

Agire per prevenire: sostanze psicoattive e capaci di creare dipendenza – un impegno contro gli abusi



La tua squadra di pallamano under 18 è sulla cresta dell'onda. Sta andando alla grande e colleziona una vittoria dopo l'altra. I successi vanno giustamente festeggiati, purtroppo però si brinda ad alcolici nonostante la giovane età di alcuni giocatori. Come se non bastasse, ti accorgi che i ragazzi si stanno passando una scatoletta colorata da cui ognuno estrae un sacchettino. Della serie: se non ne prendi uno anche tu, sei uno «sfigato». I festeggiamenti proseguono per tutta la notte.

- È proprio necessario bere alcolici o prendere stupefacenti per festeggiare?
- Come si celebra una vittoria in modo consona all'età dei giocatori?
- Cosa so sulla protezione dei giovani? Cosa dice la legge, ad esempio, sul consumo di snus?
- Come monitorare, in che modo posso influenzare i rituali della squadra?
Qual è il modo migliore per affrontare un tema delicato?
- Da cosa mi accorgo se una persona è a rischio, se eccede nel consumo di alcol o sostanze stupefacenti o addirittura se ne è già dipendente?
- Qual è la linea di confine tra il consumo e l'abuso? Quando si oltrepassa questa linea?
- Fino a che punto posso prevenire certe situazioni?

Informazioni generali

Quando si può parlare di dipendenza e quando di abuso?

La dipendenza ha varie sfaccettature e molti effetti collaterali. Esistono infiniti tipi e gradi di dipendenza e non c'è limite alla possibilità di mescolare alcol e droghe. La dipendenza è un fenomeno che non riguarda solo l'alcol, il tabacco, lo snus o la canapa, ma anche le scommesse, la TV, i giochi d'azzardo, le chat e Internet, che ormai appartengono alla nostra quotidianità. La spirale della dipendenza inizia in modo innocente: all'inizio, il consumo è occasionale e limitato e serve solo per sentirsi soddisfatti e appagati. Poi diventa eccessivo e frequente e si trasforma in abuso: si beve per sentirsi meno impacciati, si gioca per staccare da tutto o si fuma uno spinello per dimenticare i problemi. Quando l'abuso diventa sistematico, si è già assuefatti: si gioca tutte le sere, ci si ubriaca a tutte le feste e si prendono farmaci alla comparsa del minimo disturbo. Col tempo, dall'assuefazione si passa alla perdita del controllo e quindi alla dipendenza vera e propria: tutto ruota attorno alla sostanza o al comportamento che crea dipendenza e non si ha più il senso del tempo né della misura. La dipendenza è una patologia che mina la salute di chi ne è affetto e di quelli che lo circondano. Gli interessati pertanto hanno bisogno (per lo più) del sostegno da parte di uno specialista.

Perché il consumo problematico di sostanze che creano dipendenza è così frequente nel mondo dello sport?

Quello dello sport non è un mondo ideale. I giovani atleti sono esposti alle stesse influenze dei loro coetanei e quindi anche al richiamo delle sostanze psicoattive e che creano dipendenza. È

fondamentale, quindi, che sviluppino modelli comportamentali costruttivi che li inducano a consumare certe sostanze con moderazione. Nel mondo dello sport, il consumo di alcol, tabacco, canapa, snus o l'uso dei media digitali può esercitare una forte attrattiva sui ragazzi. I motivi che possono spingerli ad abusarne sono i più svariati. Ritualità, ebbrezza, rischio, ricerca di identità, comportamento collettivo, emulazione, rifiuto di una determinata situazione ma anche scarsa informazione o sottovalutazione della gravità della problematica: tutto questo influenza il comportamento dei giovani e può indurli alla dipendenza.

Quali sono le leggi che regolano il consumo delle sostanze che creano dipendenza?

In Svizzera vi sono varie leggi che regolano il consumo di queste sostanze. Disposizioni attuali relative alle singole sostanze si trovano su [dipendenzesvizzera](#) (→ Fatti e cifre). La vendita di alcol ai giovani, ad esempio, è disciplinata dalla legge federale sulle bevande distillate (legge sull'alcol) e dall'ordinanza sulle derrate alimentari e gli oggetti d'uso. In Ticino la legge sugli esercizi pubblici e sulla ristorazione, nonché la legge sanitaria, vietano la vendita di qualunque bevanda alcolica ai minori di 18 anni. La legge sugli stupefacenti vieta e punisce il consumo, il commercio e la coltivazione della canapa. Fino al 2019 il commercio e la vendita di snus erano vietati in Svizzera. Da allora lo snus, come altri prodotti del tabacco (anche il tabacco da fiuto) sono stati ammessi alla vendita. I derivati del tabacco possono essere venduti a seconda dei Cantoni a giovani di 16 o di 18 anni.

Cosa puoi fare per contrastare il consumo problematico di determinate sostanze nel tuo ruolo di monitore, allenatore coach o esperto G+S?

- Ricorda che all'interno di un gruppo vi sono sempre diverse tipologie comportamentali e che molte cose accadono a tua insaputa.
- Poiché **sei un esempio da imitare**, sforzati di essere sempre credibile. Il comportamento degli adulti di riferimento influenza molto il modo di agire dei giovani.
- **Rifletti sul tuo comportamento** ed eventualmente sul **tuo consumo** di determinate sostanze.
- Il gruppo di monitori deve prendersi il tempo necessario per discutere di questi argomenti. Conoscere l'opinione dei colleghi è importante per definire regole coerenti, farle rispettare dai giovani ed eventualmente discuterne anche con loro. È anche possibile che sia necessario tematizzare il comportamento degli stessi monitori.
- Le **regole** devono essere comunicate con la massima trasparenza sia ai monitori che ai ragazzi e le conseguenze della loro violazione devono essere chiare fin da subito.
- Per i campi si possono stabilire regole speciali, meglio se poche ma chiare. Le regole vanno comunicate anche ai genitori degli atleti e devono essere fatte rispettare rigorosamente.
- Valuta bene in anticipo le regole dei tornei dilettantistici e le sanzioni comminabili in caso di violazione, sia che tu vi prenda parte come organizzatore che come partecipante.
- **Se ritieni che i rituali della squadra siano discutibili**, prendi provvedimenti e organizza, ad esempio, un evento al quale puoi far intervenire uno sportivo professionista dal comportamento impeccabile. Dividetevi in gruppi e stabilite insieme le regole da rispettare, discutete di protezione dei giovani e rafforzate lo spirito di squadra.
- **Prima di ogni evento** sensibilizzate i volontari sulla protezione dei giovani, **preparate una strategia** (p. es. braccialetti per giovani, sufficienti provviste di bevande analcoliche, zona non fumatori). I giovani non devono servire bevande alcoliche agli adulti.
- Non avere paura di affrontare temi delicati, dai voce alle tue preoccupazioni e dimostra di avere coraggio civile perché non è utile minimizzare né fare prediche, mentre lo è mostrare un interesse sincero. Parlane con gli altri monitori: quattro occhi vedono meglio di due.
- Se non ti senti abbastanza preparato, **chiedi consiglio** agli altri monitori, ai dirigenti del club, ai consulenti del programma cool and clean o ad altri servizi specializzati (Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, cfr. a destra). Spesso è utile coinvolgere elementi esterni alla squadra o al club. Oppure indirizza o accompagna il giovane a un determinato servizio specializzato.

- **Promuovi le competenze personali dei giovani** dando loro delle responsabilità e dei compiti da svolgere, dimostrando che ti fidi di loro, concedendo loro margini di manovra adeguati, discutendo con loro di eventuali problemi, mettendo al loro fianco una persona di riferimento, aiutandoli ad acquistare fiducia in sé stessi, dando loro delle soddisfazioni, definendo gli obiettivi da raggiungere ecc.
- Su www.gioventuesport.ch sotto Moduli pluridisciplinari → Moduli interdisciplinari trovi il modulo adatto per ogni disciplina sportiva.

Dove puoi trovare ulteriori informazioni e aiuto?

- monitori-gioventu.projuventute.ch
Pro Juventute Consulenza monitori gioventù, 058 618 80 80
- www.coolandclean.ch
Informazioni ed esercizi su sostanze voluttuarie o che creano dipendenza e per promuovere le competenze di vita.
- Feel-ok.ch
Portale informativo per i giovani in merito ai temi della dipendenza.
- www.dipendenzesvizzera.ch
Fatti e cifre, consulenza e aiuto e altre rubriche.
- www.indexdipendenze.ch
Offerte di aiuto in tutta la Svizzera

Modulo pluridisciplinare sul tema

Cogli l'occasione di approfondire le tue conoscenze sul tema delle sostanze psicoattive che inducono a dipendenza nel tuo ruolo di quadro G+S frequentando un modulo pluridisciplinare.

Contatto Gioventù+Sport

info-js@baspo.admin.ch

Ufficio federale dello sport UFSP0

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

www.gioventuesport.ch → Temi → Prevenzione → Dipendenze