

# 10 sfumature di vita

## ***Vademecum sul benessere in adolescenza***

**A cura dei Peer Educators del Liceo**

*Martina Abbondanza, Edoardo Bagnasco,  
Clara Bisio, Roberta De Martino,  
Bianca Dobric, Erika Fusco,  
Nertila Goma, Martina Monteleone,  
Marta Silvestrini, Vincenzo Trivellato*

***“Crescere è una questione complicata,  
piena di imprevisti e di brufoli”***

(dal film *“Peter Pan”*)

## RINGRAZIAMENTI

*Il Vademecum che state per iniziare a leggere  
è il frutto del nostro pensare insieme, del condividere,  
progettare e realizzare  
questo che è il prodotto del nostro lavoro  
di Peer Educators.*

*Vi abbiamo dedicato “testa e cuore”,  
tutti insieme, in un percorso durato due anni in cui non  
eravamo soli, perché su di noi hanno sempre vegliato...*

*... prima di tutto i nostri “mitici”*

**prof. Graziella Damilano e Piero Ponte,**  
*che vogliamo qui RINGRAZIARE  
insieme **agli altri Docenti, al Preside**  
e alla Scuola nel suo complesso...*

*... **il personale ATA** che  
ha sempre fatto in modo che tutto fosse  
pronto e perfetto per gli incontri pomeridiani  
del nostro gruppo...*

*... i nostri Formatori dell'ASL*

**Daniela Novelli, Morena Tietto e Daria Ubaldeschi,**  
*che ci hanno accompagnato e sostenuto in ogni momento,*

*... **Laura Gobbi,** giornalista pubblicista che ci ha offerto  
la sua consulenza con professionalità ed entusiasmo...*

*...infine i **Peer Senior Elena Pesce e Alberto Sciutto,**  
che ci hanno trasmesso la loro esperienza diretta.*

# INDICE

Introduzione	p. 4
La Peer Education	p. 6
L'adolescenza	p. 8
<i>La sessualità</i>	<i>p. 11</i>
Salute, benessere e malessere	p. 13
Le Life Skills	p. 16
I comportamenti a rischio	p. 18
<i>Uso di sostanze stupefacenti, alcol e tabacco</i>	<i>p. 18</i>
<i>Problematiche legate all'alimentazione</i>	<i>p. 21</i>
<i>Il mondo di internet</i>	<i>p. 23</i>
La scuola	p. 25
A chi possiamo rivolgerci...	p. 28
Bibliografia	p. 34

## INTRODUZIONE

Dal 2007 esiste all'interno del nostro liceo un progetto di Educazione tra Pari, che ha visto in questi sette anni l'avvicinarsi di ragazzi e ragazze nei panni di **Peer Educators** (PE - Educatori tra Pari). **Noi PE intraprendiamo attività educative all'interno del nostro gruppo con lo scopo di imparare a compiere scelte più responsabili e consapevoli riguardo alla salute.** I destinatari delle nostre azioni di Peer Education sono gli altri adolescenti della scuola, dal momento che noi siamo una sorta di interlocutori coetanei a cui vi potreste rivolgere per cercare informazioni, scambiare consigli ed opinioni, condividere paure ed esperienze, confrontarvi per superare i vari problemi caratteristici di questa complessa età della vita.

L'attuale gruppo è attivo da circa due anni all'interno del Liceo, dove si è formato attraverso il lavoro coordinato da operatrici dell'ASL di Novi, Daniela, Morena e Daria.

In questo periodo di tempo noi ragazzi abbiamo avuto modo di condividere le nostre idee ed elaborare un vero e proprio programma di prevenzione alla salute basato sulle nostre esperienze e con i consigli sia degli esperti, sia dei PE senior, Elena e Alberto.

Il precedente gruppo di PE, che ha selezionato noi, aveva proposto un questionario d'indagine<sup>1</sup> sui temi dell'uso e abuso di alcol, tabacco e cannabis, cui noi stessi abbiamo risposto e dal quale successivamente il gruppo ha raccolto ed elaborato i dati per presentarci i risultati ottenuti.

Quello è stato il primo contatto che tutti noi abbiamo avuto con l'Educazione tra Pari e da lì siamo partiti per questo viaggio di approfondimento, confronto e discussione che ci ha

condotti fino a qui!

Obiettivo di questo breve Vademecum, che abbiamo deciso di proporre come nostro prodotto, e della nostra attività come PE non è quello di dirvi cosa è giusto fare o non fare, quali comportamenti siano corretti e quali no.

Piuttosto, vorremmo aiutarvi a identificare i comportamenti che potrebbero crearvi dei malesseri e a sperimentare, invece, quelli più salutari; vorremmo anche essere visti come un punto di riferimento saldo e sempre disponibile per ogni tipo di problema che vi possa capitare, sapendo che tante esperienze già le stiamo condividendo e che, laddove, non avessimo le informazioni, sapremmo comunque accompagnarvi a reperirle.

Il nostro obiettivo è quindi lo stesso che i nostri formatori hanno seguito per noi, ossia promuovere stili di vita protettivi per il vostro benessere mentale e fisico.

Questo Vademecum rappresenta lo strumento per raggiungervi e sul quale il nostro gruppo ha lavorato con molto impegno e costanza...quindi...

**Enjoy It!**

## LA PEER EDUCATION

La **Peer Education** (PE) è una strategia educativa volta ad attivare un naturale passaggio di conoscenze, emozioni ed esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri di pari status<sup>2</sup>, mettendo così in moto un processo di comunicazione globale che va oltre il modello educativo e diviene una vera e propria occasione per il singolo adolescente, o il gruppo di coetanei, per discutere, comunicare e confrontarsi.



**La PE prevede la costituzione di gruppi di adolescenti disposti ad assumersi intenzionalmente il ruolo di attori primari nella progettazione e realizzazione di iniziative preventive con e per i coetanei.**

Il valore centrale dell'Educazione tra Pari non risiede tanto nella trasmissione di contenuti quanto, piuttosto, nel costruire e rafforzare il nostro senso di efficacia personale e collettiva, e permettere così lo svilupparsi nel tempo di un maggior benessere, utile a migliorare positivamente il clima sociale della vita quotidiana a scuola.

Sfida centrale della PE è il corretto bilanciamento tra gli adulti e noi adolescenti, garantendoci libertà e autonomia operativa ed emotiva, affinché possiamo sperimentare in un clima favorevole le nostre potenzialità e limiti.



Attraverso il lavoro di gruppo, infatti, abbiamo la possibilità di sviluppare reali processi di autonomia e di accrescere la responsabilità che ciascuno ha nei confronti di se stesso e degli altri.

**Noi Peer Educators diventiamo, quindi, dei promotori di salute:** ci assumiamo la responsabilità, tramite un opportuno processo di formazione, di essere un punto di riferimento e di influenzare positivamente il gruppo di appartenenza.



*“Apprezza ciò che sei perché tu sei amore,  
quell’amore che cerchi in ogni cosa e in ogni  
dove. Accoglie ciò che tu sei perché tu sei ciò  
che cerchi di essere, ciò che tu vuoi essere, tu  
sei la vita che crea la tua vita. Accetta te  
stesso perché tu sei ciò che hai tanto bisogno  
di essere”.*

*(P. Cohelo)*



## L'ADOLESCENZA



Quando si parla di adolescenza si fa riferimento a quel periodo della vita compreso all'incirca tra 11 e 25 anni.

Tali limiti d'età non possono essere considerati definitivi né precisi in quanto ognuno di noi, in base alla propria personalità e percorso di vita, può maturare in momenti diversi o comunque vivere in maniera del tutto personale questo periodo.

Si parla molto spesso di *crisi adolescenziale*, facendo riferimento soprattutto ai momenti di difficoltà che un percorso di crescita come questo comporta, ma **l'adolescenza è comunque un momento di vita unico e irripetibile**. Siamo bombardati da una così grande quantità di richieste e di stimoli da parte del mondo esterno che parlare di un'unica adolescenza non è possibile. Spesso si sente dire che *l'adolescente non è né carne né pesce...* ad indicare che non si è più bambini ma non si è nemmeno ancora adulti, che stiamo attraversando una fase caratterizzata da continui cambiamenti e adattamenti, fisici, psicologici e relazionali, che a volte trovano impreparati noi e nostri genitori.

Mentre il bambino presenta una struttura mentale rivolta all'esplorazione del mondo esterno e le sue curiosità si soddisfano per la maggior parte nel presente e nel concreto, **noi** adolescenti **siamo maggiormente orientati alla vita interiore**: il reale diventa possibile, gli orizzonti si allargano e nello stesso tempo il certo diventa incerto.

Che cosa ci succede? Cambia il nostro corpo, nuove sono le richieste che ci rivolge l'esterno, il mondo degli adulti, diversi e

più complessi i compiti sociali e centrali divengono i gruppi di cui facciamo parte in modo più o meno volontario.



**Il gruppo riveste un valore centrale per l'equilibrio ed il benessere personale in adolescenza**, si costituisce come spazio di confronto e rispecchiamento con sue regole specifiche, spesso in opposizione a quelle del mondo degli adulti. Il modo di relazionarsi con il gruppo cambia nel tempo, infatti, se all'inizio dell'adolescenza ci ritroviamo spesso in gruppi composti da esponenti dello stesso sesso, crescendo sentiamo la necessità di avere un confronto con un esponente dell'altro sesso, ed è qui che, intorno alla fascia di età che va dai 15 ai 20 anni i gruppi di maschi e femmine cominciano a mischiarsi.

Lo scopo principale del gruppo non è tanto quello di "fare" ma di "stare insieme" per confrontare le proprie idee ed esperienze con quelle degli altri attraverso il dialogo paritario con i coetanei.

Un altro tema degno di nota è sicuramente quello del **rapporto tra genitori e figli**, componente fondamentale per la nostra formazione psicologica ed emotiva, ma spesso conflittuale,

poiché i genitori non sono più vissuti come rassicuranti e protettivi, ma *invadenti* e *incoerenti*. È importante ricordare che stiamo parlando di un lungo processo di crescita reciproca, in cui noi impariamo ad assumerci le nostre responsabilità ed accettare le conseguenze delle nostre scelte e comportamenti, mentre i nostri genitori imparano a diminuire gradualmente la loro autorità, permettendoci di essere più autonomi.



L'adolescenza è una fase evolutiva cui tutti siamo soggetti e da sempre è ritenuto **il momento più bello e sicuramente il più ricco** a livello di esperienze e formazione tra tutti quelli che caratterizzano la vita di un uomo.

*“Durante l'adolescenza pare che la vita possa rivelarsi solo nei momenti più significativi, ma, chissà perché, quei momenti non arrivano mai!”*

(D. Guterson)

## **La sessualità**

Sesso. Se ne parla, se ne vede e se ne discute in continuazione. A volte sembra che tutto giri intorno ad esso. In particolar modo **nell'adolescenza, la sessualità sembra essere la questione centrale**, visto che ci troviamo in un periodo delicato in cui il corpo e la mente cambiano e si sviluppano.

Ognuno ha la sua personale concezione del sesso: c'è chi lo minimizza e chi lo ingigantisce.

Ormai troppo spesso sentiamo di 14enni che si vergognano di essere vergini e che cercano quindi di liberarsi in tutti i modi del loro "fardello" o, al contrario, di giovani che, terrorizzati dal sesso, si fanno prendere dall'ansia da prestazione e fanno una scelta impulsiva di astinenza. Entrambi questi atteggiamenti rischiano di creare problemi in quanto innaturali: è invece necessario provare a trovare una via di mezzo tra i due, affinché **l'atto sessuale non sia dominato da indifferenza o preoccupazione, ma dai sentimenti e dalla riflessione.**

Il sesso non è qualcosa da sottovalutare ma nemmeno da prendere troppo seriamente! Capiamoci, in parte è anche un gioco, una catena di sguardi e carezze, nella nostra vita un'esperienza importante che dobbiamo riuscire a vivere nel modo più spontaneo possibile con una persona speciale, che abbia un significato nella nostra esistenza. Non nei bagni di una discoteca con una semisconosciuta, non con un tipo carino conosciuto una settimana prima, ma con qualcuno di cui ci si fida veramente, a cui ci si dona in modo assoluto,



consapevolmente.

La paura e l'imbarazzo sono legittimi ma non devono bloccare, vanno affrontati per gradi, insieme, nel rispetto l'uno per l'altra e **sempre avendo cura per il proprio corpo e i propri desideri.**



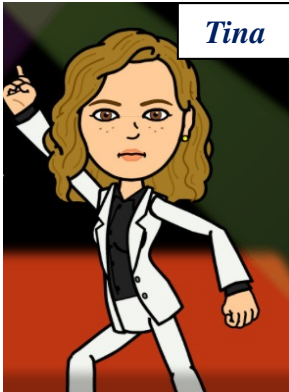
Fondamentale anche fare attenzione e proteggersi con le dovute precauzioni, sia per evitare gravidanze indesiderate, sia soprattutto al fine di non contrarre malattie che si trasmettono per via sessuale (MST – Malattie Sessualmente Trasmissibili). Tutti questi fattori non vanno presi alla leggera con il solito “*non capiterà a me*”. Vi sembreranno realtà lontane ed evanescenti, è vero, ma non lo sono affatto.

In definitiva, l'adolescenza non è il tempo del sesso sfrenato, del tutto e subito, ma un momento di evoluzione, di preparazione, l'età in cui, crescendo con il corpo, la mente e il cuore, impariamo a conoscerci, a definire i nostri valori e ci prepariamo a vivere la nostra sessualità in modo sano e consapevole!

***“Educare non è riempire un secchio,  
ma accendere un fuoco”***

*(W. Yeats)*

## SALUTE, BENESSERE E MALESSERE



*Perché alcune persone in presenza delle medesime gravi condizioni avverse rimangono in buona salute, mentre altre si ammalano?*

Nel corso del tempo il concetto di salute ha subito un decisivo cambiamento: non implica semplicemente l'assenza di malattia ma, secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), indica **un completo stato di benessere fisico, psicologico emotivo, relazionale, spirituale e sociale che coinvolge la globalità dell'individuo e delle sue esperienze**<sup>3</sup>.

Nessun evento in sé è necessariamente fonte di malessere o di benessere per l'individuo: uno stesso avvenimento potrebbe portare a sentimenti di rinvigorismento dovuti al percepire la situazione come una sfida o, al contrario, a sentimenti di oppressione per le nuove responsabilità. Ad esempio, prendere un 4 di Fisica è certamente un evento negativo ma se per qualcuno di voi può avere un valore di stimolo a fare meglio all'interrogazione successiva, per un altro può essere un elemento che va a sostenere uno stato di fragilità personale già presente, aggravando l'umore oltre le normali reazioni. Così quel 4 che per qualcuno è una momentanea caduta che non impatta sul benessere complessivo, per un altro può

diventare motivo di profondo malessere. Oppure ancora, il tornare a casa da scuola e sapere di trovare una situazione di relativa serenità sostiene il benessere, mentre sapere già che si vivranno, ad esempio, condizioni di disagio nelle relazioni con i genitori non potrà che creare e sostenere un vissuto di malessere interiore.

Poiché non possiamo avere il controllo su tutte queste situazioni, non si tratta tanto di evitare lo stress, quanto piuttosto di imparare ad affrontarlo trovando in noi stessi, e nell'ambiente circostante, le risorse emotive e cognitive per gestire i conflitti e le difficoltà.

La salute è un costrutto che racchiude entrambi i concetti di malessere e benessere, ognuno di noi associa in modo istintivo e soggettivo un elemento personale a questi due concetti.

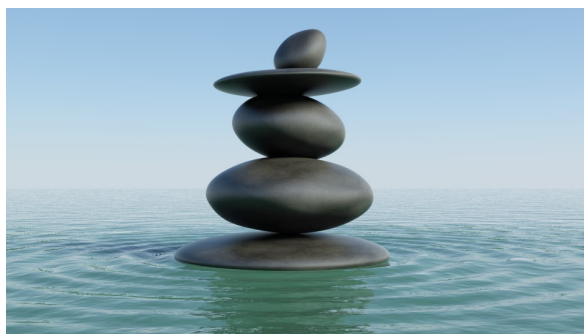
**Il benessere è percepito come una condizione di armonia tra uomo e ambiente** ed è definibile come lo stato ottimale di salute di singoli individui e di gruppi di persone (OMS). Due sono gli aspetti fondamentali: la realizzazione delle massime potenzialità di un individuo a livello fisico, psicologico, sociale, spirituale ed economico, e l'appagamento delle aspettative del proprio ruolo nella famiglia, nella comunità sociale e religiosa, nel luogo di lavoro e in altri contesti di vita<sup>4</sup>.

**Il malessere consiste in una momentanea condizione di sofferenza**, può avere diversi gradi, da semplici problemi quotidiani a motivazioni psicologiche più complesse: comunque, dipende sempre dalla nostra capacità di affrontare queste situazioni, dal significato che i potenziali stressor hanno per noi e dalle caratteristiche intrinseche degli eventi.

In età adolescenziale possono essere più frequenti esperienze che portano a situazioni a noi estranee e questo porta a non credere più nelle proprie capacità o non riuscire a mettere in

atto fattori di protezione.

Indipendentemente dalle cause del nostro malessere, dobbiamo essere disposti e disponibili ad affrontarlo, ad esempio parlando con un amico o comunque confrontandoci con un contesto adulto di riferimento, persona singola o servizio apposito, cui poter chiedere consiglio.



*I miei appunti....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## LE LIFE SKILLS

Ci riferiamo generalmente ad una gamma di **abilità cognitive, emotive e relazionali di base utili per affrontare la vita**, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale, sia nei contesti sociali.

In altri termini, si tratta di abilità e capacità che ci permettono di attuare un comportamento versatile e positivo grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide che la vita quotidiana ci presenta.....dall'abilità di apprezzare e

rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, al saper ascoltare e comunicare in modo efficace, fidarci degli altri e assumerci le nostre responsabilità<sup>5</sup>.

Le Life Skills identificate dall'OMS sono raggruppabili in 3 aree.



**Area emotiva:** capacità di riuscire a comprendere al meglio il proprio carattere, di riconoscere le proprie emozioni e gestire lo stress.

**Area cognitiva:** capacità di risolvere i problemi, di analizzare e valutare le situazioni, di prendere decisioni nei vari momenti di vita e di affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione.

**Area sociale:** capacità di esprimersi, di immedesimarsi negli altri e in situazioni a noi estranee, e di mantenere relazioni che portano a un benessere sociale e mentale.



Possiamo differenziare le Life Skills in base alla cultura e al contesto ma, indipendentemente da questi fattori, sono abilità centrali nelle attività di promozione alla salute e al benessere di bambini e adolescenti. Infatti, **tali abilità possono influenzare il modo in cui ci sentiamo a livello personale e sociale, incrementando la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri.**

*I miei appunti....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## I COMPORTAMENTI A RISCHIO

### *Sostanze stupefacenti, alcol e tabacco*



*“Comprare droga  
è come comprare un  
biglietto per un mondo  
fantastico, ma il prezzo di  
questo biglietto è la vita”*

(Jim Morrison)

Ci riferiamo qui a tutte quelle sostanze legali (alcol, tabacco e farmaci) ed illegali, di origine naturale o sintetica, che agiscono sul nostro organismo modificando le sensazioni e i comportamenti.

I dati nazionali e internazionali indicano che l'uso di queste sostanze è un fenomeno in costante espansione e, soprattutto, rilevano che noi giovani entriamo in contatto con esse sempre più precocemente: per l'alcol si parla addirittura di 11/12 anni! Nella nostra realtà, attraverso il Report *Play t o change*.....

#### **Ma che cosa ci spinge allo "sballo"?**

Non siamo stupidi, a livello cognitivo ciascuno di noi sa, come amano ripeterci molte campagne preventive, che queste “droghe” non ci fanno bene a livello fisico, ci inebetiscono il cervello o rischiamo di ammazzarci se guidiamo, ma nonostante tutto è **difficile dire di no** alla serata con gli amici senza un piccolo aiutino. Forse perché le pubblicità progresso

parlano alla parte più razionale di noi e non si fermano a discutere e pensare con noi sulle motivazioni e bisogni psicologici che ci spingono verso certi comportamenti.



**Noi adolescenti possiamo avvicinarci a queste sostanze per vari motivi:** per provare nuove sensazioni intense e particolari... per ricercare una dimensione altra da quella della quotidianità... perché *“lo fanno tutti”*, quindi per timore di essere esclusi dal gruppo di amici... E ancora... nell’illusione di trovare una risoluzione ad un problema che ci fa soffrire... di poter colmare un senso di vuoto o placare un’angoscia che non ci sappiamo spiegare... Ma anche perché trasgredire ha sempre il suo fascino: soprattutto il consumo di un prodotto illegale, proibito dai grandi e dalla società, può suscitare in noi l’illusione dell’indipendenza<sup>6</sup>, dell’autonomia, del non avere bisogno degli altri, dell’essere onnipotenti.

.....

*“Ho provato a sperimentare molte droghe  
nella vita, ma devo dire che la lucidità è la  
migliore. Guardare, capire, osservare i  
meccanismi e i comportamenti fino ad  
arrivare al punto di anticiparne gli effetti.  
Quella era una grande droga”.*  
*(F. Volo - “È una vita che ti aspetto”)*

## ***Problematiche legate all'alimentazione***

Soprattutto alla nostra età, **il cibo, come altri oggetti o comportamenti, può essere utilizzato per esprimere un malessere o una difficoltà esistenziale momentanea.**

Un normale atteggiamento è costituito dal mangiare per

appagare le proprie esigenze nutrizionali, attraverso la soddisfazione dello stimolo della fame, mentre una mala gestione del cibo e il pensiero fortemente focalizzato su di esso può trasformare il rapporto tra noi e l'alimento in un cosiddetto "disturbo alimentare".

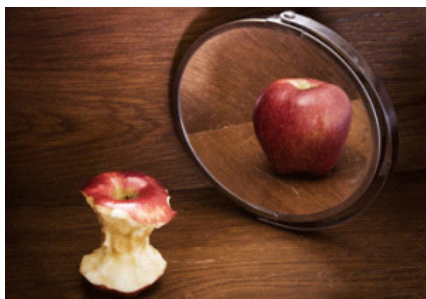
Le persone affette da disturbo alimentare possono continuare a mangiare anche quando si sentono sazie, o smettere di mangiare nonostante siano sottanutrite.

Tre sono i principali disturbi del comportamento alimentare: in generale, nonostante le molteplici e differenti manifestazioni, questi disturbi sono espressione di una profonda sofferenza interiore, di insicurezza e scarsa autostima che si esprime attraverso il corpo<sup>7</sup>.

**Anoressia.** Inizialmente si manifesta con una riduzione dell'alimentazione per il desiderio di ritrovare o mantenere la linea. Indipendentemente dai dati reali e oggettivi, ci si percepisce "grassi" e, nel tempo, il rifiuto del cibo viene associato ad una costante paura di ingrassare, anche quando si è palesemente sottopeso. Molto spesso questa condizione si



traduce in una vera e propria ossessione per la composizione dei cibi e per la bilancia.



**Bulimia.** È l'altra faccia della medaglia. Anche in questo caso vi è la percezione di essere sempre e costantemente sovrappeso ma la differenza è che si assumono grandi quantità di cibo per poi attuare metodi di eliminazione del cibo ingerito, quali vomito autoindotto e utilizzo massiccio di lassativi.

**Binge eating.** In questa situazione, a differenza di quelle precedenti, c'è un oggettivo aumento innaturale di peso, in quanto si tende ad ingerire, in un determinato periodo di tempo, una quantità di cibo più grande rispetto a quanto sarebbe normale.

*“...dal corpo non si esce.  
Con il corpo si vive e si muore.  
Il mio corpo è sotto la mia pelle, il mio  
corpo è la mia pelle, il mio corpo sono io”.*  
(P. Lavanchy)



## *Il mondo di Internet*

*“Internet è così grande,  
così potente e inutile,  
che per alcune persone è  
un completo sostituto  
della vita”.*

*(Andrew Brown)*

È noto come molti comportamenti a rischio e di dipendenza, come quelli appena visti, siano diffusi tra i giovani, tuttavia, secondo gli esperti ne esiste un altro tipo che **negli ultimi dieci anni ha preso velocemente piede: l'abuso di internet, in particolare dei social network.**

A differenza di alcol e sigarette, per cui la vendita ai minori è soggetta a normativa, Internet è privo di qualsiasi regolamentazione e può accedervi chiunque in qualsiasi momento. L'abuso di questo mezzo tecnologico colpisce maggiormente gli adolescenti e, nel tempo, può trasformarsi in una vera e propria patologia detta **Internet Addiction Disorder (IAD).**

Quali possono essere i segnali di una problematica?

- Aumento eccessivo del tempo trascorso su Internet.
- Diminuzione dell'interesse verso le attività *off line*.
- Allontanamento dagli amici reali.
- Aggressività, stanchezza, depressione e pigrizia.
- Calo del rendimento scolastico.
- Cambiamenti nelle abitudini del sonno.





Internet è comunque uno strumento importante perché ha contribuito in gran parte a semplificare molti aspetti della nostra vita e a permetterci di essere in contatto con il mondo intero. In questo caso la fanno da padrone i Social Network, piattaforme virtuali tra cui la più diffusa è certamente Facebook.

La dipendenza da Facebook è un problema in età adolescenziale, ma non solo: tutti coloro che tendono ad avere delle difficoltà nell'approcciarsi con gli altri cercano rifugio nel mondo virtuale, a tal punto che l'appuntamento con Internet diventa una priorità.

In Facebook noi *postiamo* stati, foto, video su noi stessi e i nostri amici e in questo modo, senza rendercene conto, rendiamo pubblica tutta la nostra vita. La nostra privacy cessa di esistere, perché i contenuti possono essere visti da chiunque.

In realtà, per quanto se ne parli molto, questa forma di

dipendenza è fortemente sottovalutata, appare come una realtà lontana, ma ognuno di noi, come utente, è costantemente a rischio<sup>8</sup>.



## LA SCUOLA

*“Sognavo di poter un giorno fondare una scuola in cui si potesse apprendere senza annoiarsi, e si fosse stimolati a porre dei problemi e a discuterli;*

*una scuola in cui non si dovessero sentire risposte non sollecitate a domande non poste; in cui non si dovesse studiare al fine di superare gli esami”.*

(K. Popper)



Questa è la prima reazione che si ha in genere riguardo alla scuola, che non è sicuramente positiva, per questo cercheremo di dimostrarvi che non si tratta solo di svegliarsi

all'alba, studiare e passare 5 ore in classe, ma la scuola è anche

# AMICIZIA, CRESCITA e CAMBIAMENTO.

• **Amicizia** perché, essendo il secondo luogo in cui passiamo più tempo, questo ci permette di conoscere e legarci a persone con interessi e caratteristiche diverse dalle nostre, con le quali in altre occasioni non avremmo magari neanche parlato e immaginato di poter creare un vero rapporto. Ma dato che in tutte le classi ci sono...



...quello che prima di tutto si deve capire è che si può riuscire a stare in un gruppo con personalità diverse e, anche se la prima impressione può non essere positiva, saranno le persone con cui dovremmo trascorrere cinque anni e che diventeranno, alcune importanti, altre inevitabilmente ci lasceranno comunque qualcosa di loro.

- **Crescita**, perché ci insegna ad essere autonomi e ad assumerci la capacità di organizzarci, riuscendo così a superare problemi e momenti difficili che si possono presentare nell’ambito scolastico e che ci aiutano ad affrontare quelli che si potranno riproporre nella vita di tutti i giorni.

- **“Dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo”, questo è ciò che diceva Mahatma Gandhi e quello che la scuola ci aiuta a realizzare.** È inevitabile cambiare in 5 anni, ma quello che conta è il tipo di percorso che scegliamo per raggiungere il nostro obiettivo, cioè la decisione che dovremmo prendere. Bisogna però ricordare che la cosa principale è rimanere fedeli se stessi e scegliere quello che vorremmo essere senza farci influenzare e scoraggiare da ciò che può accadere.

Per noi nella scuola dovremmo poter sperimentare, poter sbagliare e rimediare ai nostri errori, così da uscirne come donne e uomini responsabili, maturi, coscienti delle nostre capacità e dei nostri limiti e soprattutto fiduciosi nel futuro che si apre davanti a noi.

*I miei appunti....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## A CHI POSSIAMO RIVOLGERCI...

*“D’una città non godi le sette o settantasette meraviglie, ma la risposta che dà a una tua domanda”*

*(I. Calvino - “Le città invisibili” )*



In ogni fase della nostra vita possiamo trovarci in difficoltà e pensare che il consiglio di un amico, il suggerimento di genitori o insegnanti non bastino ad aiutarci.

In questi casi è fondamentale chiedere aiuto e sapere dove rivolgere la nostra richiesta.

L'ASL di Alessandria attraverso i propri Distretti garantisce un supporto socio-sanitario a tutti i cittadini residenti e non. Di seguito troverai le sedi e gli orari dei Servizi del Distretto di Novi Ligure che principalmente si occupano di problematiche giovanili e che ti sarà capitato di incontrare anche a scuola durante gli interventi di promozione alla salute.

Rivolgiti senza timore, troverai operatori sanitari disponibili all'ascolto, dove potrai affrontare le tue problematiche giovanili e, insieme a loro, ipotizzare modalità di soluzioni



## CONSULTORIO FAMILIARE

Puoi accedere senza la prescrizione (impegnativa) del medico di famiglia; puoi prenotare anche telefonicamente. Il Consultorio garantisce servizi di consulenza e ascolto, servizi assistenziali e visite specialistiche per le donne dall'adolescenza all'età matura, e per le coppie.

All'interno del Consultorio potrai trovare lo **SPAZIO ADOLESCENTI**, per chiarimenti sulla contraccezione, la sfera dei rapporti intimi e la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili (MST).

Le prestazioni di consulenza ed i controlli relativi a contraccezione, gravidanza e interruzione volontaria di gravidanza, prevenzione dei tumori femminili (*Prevenzione Serena*) sono gratuite.

## Sedi, recapiti e orari

<b>NOVI.</b> Via Papa Giovanni XXIII, 1 – 0143.332640 <i>Dal Lunedì al Mercoledì 8.00/13.00 e 14.00/17.00</i> <i>Giovedì 8.30/12.30 e 14.00/16.00</i> <i>Venerdì 8.30/13.00</i>
<b>ARQUATA.</b> Via Libarna, 267 – 0143.636030 <i>Lunedì 9.00/12.00 – Martedì 15.00/18.00</i> <i>Giovedì 13.30/17.30 – Venerdì 9.00/11.30</i>
<b>BASALUZZO.</b> Via Nuova, 7 – 0143.489665
<b>GAVI.</b> Via Garibaldi, 41 – 0143.642551 <i>Mercoledì 9.00/10.30 e Venerdì 8.30/11.30</i>
<b>POZZOLO.</b> Via Carlo Alberto – 0143.418381 <i>Venerdì 8.30/12.30</i>
<b>SERRAVALLE.</b> Via Divano, 7 – 0143.69979 <i>Lunedì 9.00/11.30 – Martedì 14.00/17.00 – Giovedì 9.00/11.30</i>

## SERVIZIO DI NEUROPSICHIATRIA INFANTILE (NPI)

Si occupa di tutte le tematiche legate al ciclo di vita e al disagio di bambini e adolescenti e delle problematiche legate al mondo della scuola.

### Recapiti e orari

..... Lunedì, Mercoledì e Giovedì 10.00/17.00
--

Puoi accedere a questo servizio prenotando. Dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 16.00 al CUP (Centro Unificato Prenotazioni), avendo l'impegnativa del tuo medico curante:

**199107077**

## **CENTRO ADOLESCENTI**

### **C/O AMBULATORIO DI PSICOLOGIA**

Accoglie problematiche di tipo personale, relazionale, familiare, scolastico; vissuti di disagio psicologico, ansia e depressione, disturbi del comportamento alimentare. Inoltre, si occupa di approfondimento di se stessi attraverso effettuazione di test psicologici, avvio di percorsi individuali di sostegno psicologico e psicoterapie; percorsi di coppia e familiari.

#### **Sedi, recapiti e orari**

Si può accedere direttamente o telefonare nei giorni e orari indicati.

**NOVI.** Via Papa Giovanni XXIII, 1 piani 1° e 2°  
*Segreteria 0143.332660 tutte le mattine ore 9.00/14.00*  
*Ambulatorio 0143.332661, Lunedì, Mercoledì e Giovedì ore 11.00/16.00*

Per richiedere informazioni è possibile anche utilizzare i seguenti indirizzi di posta elettronica:

[ebellingeri@aslal.it](mailto:ebellingeri@aslal.it)

[fforner@aslal.it](mailto:fforner@aslal.it)





## SERVIZIO DELLE DIPENDENZE

Puoi rivolgerti qui per problemi di uso, abuso e/o dipendenza da una o più sostanze psicoattive legali (alcol e fumo di tabacco) o illegali o da comportamenti senza uso di sostanze (gioco d'azzardo).

### Sedi, recapiti e orari

L'accesso è gratuito e diretto, non serve l'impegnativa del medico curante. A chi si rivolge al Servizio è garantito il pieno rispetto dell'anonimato.

**NOVI.** Via dell'Ospedale, 9 tel. 0143.332374- 2370  
Dal Lunedì al Giovedì ore 9.00/13.00

Per richiedere informazioni è possibile anche utilizzare i seguenti indirizzi di posta elettronica:

[serviziodipendenze.novi@aslal.it](mailto:serviziodipendenze.novi@aslal.it)  
[dubaldeschi@aslal.it](mailto:dubaldeschi@aslal.it)





## BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> “Play to change. Adolescenti in gioco per non rischiare”, 2011, a cura di Erika Barisone, Martina Pastrano, Elena Pesce e Melina Zerbo, con il coordinamento di Daniela Novelli, Daria Ubaldeschi e Carlo Di Pietrantonj, ASL AL.
- <sup>2</sup> Pellai A., Rinaldin V., Tambornini B., 2002, “Empowered Peer Education. Manuale teorico –pratico di educazione tra pari”, Centro Studi Erikson, Trento.
- <sup>3</sup> Bonino S., Cattelino E., 2007, “La prevenzione in adolescenza”, Centro Studi Erickson, Trento.
- <sup>4</sup> DORS Piemonte (a cura di), 2006 “Aggiornamento del glossario O.M.S. della promozione della salute: nuovi termini”.
- <sup>5</sup> Marmocchi P., Dall’Aglio C., Zannini M., 2007, “Educare le life skills”, Centro Studi Erickson, Trento.
- <sup>6</sup> Correale A., Cangiotti F., Zoppi A., 2013, “Il soggetto nascosto”, Franco Angeli, Milano.
- <sup>7</sup> Riva E., 2009, “Adolescenza e anoressia”, Raffaello Cortina, Milano.
- <sup>8</sup> Caretti V., La Barbera D., 2005, “Le dipendenze patologiche”, Cortina, Milano.