibile di sigarette.

Gli industriali del tabacco sono "maghi" del marketing e della pubblicità: riescono ad associare l'immagine delle sigarette alla voglia di libertà, alla bellezza della gioventù e al senso di appartenenza, negando addirittura qualsiasi effetto nocivo. Sapevate che l'Uomo Marlboro (quello che per anni ha interpretato il cowboy nelle pubblicità della Marlboro) è morto di cancro ai polmoni?

Inoltre non si pensa mai al costo economico per il singolo fumatore che può spendere in 30 anni una cospicua parte del suo stipendio.

Infine, dal punto di vista ambientale, il tabacco contribuisce all'"effetto serra". La produzione di sigarette comporta l'uso di calore, ed il processo di essiccazione del tabacco richiede un quantitativo di combustibile pari a cinque volte il peso delle foglie del tabacco, spesso costituito da legna da ardere tropicale.

## Effetti e rischi per la salute

La nicotina è assorbita dai polmoni e raggiunge il cervello attraverso il sangue in meno di dieci secondi. Il fumatore percepisce quindi gli effetti della nicotina con grande rapidità. Siccome le sostanze contenute nelle sigarette sono tossiche, le conseguenze al primo uso sono tosse, nausea, fastidio in gola, arrossamento e lacrimazione degli occhi: sintomi dovuti all'irritazione prodotta dal fumo e al fatto che il corpo "lotta" contro la sostanza tossica. Inoltre la nicotina provoca alterazioni diffuse in tutto il corpo: accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione sanguigna, restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e della temperatura corporea che si percepisce soprattutto alle estremità (mani e piedi).

Il monossido di carbonio è un gas molto tossico presente nel fumo delle sigarette. Esso riduce il trasporto di ossigeno agli organi. La riduzione dell'ossigeno disponibile determina un calo di forza e di forma fisica, effetti che compaiono già poco dopo aver fumato. Per esempio, il fiato manca più in fretta quando si praticano attività sportive o si salgono le scale. Il catrame è un prodotto del processo di combustione. Un pacchetto di sigarette al giorno equivale ad una tazza di catrame puro all'anno. Il catrame aderisce ai peli microscopici presenti nella trachea, ricopre lentamente i polmoni e provoca tosse e facilita le infezioni nell'intero apparato respiratorio. La ridotta circolazione del sangue è responsabile della degenerazione della pelle. Rispetto ai non fumatori, la pelle di un fumatore è pallida e grigia. Le rughe si formano prima.

Inoltre, gli indumenti e i capelli puzzano, i denti e le dita ingialliscono. Olfatto e gusto si deteriorano. I fumatori sono più esposti al rischio di avere problemi ai denti e alle gengive.

La nicotina è la sostanza contenuta nel tabacco che provoca dipendenza. La maggior parte dei fumatori è dipendente. La dipendenza costringe il fumatore ad assumere in continuazione la sostanza e ad aumentare il numero delle sigarette fumate per raggiungere l'effetto desiderato. La dipendenza dalla nicotina causa nel fumatore la sindrome da astinenza in caso di mancata assunzione. I sintomi dell'astinenza, ben conosciuti dal fumatore, sono: nervosismo, depressione, difficoltà di concentrazione, insonnia, aumento dell'appetito (quindi si può acquistare peso). Nell'adolescenza, il fumo causa dipendenza rapidamente, subito dopo le prime sigarette.

La nicotina non ha effetti piacevoli. In particolare il fumo non favorisce il rilassamento né riduce lo stress. Gli effetti che il fumatore percepisce come piacevoli (rilassamento, riduzione dello stress, etc.) in realtà sono dovuti all'attenuazione dei sintomi di astinenza che si manifestano dopo un certo periodo di tempo trascorso senza aver fumato. Quando si fuma una sigaretta quindi si placano i sintomi di astinenza prodotti dalla sigaretta stessa.

È molto difficile smettere di fumare una volta instaurata la dipendenza: la maggior parte dei tentativi di smettere fallisce. Dopo la cessazione, le ricadute, causate dal persistere o dal ripresentarsi del desiderio compulsivo di fumare, sono molto frequenti: solo l'8% dei giovani e il 5% degli adulti riesce a smettere per un lungo periodo.

Il consumo di sigarette protratto per molti anni comporta danni permanenti in tutti gli organi. Il rischio più noto per la salute è il cancro: quello ai polmoni, ma anche molti altri tipi di cancro, per esempio alla laringe, alla bocca, alla faringe, alla trachea, all'esofago, ai reni, al fegato e al pancreas. Inoltre l'abitudine al fumo favorisce le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari e i disturbi legati alla circolazione sanguigna (arteriosclerosi, aneurisma aortico), legati al fatto che la nicotina provoca costrizione dei vasi e facilita il processo di arteriosclerosi. A lungo andare, i danni cardiovascolari possono causare infarto cardiaco ed ictus. Un altro danno legato ai problemi circolatori indotti da sostanze tossiche contenute nelle sigarette è l'impotenza sessuale. Un'altra malattia legata al fumo è l'ulcera peptica.

Anche il fumo passivo, cioè il fumo inalato involontariamente dalle persone che si trovano in un ambiente in cui qualcuno sta fumando, può causare tumore ai polmoni. Inoltre il fumo passivo può aumentare il rischio di disturbi cardiovascolari, respiratori, nonché infezioni respiratorie, all'orecchio e alle adenoidi, e asma nei bambini. Il fumo inalato passivamente contiene infatti una serie di sostanze chimiche tossiche, prodotte dalla combustione della miscela di tabacco, quali formaldeide, cianuro, monossido di carbonio, ammoniaca, molte delle quali sono cancerogene.

L'associazione tra l'uso della pillola contraccettiva e il

fumo aumenta il rischio di danni alla circolazione sanguigna nelle ragazze: trombosi, infarto o ictus. Le donne fumatrici hanno un aumentato rischio di menopausa precoce.

Il fumo durante la gravidanza determina un rallentamento della crescita del bambino con conseguente riduzione del peso alla nascita, e un rischio più elevato di parto prematuro e di morte improvvisa del neonato. Inoltre i figli di donne che hanno fumato durante la gravidanza hanno un rischio aumentato di manifestare disturbi della condotta e diventano più frequentemente fumatori a loro volta.

La maggior parte dei fumatori prova a smettere di fumare, tuttavia smettere non è così semplice. Esistono trattamenti farmacologici che possono aiutare, quali i trattamenti sostitutivi con nicotina (cerotti transdermici, gomme da masticare, compresse sub-linguali, spray inalatori), ma la percentuale di successi è molto bassa. Una volta smesso, è importante non riprendere: il rischio di ricaduta è molto elevato, soprattutto nelle prime settimane, e l'ex fumatore deve esserne cosciente.

## Alcol

Pur rappresentando una sostanza legalmente commercializzata, l'alcol è classificato dall'OMS tra le droghe.

L'alcol viene assorbito in parte dallo stomaco e in parte dall'intestino; se lo stomaco è vuoto l'assorbimento è più rapido. L'alcol così assimilato viene poi metabolizzato dal fegato; finché il fegato non ha terminato la sua metabolizzazione, l'alcol rimane in circolo e si diffonde a tutti gli organi del corpo. Il livello dell'alcol nel sangue raggiunge la concentrazione massima 30-60 minuti dopo avere bevuto. Il tasso alcolemico dipende dalla quantità consumata, dalla rapidità di assorbimento nello stomaco e nell'intestino, dal peso corporeo, dal sesso e dalla capacità del fegato di metabolizzarlo.

Una birra piccola (250 ml, 5% di alcol), un aperitivo alcolico (250 ml, 5,6%), un cocktail (70 ml, 18%), un superalcolico come il whisky (25 ml, 45%) e un bicchiere di vino (100 ml, 12%) contengono all'incirca lo stesso quantitativo di alcol puro, ossia 8-10 g. Per smaltire questa quantità di alcol, l'organismo impiega circa due ore. Nelle donne il fegato ha una capacità di smaltire l'alcol inferiore, per cui l'alcol rimane in circolo più a lungo.

L'alcol etilico è il principale componente delle bevande alcoliche; altri principi nutritivi sono presenti solo in tracce, per cui le bevande alcoliche non possono essere considerate un alimento. Tuttavia hanno un elevato contenuto calorico: un bicchiere di birra contiene 100 calorie, mentre gli alcopops (soft drink alcolici) possono contenerne oltre 145.

## Effetti e rischi per la salute

L'alcol è un "deprimente" del sistema nervoso centrale. Questo significa che tutte le reazioni vengono rallentate sotto l'effetto dell'alcol. Dopo aver assunto alcol, sopraggiunge una rapida reazione piacevole, sotto forma di rilassamento, calma, e comportamenti più disinibiti. Il cuore batte più rapidamente e anche il respiro è accelerato. In molti casi, ci si sente più socievoli e coraggiosi nel contatto con gli altri. In un secondo momento si possono sperimentare sensazioni di nervosismo, cattivo umore, disattenzione. Questi effetti spiacevoli possono essere annullati se si consuma nuovamente alcol. Ne consegue il rischio per cui se si inizia a bere, è facile trascorrere l'intera serata bevendo e successivamente sentire il bisogno di bere di nuovo per provare le stesse sensazioni. Continuare a bere può condurre ad una perdita di controllo della situazione, all'incapacità di valutare i rischi e a reazioni esagerate. Può capitare di reagire impulsivamente e fare cose di cui in seguito ci si pentirà. Si perde la coordinazione dei movimenti, si barcolla e si percepisce lo spazio in modo alterato. Spesso si vede doppio e si parla in maniera confusa, ci si può addormentare profondamente con difficoltà a risvegliarsi. Si può anche arrivare a cadere in coma. L'alcol disinibisce i comportamenti, favorendo per esempio i comportamenti sessuali a rischio. L'aggressività è spesso causata dall'alcol; gli atti di violenza nei confronti delle donne e dei bambini spesso hanno luogo sotto l'effetto dell'alcol.

Gli effetti dell'alcol si prolungano il giorno dopo l'assunzione sottoforma di malessere, nervosismo, agitazione psicomotoria. Per placare questi sintomi il soggetto è portato a bere di nuovo e questo abuso facilita lo sviluppo della dipendenza. La dipendenza da alcol è meno frequente e rapida rispetto a quella del tabacco, ma, una volta stabilita, comporta effetti devastanti sia da un punto di vista clinico che sociale (alcolismo).

I bevitori regolari sviluppano poi "tolleranza" all'alcol. Questo significa che il corpo necessita di quantitativi maggiori per ottenere lo stesso effetto. L'uso regolare di alcol riduce la capacità di concentrazione e le capacità cognitive.

Gli effetti dannosi dell'alcol interessano tutti gli organi. In particolare i forti bevitori hanno un rischio aumentato di aritmie, infarti cardiaci ed ipertensione. Sull'apparato gastrointestinale gli effetti dell'uso cronico si manifestano con esofagiti, varici esofagee, gastriti, ulcere, malassorbimento dei cibi, pancreatiti acute e croniche, steatosi epatica, ed epatiti acute e croniche, cirrosi e tumori di tutti gli organi dell'apparato gastroenterico (esofago, stomaco, intestino, pancreas e fegato). Si ha anche un maggior rischio di sviluppare il diabete.

A livello del sistema nervoso periferico si sviluppano neuropatie con tremori, parestesie, astenia, neuriti, tra cui anche neurite ottica e problemi al nervo acustico. Sul sistema cerebrale l'alcol produce numerosi danni che pos-

sono portare a varie patologie neurodegenerative, tra cui epilessia, atassia, sindrome di Korsakoff, atrofia cerebrale e demenza. Si hanno ancora effetti sull'apparato riproduttivo con riduzione della libido e della produzione di testosterone e sterilità.

L'uso combinato di alcol e di altre sostanze è molto pericoloso: l'assunzione associata di alcol e altri farmaci psicoattivi (ansiolitici, antidepressivi, sedativi) ha un effetto sinergico e può provocare obnubilamento e perdita di coscienza. Invece riduce in generale l'effetto di qualsiasi altro farmaco.

A causa degli effetti deprimenti sul sistema nervoso centrale, l'uso di alcol prima di un'attività complessa come guidare o lavorare, aumenta il rischio di avere incidenti, spesso mortali. Il rischio di avere incidenti stradali aumenta all'aumentare della concentrazione di alcol nel sangue, anche a dosaggi inferiori ai limiti fissati dalla legge. L'alcol infatti riduce le capacità di attenzione, di concentrazione, e di coordinazione dei movimenti ed aumenta i tempi di reazione. A seguito di assunzione di bevande alcoliche possono insorgere disturbi alla vista con riduzione della visione laterale e ridotta capacità di adattamento alla visione notturna. Tutto questo si associa alla tendenza a guidare in modo più rischioso dovuto al senso di sicurezza e all'euforia indotta dall'alcol.

In ambito lavorativo l'uso di bevande alcoliche provoca un aumento del rischio sia di avere infortuni, sia di assentarsi per malattia. È stato evidenziato che l'assunzione di alcolici rende i lavoratori più inclini a comportamenti ad alto rischio per se stessi e per gli altri e rende inadeguate le condizioni psicofisiche rispetto a quanto richiesto dall'attività lavorativa sotto il profilo della sicurezza. Il consumo di bevande alcoliche determina anche il potenziamento degli effetti tossici di sostanze quali solventi e piombo a danno del fegato e del sistema nervoso centrale. L'INAIL stima che dal 4 al 20% degli infortuni non mortali e il 10% di quelli mortali siano riconducibili all'alcol.

Esistono trattamenti farmacologici efficaci per la dipendenza da alcol: il disulfiram, le benzodiazepine, il clorometiazolo, il naltrexone, il gamma-idrossibutirrato e la carbamazepina. Il trattamento deve sempre essere associato ad interventi di psicoterapia anche per intervenire sulla depressione preesistente. Anche la partecipazione a gruppi di auto mutuo aiuto quali il Club Alcolisti in Trattamento e gli Alcolisti Anonimi può essere efficace, anche se in ogni caso l'uscita dalla dipendenza patologica è un evento poco frequente, mentre le ricadute sono molto frequenti.

## Cannabis

Cannabis è un termine utilizzato per indicare sia l'hashish che la marijuana. La cannabis contiene tetraidrocannabinolo (THC), una sostanza contenuta nei fiori, nei semi, nello stelo e nelle foglie della marijuana. Da queste parti

della pianta viene prodotto un derivato resinoso concentrato chiamato hashish. Le stesse parti della pianta, così come l'hashish, mescolate con tabacco, possono essere fumate. I fiori e le foglie possono essere mescolati a cibi o alla miscela del the e consumati.

Se la cannabis viene fumata, il THC entra nel circolo sanguigno tramite i polmoni e quindi trasportato a tutti gli organi. In seguito ad una singola assunzione, tracce del THC possono essere individuate nell'urina fino a 5 giorni dopo; se l'assunzione è ripetuta per alcuni giorni si ritrovano tracce nell'urina fino a 36 giorni dopo. Tracce nei capelli possono persistere anche per 90 giorni.

Nel cervello recettori per il THC sono presenti nelle aree responsabili della memoria, del pensiero e della concentrazione, del piacere, del coordinamento dei movimenti e delle percezioni sensoriali. Questo spiega perché sotto l'effetto della cannabis si abbiano difficoltà a ricordare informazioni appena acquisite, a concentrarsi e ad apprendere, a coordinare il pensiero e i movimenti, e si abbiano percezioni spazio-temporali distorte.

## Effetti e rischi per la salute

Dopo aver assunto cannabis, ci si sente allegri e rilassati, la musica sembra più forte e si ride senza motivo. Il tempo e l'ambiente circostante sono percepiti come diversi. Ad alcuni questo piace, altri diventano irritabili e altri ancora provano sensazioni spiacevoli. Dato che gli effetti della cannabis possono essere molto diversi, la probabilità di avere esperienze negative è molto elevata, soprattutto quando ci si sente tristi o ansiosi o si hanno disturbi psichiatrici.

Sotto l'effetto della cannabis non ci si riesce a concentrare e si ha difficoltà a ricordare. Questa fase dura generalmente una o due ore poi svanisce lentamente. In seguito, si provano vertigini e sensazioni di debolezza.

Chi consuma regolarmente cannabis, può sviluppare difficoltà nelle proprie funzioni cognitive (memoria a breve e medio termine, tempi di reazione e capacità di risolvere problemi). Questi scompensi cognitivi possono persistere anche dopo avere smesso. L'uso quotidiano della cannabis può creare seri problemi nel rendimento scolastico; si può perdere l'interesse nei confronti di argomenti un tempo graditi con conseguente riduzione di attività ed interessi. Può aumentare l'interesse nei confronti delle proprie emozioni, pensieri e percezioni e ridursi quello nei confronti degli altri. Si perde la capacità di interagire rischiando di isolarsi.

L'uso di cannabis può portare alla dipendenza, e alla necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per vivere serenamente la propria vita quotidiana.

Elevate dosi di cannabis possono causare disturbi circolatori: calo della pressione con vertigini o svenimenti, aumento del battito cardiaco e maggior rischio di infarto. Si ha anche un aumentato rischio di avere problemi respiratori come bronchite, tosse cronica, infezione della trachea o dei polmoni. Dato che il fumo di cannabis è di

solito inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto al fumo di sigaretta, il danno causato da una “canna” è paragonabile a quello di 3/5 sigarette. Come il fumo di tabacco, l’uso prolungato aumenta il rischio di sviluppare tumore al polmone.

Un altro effetto è la depressione del sistema immunitario per cui il soggetto è più sensibile allo sviluppo di infezioni.

Analogamente a quanto accade con il fumo di sigaretta, le prestazioni fisiche negli sport sono ridotte.

L’uso di cannabis può rendere evidenti problemi e disturbi psichiatrici latenti (depressione, disturbi d’ansia, disturbi di personalità e psicosi), che in soggetti a rischio si possono manifestare più precocemente e in forma più grave. Questo rappresenta una delle più gravi conseguenze dell’uso di cannabis.

Bere o mangiare cannabis ha effetti più pronunciati, sebbene lievemente ritardati (di circa un’ora). Il consumo orale porta spesso ad avere allucinazioni.

Se fumata durante la gravidanza la cannabis può causare problemi neurologici nello sviluppo del bambino con alterata reattività agli stimoli e nell’età scolare deficit dell’attenzione e della memoria.

L’uso di hashish e marijuana è illegale in quasi tutti i paesi del mondo e prevede gravi sanzioni amministrative e penali, soprattutto quando si è trovati in possesso di elevate quantità.

Il consumo di cannabis contribuisce e favorisce un mercato economico di enormi proporzioni, regolato dagli stessi meccanismi di marketing di altri mercati, con l’aggravante dell’illegalità. I proventi di questo mercato, gestiti da soggetti illegali, contribuiscono a finanziare altre imprese e società illegali. L’immagine di giovani sensibili ai temi ambientali, alternativi o ribelli assume spesso un ruolo centrale nella strategia di marketing, così come la vendita di semi o prodotti contenenti cannabis in negozi e stand macrobiotici: ma questa immagine corrisponde alla realtà? Chi consuma cannabis protegge l’ambiente o invece contribuisce al suo peggioramento, come tutti i consumatori di prodotti globalizzati e venduti dalle multinazionali?

Non sono disponibili farmaci per il trattamento della dipendenza da cannabis. Sono usate terapie cognitivo-comportamentali la cui efficacia non è pienamente dimostrata e che comunque non assicurano il superamento della dipendenza.

## Ecstasy

L’ecstasy e le amfetamine sono sostanze sintetiche, particolarmente usate nell’ambiente delle discoteche e nei “rave”, feste all’aperto che possono durare più giorni.

Dalle amfetamine sono derivate tramite processi di sintesi le metamfetamine, e da queste l’ecstasy (MDMA, metilendioximetamfetamina). Queste sostanze hanno prevalentemente

un effetto stimolante sul sistema nervoso centrale, a parte l’ecstasy che ha anche effetti allucinogeni, simili a quelli della mescalina.

L’ecstasy e le amfetamine vengono vendute soprattutto sotto forma di pastiglie, ma anche in polvere; possono essere ingerite ma anche fumate, sniffate o iniettate. Le metamfetamine infatti sono costituite da una polvere cristallina bianca, dal sapore amaro e inodore che si scioglie facilmente in acqua o nell’alcol.

## Effetti e rischi per la salute

La durata dell’effetto dipende dalla dose, dalla via di somministrazione e da fattori individuali, quali il peso, il sesso, e dall’assunzione contemporanea di cibi e bevande. L’effetto può durare dalle 3 alle 8 ore, ma talvolta può protrarsi anche per 12 ore.

Le amfetamine aumentano il rilascio dei neurotrasmettitori quali la dopamina, la noradrenalina e la norepinefrina, che stimolano le cellule nervose producendo incremento dell’attività fisica, decremento dell’appetito, accelerazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio, aumento della pressione arteriosa e della temperatura corporea. Poco dopo l’assunzione, si sente rigidità alle braccia, secchezza delle fauci e battito cardiaco accelerato. Le pupille sono dilatate. Qualche volta si prova malessere o tensione della mascella e digrignamento dei denti. Questi effetti sono collegati alla dilatazione dei vasi sanguigni e all’aumento del battito cardiaco. Altri effetti sono irritabilità, ansia, insonnia, tremori e convulsione con rischio di morte per collasso cardiaco. In particolare l’ecstasy può interferire con la capacità dell’organismo di regolare la temperatura corporea, con episodi di ipertermia improvvisi che possono portare alla morte. Può provocare anche effetti collaterali quali nausea, brividi o sudorazione, crampi muscolari, offuscamento della vista e svenimenti. Gli effetti a breve termine includono anche effetti piacevoli quali uno stato di euforia, benessere generale ed intensificazione della percezione sensoriale.

Le metamfetamine sono sostanze con elevato potenziale di dipendenza. Gli abusatori diventano dipendenti velocemente e necessitano di dosi sempre più frequenti ed elevate. Questo è associato ad un aumento dei possibili rischi, in quanto le dosi aggiuntive non riescono ad essere metabolizzate e peggiorano i danni vascolari e gli effetti tossici.

Nelle ore successive all’assunzione si verifica una riduzione della memoria, della capacità di elaborare informazioni e di eseguire attività complesse. Fame e sete scompaiono e ci sente svegli. Dopo che è svanito l’effetto, la situazione è esattamente all’opposto: ci sente stanchi, esausti e tristi.

L’uso protratto di amfetamine ed ecstasy può produrre effetti permanenti sul sistema nervoso con riduzione delle capacità cognitive e della memoria, aumento dell’aggres-

sività e insonnia, paranoia, allucinazioni uditive e tattili, disturbi dell'umore e delirio. L'uso di metamfetamine durante la gravidanza può portare a parto prematuro e deformazioni congenite del feto.

Non esistono trattamenti farmacologici specifici per la dipendenza da ecstasy e da metamfetamine per cui al momento si utilizzano terapie cognitivo-comportamentali.

## Cocaina

La cocaina è una sostanza stimolante che produce una grave dipendenza. La polvere cristallina prodotta dalle foglie della pianta della coca può essere sniffata oppure sciolta in acqua ed iniettata.

Il crack è una forma di cocaina in cristalli che può essere riscaldata ed i cui vapori possono essere inalati. Il termine crack si riferisce al suono emesso dal cristallo quando viene riscaldato.

### Effetti e rischi per la salute

La cocaina è un potente stimolante del sistema nervoso che interferisce con il riassorbimento della dopamina, un neurotrasmettitore che regola le sensazioni di piacere. La dopamina in circolo produce una stimolazione continua dei neuroni del piacere che induce la sensazione di euforia comunemente riportata dai consumatori di cocaina.

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile e si muove in continuazione. I pensieri corrono e, a volte, si parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto aggressivi ed insensati. Non si sentono fame, sete o stanchezza.

Gli effetti fisici della cocaina includono vasocostrizione, dilatazione delle pupille, aumento della temperatura corporea, del battito cardiaco e della pressione arteriosa. La durata degli effetti euforici immediati dipende dalla via di somministrazione: più rapido è l'assorbimento, più intensi sono gli effetti e minore è la durata di azione. L'effetto euforizzante dello sniff può durare da 15 a 30 minuti, mentre quello dell'inalazione può durare 5 – 10 minuti. L'abitudine all'uso riduce il tempo di latenza degli effetti ed aumenta il rischio di dipendenza. Inoltre con l'uso ripetuto si riduce l'effetto e questo porta alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto. Con l'uso i consumatori possono diventare più suscettibili agli effetti anestetici e convulsivanti della sostanza e questo spiega i casi di morte che si verificano dopo aver assunto dosi apparentemente basse di sostanza.

Quando gli effetti svaniscono, ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo indefinito e si desidera assumere altra cocaina.

L'uso di cocaina ripetuto e a dosi sempre maggiori può portare ad uno stato di aumentata irritabilità, agitazione psicomotoria e pensieri paranoici. Questo può portare ad evidenziare una psicosi paranoide latente con perdita del

contatto con la realtà e allucinazioni uditive.

Altre complicazioni associate con l'uso di cocaina includono dolore toracico, aritmia ed infarto cardiaco, insufficienza respiratoria, cefalea, attacchi epilettici, ictus, dolori addominali e nausea. Poiché la cocaina riduce l'appetito, l'uso cronico può portare a malnutrizione.

L'uso cronico per via inalatoria può portare alla perdita dell'olfatto, epistassi (perdita di sangue dal naso), edema nasale, raucedine.

L'uso per iniezione è associato ad un aumentato rischio di contrarre HIV e malattie trasmissibili e a complicanze cutanee quali reazioni allergiche ed infezioni.

La dipendenza da cocaina è molto difficile da trattare: non esiste un trattamento farmacologico efficace, per cui al momento si utilizzano terapie cognitivo-comportamentali che comunque non assicurano il superamento della dipendenza.

## Eroina

L'eroina è un oppiaceo derivato della morfina ed induce una dipendenza molto grave.

Può essere iniettata, inalata o fumata. I suoi effetti possono durare da un'ora ad un giorno a seconda della dose e del metodo di assunzione, del peso corporeo, del sesso e delle caratteristiche del cervello di chi ne fa uso.

Dopo un breve periodo di uso, si sviluppano dipendenza e tolleranza: quando l'effetto cessa si manifestano i sintomi molto dolorosi dell'astinenza (forti dolori agli arti, vampate di calore o freddo improvviso, forte depressione o allucinazioni) per cui il soggetto ha bisogno di una nuova dose per calmare i sintomi. La tolleranza è il fenomeno per cui occorre consumarne sempre di più per ottenere gli stessi effetti.

### Effetti e rischi per la salute

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso, per cui riduce l'ansia e la tensione. Chi ne fa uso prova inoltre sensazioni piacevoli, che sono dovute al suo effetto anestetizzante e antidolorifico. Dopo un'iniezione di eroina, insorge uno stato di euforia accompagnato da arrossamento della pelle, secchezza delle fauci e calore alle estremità.

In seguito si possono sperimentare sensazioni di benessere molto forti e si possono fare veri propri "viaggi della mente", il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno; dall'esterno però, appare apatico e privo di ogni interesse.

Gli effetti negativi per la salute sono molteplici sia a breve che a lungo termine. La sindrome di astinenza costringe il soggetto a cercare continuamente la sostanza perdendo l'interesse nei confronti di qualsiasi altra cosa. Il soggetto è perennemente nervoso, ha problemi di orientamento, e difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile. Altri effetti dell'uso sono la totale perdita di interesse ses-

suale, e delle sensazioni di fame e sete che conducono a malnutrizione. La perdita di interessi coinvolge tutti gli aspetti della vita inclusa l'igiene personale.

L'uso di aghi per iniettare eroina implica un elevatissimo rischio di venire infettati dal virus dell'epatite o dell'HIV, nel caso in cui gli strumenti per l'iniezione siano scambiati in condizioni di scarsa igiene e contaminati con sangue infetto. Spesso il tossicodipendente sviluppa pericolosi ascessi cutanei con il rischio di disseminazione dell'infezione a tutto il corpo. L'infezione frequentemente interessa il cuore portando a miocarditi che possono ripetersi nel tempo, con elevato rischio di morte.

Dato che l'eroina rallenta la respirazione, l'uso di questa sostanza da parte di persone affette da malattie polmonari (come l'asma) può essere letale. Inoltre è facile incorrere in episodi di overdose dovuti all'assunzione di una dose eccessiva; l'overdose è un'intossicazione che porta a depressione respiratoria e perdita di coscienza e che facilmente è mortale.

La dipendenza da eroina può essere efficacemente trattata con farmaci sostitutivi quali il metadone e la buprenorfina; tuttavia il trattamento è molto lungo, e deve essere associato a terapie di tipo psicosociale, perché il desiderio della sostanza si riduca ed il soggetto ricominci a dedicarsi alle attività della vita quotidiana senza successive ricadute. Le famiglie che sperimentano questo problema sanno quanto sia difficile e lungo uscire dalla dipendenza e quanti sforzi siano necessari per aiutare il tossicodipendente: il rischio di ricaduta è sempre altissimo.

## Inalanti

Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza. Ne fanno parte molte sostanze di uso comune in casa e in specifici luoghi di lavoro (officine, industrie, etc.) Tra queste sostanze sono contemplate: vernici e altre sostanze spray, colle, prodotti per la pulizia della casa, smacchiatori, sverniciatori, diluenti, solventi, benzina, gas di uso domestico o industriale, etere, cloroformio e alcol vari.

### Effetti e rischi per la salute

Gli inalanti producono effetti immediati simili agli anestetici: agiscono rallentando le funzioni corporee. Tuttavia talvolta l'effetto immediato può essere uno stato di eccitazione che dura qualche minuto. Nello stato di eccitazione, si può perdere il controllo, e si possono presentare problemi relativi alla coordinazione dei movimenti. In seguito il respiro diventa più lento, si può avere un calo di vista e di udito e tutto diventa leggermente sfumato.

I vasi sanguigni cutanei si dilatano portando ad arrossamento della pelle. In conseguenza del maggior afflusso sanguigno cutaneo, si ha una vasocostrizione degli organi interni con accelerazione del battito cardiaco, mal di testa, vertigini e sensazione di malessere.

La quantità della sostanza inalata è difficile da controllare, e può condurre a soffocamento specialmente quando avviene da un contenitore chiuso. In caso di inalazione eccessiva, possono insorgere disfunzioni a livello della circolazione cerebrale, con il rischio di subire danni cerebrali a causa del ridotto afflusso sanguigno, anche permanenti.

Se le sostanze vengono accidentalmente in contatto con la pelle, è possibile avere lesioni permanenti per corrosione.

Se l'inalazione viene ripetuta più volte e la concentrazione della sostanza inalata è particolarmente elevata, questo può condurre ad apnea ed arresto cardiaco in pochi minuti. E' la cosiddetta "morte improvvisa per sniff": si può verificare anche in seguito ad un solo episodio di inalazione in soggetti giovani ed in salute ed è associata frequentemente all'inalazione di butano, propano e sostanze chimiche presenti negli spray.

L'abuso cronico di solventi può causare lesioni permanenti al cervello, al fegato e ai reni. Si possono avere neuropatie periferiche permanenti, lesioni alle ossa, e perdita dell'udito.

L'abuso di inalanti induce una dipendenza molto difficile da trattare, e i danni cerebrali e neurologici sono irreversibili e portano a disfunzioni sociali e psicologiche.

## Dopanti

Le sostanze dopanti sono utilizzate in ambito sportivo per migliorare le prestazioni, in particolare nelle discipline in cui è richiesta forza, potenza ed agilità. Ogni anno la commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale aggiorna la lista delle sostanze proibite; tra queste sono compresi steroidi anabolizzanti androgeni, ormoni (eritropoietina, ormone della crescita, gonadotropine, insulina, corticosteroidi), beta 2 agonisti, diuretici ed integratori alimentari. La maggior parte di queste sostanze è illegale ed il loro uso comporta sanzioni penali.

Gli steroidi possono essere assunti per via orale, tramite iniezione intramuscolare o con gel cutaneo.

In base all'indagine ESPAD 2006 condotta in Italia sugli studenti delle scuole medie superiori ha dichiarato di usare sostanze dopanti lo 0.2% delle ragazze, lo 0.4% dei ragazzi di 15 anni e lo 0.7% dei ragazzi di 19 anni.

### Effetti e rischi per la salute

L'uso di sostanze dopanti può portare ad una grave dipendenza.

Le sostanze dopanti agiscono aumentando lo stato di eccitazione durante la prestazione e diminuendo i tempi di recupero psico-fisico tra una prestazione e la successiva. L'assunzione di tali sostanze, in particolare degli steroidi anabolizzanti, porta ad uno sviluppo eccessivo dell'apparato muscolo-scheletrico (effetti anabolizzanti) e all'ac-

centuazione di caratteristiche sessuali maschili (effetti androgeni). Questi effetti sono dovuti all'introduzione nel corpo di sostanze (ormoni) fisiologicamente già presenti. Tali sostanze alterano il sistema neuroendocrino, interferendo con la normale produzione di ormoni. Le possibili conseguenze per i ragazzi includono la riduzione del funzionamento dei testicoli, con minore produzione di spermatozoi, sterilità e atrofia dei testicoli; altri effetti dovuti allo squilibrio ormonale sono lo sviluppo del seno (ginecomastia) e la perdita dei capelli fino ad una precoce calvizie.

Nelle ragazze, gli steroidi causano alterazioni del ciclo mestruale e lo sviluppo di caratteristiche sessuali maschili: il volume dei seni ed il grasso corporeo diminuiscono, la pelle diventa ruvida, il clitoride si ingrandisce e la voce diventa rauca. L'effetto più evidente è però l'aumento dei peli cutanei su tutto il corpo, compreso il viso.

L'uso di steroidi può inoltre provocare acne, cisti e un'eccessiva secrezione sebacea sulla cute e sul cuoio capelluto.

Un ulteriore effetto è quello di ridurre il grasso corporeo a favore della massa muscolare, per cui generalmente non si ha una perdita di peso in quanto il muscolo pesa più del grasso. Gli effetti derivanti dall'assunzione riguardano anche il comportamento: infatti le sostanze dopanti aumentano l'aggressività, diminuiscono la percezione della fatica e inducono uno stato di euforia ed eccitazione sessuale. Possono portare a perdita della memoria e riduzione della capacità di concentrazione. Come tutte le sostanze che creano dipendenza, il mancato uso provoca sintomi astinenziali, per cui è frequente che i soggetti che usano queste sostanze possano cadere nell'uso di altre sostanze stimolanti, quali la cocaina, per controbilanciare i sintomi depressivi legati all'astinenza. In alcuni casi l'uso di queste sostanze ha portato alla morte per overdose.

Inoltre gli steroidi contribuiscono allo sviluppo di malattie cardiovascolari, aumentando il rischio di avere infarti cardiaci ed ictus. L'abuso di steroidi è anche associato a tumori epatici e a cirrosi.

L'assunzione di steroidi è associata a numerose malattie neurodegenerative, come l'ischemia cerebrale, l'Alzheimer e la sclerosi laterale amiotrofica.

Nei bambini l'assunzione di steroidi, aumentando i livelli degli ormoni sessuali, può bloccare il normale processo di crescita.

Non sono disponibili trattamenti di provata efficacia per la dipendenza da steroidi. Il trattamento comprende farmaci per ripristinare l'equilibrio neuroendocrino, associati a terapie di tipo comportamentale.

## Psicofarmaci

Gli psicofarmaci sono sostanze psicoattive legalmente commercializzate, che si possono acquistare sotto prescri-

zione medica. Tuttavia sono farmaci che inducono dipendenza, per cui il loro uso dovrebbe essere sotto stretto controllo medico. Nonostante questo possono essere accessibili ai ragazzi perché disponibili in casa o comunque facilmente reperibili. Tra questi figurano tranquillanti, sedativi, ansiolitici, antidolorifici e antidepressivi.

Alcuni oppioidi e i loro derivati sono comunemente prescritti a causa delle loro proprietà analgesiche: infatti sono efficaci per alleviare il dolore. Tra gli oppioidi in commercio figurano la morfina e la codeina: la prima è usata dopo operazioni chirurgiche, mentre la codeina viene usata per alleviare il dolore conseguente a trattamenti ambulatoriali.

I farmaci ansiolitici (barbiturici, benzodiazepine) sono utilizzati per trattare le sindromi d'ansia e l'insonnia ed inducono una elevata dipendenza.

Gli antidepressivi sono farmaci utilizzati per il trattamento delle sindromi depressive il cui uso deve essere strettamente controllato dal medico/psichiatra, inclusi i dosaggi e le modalità per l'interruzione. L'interruzione improvvisa dell'assunzione di tali farmaci può produrre effetti indesiderati, anche gravi.

Per gli antidepressivi e gli antipsicotici, cui si applicano indicazioni circoscritte e gestioni specialistiche, il problema dell'uso/abuso non prescritto è meno rilevante, mentre è più significativo per quei farmaci come le benzodiazepine che sono indicate e prescritte per un più ampio spettro di patologie e sintomi, di pertinenza anche non strettamente psichiatrica.

## Effetti e rischi per la salute

L'uso inappropriato di oppioidi può causare euforia, sonnolenza, costipazione e, a seconda della quantità assunta, ridurre il ritmo respiratorio. Quando si instaura dipendenza da queste sostanze, i sintomi da astinenza includono stanchezza, insonnia, diarrea, vomito, e movimenti involontari delle gambe.

I farmaci ansiolitici agiscono rallentando l'attività cerebrale, il ritmo respiratorio e inducendo sonnolenza, ipnosi e sedazione. Il loro uso non dovrebbe essere associato ad altri farmaci quali antidolorifici e antistaminici perché insieme producono un effetto di sedazione pericoloso che può portare all'arresto respiratorio e cardiaco. La loro interruzione produce sintomi astinenziali, quali ansia, debolezza, letargia, tremori, vertigini, insonnia, nausea, vomito, anoressia, ipotensione posturale, crampi muscolari, delirium, ipotermia, convulsioni e crisi epilettiche.

La dipendenza da oppioidi è trattata al pari della dipendenza da eroina con metadone, buprenorfina e naltrexone.

La dipendenza da ansiolitici può essere trattata con terapia cognitivo-comportamentale associata a terapia farmacologica specifica.

# Domande sulle sostanze per l'unità 9

I materiali *Unplugged* contengono anche una serie di 37 carte con domande e risposte su un lato e una breve nota esplicativa sull'altro. Qualora non incluse, si possono richiedere al centro EU-DAP di riferimento, oppure è possibile scaricarle dal sito web [www.eudap.net](http://www.eudap.net), per poi stamparle e ritagliarle. Di seguito viene riportato il testo di tutte le carte: se si preferisce, se ne possono selezionare solo alcune. Per ogni domanda è stato inserito anche un breve suggerimento per la discussione che potrebbe essere utile se si dispone di tempo sufficiente, o in un'ulteriore eventuale sessione.

Le risposte corrette sono indicate su ciascuna carta; a volte nessuna delle risposte è corretta, a volte tutte le risposte sono corrette.

1

Una lattina di birra contiene droga?

A. Sì

B. No

unplugged

Detailed description: This is a yellow card with a decorative top border. It features a question in a dark brown speech bubble, two answer options in a white box, and a hand holding a glass of beer. The background has faint gear icons. A small 'unplugged' logo is in the bottom right corner.

### Suggerimenti per la discussione

- La birra contiene alcol: l'alcol è una sostanza psicoattiva/droga.
- Le sostanze psicoattive alterano lo stato psicofisico.
- Maggiore è la gradazione alcolica, maggiori sono gli effetti sullo stato psicofisico.

1

Anche l'alcol è una sostanza psicoattiva.

Pur rappresentando una sostanza legalmente commercializzata, l'alcol è classificato dall'OMS tra le droghe; infatti è una sostanza psicoattiva ed induce dipendenza. Le sostanze psicoattive influenzano la nostra vita psichica, alterano le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni. Una volta assunte, raggiungono immediatamente il cervello, alterando la produzione di neurotrasmettitori. Sotto l'effetto di una sostanza ci si trova in uno stato di coscienza alterato: quello che si percepisce appare diverso da come è in realtà.

RISPOSTA CORRETTA: A

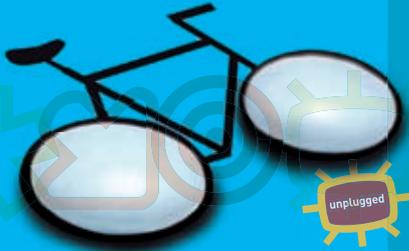
unplugged

Detailed description: This is an orange card with a decorative top border. It features a title in a dark brown speech bubble, a paragraph of text, and the correct answer. The background has faint gear icons. A small 'unplugged' logo is in the bottom right corner.

**2**

**Se si prende una pillola di sonnifero è prudente andare in bici?**

- A. Sì
- B. No



## Effetti degli psicofarmaci.

**2**

Gli psicofarmaci comprendono tranquillanti, sedativi, ansiolitici, antidolorifici e antidepressivi. Sono usati come sonniferi i farmaci ansiolitici (es. benzodiazepine) e gli ipnotici. Questi farmaci agiscono rallentando l'attività cerebrale e il ritmo respiratorio ed inducendo sonnolenza, ipnosi e sedazione. Hanno effetto immediato sul sistema nervoso, sulla vista, sull'udito, sull'equilibrio e sul coordinamento dei movimenti. Sotto l'effetto degli psicofarmaci non si deve guidare, andare in bici o fare azioni che comportino movimenti coordinati e complessi o che richiedano attenzione. Talvolta è pericoloso anche solo camminare per strada.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- Gli psicofarmaci sono prescritti sotto stretto controllo medico; nel caso in cui vengano assunti senza prescrizione possono avere effetti dannosi per la salute.
- Gli psicofarmaci inducono dipendenza e la loro interruzione produce sintomi astinenziali.
- Sotto l'effetto degli psicofarmaci si ha un'alterazione dello stato psicofisico che riduce la capacità di compiere attività complesse.

**3**

**Ho già bevuto una birra ma non mi diverto abbastanza: ne bevo un'altra?**

- A. Sì
- B. No



## Assumere quantità crescenti di bevande alcoliche aumenta il rischio di diventare dipendente.

**3**

L'alcol induce tolleranza e dipendenza. La tolleranza è il fenomeno per cui l'abitudine all'uso porta ad una riduzione dell'effetto e si ha bisogno di dosi crescenti per ottenere l'effetto desiderato. Questo è appunto uno dei sintomi della dipendenza. Un'altra conseguenza della dipendenza è che l'interruzione dell'uso provoca sintomi astinenziali, quali nervosismo, depressione, difficoltà di concentrazione ed insonnia. Questo porta il soggetto ad avere continuamente bisogno di assumere la sostanza per ridurre la sintomatologia astinenziale. Queste sono caratteristiche comuni a tutte le sostanze psicoattive incluso il tabacco.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- Assumere dosi maggiori per raggiungere l'effetto desiderato è sintomo di dipendenza.
- I sintomi astinenziali inducono il soggetto ad assumere di nuovo la sostanza per ridurli.
- La dipendenza riguarda tutte le sostanze psicoattive, compreso il tabacco.

**4**

**Ti senti giù. Ti sentiresti meglio se prendessi una pasticca di ecstasy?**

A. Sì

B. No

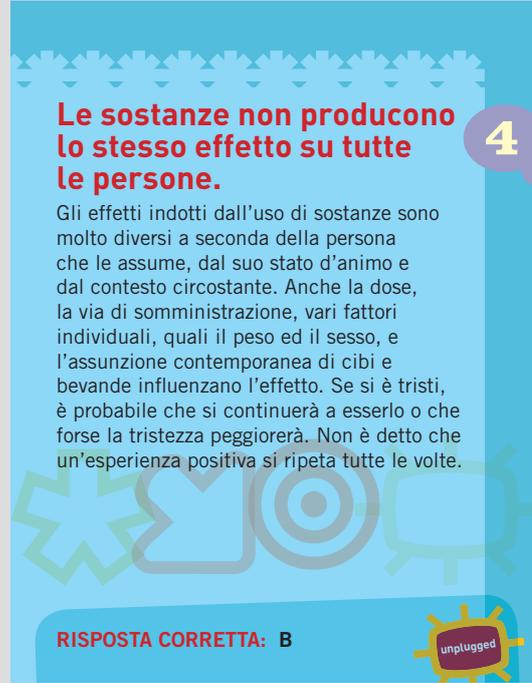


**Le sostanze non producono lo stesso effetto su tutte le persone.**

**4**

Gli effetti indotti dall'uso di sostanze sono molto diversi a seconda della persona che le assume, dal suo stato d'animo e dal contesto circostante. Anche la dose, la via di somministrazione, vari fattori individuali, quali il peso ed il sesso, e l'assunzione contemporanea di cibi e bevande influenzano l'effetto. Se si è tristi, è probabile che si continuerà a esserlo o che forse la tristezza peggiorerà. Non è detto che un'esperienza positiva si ripeta tutte le volte.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- Gli psicofarmaci sono prescritti sotto stretto controllo medico; nel caso in cui vengano assunti senza prescrizione possono avere effetti dannosi per la salute.
- Gli psicofarmaci inducono dipendenza e la loro interruzione produce sintomi astinenziali.
- Sotto l'effetto degli psicofarmaci si ha un'alterazione dello stato psicofisico che riduce la capacità di compiere attività complesse.

**5**

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

A. Le ragazze si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto ai ragazzi.

B. I ragazzi si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto alle ragazze.

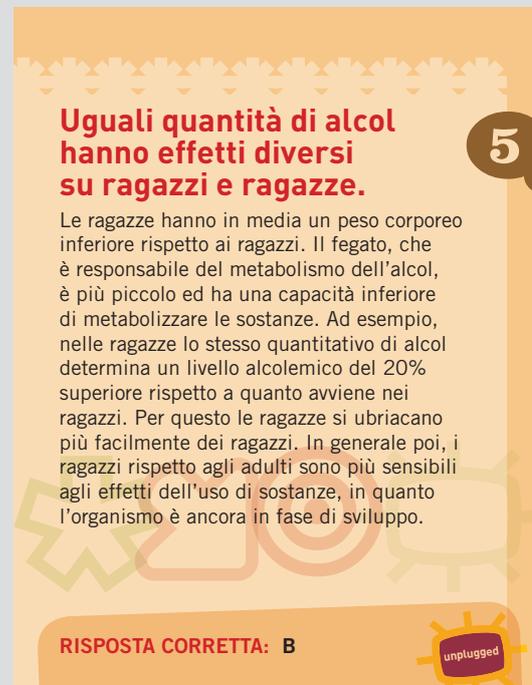


**Uguali quantità di alcol hanno effetti diversi su ragazzi e ragazze.**

**5**

Le ragazze hanno in media un peso corporeo inferiore rispetto ai ragazzi. Il fegato, che è responsabile del metabolismo dell'alcol, è più piccolo ed ha una capacità inferiore di metabolizzare le sostanze. Ad esempio, nelle ragazze lo stesso quantitativo di alcol determina un livello alcolemico del 20% superiore rispetto a quanto avviene nei ragazzi. Per questo le ragazze si ubriacano più facilmente dei ragazzi. In generale poi, i ragazzi rispetto agli adulti sono più sensibili agli effetti dell'uso di sostanze, in quanto l'organismo è ancora in fase di sviluppo.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- Assumere dosi maggiori per raggiungere l'effetto desiderato è sintomo di dipendenza.
- I sintomi astinenziali inducono il soggetto ad assumere di nuovo la sostanza per ridurli.
- La dipendenza riguarda tutte le sostanze psicoattive, compreso il tabacco.

**6**

**Se fumi una sigaretta, le dita si scaldano.**

- A. Vero
- B. Falso



unplugged

**Fumando una sigaretta i vasi sanguigni si restringono e le dita delle mani e dei piedi si raffreddano.**

**6**

La nicotina provoca restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e riduzione della temperatura corporea. Questo effetto si percepisce soprattutto alle estremità (mani e piedi). Altri effetti dovuti alla vasocostrizione sono l'accelerazione del battito cardiaco e l'aumento della pressione sanguigna. A lungo andare, i danni cardiovascolari possono causare infarto cardiaco ed ictus cerebrale, che sono anche favoriti dal processo di aterosclerosi indotto dalle altre sostanze tossiche contenute nelle sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Gli psicofarmaci sono prescritti sotto stretto controllo medico; nel caso in cui vengano assunti senza prescrizione possono avere effetti dannosi per la salute.
- Gli psicofarmaci inducono dipendenza e la loro interruzione produce sintomi astinenziali.
- Sotto l'effetto degli psicofarmaci si ha un'alterazione dello stato psicofisico che riduce la capacità di compiere attività complesse.

**7**

**La maggior parte dei fumatori prova a smettere.**

- A. Vero
- B. Falso



unplugged

**Quasi tutti i fumatori provano a smettere di fumare.**

**7**

La nicotina induce dipendenza, per cui è molto difficile smettere. Tuttavia la maggior parte dei fumatori prova a smettere più volte nella vita. Il rischio di ricadute è molto alto soprattutto nei periodi di stress, e per questo la maggior parte dei tentativi di smettere fallisce. Le ricadute sono molto frequenti: solo l'8% dei giovani fumatori che provano a smettere e il 5% degli adulti riesce a smettere per un lungo periodo. Tra le ragioni per smettere di fumare figurano il costo elevato, le conseguenze negative sulle prestazioni sportive, la bellezza e l'aspetto fisico e, ovviamente, la salute.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

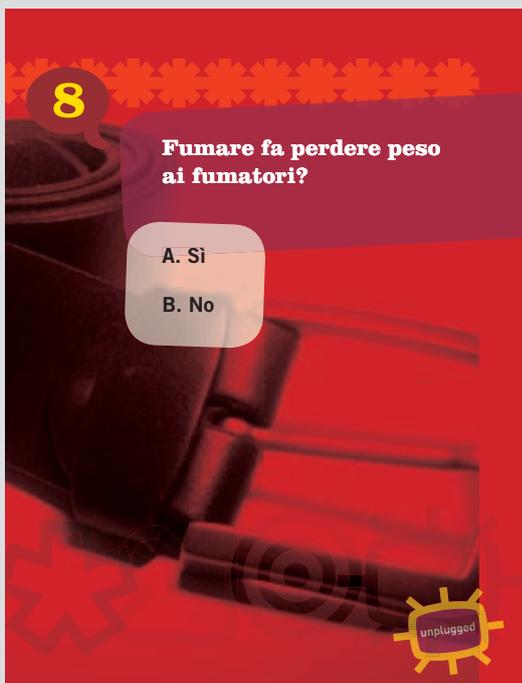
### Suggerimenti per la discussione

- Assumere dosi maggiori per raggiungere l'effetto desiderato è sintomo di dipendenza.
- I sintomi astinenziali inducono il soggetto ad assumere di nuovo la sostanza per ridurli.
- La dipendenza riguarda tutte le sostanze psicoattive, compreso il tabacco.

**8**

**Fumare fa perdere peso ai fumatori?**

A. Sì  
B. No



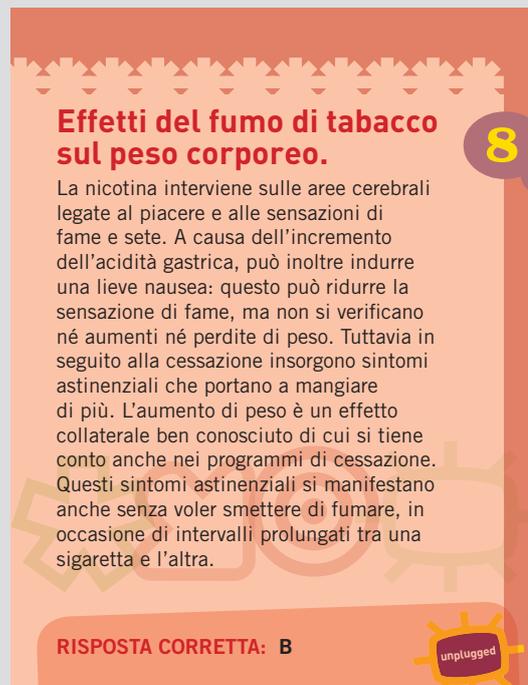
unplugged

**8**

**Effetti del fumo di tabacco sul peso corporeo.**

La nicotina interviene sulle aree cerebrali legate al piacere e alle sensazioni di fame e sete. A causa dell'incremento dell'acidità gastrica, può inoltre indurre una lieve nausea: questo può ridurre la sensazione di fame, ma non si verificano né aumenti né perdite di peso. Tuttavia in seguito alla cessazione insorgono sintomi astinenziali che portano a mangiare di più. L'aumento di peso è un effetto collaterale ben conosciuto di cui si tiene conto anche nei programmi di cessazione. Questi sintomi astinenziali si manifestano anche senza voler smettere di fumare, in occasione di intervalli prolungati tra una sigaretta e l'altra.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Fumare non fa perdere peso.
- In seguito alla sindrome astinenziale, e quando si decide di smettere di fumare, si può aumentare di peso.
- L'eventuale perdita di peso che si potrebbe ottenere con l'attività fisica viene impedita dal precoce senso di affaticamento legato alla riduzione della capacità polmonare.

**9**

**Fumare sigarette rende la pelle meno luminosa con pori maggiormente visibili e impurità.**

A. Vero  
B. Falso



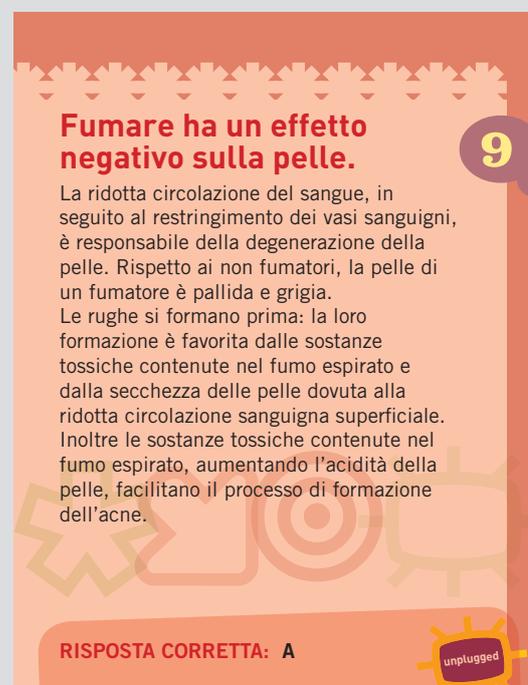
unplugged

**9**

**Fumare ha un effetto negativo sulla pelle.**

La ridotta circolazione del sangue, in seguito al restringimento dei vasi sanguigni, è responsabile della degenerazione della pelle. Rispetto ai non fumatori, la pelle di un fumatore è pallida e grigia. Le rughe si formano prima: la loro formazione è favorita dalle sostanze tossiche contenute nel fumo espirato e dalla secchezza delle pelle dovuta alla ridotta circolazione sanguigna superficiale. Inoltre le sostanze tossiche contenute nel fumo espirato, aumentando l'acidità della pelle, facilitano il processo di formazione dell'acne.

**RISPOSTA CORRETTA: A**



unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Uno degli effetti del fumo di tabacco è la degenerazione della pelle.
- La nicotina produce vasocostrizione con conseguente minore idratazione cutanea.
- Le sostanze tossiche contenute nel fumo espirato facilitano il processo di formazione dell'acne.

**10**

**In Brasile, paese leader nel campo della chirurgia plastica, i chirurghi plastici si rifiutano di operare i fumatori in quanto la cicatrizzazione delle ferite non è ottimale a causa dell'uso di tabacco.**

A. Vero

B. Falso

unplugged

**Fumare rallenta il processo di cicatrizzazione delle ferite.** **10**

La minor capacità di cicatrizzazione delle ferite nei fumatori è un effetto ben conosciuto dai chirurghi plastici. È imputabile alla nicotina e alle sostanze tossiche presenti nelle sigarette, quali monossido di carbonio e acido cianidrico. La nicotina riduce il flusso sanguigno cutaneo e la produzione di globuli rossi, fibroblasti e macrofagi, le cellule deputate alla ricostruzione dei tessuti. Il monossido di carbonio e l'acido cianidrico riducono il trasporto dell'ossigeno ai tessuti. La nicotina aumenta anche l'adesività piastrinica, incrementando il rischio di micro-occlusioni vascolari. Prima di un intervento di chirurgia plastica, viene chiesto al paziente di smettere di fumare.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Uno degli effetti del fumo di tabacco è la degenerazione della pelle.
- La nicotina produce vasocostrizione con conseguente minore idratazione cutanea.
- Le sostanze tossiche contenute nel fumo espirato facilitano il processo di formazione dell'acne.

**11**

**Se fumassi cannabis che effetto pensi avrebbe su di te?**

A. Sicuramente mi rilasserei.

B. Non posso prevederlo ma credo che starei male.

C. Non posso prevederlo ma credo che starei bene.

unplugged

**Tutte le risposte sono corrette.** **11**

Gli effetti positivi della cannabis sono esagerati da chi ne è dipendente e la usa frequentemente. In questi soggetti l'effetto principale è quello di annullare i sintomi dell'astinenza. In verità gli effetti possono essere molto diversi e la probabilità di avere esperienze negative è molto elevata soprattutto quando ci si sente tristi o ansiosi. Spesso si possono verificare delle sensazioni così negative da spaventare a tal punto il soggetto da indurlo a non replicare l'assunzione per il resto della propria vita. Queste esperienze negative possono verificarsi la prima volta ma anche dopo diverse assunzioni, in modo imprevedibile.

**RISPOSTA CORRETTA: A, B e C**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Le persone che sono dipendenti dalla cannabis ne esagerano gli effetti positivi e in questo modo ne promuovono l'uso.
- Gli effetti indotti dall'uso di sostanze sono molto diversi: per alcuni soggetti possono essere molto piacevoli, per altri molto negative.
- Si possono verificare delle sensazioni così negative da far cessare l'uso, anche quando si è abituati.

**12**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. Se fumo sigarette solo durante il fine settimana non rischio di diventare dipendente.
- B. Ad un adolescente sono sufficienti alcune sigarette alla settimana per diventare dipendente.
- C. Masticare tabacco non rende dipendenti dalla nicotina.



**Anche poche sigarette alla settimana inducono dipendenza.**

**12**

L'organismo degli adolescenti è in pieno sviluppo. Per questo gli adolescenti sono più sensibili agli effetti delle sostanze, le metabolizzano meno velocemente e hanno un elevato rischio di diventarne dipendenti, anche in seguito ad un uso saltuario; la dipendenza inoltre si sviluppa più velocemente. Questo vale per tutte le sostanze, compresa la nicotina, in tutte le sue forme. Il tabacco masticabile (snuss) è molto utilizzato nei paesi del Nord Europa e dà dipendenza al pari delle sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- Gli adolescenti sono particolarmente suscettibili agli effetti delle sostanze in quanto il loro organismo è in via di sviluppo.
- Anche un uso limitato provoca dipendenza; l'instaurarsi della dipendenza è più veloce nei giovani.
- La nicotina è la sostanza responsabile della dipendenza ed è presente in tutti i prodotti del tabacco, che inducono quindi dipendenza allo stesso modo.

**13**

**Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?**

- A. I giovani usano la marijuana perché pensano di ottenere risultati migliori nelle discipline sportive.
- B. I giovani bevono alcol alle feste perché pensano che li aiuti a vincere la timidezza.
- C. I giovani fumano perché pensano di poter essere accettati più facilmente dal gruppo.



**Aspettative dei giovani nei confronti delle sostanze.**

**13**

Vi sono molte ragioni per cui un adolescente prova una sostanza: per curiosità, per cercare di superare la propria timidezza, per aumentare il proprio benessere, per mostrarsi ribelli, per essere alternativi, per essere popolari, per imitare i propri amici e per sentirsi accettati dal gruppo. Vi sono poi anche altre ragioni, ad esempio ritenere che le droghe contribuiscano a risolvere o a dimenticare i problemi, a ridurre l'ansia, a sentirsi più rilassati. Tuttavia queste sono aspettative fittizie che perdono consistenza dopo le prime assunzioni, quando si instaurano la dipendenza e la tolleranza, il fenomeno per cui sono necessarie sempre maggiori quantità per ottenere lo stesso effetto.

**RISPOSTA CORRETTA: A**



### Suggerimenti per la discussione

- Gli adolescenti provano le sostanze psicoattive spinti da molte aspettative, tra cui quella di diventare popolari o di essere accettati dal gruppo.
- Alcuni le usano per ridurre i sintomi di ansia e sentirsi più rilassati.
- Queste aspettative perdono consistenza dopo le prime assunzioni, quando si instaurano dipendenza e tolleranza.

**14**

Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?

- A. Sotto l'effetto delle sostanze la tua guida è inaffidabile.
- B. Fumare provoca un odore sgradevole all'alito, alla pelle e ai capelli.
- C. Bere molto ti rende più popolare.



**Non piacerai di più se fai uso di sostanze.**

**14**

Le persone che hanno comportamenti ribelli sono spesso fonte di ammirazione per gli altri. Ma in verità, le persone più apprezzate e stimate sono quelle che hanno il controllo delle loro vite, che sono affidabili e presenti nelle difficoltà. Per esempio con un amico ubriaco magari potrai anche divertirti, ma non potrai guidare e portarti a casa, e anzi dovrai guidare tu e stare attento ai suoi movimenti. Le persone dipendenti da cannabis difficilmente potranno essere affidabili ed aiutarti nelle difficoltà. Inoltre una persona che fumi può sembrare attraente ma avrà i capelli che puzzano di fumo.

**RISPOSTA CORRETTA: C**



### Suggerimenti per la discussione

- Le persone ribelli sono spesso ammirate, a questo contribuiscono i mass media e il cinema.
- In realtà le persone che usano sostanze sono poco affidabili e addirittura pericolose.
- Le persone più apprezzate sono quelle su cui si può fare affidamento nei momenti di difficoltà e questa non è una caratteristica dei soggetti dipendenti dalle sostanze.

**15**

Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?

- A. Se bevi alcol risolvi i tuoi problemi.
- B. Bere alcol ti fa dimenticare il tuo problema ma questo si ripresenta il giorno dopo.
- C. Se usi l'alcol per risolvere un problema, ne avrai sempre bisogno quando se ne presenteranno altri.



unplugged

**Le sostanze non servono per risolvere i problemi.**

**15**

Quando qualcuno fa uso di alcol può forse dimenticare preoccupazioni e affanni per breve tempo, ma i problemi restano irrisolti. Inoltre, il consumo di alcol non solo non risolve i problemi, ma aggiunge conseguenze negative quali l'incapacità di prendere decisioni e di svolgere attività complesse. Inoltre se si usa alcol nei momenti di difficoltà sarà difficile non farlo tutte le volte che si presenterà un problema. A lungo termine l'uso regolare di alcol riduce la capacità di concentrazione e le capacità cognitive, riducendo l'abilità di risolvere i problemi e aumenta l'aggressività e la probabilità di avere reazioni esagerate anche dinanzi a piccole difficoltà.

**RISPOSTA CORRETTA: A**



### Suggerimenti per la discussione

- L'uso di alcol sembra risolvere i problemi, ma in realtà li fa solo dimenticare.
- L'uso di alcol aggiunge conseguenze negative ai problemi preesistenti, soprattutto quelle legate alla dipendenza.
- Bere alcol regolarmente riduce le capacità cognitive e l'abilità di risolvere problemi.

**16**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. Se uso sostanze inalanti non avrò alcun danno fisico.
- B. Se uso sostanze inalanti il mio umore migliorerà senza alcun danno al cervello.
- C. Inalare vernice, gas o colla causa danni cerebrali e fisici.

unplugged

**Gli inalanti sono sostanze psicoattive che inducono dipendenza.**

**16**

Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza. Gli inalanti producono effetti immediati simili agli anestetici: agiscono rallentando le funzioni corporee. Tuttavia talvolta l'effetto immediato può essere uno stato di eccitazione che dura qualche minuto. Nello stato di eccitazione, si può perdere il controllo, e si possono presentare problemi relativi alla coordinazione dei movimenti. L'abuso cronico di solventi può causare lesioni permanenti al cervello. L'abuso di inalanti induce una dipendenza molto difficile da trattare, e i danni cerebrali e neurologici sono irreversibili e portano a disfunzioni sociali e psicologiche.

**RISPOSTA CORRETTA: C**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza.
- Tra queste sostanze sono contemplate: vernici e altre sostanze spray, colle, prodotti per la pulizia della casa, smacchiatori, sverniciatori, diluenti, solventi, benzina, gas di uso domestico o industriale, etere, cloroformio e alcol vari.
- Gli inalanti possono provocare danni molto gravi al cervello e all'organismo, sia acuti che cronici; inoltre la dipendenza che inducono è molto difficile da trattare.

**17**

**Per dissetarti, cosa bevi?**

- A. Acqua
- B. Birra
- C. Cocktail alcolico



unplugged

**17**

**Le bevande alcoliche non dissetano.**

L'alcol non disseta e non va bevuto in giornate particolarmente calde. Infatti l'alcol ha un effetto diuretico: per eliminarlo è richiesta al corpo una maggiore quantità di acqua che viene sottratta al sangue, riducendo la portata sanguigna e viene eliminata con l'urina. Bevendo molte bevande alcoliche, bisognerebbe bere grandi quantità di acqua per non disidratarsi: a questo scopo non serve bere bevande quali te e coca cola perché hanno lo stesso effetto diuretico dell'alcol. Questo è da tenere in considerazione in modo particolare nelle calde giornate estive: se non ci si reidrata a sufficienza, si rischia anche un collasso cardiocircolatorio.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- L'alcol ha un effetto diuretico e sottrae acqua al sangue.
- Dopo aver bevuto alcolici non serve bere altre bevande contenenti caffeina perché anche esse sottraggono acqua al sangue.
- L'unica bevanda dissetante e reidratante è l'acqua.

**18**

**Più mangi, più puoi bere senza ubriacarti.**

- A. Vero
- B. Falso

**18**

**Se bevi molto, ti ubriacherai anche se hai mangiato molto e probabilmente ingrasserai.**

A stomaco vuoto gli effetti dell'alcol sono più intensi e rapidi; ci si ubriaca anche bevendo piccole quantità di alcolici. Tuttavia l'alcol fa sempre ubriacare, anche se si mangia molto. È un'abitudine sempre più diffusa prendere l'aperitivo con i propri amici, accompagnando la bevanda alcolica con stuzzichini di vario tipo. Questo da un lato fa ritardare l'ubriacatura, ma dall'altro aggiunge alle calorie introdotte con l'alcol (già molte!) altre calorie dovute al cibo, tipicamente molto grasso. Per questo l'abitudine all'aperitivo facilmente fa aumentare di peso. Anche senza gli stuzzichini l'alcol fa ingrassare ugualmente: un bicchiere di birra contiene più di 100 calorie.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- A stomaco vuoto, gli effetti dell'alcol sono più intensi e rapidi ed è facile ubriacarsi.
- In ogni caso, anche mangiando molto è probabile che ci si ubriachi in conseguenza della quantità elevata di alcol che si introduce.
- Inoltre l'alcol fa ingrassare, non solo perchè induce a mangiare ma anche perchè contiene molte calorie.

**19**

**Silvia sta andando a una festa dove spera di trovarsi un ragazzo. Se beve molto alcol a quale delle seguenti situazioni andrà incontro? Scegliere una risposta.**

- A. Perderà il controllo su se stessa.
- B. Si sentirà male e puzzerà d'alcol.
- C. Sarà più attraente e avrà un sacco di ammiratori.

**19**

**Bere non aumenta le probabilità di fare conquiste.**

Dopo aver bevuto alcol, può accadere che ci si senta più coraggiosi ed assertivi e si faccia conoscenza più facilmente. Ma quando si entra in contatto con gli altri è fondamentale essere in grado di interpretare le reazioni di chi si ha di fronte in modo appropriato e reagire in modo adeguato. Sotto l'effetto dell'alcol è facile che si agisca impulsivamente e si ferisca l'altro anche senza volerlo. L'alcol inoltre porta a perdere il controllo di se stesso e delle proprie azioni, con il rischio di dare un'impressione sbagliata su quello che si è e di rendersi ridicolo.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- L'alcol disinibisce i comportamenti e quindi sotto l'effetto dell'alcol si può essere più coraggiosi ed assertivi.
- Tuttavia un altro effetto dell'alcol è la perdita di controllo: si possono avere reazioni esagerate o inappropriate.
- L'impressione che si dà non corrisponde a quello che si è.

20

Elena sostiene che per non ubriacarsi bisogna aggiungere succo d'arancia agli alcolici o bere un alcopop. Ha ragione?

- A. Sì
- B. No

unplugged

20

**Gli alcopops hanno un elevato contenuto alcolico ed aggiungere succhi di frutta non riduce il contenuto alcolico.**

Gli alcopops contengono la stessa quantità di alcol di una birra. Il sapore dell'alcol viene mascherato dall'aggiunta di additivi zuccherini che conferiscono un sapore dolce. Tuttavia al pari delle altre bevande alcoliche fanno ubriacare. Anche l'aggiunta di succhi di frutta alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi: la quantità di alcol che il fegato deve metabolizzare rimane la stessa. Inoltre gli alcopops hanno un elevato contenuto calorico: se un bicchiere di birra contiene 100 calorie, uno di alcopop ne contiene 146.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Gli alcopop contengono la stessa quantità di alcol di una birra, ma sono molto dolci.
- Per questo normalmente se ne bevono di più e ci si ubriaca più facilmente.
- Aggiungere succhi di frutta alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi, anzi con lo stesso principio se ne beve una quantità maggiore.

21

Se hai i postumi di una sbornia, cosa senti? Indicare la risposta sbagliata

- A. Mal di testa.
- B. Prurito alle braccia.
- C. Difficoltà di concentrazione.

unplugged

21

**Per postumi di una sbornia si intende l'insieme delle sensazioni che si provano la mattina dopo essersi ubriacati.**

Sono i sintomi dell'intossicazione e della disidratazione che l'organismo ha subito, in conseguenza di un eccessivo consumo di alcol. In verità i sintomi possono manifestarsi anche dopo aver bevuto solo un bicchiere. Tra questi sintomi sono inclusi mal di testa, stanchezza, una sensazione di febbre, nausea e difficoltà di concentrazione. Quest'ultima può interferire con i normali impegni del soggetto. Ad esempio se si ha un compito in classe è probabile che non si riesca a prendere un buon voto.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- I postumi di una sbornia sono i sintomi che si provano il giorno dopo una forte ubriacatura.
- I postumi possono verificarsi anche dopo aver bevuto anche solo un bicchiere: questo dipende dalla suscettibilità individuale.
- Includono mal di testa, stanchezza, nausea e difficoltà di concentrazione.

22

Quale dei seguenti sintomi indica con maggiore probabilità una dipendenza da cannabis?

- A. Avere gli occhi arrossati.
- B. Mangiare in modo vorace.
- C. Necessità di assumere cannabis per sentirsi bene in ogni situazione.



unplugged

22

**È possibile sviluppare una dipendenza da cannabis.**

L'uso di cannabis può portare alla dipendenza. La dipendenza si manifesta con la necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per vivere serenamente la propria vita quotidiana. Quando si instaura la dipendenza il mancato uso causa sintomi astinenziali, tra cui irritabilità, sensazione di ansia, e per placare questi sintomi il soggetto deve assumere nuovamente cannabis. Un soggetto dipendente da cannabis presenta inoltre difficoltà di concentrazione e deficit cognitivi a livello della memoria a breve e medio termine, aumento dei tempi di reazione e riduzione della capacità di risolvere problemi. Questo causa frequentemente uno scarso rendimento scolastico.

**RISPOSTA CORRETTA: C**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- La cannabis provoca dipendenza come tutte le altre droghe.
- Uno dei sintomi della dipendenza è la necessità di assumerla per vivere serenamente la propria vita quotidiana.
- Nel soggetto dipendente il mancato uso provoca sintomi astinenziali, che portano ad assumere nuovamente la sostanza.

23

Quale delle seguenti affermazioni è sbagliata?

- A. È meno pericoloso fumare una canna invece di una sigaretta.
- B. Fumare canne e sigarette è spesso correlato.
- C. Fumare una canna è dannoso come fumare 3/5 sigarette.



unplugged

23

**Fumare cannabis anziché sigarette non è meno dannoso per l'organismo.**

Nel fumo di cannabis sono contenute sostanze cancerogene prodotte nel processo di combustione. Inoltre dato che il fumo di cannabis è di solito inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto al fumo di sigaretta, il danno causato da una canna è paragonabile a quello di 3/5 sigarette. Come il fumo di tabacco, l'uso prolungato aumenta il rischio di sviluppare tumore al polmone. Ai danni legati alla cannabis si aggiungono inoltre quelli legati al tabacco perché è frequente che il fumatore di cannabis fumi anche sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Anche il fumo della cannabis, come quello di tabacco, contiene sostanze cancerogene.
- La cannabis è di solito inalata in profondità e trattenuta più a lungo nei polmoni per cui il suo effetto è paragonabile a quello di 3/5 sigarette.
- L'uso di cannabis e tabacco è generalmente associato per cui ai danni dell'uno si associano i danni dell'altro.

24

**Jacopo dice «Oggi va tutto storto. Magari mi faccio una canna...?»  
Chi gli dà il consiglio giusto?**

- A. Matteo: Oh sì, grande!! Dimenticherai tutto!
- B. Massimo: Cosa dici!? Sarà solo peggio: non farà che aumentare i brutti pensieri!
- C. Andrea: Che ne dici di bere qualcosa?



unplugged

24

**La cannabis non cambierà il tuo stato d'animo quando sei giù d'umore.**

La cannabis non può risolvere i problemi, può solo farli dimenticare per qualche ora. Inoltre, siccome la cannabis amplifica le sensazioni, è molto probabile che un problema già esistente venga ingigantito; la cannabis non trasforma i pensieri negativi in positivi. Le persone che soffrono di disturbi d'ansia o depressivi non dovrebbero fare uso di cannabis, perché il disturbo potrebbe peggiorare. Anche l'alcol avrebbe in questo caso un effetto simile e non risolverebbe il problema. Inoltre quando ci si sente tristi o ansiosi, la probabilità di avere esperienze negative in seguito all'uso di cannabis è molto elevata.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- La cannabis, come l'alcol, non può risolvere alcun problema, può solo farlo dimenticare per qualche ora.
- Inoltre amplifica le sensazioni, per cui se si è tristi la situazione non potrà che peggiorare.
- La cannabis può evidenziare un disturbo psichiatrico latente, per cui l'uso può essere molto pericoloso nei soggetti a rischio.

25

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto della cannabis.
- B. Le persone che consumano cannabis sono libere e pacifiche.
- C. È più difficile stabilire un contatto con gli altri se consumi cannabis.

unplugged

25

**Non è interessante un gruppo in cui tutti fumano cannabis.**

Alcuni gruppi ritengono il consumo di cannabis un requisito; per entrare a farne parte potrebbe essere richiesto esplicitamente o implicitamente di farne uso. Quello che ci si deve chiedere è se valga la pena appartenere a un gruppo in cui si ha bisogno di stordirsi per essere accettato. Oltre a ciò, la cannabis isola il soggetto e non lo aiuta ad integrarsi e a socializzare con il gruppo. Si immagini quindi un gruppo in cui tutti sono storditi dalla cannabis e non interagiscono tra di loro: è davvero interessante o divertente farne parte?

**RISPOSTA CORRETTA: C**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- La cannabis ha l'effetto di far stordire e quindi isola il soggetto.
- Se un gruppo richiede l'uso di cannabis per farne parte, forse non accetta le persone per quello che sono.
- Un gruppo in cui tutti sono storditi dall'uso di sostanze può non essere divertente.

26

**Il tuo migliore amico non si sente bene e sembra che abbia delle allucinazioni. Sai che ha mangiato un dolce con la cannabis. Cosa può essergli capitato?**

- A. La cannabis gli ha provocato un'intossicazione.
- B. Forse le uova della torta non erano fresche.

unplugged

26

**È più pericoloso mangiare o bere cannabis che fumarla.**

Nelle botteghe alternative e nei mercati, e nei coffe shop olandesi, la cannabis è venduta anche sotto forma di the, tisane ed infusi; sotto forma di erba o resina può anche essere aggiunta agli ingredienti di torte e dolci e consumata. Bere o mangiare cannabis ha effetti più pronunciati, sebbene lievemente ritardati di circa un'ora a causa dell'assorbimento più lento per via digestiva. Sebbene ritardato, l'effetto può durare più a lungo ed è generalmente più intenso. L'ingestione di cannabis può portare ad una vera e propria intossicazione, con allucinazioni. Quando queste si manifestano bisogna richiedere tempestivamente l'intervento medico.

**RISPOSTA CORRETTA:** A

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- La cannabis può essere contenuta in the, tisane e torte.
- Se assunta per via digestiva la cannabis ha effetti lievemente ritardati ma più duraturi ed intensi.
- Il consumo per via digestiva può causare una vera e propria intossicazione con allucinazioni.

27

**Quale di queste affermazioni sulla cannabis è corretta?**

- A. Fumare cannabis è legato ad uno stile di vita alternativo.
- B. La cannabis è un prodotto biologico ed ecologico.
- C. L'uso di cannabis risponde a valori e regole in opposizione al consumismo.

unplugged

27

**Nessuna delle risposte è corretta.**

Queste affermazioni costituiscono alcuni esempi dei messaggi diffusi da chi ha interessi economici connessi con il commercio della cannabis. Infatti, il consumo di cannabis contribuisce e favorisce un mercato economico di enormi proporzioni, regolato dagli stessi meccanismi di marketing di altri mercati, con l'aggravante dell'illegalità. La collocazione di prodotti della cannabis in punti vendita vegetariani è una strategia che contribuisce a creare questa immagine alternativa, naturale e in opposizione al consumismo. L'immagine di giovani sensibili ai temi ambientali, alternativi o ribelli assume spesso un ruolo centrale nella strategia di marketing. Tuttavia, chi consuma cannabis contribuisce ai danni ambientali come tutti i consumatori di prodotti globalizzati.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Il consumo di cannabis contribuisce ad un enorme mercato economico.
- Chi ha interessi economici legati a questo mercato promuove l'immagine dei fumatori di cannabis come persone alternative, ecologiste contrarie al consumismo.
- Queste tuttavia sono solo strategie di marketing che non corrispondono alla realtà: la cannabis è un prodotto globalizzato come molti altri.

28

**Prima di andare in discoteca, Giorgia decide di prendere una pasticca di ecstasy. Cosa può succederle?**

- A. Ballerà tutta la notte ma poi si sentirà stanca e depressa per tutta la settimana.
- B. Sarà così brillante che diventerà la regina della festa.
- C. Tossirà tutta la notte.

unplugged

28

### Conseguenze dell'uso di ecstasy.

L'ecstasy è un derivato dell'amfetamina ed ha effetti stimolanti ed allucinogeni. Per alcune ore induce uno stato di euforia, eccitazione, e riduce la sensazione di stanchezza. Tuttavia dopo qualche ora dall'assunzione si prova una sensazione opposta: il soggetto si sente a pezzi, sfinito e triste per ore e spesso leggermente depresso per giorni. L'ecstasy ha solo un effetto a breve termine nel far dimenticare le emozioni negative. Coloro che la usano nei fine settimana si sentono poi depressi nel corso della settimana.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- L'ecstasy ha effetti stimolanti ed allucinogeni e riduce la sensazione di stanchezza.
- Per alcune ore la persona è in grado di sostenere sforzi fisici prolungati, in uno stato allucinatorio.
- Tuttavia quando l'effetto scompare, si ha una sensazione di spossatezza e depressione per diversi giorni.

29

**Quali sarebbero gli effetti se usassi l'ecstasy?**

- A. Perderesti il controllo della tua persona e del contatto con gli altri.
- B. Avresti un contatto più profondo e intenso con gli altri intorno a te.
- C. Ti sentiresti bene e tranquillo.

unplugged

29

### L'ecstasy stordisce ed isola chi l'assume dal contesto circostante.

Molti consumatori di ecstasy pensano di poter instaurare più facilmente un contatto con gli altri sotto l'effetto della sostanza. In realtà sono in uno stato di eccitazione, distacco dalla realtà ed allucinazione. Possono ballare per molte ore senza sentire la stanchezza e senza interagire con gli altri. Questo porta al loro isolamento dal gruppo: è come se si divertissero da soli ma non con il gruppo. Un altro effetto è la perdita del controllo di sé, che unita alla percezione alterata del rischio, può indurre a guidare in modo spericolato con maggiore rischio di avere incidenti stradali.

RISPOSTA CORRETTA: A

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Sotto l'effetto dell'ecstasy si ha un distacco dalla realtà con isolamento dagli altri.
- Il divertimento raggiunto assumendo ecstasy non è collegato con la possibilità di interagire con gli altri.
- Un altro effetto è la perdita del controllo con alterazione della percezione del rischio che può indurre ad una guida pericolosa o ad altri comportamenti rischiosi.

**30**

**Non si sviluppa dipendenza da ecstasy se viene consumata solo durante il fine settimana.**

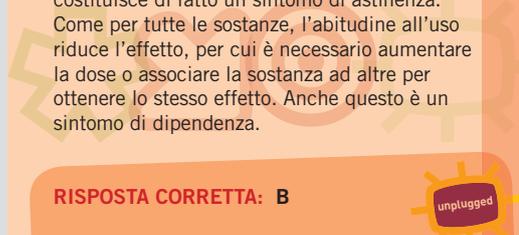
- A. Vero  
B. Falso

**30**

**È possibile sviluppare una dipendenza da ecstasy pur consumandola solo nel fine settimana.**

Una volta associato l'uso di ecstasy a contesti di divertimento, è molto difficile riuscire a divertirsi senza assumere sostanze. Si instaura una dipendenza per cui sente il bisogno di usare ecstasy ogni volta che ci si vuole divertire. A questo si aggiunge la necessità di usarla per ridurre lo stato depressivo che si sperimenta nei giorni successivi e che costituisce di fatto un sintomo di astinenza. Come per tutte le sostanze, l'abitudine all'uso riduce l'effetto, per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per ottenere lo stesso effetto. Anche questo è un sintomo di dipendenza.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



### Suggerimenti per la discussione

- E' possibile sviluppare una dipendenza dall'ecstasy anche usandola solo nel fine settimana.
- Una volta instaurata la dipendenza, il soggetto non riesce più a divertirsi senza farne uso.
- L'abitudine all'uso riduce l'effetto per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per divertirsi.

**31**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta. Quale?**

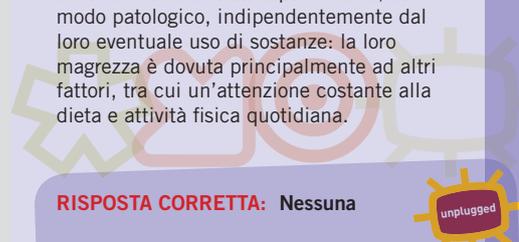
- A. Consumare cocaina ti aiuterà a perdere peso.  
B. Consumare cocaina ti farà ingrassare.

**31**

**Nessuna delle risposte è corretta.**

La cocaina elimina la sensazione di fame, sete e stanchezza e aumenta la resistenza alla fatica. Sotto l'effetto della sostanza probabilmente non si mangerà nulla, ma lo si farà successivamente in seguito ai sintomi astinenziali. Siccome è associata all'immagine di personaggi famosi, ricchi, magri e attraenti, erroneamente si può pensare che la cocaina faccia dimagrire. In realtà queste persone sono molto attente all'aspetto fisico, in modo patologico, indipendentemente dal loro eventuale uso di sostanze: la loro magrezza è dovuta principalmente ad altri fattori, tra cui un'attenzione costante alla dieta e attività fisica quotidiana.

**RISPOSTA CORRETTA: Nessuna**



### Suggerimenti per la discussione

- La cocaina elimina la sensazione di fame, sete e stanchezza e aumenta la resistenza alla fatica.
- Tuttavia se non si mangia sotto l'effetto della sostanza, si mangerà in seguito ai sintomi dell'astinenza.
- Essendo associata all'immagine di magrezza fisica e bellezza, si ritiene erroneamente che faccia dimagrire ma i soggetti che la usano sono generalmente magri perché sono molto attenti all'aspetto fisico.

**32**

**Quale delle seguenti situazioni si verificherà se Tommaso userà cocaina?**

- A. La sua conversazione sarà più brillante.
- B. Apparirà sexy ed elegante.
- C. Non starà mai fermo.

**32**

### La cocaina non rende più interessanti.

Sotto l'effetto della cocaina si parla e ci si muove in continuazione. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile; a volte, parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto aggressivi. A causa dello stato di eccitazione è difficile dialogare con un soggetto che abbia assunto cocaina, che diventa irritabile e paranoico e può reagire in modo imprevedibile. Inoltre, la cocaina spesso provoca una rinite permanente e una forte sudorazione, due aspetti che rovinano la tanto desiderata "immagine sexy".

**RISPOSTA CORRETTA:** C

unplugged

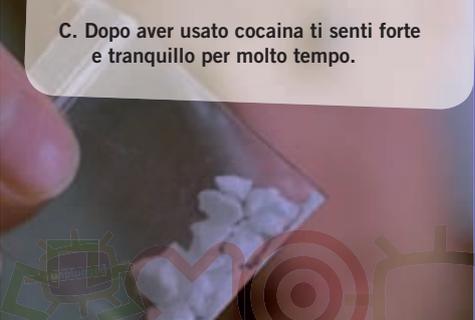
### Suggerimenti per la discussione

- Sotto l'effetto della cocaina si parla in continuazione ma spesso la conversazione è incessante, non chiara e può non essere piacevole.
- Il soggetto diventa irritabile, paranoico ed aggressivo.
- La sua immagine viene rovinata da una persistente sudorazione e da una rinite permanente.

**33**

**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. L'uso occasionale di cocaina non causa dipendenza.
- B. L'uso di cocaina migliora il rendimento scolastico.
- C. Dopo aver usato cocaina ti senti forte e tranquillo per molto tempo.

**33**

### Nessuna delle risposte è corretta.

È possibile diventare dipendenti dalla cocaina anche in seguito ad uso occasionale. La cocaina induce rapidamente dipendenza, e la dipendenza è generalmente molto grave e molto difficile da trattare. Il consumatore di cocaina non riesce più a sentirsi bene senza assumere la sostanza. La capacità di concentrarsi si riduce sensibilmente e si perde il controllo dei propri pensieri. Quando gli effetti svaniscono, ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo indefinito; questo stato ansioso-depressivo porta il soggetto ad assumere altra cocaina per sentirsi meglio. Inoltre con l'uso ripetuto si riduce l'effetto e questo porta alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- La dipendenza da cocaina si sviluppa rapidamente, anche in seguito ad uso occasionale.
- La dipendenza da cocaina è generalmente molto grave e molto difficile da trattare, in quanto non esistono trattamenti farmacologici efficaci.
- La sintomatologia astinenziale è caratterizzata da uno stato ansioso-depressivo che induce il soggetto ad assumere altra cocaina per sentirsi meglio.

**34**

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

- A. Dopo aver usato cocaina ti senti aggressivo.
- B. La cocaina allevia il mal di testa.
- C. Dopo aver fatto uso di cocaina sei più disposto a fare cose rischiose, ad esempio guidare in modo spericolato.

### Suggerimenti per la discussione

- La cocaina provoca sensazioni di onnipotenza e di infallibilità.
- L'uso di cocaina influenza la percezione del rischio ed il soggetto assume comportamenti irrazionali ed aggressivi.
- C'è un rischio aumentato di avere incidenti stradali e di contrarre patologie sessualmente trasmesse.

**34**

### Effetti del consumo di cocaina.

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Ci si sente eccessivamente assertivi, pronti ad assumersi dei rischi e si può diventare estremamente irrazionali e aggressivi. Questo comporta anche il pericolo di sottovalutare i rischi reali. Il soggetto ha una sensazione di onnipotenza e di infallibilità e una percezione esagerata delle proprie capacità. Questo lo induce ad assumere comportamenti rischiosi come per esempio la guida pericolosa con rischio di incidenti stradali. Diventa aggressivo e può assumere comportamenti sessuali a rischio di contrarre HIV e malattie sessualmente trasmissibili.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

**35**

**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. La dipendenza da eroina si sviluppa molto rapidamente.
- B. La dipendenza da eroina si sviluppa nell'arco di diversi anni.
- C. La dipendenza da eroina si sviluppa solo nelle persone che hanno già problemi psicologici.

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- L'uso di eroina porta molto rapidamente ad una forte dipendenza.
- La mancata assunzione provoca una grave sintomatologia astinenziale con dolori diffusi, insonnia, nervosismo, agitazione, debolezza e un'irresistibile bisogno di assumerla nuovamente.
- Il soggetto eroinomane perde qualsiasi interesse e smette di occuparsi delle attività di cui si occupava prima, inclusa la cura di se stesso ed il lavoro; spesso compie reati per procurarsi la sostanza.

**35**

### L'eroina è una droga che crea forte dipendenza.

L'uso di eroina causa rapidamente una forte dipendenza. La mancata assunzione provoca una sintomatologia astinenziale molto pronunciata, con dolori in tutto il corpo, insonnia, nervosismo, agitazione, debolezza e un'irresistibile bisogno di assumerla nuovamente. Questo bisogno è talmente forte che il soggetto non pensa ad altro ed organizza le proprie attività quotidiane in funzione del reperimento della sostanza. Chi dipende dall'eroina perde qualsiasi interesse e smette di occuparsi delle attività di cui si occupava prima, inclusa la cura di se stesso ed il lavoro. L'eroina diventa il fulcro della vita e il soggetto si presenta malnutrito, sporco e nelle fasi di maggiore gravità vive addirittura per strada e compie reati per procurarsi la sostanza.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

**36**

**Nicolò ha detto ad Eleonora di sniffare l'eroina anziché iniettarla, perché è meno pericoloso. Eleonora dovrebbe fidarsi? Scegliere la risposta giusta.**

A. Sì

B. No

**36**

**Fumare o sniffare eroina non è meno pericoloso che iniettarla.**

L'eroina è una sostanza psicoattiva che provoca una grave dipendenza ed una grave sintomatologia astinenziale. I danni per la salute sono molteplici, tra cui il maggior rischio di contrarre patologie infettive quali HIV ed epatiti, e di avere pericarditi e miocarditi. Inoltre, il rischio di overdose è molto elevato, e può anche portare alla morte. Questi effetti si manifestano sia nel caso in cui si fumi, si inietti o si sniffi la sostanza. Solo il rischio di contrarre patologie infettive è specifico dell'assunzione per via iniettiva. Anche la dipendenza si instaura rapidamente, qualsiasi sia la via di somministrazione della sostanza.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- Non esiste alcuna differenza per quanto riguarda la dipendenza tra eroina fumata, iniettata o sniffata.
- Anche i rischi per la salute sono gli stessi, fatta eccezione per le patologie infettive, che costituiscono un rischio specifico dell'assunzione per via endovenosa.
- Tra i rischi per la salute sono incluse patologie trasmissibili (HIV, epatiti), infezioni cardiache, e rischio di morte per overdose.

**37**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

A. L'uso di eroina ti rende euforico/a.

B. L'uso di eroina ti rende triste.

C. Dopo aver usato eroina diventi più loquace.

**37**

**L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso.**

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso, per cui riduce l'ansia e la tensione. Chi ne fa uso prova inoltre sensazioni piacevoli di breve durata, che sono dovute al suo effetto anestetizzante e antidolorifico. Si possono sperimentare veri e propri "viaggi della mente"; il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno. A causa di questo effetto deprimente l'eroina calma le sensazioni e rallenta tutte le reazioni. I consumatori di eroina si isolano e perdono interesse verso gli altri e verso attività diverse dal reperimento della sostanza. Il soggetto dipendente è perennemente nervoso, ha problemi di orientamento, e difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

### Suggerimenti per la discussione

- L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso, per cui riduce l'ansia e la tensione, calma le sensazioni e rallenta tutte le reazioni.
- Il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno.
- Una volta instaurata la dipendenza, il soggetto è perennemente nervoso, ha problemi di orientamento, e difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile.



# Bibliografia

- 1 Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.  
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.  
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 [www.eudap.net](http://www.eudap.net)
- 9 The Development and dissemination of *Life Skills* Education: An overview. The Development and dissemination of *Life Skills* Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- 10 Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
- 11 Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- 12 World Health Organization. *Life Skills* Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organization (1994). *Life skills* education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)



