

LA SESSUALITÀ

LE SOSTANZE

GLI AMICI

DALLA PARTE
DEI GENITORI

CRESCERE
INSIEME
AI FIGLI



L'ALIMENTAZIONE

LE TECNOLOGIE



diario
della salute

DALLA PARTE DEI GENITORI

Fare i genitori ai giorni nostri non è compito facile. In molti casi gli strumenti che abbiamo a disposizione sono inadeguati e ci conducono soltanto alla frustrazione, all'ansietà e allo stress. Abbiamo bisogno di conoscere le nostre emozioni per capire che cosa ci sta succedendo e immaginare delle soluzioni, ma abbiamo anche bisogno della nostra ragione per individuare il modo migliore per raggiungere la meta. Sentimenti e pensiero, ascolto e informazioni, cuore e mente appaiono quindi gli elementi imprescindibili per dare un nuovo orientamento al mondo intorno a noi. Ci ricorda la natura che nessuna creatura può volare con un'ala sola.

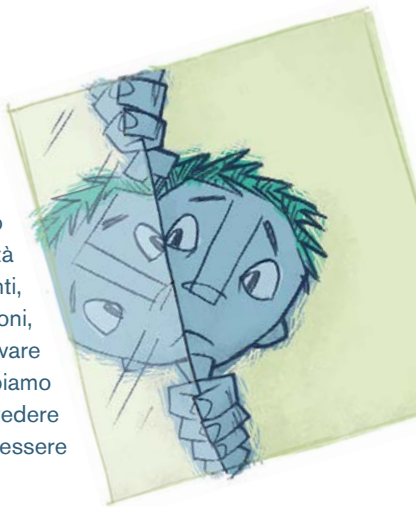
Il quaderno che avete tra le mani risponde a un obiettivo semplice, ma non per questo facile: vorrebbe accompagnarvi in questo particolare momento della vostra vita, il tempo in cui i vostri figli crescono e si affacciano al mondo adulto.

Negli ultimi tempi tutto è cambiato, a cominciare dal corpo dei ragazzi, poi il loro modo di relazionarsi, l'abbigliamento, le scelte e gli amici. Poche volte ci siamo sentiti così esposti e smarriti. Questo quaderno vuole essere d'aiuto, ponendosi proprio "dalla parte dei genitori" nel rivisitare alcuni



frammenti di vita quotidiana che vi risulteranno particolarmente famigliari: l'ossessione per il corpo, la prima sigaretta, l'incontro con gli altri, i dialoghi difficili se non impossibili.

Crescere implica sviluppare l'intelligenza emotiva, oltre a quella intellettuale. Occorre allenare i nostri figli ad aumentare il loro senso di auto protezione e la loro capacità di scegliere senza condizionamenti, imparando a gestire le loro emozioni, a resistere alle frustrazioni, a coltivare la loro capacità di amare. Ma dobbiamo anche imparare ad ascoltarci e a vedere chiaro dentro di noi, per potere essere veramente d'aiuto.



I NOSTRI PROPOSITI

- + Imparare ad ascoltare le nostre emozioni e utilizzarle per capire meglio quelle dei nostri figli.
- + Prenderci del tempo prima di dire sì o no a una richiesta di nostro figlio.
- + Incoraggiare i nostri figli a riconoscere e a gestire le loro emozioni.
- + Abituare i nostri figli a riflettere prima di agire.

LE QUATTRO STAGIONI

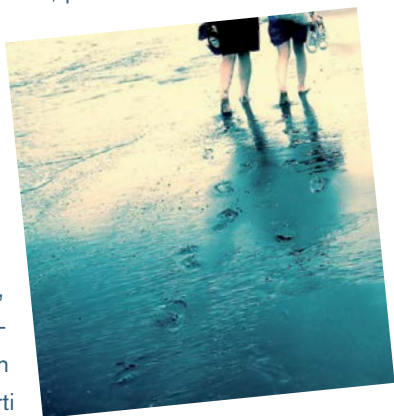
Le rubriche che seguono alludono alle **quattro stagioni**: abbiamo chiamato in questo modo le esperienze che vivono i ragazzi, in modo da rendere più evidente il gioco di luci e ombre di cui è costellato il cammino della crescita.

Un **corpo che cambia** genera ansia perché non se ne indovina l'esito finale. Così la presenza del "brufolo" sfocia in tragedia... è difficile immaginare che un giorno la pelle tornerà liscia. I nostri ragazzi vivono nell'oggi, non nel domani.

Dal tempo che passano al telefono ci rendiamo conto di quanto sia febbrile il bisogno di parlare con **gli amici** che, con molta probabilità, conoscono la loro intimità molto meglio di noi. Per separarsi e conoscersi è necessario il confronto con i propri coetanei che sono alle prese con le stesse problematiche emotive. Essere in compagnia di altri quando si fanno esperienze nuove aiuta ad avere meno paura, per uno strano

fenomeno matematico per cui la somma di più paure dà più coraggio.

Il cattivo umore è un ospite che arriva in forma inaspettata e in qualsiasi ora del giorno e della notte. Può avere delle ragioni evidenti, come i litigi con gli amici, piuttosto che una simpatia non corrisposta o pessimi rapporti



con i compagni di classe... ma può anche avere delle ragioni nascoste di cui i ragazzi stessi ignorano le cause. In questo caso star loro accanto non sempre risulta agevole ed è un vero banco di prova per verificare la nostra efficacia di genitori.

Cresce la voglia di poter viver la “prima volta da soli” per **assaggiare il mondo degli adulti** e stabilire che sapore ha. Si fa largo il desiderio di poter scegliere in prima persona tutto: i vestiti, il taglio e il colore dei capelli, gli sport, gli interessi. Comincia a svilupparsi in questo periodo l'allergia verso tutte le cose fatte in passato per “fare contenti” mamma e papà (dal violino alla pallavolo) con relativa ricerca di cose diverse, che spaziano dalla scoperta di nuovi generi musicali, all'idolo del cuore, all'orecchino di cui non si può fare a meno. La prima sigaretta

e i primi sorsi di alcol assieme agli amici arrivano inesorabilmente, per pregustare il mondo degli adulti, ma anche per scoprire senza indugi chi si è veramente.

Come con una macchina nuova e fiammante si sente l'urgenza e il piacere di

provarla, così succede anche ai ragazzi di volere sperimentare il proprio corpo per valutarne capacità, possibilità e limiti.



Lo specchio diventa un testimone implacabile lungo tutto il percorso alla **ricerca di una perfezione impossibile**. Se tutto va bene il brutto anatroccolo e il cigno si incontrano a giorni alterni con i relativi stati d'animo. E in questo subbuglio non possiamo stupirci che l'andamento scolastico possa subire qualche contraccolpo: l'umore ha il suo peso quando si studia Dante!

ISTRUZIONI PER L'USO

Quando siamo in difficoltà vorremmo tanto poter trovare ricette preparate e pronte a rispondere a ogni domanda, dubbio o timore che ci assale mentre osserviamo i nostri figli crescere. In ogni caso, anche dopo il confronto con altri adulti che riteniamo "illuminati", dovremo fare i conti con noi stessi, con il nostro modo di essere e fare i genitori.

È fondamentale abituarci a riconoscere gli errori. Fatto questo primo passo (ci può aiutare l'idea che errare è umano) è necessario chiedersi cosa ci possono insegnare quelle esperienze in cui le cose non sono andate come avremmo voluto. Per facilitare la visione delle tante variabili che entrano in gioco nella relazione con i nostri figli vi proponiamo, in tutte e quattro le stagioni, alcuni frammenti tratti dal **diario di un padre e di una madre**. Attraverso le loro voci potremo riconoscere quei **sentimenti** e quelle **emozioni** che si frappongono e ci impediscono di ascoltare noi stessi prima ancora che i nostri figli.

Ci chiediamo dunque **che fare**. Vi presentiamo in questa sezione alcuni spunti per poter sviluppare le capacità di ascolto, nel rispetto di tutti.

Andando avanti non possiamo fare a meno di ripassare alcune **informazioni** che si riveleranno molto utili negli anni a venire. I metodi anticoncezionali, le malattie a trasmissione sessuale, i disturbi alimentari e i rischi legati a Internet o all'uso di sostanze stupefacenti sono alcuni degli argomenti che vi proponiamo, in modo sintetico ma chiaro, perchè possiate disporre delle conoscenze necessarie ad affrontare situazioni più o meno difficili che potrebbero presentarsi in futuro.

In sintesi si tratta di riconoscere e analizzare le nostre emozioni e condividere alcune informazioni importanti. In fondo però questo è solo un quaderno e siamo consapevoli dei limiti che lo strumento ha. Non lasciatevi condizionare e addentratevi nella lettura, condividete poi l'esperienza con altri genitori, cercate aiuto se sentite di non potercela fare da soli. Alla fine ne trarrete sicuramente profitto.

“L'intelligenza cerca, però chi trova è il cuore”

George Sand

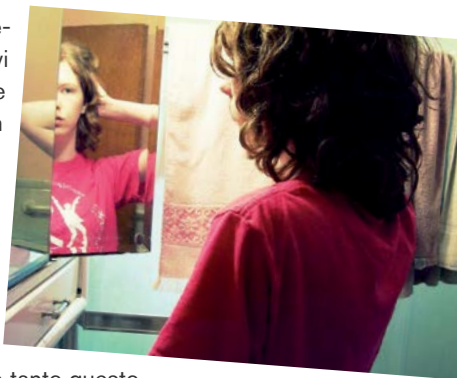
IL CORPO CHE CAMBIA

Non era più tardi di ieri che gli lavavamo la schiena e ci chiedeva di stare insieme mentre era nella vasca, mostrandoci la sua nudità con naturalezza e tranquillità. E che cosa è successo, appena in una notte, per cui la porta del bagno è stata chiusa a chiave senza spiegazioni?

Dove è finita quella complicità, quella confidenza che ci faceva sentire assolutamente sereni e tranquilli perché ogni cosa era sotto controllo?

Tutto veloce, troppo veloce. In un attimo ti ritrovi di fronte a un corpo che non è più quello di un bambino, con le sue rotondità paffute e giocose. Quelle curve si assottigliano, si asciugano, si allungano, la peluria dorata si sfoglia per far spazio a qualcosa di ispido e incolto. Ma non è tanto questo

mutamento a tramortirci, o almeno non è il solo. C'è qualcos'altro di più impalpabile e incombente che circola nell'aria. Una sensazione di perdita definitiva che dissemina inquietudine. Si insinua lentamente quanto inesorabilmente un senso di progressiva estraneità dal corpo dell'altro, di nostro figlio, che ep-pure abbiamo curato, assistito, coccolato migliaia di volte.



Questo corpo non ci appartiene più, almeno non con quelle modalità, non con quel diritto che abbiamo sempre esercitato.

È un duro colpo, diciamo così. In tutti i sensi.

Come ci si può rassegnare a consegnare qualcosa a qualcuno quando per tanti anni ce ne siamo occupati noi, e solo noi? E poi come riappacificarsi di fronte a un “cambio di persona”? Bambino roseo contro spilungone pustoloso? Difficile, molto difficile, soprattutto perché lo spilungone non si lascia prendere e più tenti di avvicinarsi a lui e più scappa.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Nessuno mi aveva detto che il suo ingresso alle scuole medie avrebbe coinciso con la mia uscita dalla sua intimità.

O meglio, qualcosa me lo avevano detto e qualcosa me lo ricordavo, ma non mi aspettavo che tutto sarebbe accaduto così in fretta. Mentre le ansie e le paure rispetto alle novità di mio figlio in questo nuovo mondo crescono, ora che più che mai avrei bisogno di parlare con lui per sapere, rassicurare ed essere rassicurata... Ecco che ora, proprio ora, lui mi allontana!

Tutto è partito dal bagno: se da un lato io mi sento più pudica, dall'altro lui mi comunica a chiare lettere che non posso più entrare con libertà.

Certo però che anche lui fa cose “strane”! Perché dei due bagni di cui è dotata la nostra casa, lui sceglie sempre proprio il mio?

Io passo vicino al fatidico bagno. Mi fermo, lui non mi vede. Mi ritrovo così

a osservare, nascosta.

Si guarda allo specchio, si studia come per conoscersi e sembra chiedersi: *“Ma tu chi sei?”* Ed ecco che si sistema i capelli con il gel, si guarda come per domandarsi

“Sarò troppo magro? Sarò abbastanza muscoloso? Ma quando mi spunterà la barba?”

E io resto lì a guardarlo, presa dalla voglia di coccolarlo e di rassicurarlo. Per fortuna che ho altri bimbi piccoli...

Va bene, d'accordo, lo accetto. Lo so, è entrato nella famosa pubertà: d'ora in poi tutto cambia.

E invece, ecco che lui improvvisamente ritorna a sedersi sulle ginocchia di suo padre.

Non capisco più niente. Almeno mettesse un segnale, come in spiaggia, per il mare. Bandiera Blu: ok coccole. Bandiera Rossa: niente coccole.



LE NOSTRE EMOZIONI

👏 *Vorrei riuscire a fermare il tempo.*

Mi sento invecchiare e mi fa paura.


Mi sento inutile.

Sento la nostalgia di mio figlio piccolo e bisognoso.

Fatico ad ammetterlo, ma vorrei tanto tornare indietro e rivivere questi momenti... insomma sono un po' invidiosa...

Mi sento sfuggire un tempo in cui io ero il suo mondo.

Faccio fatica a immaginare che mio figlio possa avere interessi



per l'altro sesso. Sono combattuta tra il desiderio di trattenerlo vicino e la comprensione del suo bisogno di respirare "aria nuova". ”

Inizia così l'affannosa ricerca del giusto equilibrio tra il trattenerli troppo e il lasciarli andare

- senza porre limiti.

Come dice il gatto alla gabbianella: "Vola solo chi osa farlo". Dobbiamo anche noi infondere ai nostri figli il coraggio necessario perché spicchino il volo.

CHE FARE?

- + Prendere atto, con serenità, che si è concluso il tempo in cui io ero tutto il suo mondo.
- + Pensare che le relazioni genitori-figli si modificano nel tempo, ma non per questo diventano meno importanti e significative
- + Tollerare quanto sia difficile stare accanto a mio figlio nei suoi momenti "no".
- + Accettare che le sue crisi, anche se faccio fatica a comprenderle, sono legittime.
- + Imparare a essere rispettosa e avvicinarmi soltanto quando lo desidera.
- + Tenere a bada le mie ansie perché comunicano un senso di sfiducia nelle sue capacità.



LA MATURAZIONE SESSUALE: PRIMI PASSI NEL MONDO ADULTO

Se le prime avvisaglie abbiamo potute ignorarle, adesso non possiamo che prendere atto che i nostri figli non sono più bambini. I loro corpi sono sbocciati e li consegnano, un po' tramortiti, nel mondo degli adulti.

Quanto sta succedendo crea a tutti quanti, genitori e figli, una sensazione di spaesamento.

Come un ospite che arriva senza essere stato invitato.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Mia figlia ha avuto le sue prime mestruazioni. Mi ero tanto interrogata su questo momento cercando di prepararmi, di trovare le parole giuste per poterle accogliere senza che lei mi sentisse troppo invadente.

Pensavo fosse semplice, perché per me il suo corpo è qualcosa di noto, di familiare. Un corpo che ho

curato con tanto amore fino a oggi. Ho cercato di essere, nel rapporto con lei, diversa da mia madre... volevo essere quasi un'amica di mia figlia. Ma non è andata così...

L'arrivo improvviso delle mestruazioni l'ha colta di sorpresa, confondendola. Mi aspettavo che volesse parlarmi, condividere le emozioni legate a questo evento. Pensavo di aver costruito un rapporto in cui si potesse condividere ogni cosa.

Invece lei si è chiusa in un silenzio che non ammetteva intrusioni.



Mi sono sentita ferita. Poi mi sono ricordata di me stessa alla sua età. Mi sono tornate a galla l'imbarazzo e la rabbia che avevano suscitato in me le parole pronunciate da mia madre "Ora sei diventata una signorina. Ora devi fare attenzione!" E io, confusa e rossa di vergogna, avrei voluto urlarle: "Signorina? In che senso, scusa? Fare attenzione a che cosa??"

Ora mi appaiono frasi mormorate da una mamma in difficoltà, che allora forse mi avevano irritato, ma che ora mi riaffiorano alla mente con tenerezza.

Lei non capiva che avevo la sensazione di essere stata catapultata nel mondo dei grandi senza avermi chiesto il permesso.

LE NOSTRE EMOZIONI

👏 *Mi riempio di orgoglio e nello stesso tempo sento che si conclude una stagione.*

Sto rovistando, affannosamente, fra i miei ricordi di figlia per trovare una parola, una frase che mi aiuti a tornare alla sua età, a come mi sentivo...

Mi domando che corso prenderà la sua vita di donna e sento il desiderio di proteggerla dai rischi e dalle sofferenze. 🙏

CHE FARE?

- + Tollerare quanto sia difficile stare accanto a mia figlia quando soffre.
- + Parlarle della mia esperienza di crescita e di maturazione sessuale.
- + Rispettare i suoi tempi, cercare di aiutarla a esprimere

come vive questo momento.

- + Riflettere con lei sul fatto che le mestruazioni non sono una malattia, né un sintomo di qualcosa che non va e neppure una cosa negativa, ma sono un motivo di crescita.
- + Trasmetterle il piacere della cura del corpo e dell'igiene personale.

LA SESSUALITÀ

Panico allo stato puro.

Come fare a dare le istruzioni per l'uso?

Primo passo, equa distribuzione dell'ingrato compito: al padre tocca l'educazione sessuale del figlio maschio e alla madre quella della femmina. E fin qui ci siamo ma poi, come si deve veramente fare, cosa dire e soprattutto, come iniziare il discorso? Aspettiamo una puntata di Super Quark che introduca il tema, ne parliamo a bruciapelo mentre laviamo l'insalata, approfittiamo di qualche fugace confidenza sull'amico/a...

Abbiamo un bel dirci che siamo oltre il duemila, che i tabù sono un lontano ricordo, che la sessualità, tutti lo sanno, comincia con il primo ciucciarsi il dito, ma altro è pensare ai nostri figli che "faranno sesso".



DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Ricordo ancora con quale imbarazzo ho cercato di affrontare il "discorso". Non sapevo da che parte prenderlo... Mia moglie mi aveva bellamente delegato il compito, con la scusa che tra



uomini ci si intende.

Così mentre lo accompagnavo all'allenamento di calcio in auto, ho buttato lì un "Ma tu... come te la cavi con le ragazze?" e lui, non

so se sorpreso o altrettanto in imbarazzo "Bene, perché?"

Io sempre più in difficoltà "Bè, certo, immagino, ma mi riferivo a qualche storia particolare, magari qualche ragazzina che ti piace di più..." e mio figlio con l'aria sorniona di chi aveva capito dove andava a parare il discorso: "Scusa, papà, mi stai chiedendo se ho una ragazza e se so come cavarmela?"

LE MIE EMOZIONI

👍 Sono orgoglioso di questo figlio che diventa uomo.

Mi sento imbarazzato ad affrontare con lui certi argomenti.

Lo vedo grande, ma mi sembra piccolo per certe cose.

Lui mi fa venire in mente quando avevo la sua età e mi piacerebbe che avesse successo con le ragazze. Ho paura di come se la caverà. 🙄

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

La vedo crescere e cambiare giorno per giorno... mi sembra che abbia una grande fretta di lasciarsi il suo passato di bambina alle spalle.

Oggi ho sbirciato nel bagno e ho visto che si stava truccando.

Anche il suo stile sta cambiando.

Sembra voler attirare tutti gli sguardi su di sé! Sono preoccupata delle scelte che farà, mi sembra piccola e vulnerabile.

Così ho deciso di parlarle, di capire se i ragazzi cominciano a interessarle: *“Sai, Giulia, mi chiedevo se le tue amiche hanno un ragazzo...”*

La vedo stupita davanti alla domanda a cui risponde con un altro interrogativo *“In che senso?”*

Mi rendo conto di essere un po' nervosa quando replico *“Nel senso di che fanno, di cosa parlano, come si trovano...”*

Giulia reagisce sempre più confusa:

“Ma che razza di domande mi fai, cosa vuoi sapere esattamente?”

E io divento sempre più evasiva nel risponderle *“Niente, dicevo così,*

tanto per parlarci un po' visto che

non lo facciamo da un sacco di tempo”. E lei *“Senti*

mamma, ma non è che per caso sei preoccupata che io possa fare l'amore con Luca??”



LE NOSTRE EMOZIONI

👉 Siamo imbarazzati e ci sentiamo in difficoltà nell'affrontare questo discorso.

Abbiamo paura di essere invadenti o di essere percepiti tali.

Siamo preoccupati dalla possibilità che i nostri figli possano incontrare le “persone giuste”, sapendo quanto sia difficile riconoscerle al primo sguardo.

Siamo confusi: come mai la nostra sessualità è un piacere e quella dei nostri figli è una preoccupazione?

È difficile accettare che, su questo aspetto, siano sul nostro stesso piano.

Ci rendiamo conto di non avere nessun controllo sul loro corpo, che saranno loro a decidere la loro “prima volta”.

Ci sentiamo esclusi dalla loro intimità.

Nonostante moltissime barriere li separano ancora dalla condizione adulta, dobbiamo renderci conto che quella della sessualità è caduta, le distanze cominciano ad accorciarsi, il rapporto con loro ha bisogno di introdurre uno sguardo nuovo che riconosca, aiuti e legittimi il loro farsi adulti. ””

CHE FARE?

- + Pensare se il modo di parlare di sessualità in famiglia è aperto e attento.
- + Scegliere le parole giuste per parlare di sessualità con il proprio figlio.
- + Trasmettere il valore della sessualità fondata sul piacere condiviso e sul rispetto reciproco.
- + Comunicare l'importanza di una sessualità gioiosa.

fatta di corpi che si incontrano, si emozionano, giocano, si conoscono, si meravigliano e si amano.

- + Accettare che ci saranno sempre aspetti della sessualità che non vorrà condividere con noi.
- + Mettere in conto che sceglierà il suo personalissimo modo di vivere la sessualità e che potrà essere diverso dal nostro.
- + Mettere a disposizione la mia esperienza e quello che conosco perché possa utilizzarla quando ne sente il bisogno.



“ LE MIE EMOZIONI ”

”

“

”

“

”

UN PO' DI RIPASSO [VERSO UNA SESSUALITÀ MATURA]



L'IDENTITÀ SESSUALE

La costruzione di una propria identità è un processo continuo che ci accompagna lungo tutto il ciclo della vita. Una parte importante dell'identità personale è proprio correlata alla sfera sessuale. Alla nascita, attraverso l'osservazione dei genitali esterni, viene attribuito al neonato il sesso maschile o femminile; questa è l'**identità sessuale** del bambino, dettata cioè dai suoi cromosomi e dalla biologia.

L'**identità di genere** è invece il sesso a cui, indipendentemente dalla sessualità biologica, il bambino sente di appartenere: si tratta della percezione costante e persistente di essere un maschio o una femmina.

Gli adulti conformano le loro cure e i loro stili educativi verso il neonato secondo condivisi modelli di mascolinità e/o femminilità trasmettendo così al bambino informazioni importanti sulla propria identità. Quando il bambino cresce cerca di adeguarsi sempre più alle richieste sociali e i comportamenti diventano fortemente stereotipati: i maschi fanno la lotta e la guerra, mentre le bambine giocano con le bambole. Si sviluppa dunque un **ruolo di genere**, cioè una serie di condotte che vogliono indicare agli altri e a se stessi la propria mascolinità o femminilità. Il ruolo di genere è l'espressione esteriore dell'identità di genere e riflette quei comportamenti imposti direttamente o indirettamente dalla società.

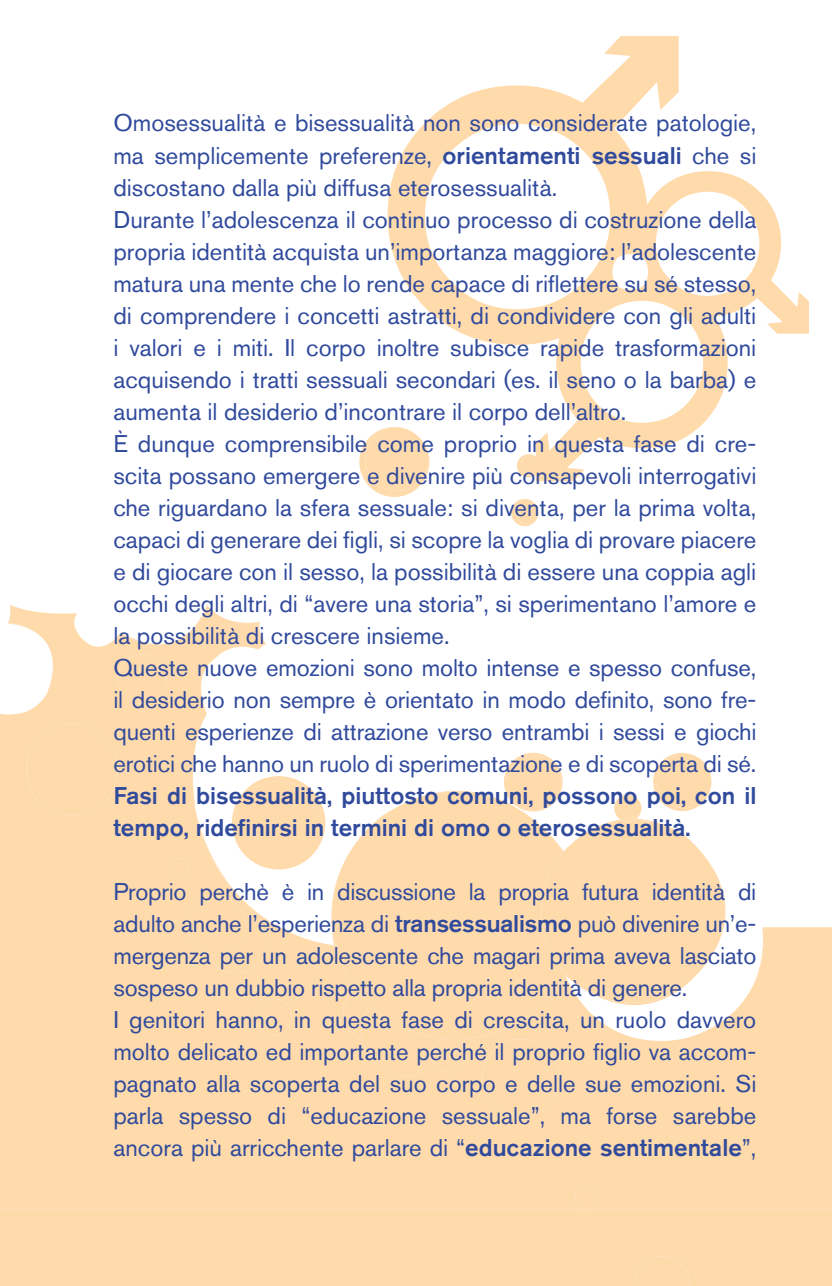
Non sempre però identità sessuale (componente biologica), identità di genere (componente psicologica) e ruolo di genere (componente sociale) coincidono.

Può infatti accadere che in una persona coincidano l'identità sessuale e di genere, ma che non aderisca al ruolo di genere; per esempio una donna "biologica" che si percepisce "donna", può comportarsi in modo mascolino e non aderire agli stereotipi culturali.

Una minoranza di persone vive poi una disarmonia tra gli aspetti biologici e l'identità di genere, con la costante e drammatica consapevolezza di appartenere al genere opposto. Queste persone sono definite **transessuali**. Un individuo può, ad esempio, sentire di essere un uomo, anche se il suo fisico e vari aspetti della sua biologia sono tipici di una donna; al contrario un altro individuo, fisicamente uomo, può sentirsi profondamente donna. Di solito la percezione di essere un bimbo intrappolato nel corpo di una bimba o viceversa diventa fonte di un forte disagio già in età prescolare ed è caratterizzato da una fortissima identificazione con l'altro sesso e dall'avversione per le caratteristiche del proprio sesso biologico. Tale condizione può persistere anche in età adolescenziale e adulta.

Una precisazione riguarda il concetto di **orientamento sessuale**: la preferenza erotica per un partner dello stesso sesso o del sesso opposto determina l'orientamento sessuale.

Alcuni individui sviluppano una chiara attrazione erotica verso l'altro sesso, chiamata **eterosessualità**. Altri si sentono attratti sia dai maschi che dalle femmine: questa condizione è definita **bisessualità**. Altre persone ancora scelgono partner dello stesso sesso, presentando in tal modo un orientamento **omosessuale**.



Omosessualità e bisessualità non sono considerate patologie, ma semplicemente preferenze, **orientamenti sessuali** che si discostano dalla più diffusa eterosessualità.

Durante l'adolescenza il continuo processo di costruzione della propria identità acquista un'importanza maggiore: l'adolescente matura una mente che lo rende capace di riflettere su sé stesso, di comprendere i concetti astratti, di condividere con gli adulti i valori e i miti. Il corpo inoltre subisce rapide trasformazioni acquisendo i tratti sessuali secondari (es. il seno o la barba) e aumenta il desiderio d'incontrare il corpo dell'altro.

È dunque comprensibile come proprio in questa fase di crescita possano emergere e divenire più consapevoli interrogativi che riguardano la sfera sessuale: si diventa, per la prima volta, capaci di generare dei figli, si scopre la voglia di provare piacere e di giocare con il sesso, la possibilità di essere una coppia agli occhi degli altri, di "avere una storia", si sperimentano l'amore e la possibilità di crescere insieme.

Queste nuove emozioni sono molto intense e spesso confuse, il desiderio non sempre è orientato in modo definito, sono frequenti esperienze di attrazione verso entrambi i sessi e giochi erotici che hanno un ruolo di sperimentazione e di scoperta di sé.

Fasi di bisessualità, piuttosto comuni, possono poi, con il tempo, ridefinirsi in termini di omo o eterosessualità.

Proprio perché è in discussione la propria futura identità di adulto anche l'esperienza di **transessualismo** può divenire un'emergenza per un adolescente che magari prima aveva lasciato sospeso un dubbio rispetto alla propria identità di genere.

I genitori hanno, in questa fase di crescita, un ruolo davvero molto delicato ed importante perché il proprio figlio va accompagnato alla scoperta del suo corpo e delle sue emozioni. Si parla spesso di "educazione sessuale", ma forse sarebbe ancora più arricchente parlare di "**educazione sentimentale**",

ossia aiutare i figli a trovare le parole per esprimere quelle emozioni forti che tolgono il fiato, che fanno cantare, urlare, piangere, disperare. Aiutarli a non spaventarsi davanti alla rabbia, alla confusione, alla gelosia, alla tristezza per un tradimento o un abbandono e soprattutto a non terrorizzarsi davanti alla scoperta di ritrovarsi diversi rispetto alle aspettative degli altri e a provare un amore nuovo, non previsto dalle norme sociali.



I METODI ANTICONCEZIONALI

È importante vivere le prime esperienze sessuali con gioia e serenità, per questo **è necessario che i nostri figli siano informati sui vari metodi anticoncezionali.**

La contraccezione è importante perché **protegge dalle gravidanze indesiderate e, in alcuni casi, anche dalle malattie sessualmente trasmissibili**, dando libertà nel vivere la vita sessuale, individuale e di coppia, in modo responsabile e consapevole.

Esistono diversi metodi contraccettivi che ben si adattano alle differenti età e stili di vita: la pillola, il preservativo, l'anello e il cerotto. Ovviamente non tutte queste soluzioni vanno bene per chiunque. Per i giovani alle prime esperienze i contraccettivi più adatti sono sicuramente il **preservativo** e la **pillola**.

La **pillola** è un contraccettivo a base di ormoni che mettono a riposo le ovaie e impediscono l'ovulazione. È uno dei metodi anticoncezionali femminili più sicuri: si tratta di un sistema contraccettivo completamente reversibile, ovvero nel momento in cui si sospende l'assunzione della pillola le ovaie riprendono la loro funzione e ricominciano a ovulare.

È considerato il miglior metodo contraccettivo per le adolescenti grazie alla sua elevata efficacia e alla presenza di numerosi benefici: la pillola tende a riequilibrare la condizione ormonale, attenua i dolori mestruali e premestruali, regolarizza il

ciclo e porta al miglioramento di acne e seborrea.

La pillola non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili. Per ridurre i rischi infettivi è necessario associare un altro contraccettivo, come il preservativo.

Occorre ricordare che la pillola **è un farmaco**: prima di assumerla è necessario consultare un esperto, che in base alle esigenze prescriverà la pillola più adatta. La pillola non è pericolosa, va assunta secondo le indicazioni del medico e facendo regolarmente i controlli richiesti, in modo da assicurarsi che il proprio corpo reagisca bene alla sua assunzione.

Il **cerotto** è un sistema contraccettivo a rilascio transdermico (cioè attraverso la pelle) di ormoni. Il primo cerotto va applicato il primo giorno di flusso mestruale e cambiato ogni sette giorni per 3 settimane, con una settimana di intervallo.

Deve essere applicato su pelle asciutta, pulita, priva di peli, intatta e sana, ad esempio sulla natica, l'addome, la parte esterna del braccio o la parte superiore del tronco in una posizione dove non verrà sfregato dall'abbigliamento stretto. Dopo l'applicazione, ogni giorno vengono regolarmente rilasciate dal cerotto piccole quantità fisse di ormoni. Il meccanismo di azione del cerotto è simile a quello della pillola e anche la sua efficacia contraccettiva è molto elevata.

Per quanto riguarda indicazioni e controindicazioni, sono sovrapponibili a quelle della pillola. **Il cerotto non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.** Rappresenta un'opzione per tutte quelle donne, anche adolescenti, che non vogliono assumere una pillola ogni giorno o che fanno fatica a ricordarsene, o hanno difficoltà all'assunzione orale, o che vogliono cambiare il proprio metodo contraccettivo.

L'**anello** è un contraccettivo ormonale che si introduce nella vagina dove rilascia in modo continuo e costante piccole quan-

tità di ormoni. Il suo meccanismo di azione e la sua efficacia contraccettiva sono simili a quelli della pillola. Si tratta di un anello flessibile e trasparente di materiale assolutamente non tossico e tollerato dal corpo, che la donna può inserire in vagina da sola. L'anello deve essere lasciato in vagina per tre settimane, seguite da una settimana di intervallo durante la quale compare la pseudo mestruazione. Ogni anello deve essere usato una sola volta e, come la pillola, **non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.**

Il **preservativo** è una fine guaina di lattice, sottile e flessibile, delicata ma resistente, destinata a ricoprire il pene durante il rapporto sessuale e a raccogliere il liquido seminale al momento dell'eiaculazione impedendo agli spermatozoi il contatto diretto con la vagina. È un metodo contraccettivo affidabile solo se vengono seguite scrupolosamente le regole d'uso: deve essere di marca certificata ai fini della sicurezza (deve cioè riportare il marchio CE), non deve essere scaduto o conservato malamente (ad esempio nel cruscotto della macchina) e deve essere indossato all'inizio del rapporto e non poco prima dell'eiaculazione. Tutte le istruzioni sono in genere riportate all'interno delle confezioni. Il profilattico è l'unico metodo contraccettivo **efficace per proteggersi dall'HIV e dalle malattie sessualmente trasmissibili.** Ogni profilattico è destinato a un solo rapporto e si tratta di un metodo pressoché innocuo poiché non ha effetti collaterali (nei casi di intolleranza al lattice si possono utilizzare quelli in poliuretano).

Oggi esiste anche il **preservativo femminile**: si chiama **Femidom** ed è disponibile in tutte le farmacie. È una morbida e resistente guaina trasparente che si inserisce nella vagina prima di un rapporto sessuale. **Garantisce un'efficace protezione sia per le gravidanze indesiderate sia contro le malattie sessualmente trasmissibili.** Per le modalità d'uso occorre seguire bene le istruzioni riportate sulla confezione.



LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

“Non sapevo! Non immaginavo che esistessero malattie così”, racconta una signora turbata al sapere che la figlia sedicenne ha una condilomatosi genitale.

“Si tratta”, dice il medico, “di un’infezione da papillomavirus, ha provocato la comparsa di moltissime verruche sui genitali che richiederanno uno o più interventi laser. Inoltre, indipendentemente dal tipo di trattamento, possono ritornare spontaneamente”. “Ma neanche io sapevo che esistevano malattie così!” sostiene arrabbiatissima la figlia, come se l’infezione fosse colpa del medico che gliel’ha diagnosticata. “Perché proprio a me, che ho avuto solo due ragazzi?”.

Sono tantissimi i genitori che “non sanno” e non educano i propri figli - maschi e femmine - all'**unica forma di protezione attualmente disponibile contro le malattie sessualmente trasmissibili: l'uso del profilattico o del Femidon sempre, sin dalle prime esperienze.**

Nella sessualità, la massima priorità deve essere la conoscenza. Occorre superare l'imbarazzo che talvolta si sente e informare i figli, poiché **conoscendo i rischi diventa più facile prendere decisioni responsabili** per la propria salute e per il proprio futuro. Attraverso un buon dialogo e con la prevenzione si possono diminuire i rischi di contrarre queste malattie che un tempo venivano chiamate veneree: oggi si parla più modernamente di malattie sessualmente trasmesse o trasmissibili.

Con l'attuale diffusione di queste infezioni, si può contrarre una malattia fin dal primo rapporto, se il partner, anche giovanissimo, sono portatori sani, spesso senza saperlo. La promiscuità è ormai diffusissima tra i giovani e meno giovani e non è più possibile fare gli struzzi pensando che: *“Tanto a mio figlio non capiterà”.*

Le malattie sessualmente trasmissibili possono colpire chiunque abbia rapporti o attività sessuale non protetta dal preservativo, indipendentemente dall'età, dal sesso o dal fatto che i rapporti avvengano con persone dello stesso sesso o di sesso diverso. **I rapporti protetti dal preservativo sono importanti soprattutto all'inizio di una nuova relazione**, quando non si conosce lo stato di salute del partner e le sue esperienze sessuali precedenti.

COME AVVIENE IL CONTAGIO?

Il contagio per via sessuale avviene quando i microrganismi vengono portati all'interno del corpo attraverso lo sperma, le secrezioni vaginali o il sangue, oppure attraverso il contatto diretto della pelle o mediante il contatto tra le mucose che rivestono le parti intime, la bocca o l'ano. Alcune malattie possono essere trasmesse al feto o al neonato durante la gravidanza o attraverso il latte materno.

Queste malattie non possono essere trasmesse attraverso tosse o starnuti e neppure sui mezzi pubblici, a scuola, durante i contatti sociali in generale. Non sono trasmesse dalle zanzare o dagli animali domestici, non sono dovute alla sfortuna o al malocchio.



QUALI SONO LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI PIÙ DIFFUSE?

La **Chlamydia** è una delle infezioni sessualmente trasmissibili più diffuse e può essere particolarmente presente tra le femmine sessualmente attive con meno di 20 anni.

I primi sintomi si manifestano da una a tre settimane dopo l'esposizione e possono essere molto lievi (un certo bruciore quando si urina). Tuttavia nel 75% dei casi per le donne e nel 50% dei casi per gli uomini l'infezione è asintomatica, per cui la malattia

è diagnosticata solo se la si va a cercare oppure per le complicanze che sviluppa. Nelle femmine è responsabile di infiammazioni dell'utero (cerviciti) o degli organi collegati (infiammazione delle tube di Falloppio o salpingite o più in generale malattia infiammatoria pelvica quando l'infezione si è estesa).

Nei maschi provoca uretriti (infiammazione dell'uretra) e epididimiti (infiammazioni dei testicoli). Trascurare questa infiammazione può essere causa di sterilità per entrambi i sessi. Si può curare efficacemente con gli antibiotici.

L'Herpes genitale è una infezione virale a trasmissione sessuale. Dopo un'incubazione di 2-15 giorni si manifestano delle piccole vesciche dolorose sugli organi genitali o vicino a essi. Si tratta di un virus che provoca episodi di malattia che si ripetono nel tempo (recidive) a cui sono più soggette le donne e la probabilità di contrarlo aumenta con l'avanzare dell'età e con il numero di partner. Si trasmette per contatto; gli episodi recidivanti si possono trattare con farmaci che diminuiscono la frequenza delle ricadute e ne riducono i sintomi.

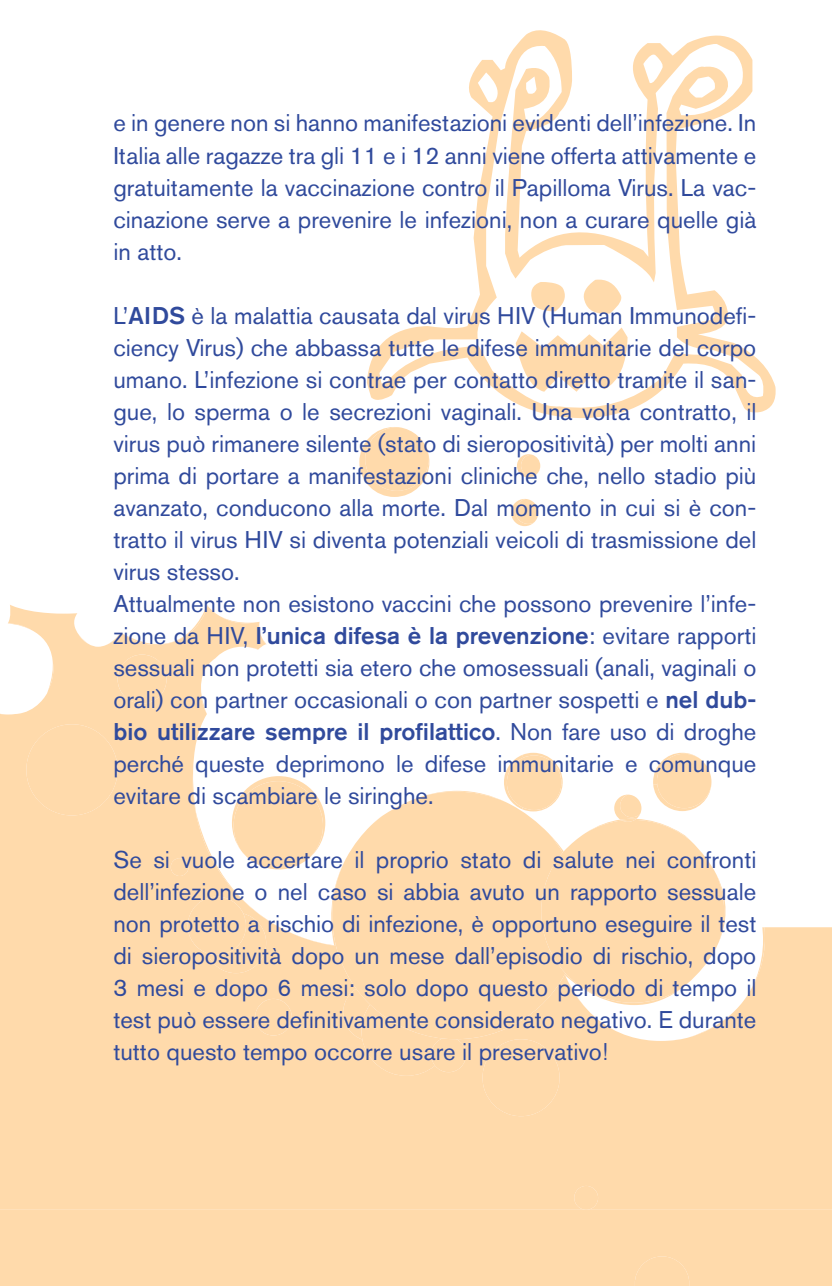
La **Sifilide** è una malattia batterica che si contrae per contatto sessuale diretto con la persona infetta. Tutti i rapporti, anche parziali e i contatti con le mucose sono in causa per la sua trasmissione. Negli ultimi anni è in aumento e sono stati riscontrati numerosi casi. Non è una malattia facile da diagnosticare perché possiede molte manifestazioni cliniche diverse e se non curata in tempo si diffonde in tutto il corpo portando a serie conseguenze. Si manifesta soprattutto con lesioni o sintomi a carico della cute che compaiono con differenti manifestazioni nel tempo: le "macchie" tendono dapprima a essere localizzate sui genitali, ma poi diventano più diffuse. La sifilide può colpire anche gli organi interni. La prognosi è tanto più favorevole quanto più è tempestiva la diagnosi e quanto più è precoce e

regolare il trattamento che viene effettuato principalmente con la penicillina.

La **Gonorrea** è una malattia causata da un batterio che si trasmette quasi esclusivamente per contatto sessuale. Presenta un breve periodo di incubazione, che va dai 2 ai 5 giorni; i sintomi nella donna sono caratterizzati da infiammazioni della bocca dell'utero con eventuale perdita di liquido bianco verdastro vaginale, cistiti e dolori addominali. Negli uomini il sintomo principale è lo scolo di materiale giallo verdastro dall'uretra. La terapia migliore per questa malattia è costituita dagli antibiotici. Il fatto di avere contratto la gonorrea una volta non immunizza la persona dal poterla contrarre successivamente.

I **Condilomi** sono oggi la malattia virale sessualmente trasmessa più diffusa. Quando l'infezione si sviluppa (nella maggior parte dei casi non dà sintomi visibili), sui genitali e/o intorno all'ano compaiono escrescenze irregolari, isolate o raggruppate, di colore rosa o bruno e di dimensioni variabili. Sono le cosiddette "creste di gallo". Nel 20% dei casi i condilomi spariscono da soli nell'attesa di un trattamento. Quindi niente paura, la cura ha un carattere prevalentemente "estetico" e avviene mediante l'applicazione locale di farmaci o veloci interventi chirurgici. Oggi sono disponibili due tipi di vaccini che prevengono le infezioni più pericolose, cioè quelle che malcurate e associate al fumo possono condurre allo sviluppo del cancro della cervice uterina.

Il **Papilloma Virus** umano (HPV) è un virus responsabile di un'infezione genitale che, nelle donne, può causare il cancro al collo dell'utero. Il Papilloma Virus è molto diffuso sia tra gli uomini che tra le donne e si trasmette con facilità per via sessuale, anche attraverso rapporti non completi. Nella maggior parte dei casi il Papilloma Virus viene eliminato spontaneamente



e in genere non si hanno manifestazioni evidenti dell'infezione. In Italia alle ragazze tra gli 11 e i 12 anni viene offerta attivamente e gratuitamente la vaccinazione contro il Papilloma Virus. La vaccinazione serve a prevenire le infezioni, non a curare quelle già in atto.

L'**AIDS** è la malattia causata dal virus HIV (Human Immunodeficiency Virus) che abbassa tutte le difese immunitarie del corpo umano. L'infezione si contrae per contatto diretto tramite il sangue, lo sperma o le secrezioni vaginali. Una volta contratto, il virus può rimanere silente (stato di sieropositività) per molti anni prima di portare a manifestazioni cliniche che, nello stadio più avanzato, conducono alla morte. Dal momento in cui si è contratto il virus HIV si diventa potenziali veicoli di trasmissione del virus stesso.

Attualmente non esistono vaccini che possono prevenire l'infezione da HIV, **l'unica difesa è la prevenzione**: evitare rapporti sessuali non protetti sia etero che omosessuali (anali, vaginali o orali) con partner occasionali o con partner sospetti e **nel dubbio utilizzare sempre il profilattico**. Non fare uso di droghe perché queste deprimono le difese immunitarie e comunque evitare di scambiare le siringhe.

Se si vuole accertare il proprio stato di salute nei confronti dell'infezione o nel caso si abbia avuto un rapporto sessuale non protetto a rischio di infezione, è opportuno eseguire il test di sieropositività dopo un mese dall'episodio di rischio, dopo 3 mesi e dopo 6 mesi: solo dopo questo periodo di tempo il test può essere definitivamente considerato negativo. E durante tutto questo tempo occorre usare il preservativo!

ALTRE MALATTIE, NON SOLO A TRASMISSIONE SESSUALE

La **Candida** è un genere di fungo normalmente presente sulla nostra cute e sulle nostre mucose e solo quando si riproduce eccessivamente dà origine a fastidiosi disturbi. Si manifesta con emissione di secrezioni vaginali dense e biancastre accompagnate da prurito, bruciore e a volte dolore. Nel maschio si può manifestare con un'inflammatione superficiale del glande e del prepuzio. In genere la candida non richiede trattamenti impegnativi: nelle donne spesso è sufficiente usare una cura locale oppure dei farmaci da assumere per via orale.

La **Scabbia** è causata da piccoli insetti, o acari, che vivono nello spessore della pelle provocando dei fastidiosi pruriti. È contagiosa e può essere trasmessa attraverso la biancheria e il contatto diretto con la persona malata. Si presenta sotto forma di eruzione cutanea e può essere trattata applicando sulla pelle medicinali antiparassitari.

COME SI FA A INDIVIDUARE UN'INFEZIONE E CURARLA?

Le malattie sessualmente trasmissibili si possono contrarre fin dal primo rapporto sessuale e anche nel caso di un unico rapporto sessuale. Se la diagnosi viene fatta in tempo, queste malattie sono curabili e non danno luogo a conseguenze negative.

Se si osservano secrezioni anomale dai genitali, ulcerazioni o piccole escrescenze sull'apparato genitale o anche solo in caso di dubbio, si consiglia di consultare il proprio medico il quale sarà senz'altro in grado di fare una diagnosi accurata o suggerire gli accertamenti indispensabili e consigliare poi la terapia più opportuna. In ogni modo occorre ricordare che **le malattie sessualmente trasmesse riguardano entrambi i partner** e nel caso in cui uno dei due riscontrasse il problema deve informare l'altro, per poter curare tempestivamente la malattia e impedire così la sua

diffusione. Le uniche malattie per le quali la guarigione non è possibile sono quelle a trasmissione virale. Tra queste, l'AIDS è sicuramente quella più conosciuta e per la quale non esiste ancora un rimedio efficace. Quindi l'unica maniera per evitarla è prevenire la sua comparsa mediante l'uso del preservativo.

DOVE RIVOLGERSI

Ogni territorio ha un centro e/o ambulatorio per le malattie sessualmente trasmissibili. In caso di bisogno, per conoscere qual è quello più vicino a te, chiedi al tuo medico di famiglia o consulta la carta dei servizi della tua ASL o del tuo ospedale di riferimento.

Per approfondire l'argomento www.perlasalutesessuale.it





L'INCONTRO CON GLI ALTRI

Mamma/Papà... posso...? Andare a scuola in bicicletta, al pigiama party, a dormire da Diletta, in vacanza con Giulio, installare Messenger, farmi un piccolissimo piercing, iscrivermi su Facebook...

Quando i nostri figli cominciano a tempestarci di richieste di questo genere significa che il richiamo del mondo si fa sentire in tutta la sua intensità.

Cresce l'esigenza di mettere in soffitta la "stanza dei giochi" e tutto quello che può ricordare l'essere stato bambino. Il giovane esploratore è alla ricerca di compagni interessati quanto lui ad affrontare questo viaggio emozionante, ma che, essendo il primo, fa anche un po' paura.

Gli amici sono preziosi non solo perché permettono il confronto e partecipano alle scoperte, ma anche perché la loro presenza affettuosa aiuta a tollerare il dolore di non poter essere più "il piccolo di casa". L'appartenere a un gruppo diventa di vitale importanza per i nostri figli in questa fase in cui de-

vono iniziare a separarsi da noi genitori, a scoprire pian piano chi sono loro, in cosa credono, che cosa li appassiona.

Il corpo in "cambiamento" fa sentire con forza il bisogno di sperimentarsi, inaugurando una nuova stagione. Ci sentiamo pronti ad affrontare le novità?

Gli amici salgono nella hit parade degli interessi e il tempo migliore è quello trascorso



con loro, il giudizio che conta è il loro, i segreti sono destinati a loro. Come ci si può sentire, dopo più di dieci anni di “primo nella classifica”, a dover cedere il posto a degli sconosciuti? Se riuscissimo a essere sinceri con noi stessi risponderemmo: “malissimo!!!” Non è affatto facile da digerire la perdita, al nostro rientro a casa, del loro sguardo adorante e del desiderio di trascorre del tempo con noi raccontarsi.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Ho sempre accolto con piacere gli amici di mio figlio, mi dava gioia l'idea di farli sentire a casa, di rendere piacevoli i loro pomeriggi e coccolarli. Quando ha iniziato le medie qualcosa ha cominciato a cambiare.

Gli amici continuano a esserci, ma è evidente che preferisce invitarli se noi non siamo in casa. La porta della stanza rimane chiusa quando noi ci siamo...

Mi ronza intorno solo quando vuole ottenere qualcosa!

Oggi se ne è arrivato con la bella novità che tutti i suoi amici hanno deciso di andare a scuola in bicicletta e sarebbe ora che lo facesse anche lui. Evidentemente mi vuol fare morire di infarto! Non gli ho risposto, ha messo su un muso lungo tre metri ed è andato subito a chiudersi in camera.



LE MIE EMOZIONI

👤 *Mi sento esclusa dal suo mondo.*

Mi sembra di essere una presenza ingombrante. Non mi racconta più tutto quello che gli succede. Ormai tutta la sua giornata gira intorno agli amici. Scopro di provare gelosia...

I suoi amici gli propongono sempre cose nuove da fare. Tutte queste novità mi mettono ansia e paura di quello che potrebbe succedergli.

Si allontana sempre più da me!

Come mi sento? Alterno momenti in cui cerco di ricordarmi cosa pensavo e desideravo alla sua età e allora sorrido e mi rassereno... ad altri in cui non riesco a tenere a bada il dolore che mi procura il sentirmi invisibile, evitata o peggio maltrattata se dico dei no alle sue mille richieste. Certo non sempre riesco a spiegargli questi miei no, forse perché si basano sulla paura. Questo lo avverte perché, immancabilmente, mi risponde con "Non ti fidi di me"! È possibile trovare il giusto equilibrio tra eccessiva fiducia e sfiducia? 🗨️



CHE FARE?

- + È utile chiedersi che cosa mi spaventa tanto.
- + Capire se è un problema tutto mio o se ci sono delle ragioni vere.

- + Può aiutarmi affrontare una richiesta alla volta.
- + È utile prendersi il tempo necessario per valutare la situazione.
- + Cercare di capire cosa mi spinge a dire no!
- + Confrontarmi con mio figlio per comprendere come pensava di organizzare questa prima avventura.

INTERNET

Un tormentone tutto nuovo si aggiunge alla già lunga lista dei pericoli e delle insidie in cui i figli possono incappare... i vecchi confini cominciano a stare un po' "stretti" e nell'era di Internet il mondo è a portata di un clic.

Siamo immersi in un paradosso nel rapporto figli-computer: se da un lato riteniamo che debbano essere in grado di maneggiarlo con assoluta facilità, dall'altro ci terrorizza l'uso improprio di questo strumento (chat, messenger, siti non precisamente per ragazzi, blog, informazioni e quant'altro).

Non dimentichiamo che inizia in questa fase un grande bisogno di visibilità, di essere popolari, con tanti amici con cui parlare di mille cose nuove e, in questo senso, Internet è un mezzo ideale per essere presenti sempre, anche se in modo virtuale. Essere schermati aiuta i più timidi a diventare cuor di leone in rete e consente di sperimentare tanti modi di "essere" senza rischi eccessivi!





DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Lavoro quotidianamente con questo strumento, a volte prezioso alleato, altre volte un labirinto in cui perdersi tra tentazioni e seduzioni. Quando mia figlia ha chiesto di poter utilizzare il computer ho cercato di mettere tra parentesi le mie preoccupazioni e ho dato il via libera al suo uso. La scuola incoraggia molto i ragazzi, figli della modernità, ad avere familiarità con i nuovi mezzi di informazione e spinge a fare le ricerche su Internet; la biblioteca sembra essere diventata una specie di brontosauro da museo.

È stata una doccia fredda scoprire che mia figlia, quella che sento ancora una bambina, con i suoi 12 anni non ancora compiuti, in Internet aveva trovato un alleato prezioso per soddisfare curiosità che non immaginavo abitassero in lei.

Quando sono andato a vedere come se l'era cavata con la ricerca scolastica fatta insieme alle sue amiche sono rimasto di sasso! La "bambina" oltre ricercare informazioni sulla "Lombardia" aveva deciso di sapere anche qualcosa in più sul "pene".

Mi sono subito chiesto che fare? Blindare il computer? Impedirle di usarlo o solo sotto stretta sorveglianza?

LE MIE EMOZIONI

“ Sono disorientato: non mi sarei mai aspettato che la mia “bambina” si ponesse già questi interrogativi.

Sono arrabbiato perché mi sembra che abbia tradito la nostra fiducia. Sono spaventato, vorrei proteggerla dalle insidie della rete che io ben conosco. Sono combattuto tra il desiderio di controllare ogni suo movimento in rete e la consapevolezza che ha bisogno di fare le sue esperienze. Sono confuso sul perché non abbia chiesto a noi di parlare di certe cose. Tutti noi abbiamo avuto, a un certo punto, il desiderio di sapere le cose “dei grandi”, ci siamo arrangiati come potevamo, fratelli maggiori, amici... ”

CHE FARE?

- + Non agire sull'onda dell'emotività e prendersi del tempo per riflettere.
- + Parlarne con la propria moglie/compagna.
- + Confrontarsi con altri genitori, perché altri punti di vista possono aiutarci.
- + Informare mia figlia sui rischi di Internet e cercare insieme a lei una forma di tutela informatica da questi rischi.
- + Posso incoraggiarla a non utilizzare solo internet per soddisfare la sua curiosità, proponendole di cercare insieme altre possibili soluzioni.
- + Devo ricordarmi che, alla sua età, quando i miei genitori mi vietavano qualcosa, mi facevano sentire un perfetto imbecille e quanto mi faceva soffrire che non avessero fiducia in me!

LE RELAZIONI PERICOLOSE. GRUPPO O BRANCO?

"I nostri giovani amano il lusso, hanno cattive maniere, deridono l'autorità e non hanno rispetto alcuno per l'età. In questa nostra epoca i figli sono tiranni. Non si alzano di fronte a una persona anziana, rispondono ai genitori, sono impossibili!" (Socrate)

Di secolo in secolo tutto torna e si ripete. Anche oggi i ragazzi parlano a voce alta, ridono in modo sguaiato, non si accorgono di nessuno intorno a loro, fanno danni, si muovono sempre a forma di barriera corallina... Tutto a noi adulti sembra eccessivo nel loro modo di proporsi nel mondo.

La questione è che non è affatto semplice guidare una Spider senza aver preso ancora la patente! Cambiamenti di voce, di forza fisica, di dimensioni corporee hanno bisogno di un tempo di apprendistato per imparare a essere usati con garbo e gentilezza. A questo proposito forse è utile sfatare il mito del "bravo bambino" che culliamo dentro di noi.

Sentimenti quali gelosia, invidia e rabbia fanno parte del nostro bagaglio fin dal primo vagito e vanno riconosciuti e accolti con sincerità per riuscire, passo dopo passo, ad "addomesticarli".

In questa stagione dobbiamo confrontarci con dei figli in cui tutto si muove all'insegna dell'eccesso: dentro di loro come nei rapporti

con gli altri, siano essi gli amici o il resto del mondo.

Amore e odio, accettazione e disprezzo, timidezza e arroganza, vergogna ed esibizionismo sono solo alcuni esempi del livello di temperatura emotiva con cui si stanno confrontando.

Prendere in giro, disprezzare o allontanare diventano, in que-



sto periodo, modalità tipiche per prendere le distanze da qualcosa che appartiene a loro stessi, ma che è vietato mostrare in pubblico.

Quindi entro certi limiti dobbiamo comprendere alcuni tipi di "prepotenze" con cui si confronteranno i nostri figli. Alcune non vuol dire tutte.

È nostro compito aiutarli a distinguere lo sgradevole incontro con l'aggressività del prossimo dalla sopraffazione dell'altro, che usa la vessazione e la violenza per ottenere visibilità. Perché non diventino né vittime né carnefici.

DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Non capisco più niente, ho ricevuto la convocazione a scuola dall'insegnante di mio figlio. Non indovino il senso di questo colloquio: dovrò fare i salti mortali per esserci senza avere alcuna spiegazione da parte di mio figlio sul perché mi vogliono parlare.

Non mi piace affrontare situazioni al "buio", senza poter costruire una qualche soluzione sul problema da affrontare.

Quando arrivo vengo accolto da una faccia scura, difficile decifrarne il significato. Mi sale un po' di ansia. Che cosa avrà combinato Alberto? Resto senza parole nell'ascoltare la

preoccupazione che mi viene

espressa dalla coordinatrice di classe: mio figlio, ogni giorno, viene aggredito e umiliato da alcuni compagni che lo hanno eletto a capro espiatorio. I docenti sono pre-




occupati, hanno più volte ripreso i “bulletti”, ma con scarsi risultati. Alberto è sempre più isolato anche dagli altri compagni e il risultato è che si sta chiudendo sempre più in se stesso.

“Vostro figlio vi parla di questa situazione?” sono le parole che continuano a rimbombarmi nelle orecchie mentre saluto l'insegnante. No! Non ha mai accennato a un disagio in classe, mai una parola su episodi di prepotenza, anzi!

Dai suoi racconti compare tutta un'altra storia, tutto un altro Alberto. Benvoluto e ricercato, ma che preferisce i compagni di un'altra sezione perché li sente più vicini ai suoi interessi.


LE MIE EMOZIONI

 *Mi sento confuso sul perché non ne abbia parlato a casa. Sono deluso, non mi aspettavo che gestisse così la situazione. Sono amareggiato dalle sue bugie, da questa finzione che ha costruito per noi.*

Mi sembra di non conoscere più chi è mio figlio.

Mi sento in colpa. Sono stato così distratto dalle mie preoccupazioni da perdere di vista cosa stava succedendo a lui?”

Non è semplice per i nostri figli gestire un'immagine sociale “perdente”.

Spesso i sentimenti che prevalgono sono il senso di inadeguatezza e il senso di colpa per essere deludenti anche agli occhi della famiglia. 



CHE FARE?

- + Cerco di mettermi nei suoi panni. Avverto il disagio che prova nel sentirsi incapace di difendersi.
- + Capisco che una parte di lui pensa di meritare quello che succede.
- + La sua timidezza è sempre stata un ostacolo nei rapporti con gli altri, questo non l'aiuterà a sentirsi all'altezza della situazione. Il suo aspetto è ancora quello di un bambino, non è cresciuto abbastanza rispetto ai compagni e forse può soffrire di questa sua diversità. Posso parlare con lui e aiutarlo a capire se queste emozioni che io percepisco sono anche le sue. Possiamo chiederci perché è così preoccupato di deluderci.
- + Mi chiedo cosa possa aiutarlo a prendere in mano la situazione. Ascoltare mio figlio con attenzione e serietà per aiutarlo a esprimere le sue paure.
- + Rassicurarlo: subire prepotenze non è una sua colpa. Aiutarlo a cercare le soluzioni per affrontare il problema. Trattenere il desiderio di affrontare io, tutto da solo, il problema, sostituendomi a lui, perché lo farei sentire inadeguato.

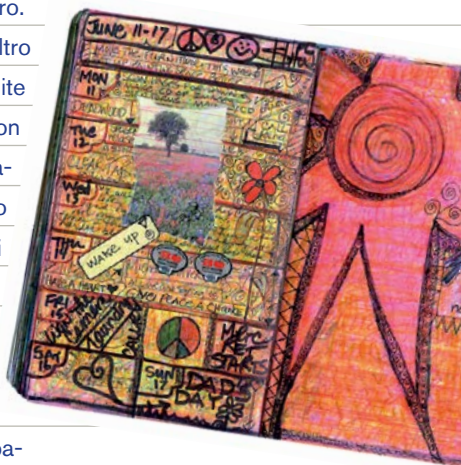
Può succedere che gli amici che i nostri figli scelgono non incontrino le nostre simpatie. Prima di scagliarci contro il "nemico" è bene ricordare che gli amici come pure i fidanzati/e più sono criticati tanto più vengono difesi a spada tratta. Se la loro scelta è ricaduta su certe persone è perché queste e solo queste sono in grado di soddisfare alcuni bisogni affettivi (anche in forme che non approviamo) che stanno emergendo nei nostri figli.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Da quando ha iniziato le scuole medie l'ho vista cambiare in modo vertiginoso. Da timida, riservata e un po' impacciata si è andata trasformando in una ragazza aggressiva e prepotente. Non passa giorno che non ci siano scontri su qualsiasi cosa: la scuola e il suo rendimento, l'ordine e la collaborazione in casa, l'orario di uscita e di rientro.

È veramente faticoso. L'altro giorno, dopo l'ennesima lite conclusasi malamente, non ho resistito e sono andata a sbirciare il suo diario segreto, per cercare di capire cosa mai le stesse succedendo. Sapevo di non doverlo fare, ma ero disperata.

Dopo aver letto le prime pagine mi sono sentita morire. Chi stava scrivendo, chi stava dicendo quelle cose così dure e anche volgari nei confronti di una compagna? Ma non si trattava solo di invettive, anche se solo queste erano bastate a farmi raggelare il sangue. Stava organizzando una spedizione punitiva, insieme alle sue amiche del cuore, contro una compagna considerata colpevole di piacere a un ragazzino che le interessava. Ho chiuso il diario e ho cominciato a piangere.



LE MIE EMOZIONI

👏 *Mi fa paura l'aggressività di mia figlia.*

Mi sembra di aver allevato un mostro.

Quando e come è successo questo suo cambiamento improvviso?

Faccio fatica a non gridarle in faccia il mio disprezzo.

Non riesco a trovare punti di contatto con questo suo modo di pensare e di essere.

Che cosa le sta succedendo? Perché è così piena di rabbia come se avesse subito un torto gravissimo? 🙏

I modelli con cui i ragazzi si confrontano danno valore positivo alla furbizia, alla prepotenza, all'arroganza.

È vincente chi non si fa troppi scrupoli per arrivare al risultato voluto.



CHE FARE?

- + Devo cercare di non farmi prendere dalla mia emotività.
- + Ho bisogno di prendermi un po' di tempo per pensare che cosa mi sta dicendo mia figlia con questi atteggiamenti da "dura".
- + Io non sono molto battagliera. Non penserà che io sia una perdente?
- + Suo padre, senza volerlo, loda quelli che hanno il coraggio di "non guardare in faccia" nessuno quando vogliono ottenere qualcosa.

- + Interrogarmi e riflettere su:
 - vorrà che suo padre sia fiero di lei?
 - che modelli siamo io e suo padre per lei?
 - che tipo di persone ammiriamo io e suo padre?
- + Ho bisogno di confrontarmi con mio marito/il mio compagno.
- + Potrei confrontarmi con i genitori della sua migliore amica.
- + Chiedo aiuto.

Dietro atteggiamenti aggressivi spesso si nasconde una grande fragilità. I ragazzi a questa età non accettano di avere debolezze e il conflitto che ne nasce può generare una grande rabbia. In questa fase non è semplice riconoscere e dare un nome all'arcobaleno di emozioni. Spetta agli adulti aiutarli in questo difficile compito. Possono essere i genitori, ma anche altre figure di cui i nostri figli si fidano, come gli zii, altri genitori o un'insegnante. È importante non vivere sentimenti di gelosia verso gli amici che sono diventati i loro interlocutori privilegiati al posto nostro. Anzi dobbiamo aprirci e confrontarci con questi amici ed essere attenti e accoglienti nei loro confronti in modo da offrire ai nostri figli un modello costruttivo dell'idea che "l'unione fa la forza".



“ LE MIE EMOZIONI ”

”

“

”

“

”

UN PO' DI RIPASSO [SOCIALIZZARE IN RETE]



I VALORI D'USO DELLE TECNOLOGIE

Si prendono e si lasciano tramite **SMS** o **Facebook**, cercano informazioni in Internet su amicizia, affetti e sesso, si creano vite parallele in giochi di realtà virtuali, perdono la cognizione del tempo e si ricordano di mangiare solo perché il gioco sullo schermo ogni tanto li avvisa.

Oggi **Internet** e i **cellulari** rappresentano un nuovo modo di comunicare con gli altri e alimentano un mondo di relazioni, di emozioni, di scambio di informazioni e di apprendimento. Un mondo che offre opportunità di crescita senza precedenti.

Come noi, anche i ragazzi utilizzano le tecnologie in base ai propri bisogni e motivazioni. Spesso hanno l'**esigenza di socializzare**, di **conoscere** e di **condividere pensieri ed emozioni** riguardanti la propria vita scolastica, familiare o strettamente personale. Stiamo quindi parlando di persone che mentre navigano o parlano al cellulare sviluppano relazioni e vivono esperienze.

I CONSUMI IN RETE

I ragazzi di oggi sono nati e cresciuti assieme al web e in molti casi hanno sviluppato una competenza e una dimestichezza nell'uso di questi strumenti molto più elevata della nostra.

In genere i giovani in rete cercano contenuti attraverso i **motori di ricerca**, si scambiano **file video e musicali** e comunicano tramite **facebook, chat, forum e blog**. Questi ultimi, così come altri spazi

di incontro virtuali - i **giochi online** o le **community** - consentono la ricerca e lo sviluppo di nuovi contatti tra chi li frequenta.

LE PAROLE PIÙ FREQUENTI

Internet è una **rete mondiale di computer** collegati tra loro, ai quali si può accedere per trovare informazioni, fare acquisti, o semplicemente parlare o scrivere ad altri utenti. Internet è un enorme archivio in cui tutti possono condividere dati. È un contenitore infinito di informazioni, talmente vasto che a volte è facile perdersi o imbattersi in materiali inadeguati.

I **social network** (Facebook, Myspace, ecc.) sono tutti quei siti o piattaforme grazie alle quali è possibile **condividere foto, video, slide, informazioni e dati**, con altri utenti online, creando una vastissima rete di contatti.

Il **blog** è una pagina web utilizzata a modo di **diario personale**. Chiunque sia in possesso di una connessione Internet può crearsi facilmente uno spazio web dove pubblicare testi e fotografie in completa autonomia, indicando, se lo desidera, anche link ad altri siti. Il blog è dunque un luogo dove si può, virtualmente, dialogare e socializzare: i lettori del blog possono infatti scrivere i loro commenti e lasciare messaggi, ma non cambiare o cancellare quello che scrive l'autore dell'articolo.

La **chat** è una **conversazione** attraverso Internet; avviene in forma scritta e permette di parlare **in tempo reale** con altri utenti in rete, in qualsiasi parte del mondo essi siano. Nella chat domanda e risposta si susseguono in tempi brevissimi, come in un comune scambio di battute tra amici. La chat è lo spazio in cui si sperimentano relazioni a distanza: l'adolescente che "chatta" non significa che abbia una vita sociale e di relazio-

nale povera e, viceversa, una ricca vita sociale non preclude l'uso della chat. Per accedere a una chat non ci sono limiti d'età né sono richiesti dati personali: in genere, è sufficiente indicare l'età, il sesso e il nickname. È **importante non rilasciare informazioni riguardo la propria persona** e il luogo di abitazione al fine di non essere identificati e rintracciati.

Le **community** sono costituite da gruppi di persone che condividono gli stessi interessi e che comunicano attraverso l'uso di forum e chat piuttosto che di persona. Per accedere a una community occorre registrarsi.

MSN è il sistema di **instant messaging** più diffuso tra i giovani: permette la comunicazione online via testo, via voce, o via webcam tra due persone o tra un gruppo di persone in tempo reale. Per poter entrare in contatto, le persone devono essere inserite nelle rispettive liste di contatti.

Myspace e **Facebook** sono tra le più famose piattaforme di social networking diffuse tra i giovani, sviluppate apposta per permettere di creare pagine personali e incontrare persone affini online.

YouTube è una piattaforma web che consente la condivisione e visualizzazione in rete di video. I video vengono caricati gratuitamente e direttamente dagli utenti. Contiene video realizzati direttamente da chi li carica, ma anche video musicali, spettacoli teatrali, film, ecc.



A CHE ETÀ POSSO CONSENTIRE AI MIEI FIGLI DI ESPLORARE INTERNET?

La rete è uno strumento che offre innumerevoli possibilità e per questo non va demonizzata. È importante comunque **guidare i ragazzi all'utilizzo del computer** e di **Internet**, stimolandoli a riflettere su potenzialità e rischi.

L'accompagnamento da parte di un adulto (genitore, insegnante, educatore) dovrà essere diverso a seconda delle esigenze specifiche di ogni fascia d'età. I bambini al di sotto dei 10 anni, in genere, non hanno ancora sviluppato le capacità di pensiero critico necessarie per poter esplorare il web da soli e pertanto occorre un sostegno e un'attenzione costante da parte degli adulti. Con l'adolescenza, l'uso di Internet diventa massiccio e aiutare i nostri figli si rivela un compito complicato poiché spesso loro sono più preparati di noi in fatto di software e opportunità della rete. Ciò nonostante, **la supervisione del genitore è sempre necessaria** perché una buona conoscenza informatica e tecnica non li mette comunque al riparo degli aspetti più pericolosi del web.

Parlare dei rischi della rete significa spesso toccare tematiche delicate, come la sessualità, le emozioni o la legalità. Costituisce quindi un'occasione per affrontare in modo sereno e aperto argomenti molto vicini al periodo di sviluppo che stanno attraversando. Durante la pubertà i ragazzi sono molto sensibili agli stimoli esterni; è questo infatti il periodo in cui coltivare il senso di autostima e protezione di sé, in modo da equipaggiarli con le competenze necessarie per ridurre l'esposizione al rischio che il contatto con i mondi virtuali potrebbe generare.

Incrementare le proprie competenze tecniche nell'utilizzo del **computer** e di **Internet**, magari facendosi aiutare dai figli è un'ottima occasione per stabilire un canale di contatto e confronto. Mostrarsi pronti a imparare da loro rafforza la fiducia che hanno in se stessi e nelle loro capacità.



CONTENUTI ILLECITI E DANNOSI

I contenuti **illeciti** sono quelli **contrari alle leggi di uno stato** (contenuti pedopornografici, che invitano al turismo sessuale, a reati di tipo economico, informatico, di diffamazione, di violazione della privacy o della proprietà intellettuale, al gioco d'azzardo o che minacciano la sicurezza nazionale).

Per **contenuti dannosi** si intende ciò che di per sé è lecito, ma **potenzialmente nocivo per alcune categorie di persone**, come i giovani cybernauti. Presuppongono un danno sul piano etico-morale (materiale pornografico, che non è vietato ma destinato a un pubblico adulto, messaggi razzisti, violenti o crudeli). In questi casi, bambini e adolescenti, vengono a contatto con **contenuti** che risultano essere **inadeguati e dannosi per la loro crescita e il loro benessere psicologico**.

PREVENIRE I RISCHI

Prevenire i rischi connessi alle nuove tecnologie significa riflettere sul ruolo che queste svolgono nella vita dei nostri figli e l'utilizzo che ne fanno; abbiamo bisogno di conoscere gli strumenti tecnologici, le implicazioni delle loro funzionalità e il contesto in cui vengono utilizzati.

Il mondo proposto dalla TV e dai media è percepito dai ragazzi come una dimensione ideale e desiderabile, ma soprattutto "vera", o comunque verosimile. Questa percezione distorta della realtà riguarda anche il loro rapporto con Internet. Il coinvolgimento emotivo nell'utilizzo delle nuove tecnologie è elevato, il che a volte può impedire di cogliere l'ampiezza dei pericoli celati dietro l'utilizzo non sicuro di Internet e dei cellulari. Ad esempio l'accesso anonimo agli spazi virtuali di socializzazione può permettere l'infiltrazione di adulti che vogliono conoscere e avvicinare bambini/e o ragazzi/e, e mette a rischio di molestie e

maltrattamenti da coetanei (cyberbullismo).

I giovani navigatori possono incontrare **videogiochi violenti** e diseducativi, **pubblicità ingannevoli** e **contenuti non adatti all'età** e al loro livello di maturità (es. pornografia) o semplicemente **illegali** (es. pedo-pornografia), oltre a informazioni scorrette riguardo ad esempio all'alimentazione, alla sessualità e al consumo di sostanze. I siti e i programmi che permettono il download di musica o film, coperti da diritto d'autore - attività peraltro illegale - sono tra i principali veicoli di diffusione di **virus informatici** a danno di computer e telefoni. Senza contare che un uso eccessivo e non corretto di Internet può portare alla **dipendenza tecnologica**.

L'EDUCAZIONE ALL'USO DI INTERNET

Una delle soluzioni migliori per ridurre i rischi della rete è l'educazione all'uso di Internet. Di sicuro si tratta di una soluzione impegnativa, ma è indubbiamente la più efficace, poiché consiste nell'incoraggiare i ragazzi all'utilizzo sicuro di Internet, e nel condividere in famiglia alcune regole chiare. Occorre cercare di spiegare i motivi dei rischi in rete in modo che i nostri figli li possano riconoscere e imparino a difendersi. Le regole devono essere definite in base all'età dei figli, alla loro sensibilità e maturità.

- + Stabilire i **tempi di utilizzo** del computer e di Internet. L'utilizzo del PC non deve sottrarre del tempo alle altre attività importanti per la loro crescita.
- + Collocare il **computer in una stanza di accesso comune** piuttosto che nella camera dei ragazzi o in un ambiente isolato. Internet va considerato come uno strumento utile per tutta la famiglia e non un "passatempo" o un sostituto della baby-sitter.

- + Parlare apertamente e onestamente del rischio di imbarcarsi, durante le attività on line, in potenziali malintenzionati: superate il vostro imbarazzo perché così facendo potete dimostrare loro che non devono vergognarsi a chiedervi informazioni su tale argomento e a confidarvi eventuali "brutti incontri".
- + Istruire i nostri figli a non fornire dati personali online (ad esempio, indirizzo, codice fiscale, coordinate bancarie, ecc.) e a non inviare fotografie. È importante che i nostri figli siano consapevoli dell'importanza di non compilare moduli online senza essersi prima confrontati con noi.
- + Essere sempre informati sulle attività online che i nostri figli compiono. È importante chiedere ai nostri figli che cosa stanno facendo e con chi stanno comunicando ed esigere da loro una risposta.
- + Informare i nostri figli che le persone che incontrano online potrebbero ingannarli e non essere quello che dicono di essere.

Esistono altri metodi di protezione, che consistono nell'**utilizzo di filtri**, ovvero di sistemi in grado di bloccare in modo automatico l'accesso ai contenuti o all'uso di servizi che vengono ritenuti inappropriati, come i **materiali illegali** (pedopornografia, suggerimenti e inviti al suicidio, istigazione all'uso di stupefacenti, gioco d'azzardo, satanismo con sacrifici cruenti di animali o persone) o i **materiali dannosi** (pornografia esplicita, satanismo violenza, istigazione all'odio e/o ad atti violenti, razzismo, turpiloquio). Si possono controllare i siti visualizzati durante la navigazione attraverso la memoria del browser, che mantiene una cronologia dei siti web visitati di recente. I ragazzi esperti di computer sanno però come coprire le tracce delle loro esplorazioni su Internet e vi potrebbero accedere a vostra insaputa.



SI POSSONO SCARICARE DA INTERNET FILE MUSICALI, VIDEO E FILMATI?

Attraverso il **download** è possibile trasferire files, immagini, canzoni e software dalla rete direttamente sul proprio computer. Molti siti permettono di scaricare gratuitamente, ma non sempre tale operazione è legale. Scaricare per esempio l'ultima canzone del proprio cantante preferito comporta una violazione del "diritto d'autore", quando essa è coperta dal **copyright**: ciò significa che la canzone può essere scaricata legalmente solo dopo aver pagato l'editore o la casa discografica, o nel caso in cui il copyright sia cessato. Quando una canzone, invece, è sotto **copyleft**, allora può essere copiata perché l'autore lo permette; in questo caso non si sta compiendo un atto illegale.

COUSA DEVO FARE SE SCOPRO DEL MATERIALE PEDOPORNOGRAFICO?

Nel caso in cui ci si imbatta in materiale online con contenuti illeciti è buona norma segnalarlo alla Polizia Postale e delle Comunicazioni, oppure indicarlo sul sito **www.hot114.it** fornendo tutti i possibili riferimenti utili alla sua identificazione.

SPERIMENTARE IL RISCHIO

Come viviamo i traslochi, anche se li abbiamo messi in agenda? Siamo aperti ai cambiamenti o abbiamo difficoltà nel lasciare quello che, anche con fatica, fa parte del quotidiano conosciuto? Si apre la fase in cui i nostri figli cominciano a preparare le valigie che devono accompagnarli nel viaggio verso l'adulthood. Lasciarsi alle spalle il "nido caldo e sicuro" dell'infanzia, l'immagine di sé stabile e rassicurante, il potersi completamente affidare alla propria famiglia è davvero difficile e pieno di sofferenza. Anche per noi non è facile accettare le richieste "adulte" del nostro "bambino" che ci colgono sorpresi e impreparati. Ci fa girare la testa tutto questo bisogno di andare e venire, il loro continuo stare appiccicati al telefonino o su Facebook, la smania di "andare da...", di fare mille cose, di tornare sempre più tardi.

Certo, guardando attentamente ci accorgiamo che è diverso, che il "nostro bambino" si è trasformato in qualcosa che ci spaventa e ci preoccupa.

Loro, i nostri figli, si trovano a dover affrontare un periodo abbastanza lungo e complicato dove le parole d'ordine sono e saranno: confusione, irrequietezza e difficoltà. Le trasformazioni e i cambiamenti della pubertà fanno sentire il bisogno di prender le distanze dal loro essere stati un certo tipo di bambini e questo crea, in



loro, non pochi problemi nel riuscire a capire e a gestire sensazioni, pensieri e di conseguenza le scelte di vita in questo periodo.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Ho il cuore in gola. Oggi tornando a casa ho deciso di rimettere un po' a posto la camera di mio figlio. Lui è un grandissimo disordinato che - come dice lui - vive bene nel suo caos. Io decisamente no e, anche se cerco di resistere a riordinare al posto suo, dopo un certo numero di giorni non ce la faccio più e intervengo. Mentre sistemavo libri e tiravo su pantaloni e magliette mi sono ricordata che non avevo controllato il diario di scuola. So quanto è svagato ed è sempre meglio che verifichi gli avvisi che la scuola manda.

Affondo le mani nella cartella per pescare il benedetto diario e tasto, con mia grande sorpresa, un pacchetto di sigarette!

LE MIE EMOZIONI

“ Sono sorpresa. Nessuno in casa fuma. Abbiamo smesso quando è nato lui. Ha sempre disapprovato i ragazzi che iniziano a fumare e criticato, duramente, il vizio negli adulti.

Non sopporto e non riesco a credere, che il mio 'bambino' ora si rovini la salute fumando. Cosa gli è successo?

Cosa significa questo cambiamento improvviso? ”



Il viaggio che hanno intrapreso è un cammino tortuoso, a strade piane si alterano percorsi in salita dove i dislivelli mettono a dura prova la forza e la resistenza.

Avvicinarsi a sostanze sentite proibite ai bambini, ma concesse agli adulti può essere un modo per “farsi coraggio” di fronte alla paura di non farcela.

CHE FARE?

- + Aggredirlo e urlargli addosso la sua incoerenza non mi aiuta a capire perché ha rinnegato i suoi vecchi propositi.
- + Posso cercare di capire che cosa lo ha spinto a voler provare a fumare.
- + È successo qualcosa di particolare, in questi ultimi mesi, che può aiutarmi a capire il suo cambio di rotta?
- + Può aiutarmi a non drammatizzare pensare che, alla sua età: volevo provare anche io cose nuove, mi faceva sentire importante e speciale l'idea di appropriarmi di cose che appartenevano al mondo degli adulti.
- + Provare è, forse, il modo di valutare in prima persona e cominciare a scegliere sviluppando il suo punto di vista.

Possiamo confrontarci su che cosa significa per lui fare le sue prime scelte importanti e come si sente a dover fare i conti con i mille condizionamenti che il mondo propone.

DI-SEGNARE IL CORPO: PIERCING, TATUAGGI E AFFINI

Come accettare che il corpo che noi abbiamo messo al mondo, candido, e che abbiamo cercato di proteggere in tutti questi anni, loro lo vogliano trasformare aggiungendo cose inutili e, oltretutto, infliggendogli sofferenza? Proprio perché non riusciamo a capirlo diventa difficile accettarlo.

Ma che significato hanno queste manipolazioni del loro corpo? È troppo sbrigativo attribuire la responsabilità alla moda di cui sono succubi.

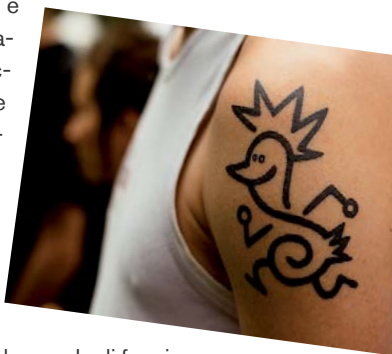
Forse dobbiamo domandarci che cosa si nasconde dietro questa epidemia da cui vorremmo che fossero esenti i nostri figli.

Far parte di un gruppo è importantissimo, ma l'elemento fondamentale è quello di sentire di essere e

appartenere a una generazione. Ciascuno di noi può facilmente rintracciare nei propri ricordi quanto fosse importante l'idea di aver creato qualcosa di diverso, unico e speciale in quella epoca storica.

È un bisogno di distinguersi da chi ci ha preceduto e di lasciare un segno a quelli che verranno.

Il ciclo di vita dell'adolescenza si basa sulla necessità di inventare qualcosa che li faccia sentire esploratori alla scoperta di nuove terre.



DAL DIARIO DI UN PAPÀ E DI UNA MAMMA

Sono mesi che non molla, come un cane con l'osso. Ogni cena presenta lo stesso tragico copione: *"Posso farmi il piercing?"*

Non demorde e il risultato è una specie di braccio di ferro in

cui non ci sono né vinti né vincitori. Uno sfinimento! Le ragioni sono state a lungo dibattute sia da parte sua che da parte nostra. Ciascuno ritiene di avere ragione per cui siamo in una situazione di stallo.

Finché ieri non è arrivato a casa con il suo piercing! Con gli occhi lucidi di chi ha conquistato una medaglia e ci ha consegnato il trofeo.

Un velo di silenzio è sceso tra di noi.



LE NOSTRE EMOZIONI

“ Siamo furiosi. Ci siamo sentiti spodestati da qualsiasi autorità. Quel “coso” sembra stabilire una distanza abissale fra noi. Oggi è il piercing, domani cosa sarà?

Ci fa paura non avere più il controllo sulle sue idee.

Non capiamo che cosa ci sia di così bello nel bucarsi una parte del corpo per esibire un orecchino.

Non sopportiamo che scelga di imbruttirsi, facendosi del male. ”

Certamente è un modo di comunicarci che il corpo, come tutto il proprio essere, appartiene a loro, che ci piaccia o no. Hanno bisogno di prendere le distanze per capire chi sono, indipendentemente dalla famiglia, anche a costo di scontrarsi fortemente.

Spesso i motivi per cui ci opponiamo non sono solo di tipo estetico. Viviamo questo tipo di scelta come un atto aggressivo e distruttivo che i nostri figli compiono contro il loro giovane corpo.

Sentiamo il pericolo che sia "l'inizio della fine": oggi è questo, domani sarà la droga?

Se il dubbio ci assale, è importante chiederci perchè questo "segno" sul corpo ci turba così tanto da non farci cogliere anche gli altri aspetti di nostro figlio. Potrebbe aiutarci osservare se, negli altri ambiti di vita, ci ha dato segnali per cui dobbiamo sentirci inquieti o preoccupati.

CHE FARE?

- + Interrogiamoci sul perchè ci siamo opposti così duramente: l'orecchino è quasi invisibile.
- + Forse non riusciamo ad accettare che scelga valori in cui non ci riconosciamo e che ci sembrano assurdi.
- + Eppure sappiamo bene come cambiano i canoni estetici. Quello che ieri giudicavamo un look estremo, con il passare del tempo l'abbiamo accettato ed è diventato normale.
- + Anche noi, alla sua età, avevamo il nostro modo di essere e di esprimerci.
- + Oggi, poi, tutto si muove e si evolve molto velocemente.
- + Dobbiamo farci aiutare da lui a capire il significato che oggi hanno certe mode se desideriamo potergli stare accanto.
- + In ogni caso chi più di tutti potrebbe aiutarci a capire è lui, nostro figlio. Se riusciamo ad ascoltarlo senza pregiudizi, potremo comprendere il vero significato di quel piercing.

LA SPERIMENTAZIONE DEL PROIBITO

Lasciarsi è un po' morire... Potrà sembrare strano parlare di morte pensando a ragazzi di questa età.

Infatti non riguarda la morte fisica, ma quella simbolica. Ricor-



darci che lasciare un amore importante è molto doloroso può aiutarci a capire quello che i nostri figli stanno vivendo.

Devono riuscire a girare pagina, ad amarci in un altro modo, che

non sia totalizzante ed esclusivo.

Per riuscire in questa difficile impresa hanno bisogno di allontanarsi fisicamente, di ripudiare la dipendenza affettiva, prendere le distanze da quello che hanno ricevuto come esempi e insegnamenti. Diventa urgente verificare “di persona” il significato dei divieti che abbiamo imposto, calpestandoli e mettendoli duramente alla prova, per riuscire a cogliere un significato che non sia “figlio dell’obbedienza cieca”, ma frutto di una scelta consapevole e autonoma.

Il compito è davvero impegnativo. I nostri figli ci sfideranno sempre di più per sondare non solo quali dei nostri limiti sorpassare, ma soprattutto sperimentare per riconoscere i loro. La parola stessa “limite” procura un immediato fastidio in tutti, ma in particolare ai nostri ragazzi. Ricordiamoci che hanno alle spalle anni in cui l’essere sostenuti da mamma e papà faceva loro pensare di poter raggiungere qualsiasi traguardo. Ora devono incominciare a misurarsi in prima persona con la realtà e verificare fino a dove possono arrivare.

DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Non si può neanche più dormire in pace. Non sopporto di dover star sveglio fino a tardi per andare a prenderlo all’ennesima festa. Mi dà profondamente fastidio di essere diventato un “servizio taxi”. Ma se

non vado, chi la sente mia moglie?!?
Non bastano tutte le grane di giorno
per questo figlio diventato così stra-
no, così diverso da quello che io ero,
con tutti i problemi concreti legati alla



difficoltà di pagare i miei studi, che costavano tanti sacrifici in famiglia. Lui sembra fare tutto il contrario di quello che io mi aspetto: l'orecchino, il piercing, i pantaloni stracciati.

Non sembra preoccuparsi affatto dell'ansia che procura a sua madre questa sua irrequietezza. Certo che poi lei lo perdona subito e lo accontenta in tutto e per tutto. E io mi sento impotente perché temo di non riuscire a educarlo in modo decente.

Per amor di pace mi alzo in piena notte. Lo vado a recuperare a un'ora che ai miei tempi non era contemplata. Lo aspetto a lungo sotto il portone di questa casa. Finalmente arriva... decisamente alticcio!!!

Mi prudono le mani e mi trattengo a fatica.

LE MIE EMOZIONI

 *Mi sento in preda a emozioni contrastanti che mi paralizzano.*

Questo è mio figlio?

Guardarlo in questo stato me lo rende un estraneo.

Non mi escono le parole di bocca. Cosa c'entra lui con l'alcol, alla sua età? Beve il latte tutte le mattine prima di andare a scuola!

Mi sento preso in giro, non rispettato.

Sento già i rimproveri di mia moglie, per non averlo seguito abbastanza e non avergli trasmesso dei valori. Mi chiedo se sarà la stupidaggine di una notte o l'inizio di un'abitudine.

Se ripenso a me, alla sua età, mi coglie un senso di tenerezza... ora tocca lui... 77

L'alcol è uno dei tanti terreni su cui si gioca l'incontro-sfida dei nostri figli con i loro "limiti".

Dialogo scivoloso quello su una sostanza che compare sulle nostre tavole come normale accompagnamento a un pasto o a una festa.

CHE FARE

- + Non è certo il caso di affrontare un confronto in questo momento. Sarà bene parlarne domani. Questa pausa può aiutare a fare ordine nei pensieri.
- + Chissà cosa lo ha portato a perdere la sua lucidità? Possiamo partire da qui, per cercare di capire insieme che cosa lo ha spinto, non solo a provare, ma a esagerare.
- + Quando è successo a me la stessa cosa, come mi sentivo? Orgoglioso e pieno di vergogna insieme.
- + Quante volte gli ho parlato delle mie bravate trasmettendogli la soddisfazione per aver osato sfidare un limite?
- + Una parte di me comprende, mentre l'altra è preoccupata.
- + Razionalmente riesco a capire che provare a bere alle feste con gli amici possa rientrare nella normale esperienza di un adolescente e che un ragazzo, fondamentalmente "sano", possa cavarsela senza conseguenze.
- + Sono i limiti dell'esperienza che mi sento in dovere di arginare. Se non ci riuscissi, credo che mi vedrei costretto

a prendere atto di un fallimento sia affettivo che educativo.

- + L'alcol sembra riuscire a soddisfare molte delle esigenze che si affacciano a questa età.
- + Entrare a pieno titolo nel mondo degli adulti, autorizzandosi attraverso questo rito di passaggio.
- + Condividere con il gruppo questa forma di "iniziazione".
- + Soddisfare, grazie alla sua facile reperibilità, il desiderio del "tutto e subito", tipico di questa età.
- + Sottoporsi a una prova di forza e di coraggio confrontandosi con l'eccesso del *"Fino a dove posso arrivare?"*
- + Misurarsi con la "resistenza" degli altri coetanei: *"Chi più beve, più regge, più tosto è."*
- + Affidare agli effetti dell'alcol la competenza sociale, quando ce ne si sente sforniti. *"Se sono un po' bevuto mi sento più libero e disinibito... e se faccio una brutta figura potrà essere giustificata dal fatto che non ero del tutto in me."*
- + Queste considerazioni su cosa, in realtà, contiene e soddisfa emotivamente "il bicchierino", possono aiutare a trovare, insieme a loro, modalità più adeguate per dare una risposta a tutti questi bisogni.

FUMO NEGLI OCCHI

Il dolore fa parte della vita. Inevitabilmente anche i nostri figli lo incontreranno nel loro cammino.

Confrontarsi con questo "ospite indesiderato" è un passaggio obbligato che permetterà di raggiungere la maturità emotiva.

Dovranno osservare e riconoscere le modalità con cui lo accolgono o lo rifiutano.

Ci saranno molte sperimentazioni prima di riuscire a trovare il giusto modo per convivere con questo "indesiderato".

A volte negheranno la sua presenza (alcol), in altre eviteranno di

fare conversazione con lui (spinelli), altre ancora lo sfideranno per farlo sentire un essere perdente (piercing).

Questi tentativi aiuteranno i ragazzi a conoscersi, a confrontarsi con limiti e risorse, per poi riuscire ad avere un'immagine accettabile. Sappiamo che nei viaggi in terre poco conosciute perdersi fa parte degli incidenti di percorso, ma che non c'è soddisfazione maggiore di ritrovare la strada riuscendo a superare le difficoltà.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Pensavo di conoscere mio figlio in tutto, dai suoi giri di divertimenti alle sue amicizie, che ho sempre incoraggiato perché socializzasse con i suoi coetanei. Questo fino a ieri... avevo un impegno di lavoro che mi avrebbe tenuta fuori casa fino a tarda

sera, mio figlio lo sapeva e avrebbe pranzato e studiato a casa con il suo migliore amico.

Una serie di contrattempi mi hanno costretta, in modo del tutto imprevisto, a passare da casa per recuperare dei documenti di lavoro.

Sono entrata, trafelata, nella sua stanza dove pensavo che stesse studiando con il suo amico del cuore... e invece mi ha assalito un forte odore dolciastro... mentre loro si affrettavano ad aprire la finestra, nascondendo un portacenere sotto i libri. Scioccata quasi quanto loro, non ho potuto fare a meno di notare i loro occhi arrossati e uno strano sguardo inebetito, così,





dopo aver chiesto che cosa stessero facendo, mentre farfugliavano risposte incomprensibili, sono uscita dicendo che ne avremmo riparlato al mio ritorno.

LE MIE EMOZIONI

“ Mi sono sentita perduta e incapace di affrontare il mio ruolo di madre. Dove ho sbagliato? Sono arrabbiata, spaventata e confusa. Come posso accettare che mio figlio fumi gli spinelli? Io che credevo di averlo educato secondo il rispetto di se stesso e delle regole.

Avrei voglia di aggredire mio figlio, di punirlo e di non farlo più uscire, mostrandomi delusa.

Vorrei vietargli quello che ritengo non si debba fare.

Vorrei poter riassumere il pieno controllo sulla sua vita, esercitando la mia autorità di genitore.

Ma non servirebbe a nulla, se non a peggiorare i rapporti tra noi e il piccolo ribelle, che di fronte a un divieto senza significati a lui comprensibili, accrescerebbe ancora di più la sua voglia di trasgressione e la sua rabbia.

È importante, invece, riuscire a comprendere che senso abbia per lui fare queste esperienze proprio in questo momento della sua vita attraverso un dialogo e un confronto che non lo facciano sentire solo e “sbagliato”. ”

CHE FARE?

- + Quando scopro che mio figlio fuma gli spinelli, è importante che gli mostri la mia preoccupazione, che lui potrà leggere come segno di interesse e di apertura verso di lui. Cerco di parlare con lui, per poter comprendere meglio i suoi stati d'animo, i sentimenti, i malesseri, le frustrazioni e le sue aspettative. So che sta attraversando un momento difficile, in cui non si riconosce più. Ho bisogno di trovare una modalità che mi permetta un dialogo, senza demonizzare quello che lui sta facendo. Devo comunque cercare di avere un approccio che dimostri che voglio capire davvero le sue ragioni. Se lo aggredisco e lo "chiudo" con i miei rimproveri e le mie preoccupazioni lui non mi ascolterà e interromperà le comunicazioni con me, in questo caso lui sarà veramente solo. Questa disavventura può essere un'ulteriore occasione per rafforzare il rapporto con lui.
- + Certamente è difficile non essere inquisitori e soffocanti quando sentiamo che nostro figlio si è avvicinato proprio a ciò che ci spaventa di più, la droga. Accettare in silenzio non li aiuta a sentirsi contenuti, così come l'eccessiva rigidità rischia di incitarli a voler negare la dipendenza dalla nostra autorità. Non è un compito facile né per noi né per loro. Dobbiamo fare in modo che rimangano aperti i canali comunicativi, che possano e vogliano confrontarsi anche con noi, ma allo stesso tempo saper dare delle regole, da comprendere e da rispettare.
- + È importante riuscire a essere informati sulle sostanze che circolano in questa epoca, per poter essere interlocutori affidabili agli occhi dei nostri figli. Dobbiamo imparare a distinguere quello che può essere un incontro sporadico e occasionale con le sostanze dai primi segnali di dipendenza.

“ LE MIE EMOZIONI ”

”

“

”

“

”

UN PO' DI RIPASSO [IL COMPLESSO MONDO DELLE SOSTANZE]



L'ALCOL, TRA TRADIZIONE E RISCHIO

Secondo la tradizione mediterranea, l'alcol viene assaggiato per la prima volta in famiglia sotto forma di vino, bevanda che da secoli è considerata non solo lecita e controllabile, ma anche un vero e proprio alimento ricco di valori medicinali e nutritivi.

I genitori, nel trasmettere tali modelli e nell'incoraggiare il primo assaggio, svolgono nei confronti dei figli un vero processo di **iniziazione**, secondo un modello che è al tempo stesso permissivo e protettivo, evitando in tal modo che i primi consumi avvengano fuori dal loro controllo e assumano un significato trasgressivo.

Occorre tenere presente che un conto è il consumo che avviene in famiglia, spesso di vino o birra, e altra cosa è l'offerta del mercato che spesso propone **nuove bevande alcoliche**, costruite "su misura" dei consumatori giovanili.

L'uso di alcolici da parte dei giovani è molto variabile in funzione dell'età, del sesso, e del contesto culturale, sociale ed economico: se guardiamo agli studi internazionali veniamo messi in guardia dall'iniziazione precoce al bere, questo perché in paesi con un tradizione alcolica diversa dalla nostra i primi assaggi e i primi consumi coincidono quasi sempre con la prima ubriachezza. D'altra parte, i pochi studi italiani sembrano suggerire

che i ragazzi che si avvicinano all'alcol in famiglia mostrino una minor frequenza di abusi alcolici durante l'adolescenza e sviluppino un rapporto più equilibrato con le bevande alcoliche, che persiste anche quando il contesto di consumo è diverso da quello familiare.

Ciò non significa che sia bene spingere i ragazzi a bere con regolarità a casa, perché bisogna tenere presente che l'alcol incide negativamente sulla crescita, ma che si può controllare un **avvicinamento graduale e prudente**, insegnando loro che l'alcol è una sostanza che va che va assunta in modo consapevole e responsabile.

L'ALCOL E LA CRESCITA

Bambini e adolescenti hanno più difficoltà a metabolizzare l'alcol, perché non hanno ancora ben sviluppato l'enzima alcoldeidrogenasi, e non mancano gli effetti negativi sul processo di sviluppo e di crescita. **Prima dei 18 anni l'organismo non è in grado di "digerire" l'alcol in maniera efficace.**

Bere alcolici non è la stessa cosa per ragazzi e ragazze, così come per gli uomini e le donne: l'organismo femminile ha infatti una capacità dimezzata rispetto a quella maschile di smaltire l'alcol, dovuta a una maggiore presenza di grasso e minore presenza di acqua e alla ridotta attività enzimatica a livello gastrico ed epatico.

Il consumo di alcol in gravidanza può risultare molto dannoso per lo sviluppo embrionale e fetale. Poiché l'alcol passa integralmente ne è controindicato l'uso durante l'allattamento.

Per proteggere i bambini e i ragazzi dai rischi dovuti all'assunzione di bevande alcoliche, la legge ne vieta la somministrazione e la vendita ai minori di 18 anni.



L'INTOSSICAZIONE ACUTA DA ALCOL

L'intossicazione alcolica è caratterizzata dallo **stato di euforia** (talvolta anche di depressione, irritabilità o aggressività) e da **sintomi fisici** come la sudorazione, l'arrossamento del volto, i movimenti impacciati, l'andatura barcollante e la pronuncia indistinta. In generale si nota un'alterazione dello stato di coscienza, che porta a comportamenti disinibiti e impulsivi.

Nei casi più gravi si arriva al vomito, alla perdita di coscienza, al coma e, se non si interviene in tempo, alla morte. **Nei giovani gli effetti sono amplificati** e si manifestano a fronte di concentrazioni minori di alcol nel sangue (alcolemia) rispetto agli adulti.

L'intossicazione acuta tra gli adolescenti non è un evento da sottovalutare, indipendentemente dalla sua frequenza. Gli effetti nel tempo dell'intossicazione acuta da alcol variano in rapporto all'età, alle condizioni fisiche e psicologiche della persona e al suo livello di assuefazione.

Gli episodi frequenti di **ubriachezza** comportano perdita di coordinamento motorio, riduzione della lucidità, diminuzione della memoria, rallentamento dei riflessi o anche perdita di coscienza.

Occorre tenere presente che l'alcol, al pari di altre sostanze, crea dipendenza, cioè una condizione patologica caratterizzata dal bisogno spesso forte, talora irresistibile di assumere la sostanza, la necessità di aumentarne le quantità e l'incapacità di smettere nonostante si abbia la consapevolezza di avere un problema fisico o psicologico.

TRA VECCHI RITI E NUOVE MODE

L'uso di alcol in determinate occasioni ha una funzione rituale: questo avviene specialmente in adolescenza, quando il consumo di gruppo di bevande alcoliche assume il significato e la forma di un vero e proprio **rito di passaggio all'età adulta**.

Attraverso gli effetti psicotropi dell'alcol o di altre sostanze stupefacenti i ragazzi cercano volontariamente di amplificare le emozioni per segnare le tappe della loro costruzione identitaria e per enfatizzare il senso di appartenenza al gruppo.

BINGE DRINKING

Sempre più frequentemente i mass media usano l'espressione **binge drinking** riferita alle abitudini alcoliche dei giovani. Letteralmente questa espressione inglese significa **abbuffata alcolica**, un'abitudine piuttosto diffusa tra i giovani anglosassoni, che ingeriscono in un breve arco temporale (un paio d'ore) cinque o più bevande alcoliche. Questa modalità di bere sta iniziando a diffondersi anche tra i ragazzi italiani ed è essenzialmente finalizzata alla ricerca dello sballo.

Gli **alcopops**, o "ready to drink", sono bevande alcoliche colorate e aromatizzate con diversi sapori, generalmente fruttati, confezionate e pubblicizzate per catturare le preferenze dei giovani. Nonostante vengano percepite come bevande poco alcoliche, perché di gusto gradevole ed effetti apparentemente innocui, la loro gradazione alcolica si aggira intorno ai 5°, come quella di molte birre, queste bevande possono diventare la porta di ingresso al consumo regolare di alcolici.



L'ALCOL E LA GUIDA

Gli incidenti stradali rappresentano in Italia la prima causa di morte per i giovani tra i 14 e i 24 anni di età. Secondo la Commissione Europea almeno un quarto delle vittime della strada perde la vita in un incidente stradale in cui è coinvolto un guidatore in stato di ebbrezza.

In Italia è **vietato mettersi alla guida** di un qualsiasi veicolo **con un'alcolemia superiore a 0,5 g/l**. **Tasso zero** per chi ha meno di 21 anni o ha conseguito la patente da meno di tre anni e per

i conducenti professionisti. **Alcol zero** anche per i **minorenni alla guida dei ciclomotori**; se il ciclomotorista viene colto con tasso alcolemico compreso tra 0,1 e 0,5 g/l **non potrà prendere la patente B fino ai 19 anni**, se il livello alcolemico supera 0,5 g/l, **patente vietata fino ai 21 anni!**

L'**alcolemia** è il grado di **concentrazione di alcol etilico nel sangue** e si misura in grammi per litro di sangue.

Il tasso alcolemico è determinato da un insieme di fattori che vanno dalla quantità di alcol ingerito ad altri aspetti altrettanto importanti come:

- + la modalità di ingestione, a digiuno o durante i pasti
- + il tempo trascorso dall'assunzione
- + la gradazione alcolica della bevanda ingerita
- + il peso del bevitore: una persona di costituzione snella ha meno sangue in corpo rispetto a una persona di costituzione robusta e quindi a parità di consumo alcolico avrà una maggiore concentrazione di alcol nel sangue
- + il sesso: il fegato della donna non è in grado di metabolizzare l'alcol quanto quello dell'uomo. Inoltre nelle donne si registra in genere una maggiore quantità di tessuto adiposo e una minore quantità d'acqua per kilo corporeo, condizione che rallenta l'assorbimento dell'alcol
- + l'età, la condizione lavorativa, l'etnia, lo stato di salute generale.

Non è facile dunque stabilire come il corpo di un ragazzo potrà reagire all'alcol, anche se le quantità ingerite sono modeste.

Non salire in auto o in motorino né guidare alcun mezzo di trasporto, neanche la bicicletta, se si ha bevuto o se il conducente ha bevuto.

DROGHE LEGALI E ILLEGALI

Le droghe sono sostanze disponibili in natura o create artificialmente in grado di alterare la percezione della realtà.

Questa definizione non tiene conto della legalità o meno delle sostanze. Anche l'alcol, il tabacco e i farmaci rientrano in questa categoria e, in caso di uso improprio, possono compromettere seriamente la salute nonostante il loro uso sia accettato dalla nostra società. **La distinzione tra sostanze legali e illegali è dunque di natura giuridica e niente ha a che fare con i rischi per la salute.**

Ancor più pericoloso è il consumo congiunto di droghe di vario genere, come l'assunzione di alcol insieme ad altre droghe o insieme a farmaci di diverso tipo: l'alcol può provocarne l'aumento o la diminuzione degli effetti, l'aumento degli effetti collaterali e la comparsa di altri sintomi.



LE DROGHE INFLUENZANO IL NOSTRO CERVELLO

Il cervello è formato da circa 100 miliardi di cellule nervose che trasmettono segnali: gli stupefacenti modificano la trasmissione di questi segnali nel cervello. Quando vengono trasformati, i sentimenti e le percezioni sono alterate. L'**alcol**, per esempio, agisce nelle regioni del cervello che controllano i processi del pensiero e del movimento. L'**LSD** agisce sui centri ottici, mentre l'**ecstasy** interviene sui centri di controllo delle emozioni.

Se le droghe possono svelare le straordinarie potenzialità della mente, possono anche far affiorare angosce e conflitti. Le diverse sostanze attivano nel cervello processi metabolici che controllano i più diversi stati psichici e che vengono percepiti a volte come piacevoli e desiderabili, altre volte come angoscianti e terrorizzanti: il rischio consiste anche in questo. In caso di uso

prolungato o di sovradosaggio, il cervello, e quindi anche la psiche, vengono alterati. Possono conseguire disturbi psichici e alterazioni del comportamento fino ad arrivare alla dipendenza, alle depressioni o a psicosi di tipo schizofrenico.

L'**ecstasy** determina principalmente un maggiore rilascio del neurotrasmettitore serotonina nel centro emozionale, nel centro di regolazione della temperatura e nel centro di regolazione del ritmo sonno-veglia del cervello. Lo **speed** (polvere che contiene anfetamine e psicostimolanti sintetici) e la **cocaina** aumentano la concentrazione di noradrenalina (neuromediatore del sistema di reazione) e dopamina (neuromediatore del sistema di gratificazione e della percezione dell'io) negli spazi intersinaptici. **LSD e funghi** allucinogeni simulano l'effetto della serotonina in determinate aree cerebrali. Si altera così lo stato di coscienza e la percezione sensoriale. Nel caso di consumo di miscele gli effetti sono molto variabili.

Si ritiene l'**ecstasy** (MDMA) una droga dell'armonia che agisce sulle sensazioni, l'**LSD** e i funghetti droghe psichedeliche e allucinogene che agiscono sulle percezioni, la cocaina una droga di esaltazione dell'ego, l'hashish e l'erba droghe di rilassamento.

La **cannabis** è una pianta originaria dell'Asia centrale, la canapa indiana, che ormai viene coltivata ovunque; le parti utilizzate sono i semi, le foglie e i fiori (marijuana), ma può essere trovata in forme differenti come l'hashish (lavorazione della resina della pianta) o gli oli.

In genere viene fumata assieme al tabacco (canna), ma può anche essere ingerita abbinata a cibi o sotto forma di infusi.

Gli effetti sono immediatamente piacevoli: l'ilarità e una maggiore capacità di comunicare con gli altri sono seguiti poi da rilassamento, da un lieve impaccio motorio, da difficoltà di sali-

vazione (bocca impastata) e da occhi arrossati. L'assunzione in dosi elevate intensifica gli effetti provocando tachicardia, mal di testa, senso di pesantezza e paranoia, fino ad arrivare al così detto "collasso": pallore, sudore freddo, nausea e capogiri, curabili con un po' di calma e un bicchiere d'acqua e zucchero. Il rischio di overdose è da considerare nullo. I danni più gravi li risente il sistema respiratorio: volendo fare un paragone, una canna equivale a 4 sigarette (il fumo è trattenuto più a lungo, è più caldo e non si utilizza il filtro come in una sigaretta di tabacco). Se assunta abitualmente questa sostanza può provocare alterazioni permanenti al cervello compromettendone la capacità di concentrazione e memoria. Non crea una vera e propria dipendenza fisica, ma si può manifestare una dipendenza psicologica.

Oggi i derivati della canapa indiana acquistabile sul mercato sono sempre più potenti: a volte hanno un contenuto di principio attivo (THC) anche 3-4 volte superiore rispetto a pochi anni fa. Ma siccome l'acquisto non avviene in farmacia e il prodotto non è accompagnato dal classico "bugiardino" del farmaco, il consumatore spesso non è preparato a fumare una sostanza così forte e gli effetti negativi possono rivelarsi sgradevoli e pericolosi.

L'ecstasy (o MDMA) è un composto sintetico derivato dalle anfetamine, generalmente commercializzato in pillole, capsule o liquido. Gli effetti, che raggiungono il culmine dopo circa un'ora e durano per 4-6 ore, sono spesso imprevedibili e diversi poiché una pastiglia di ecstasy può contenere tagli di LSD, anfetamine e morfina. L'ecstasy dà la sensazione di capire e accettare meglio gli altri, fa credere a chi l'ha assunta di poter facilmente affrontare una conversazione impegnativa, di essere disinibita e spigliata nelle relazioni e di avere energie illimitate: è come se venisse meno ogni barriera e le persone si sentissero meno inibite, senza sonno, fame o fatica.

L'MDMA causa un rapido aumento della pressione sanguigna e della temperatura corporea, che può raggiungere anche i 40°, e portare al colpo di calore con gravi rischi per la vita. Provoca anche brevi impeti di gioia accompagnati talvolta da nausea.

L'ecstasy è una sostanza molto diffusa tra i giovani, che ne fanno uso soprattutto durante le serate in discoteca per mantenere alto l'umore, annullare la fatica e riuscire a ballare più a lungo, senza fermarsi mai.

In realtà è proprio la perdita di liquidi che provoca la disidratazione. Se si consuma contemporaneamente anche alcol aumentano i rischi di collasso cardiocircolatorio e di trombosi. Un sovraddosaggio di ecstasy è caratterizzato da tachicardia, aumento della pressione sanguigna, svenimenti, crampi muscolari e/o attacchi di panico. Il modo per risolvere queste situazioni è bere molto e rilassarsi, ma nel caso i sintomi non scompaiano e sopraggiungano perdita di coscienza e disturbi visivi è bene ricorrere al più presto all'aiuto di un medico.

Le **anfetamine** sono stimolanti chimici presenti sul mercato illegale soprattutto sotto forma di pasticche. L'anfetamina nasce come stimolante sintetico usato per sopprimere l'appetito, tenere sotto controllo il peso e curare alcuni disturbi mentali. Viene però sempre più spesso usata come stupefacente e per aumentare le prestazioni fisiche (doping).

I suoi effetti provocano un aumento della capacità di attenzione e di vigilanza, scomparsa della stanchezza e facilità di parola. Ovviamente dopo l'esaltazione, seguono sensazioni di depressione e irritabilità che spingono il consumatore a ripetere l'esperienza. A causa dei suoi molteplici effetti, le anfetamine vengono utilizzate da chi pensa erroneamente di poter migliorare la propria capacità di memorizzazione (ad esempio, gli studenti prima di un esame), di eliminare il senso di fame (ad esempio, le ragazze a dieta) e di diminuire il senso di fatica e il dolore muscolare

(ad esempio, gli sportivi durante gli allenamenti o una gara). Le anfetamine vengono anche utilizzate a scopo ricreativo insieme all'alcol.

In tutti questi casi l'assunzione di anfetamine è assolutamente inutile perché oltre a non apportare alcun beneficio finisce per danneggiare gravemente il sistema nervoso di chi le assume.

La **cocaina**, polvere bianca e inodore, è un composto chimico derivato dalla pianta di coca, prevalentemente coltivata in Sud America. Questa sostanza agisce sulla corteccia cerebrale, in particolar modo sui sistemi che regolano la memoria, l'appetito e il sonno. Gli effetti sono euforia, allegria, sensazione di benessere, sicurezza, loquacità; questi però non durano molto e lasciano un senso di spossatezza, mancanza di energie e depressione che portano alla necessità di assumere nuovamente la sostanza. In questo modo sin dalle prime volte si crea un senso di dipendenza, che rischia di diventare totale con le successive assunzioni e l'aumento delle dosi.

I primi effetti della cocaina in chi la assume sono gli occhi arrossati e le pupille dilatate. Successivamente possono comparire riniti, un'alterazione del ritmo sonno-veglia e della personalità, perdita di peso e cambiamenti nelle abitudini alimentari. Nel lungo periodo, chi fa uso di cocaina corre rischi molto gravi come stress, vita disordinata, cambiamenti repentini di umore, irritabilità, dimagrimento, infarti, gravi danni al sistema nervoso centrale e disturbi mentali, deliri, depressione, comportamenti violenti che azzerano totalmente la capacità autocritica dell'individuo. Il rischio più grave è l'overdose che provoca la morte per paralisi respiratoria.

Negli ultimi anni si è assistito a un costante aumento del consumo di cocaina, dovuto a una notevole diminuzione del prezzo che ha portato questa droga alla portata di tutte le tasche.

L'**eroina** è una sostanza ottenuta dalla raffinazione dei semi di papavero (dal quale si ottengono anche oppio e morfina), si presenta sotto forma di polvere bianca o marrone e viene assunta più comunemente iniettandola in vena o fumandola.

Più di ogni altra sostanza, l'eroina genera rapidamente una forte dipendenza fisica e psichica: gli effetti immediati dell'assunzione di eroina sono una generale sensazione di benessere, la scomparsa di angosce e l'annullamento del dolore fisico. La dipendenza porta a un aumento sempre maggiore delle dosi che però, in caso di assenza, portano a violente crisi di astinenza. Queste crisi sono molto forti e si manifestano con vari disturbi come attacchi di ansia, sudorazione, alternanza di caldo e freddo, crampi, dolori addominali, aumento della pressione e della temperatura corporea. Nel lungo periodo il consumo di eroina provoca un decadimento generale dello stato di salute (abbassamento della difese immunitarie, flebiti e ascessi), lo scambio di siringhe usate aumenta i rischi di contrarre l'HIV e l'epatite e l'assunzione ininterrotta di questa droga può causare overdose e portare alla morte.

Le "smart drugs"

Il loro nome significa letteralmente **droghe furbe**. Tra queste troviamo sostanze, solitamente di origine naturale, con una composizione chimica che ricorda quella degli stimolanti, come l'ecstasy, o di alcuni allucinogeni.

Esiste una notevole confusione su smart drugs, droghe vegetali, droghe etniche, droghe etnobotaniche, droghe naturali, bio-droghe. Si tratta di sostanze che spesso non sono proibite, e spaziano dalle erbe alle vitamine, fino agli ormoni, agli amminoacidi e ai farmaci classici, comprendendo in modo molto generico tutte le sostanze naturali o chimiche possibili e immaginabili. Per questo gli effetti e i rischi sono estremamente diversi, ma smart non significa assolutamente innocuo!

Le “smart drugs” in senso stretto sono quelle sostanze che dovrebbero aumentare la capacità di studio, di memorizzazione, di concentrazione e quella relazionale. Ma le conseguenze delle smart drugs non sono ancora stati sufficientemente analizzate e spesso gli effetti secondari e quelli a lungo termine non sono chiari.

Uno dei rischi più gravi è il mettersi alla guida di un qualunque mezzo dopo l'assunzione di sostanze, poiché le facoltà percettive e motorie sono alterate.



SE DOVETE PRESTARE PRONTO SOCCORSO...

È importante essere sempre disponibili e pronti ad aiutare un ragazzo in difficoltà. La paura peggiora tutti i sintomi, quindi oltre che prestare soccorso, è importante offrire anche conforto, superando eventuali timori di contatto e sentimenti d'indifferenza.

Colpo di calore

Se la persona ha la testa arrossata, la pelle molto calda, il polso fortemente accelerato, nausea e mal di testa, presenta tutti i sintomi di un colpo di calore. Prima di tutto, è necessario portarla in un posto tranquillo e all'aria fresca, stenderla in modo che abbia la testa sollevata, collocarle un panno umido sulla fronte e restare con lei. Se la persona è in grado di reagire, potete offrirle una bibita vitaminica o minerale. Non somministrare altri alimenti!

Horror trip, bad trip, attacchi di panico e stati d'angoscia

L'**horror trip** è una brutta esperienza legata all'assunzione di sostanze psichedeliche. Si può verificare subito o dopo alcune ore dai primi effetti. La persona si sente agitata, angosciata e non riesce a gestire le proprie azioni. Il tutto può essere di bassa

intensità, ma in alcuni casi diventa un vero incubo, con crisi di panico e psicosi. Solitamente quando gli effetti della droga svaniscono anche l'angoscia se ne va, ma purtroppo il cattivo viaggio può diventare un vero trauma in grado di scatenare fobie, stati confusionali e angosce durature.

È importante non abbandonare mai una persona in uno stato del genere! Accompagnatela all'aria aperta e cercate di farle bere un po' d'acqua fresca. Mantenete un contatto fisico. Cercate di scoprire che tipo di sostanze ha consumato. Se lo stato non migliora, allertate il 118. Cercate di trasmetterle un senso di sicurezza e di amicizia, parlatele serenamente e tentate di tranquillizzarla con pensieri positivi.

Choc

Sotto choc il polso è rapido e debole, il volto pallido, si suda freddo, la persona è agitata, disorientata e avverte una forte nausea. Di fronte a questi sintomi, fate sdraiare la persona sulla schiena, controllate la sua respirazione, il suo polso e il suo stato di coscienza. Non date da bere o da mangiare alla persona che ha perso conoscenza.

Perdita dei sensi

È necessario controllare il battito cardiaco e sdraiare la persona su un fianco, con una gamba stesa e una piegata, in modo da assicurare stabilità ed evitare che possa rotolare. La testa va adagiata su un lato in modo da agevolare la respirazione e permettere al vomito di defluire senza ostruire le vie respiratorie. Rimanete con la persona finché arrivano i primi aiuti e non spostatela dalla posizione di sicurezza.

Molte sostanze possono portare alla perdita dei sensi; l'esperienza più frequente è quella dell'ubriachezza. Se la persona non reagisce agli stimoli fisici (forti pizzicotti o spinte) e persiste lo stato di sonnolenza, è necessario chiamare il 118.

DOVE RIVOLGERSI

Ogni territorio ha un servizio dedicato alle dipendenze. In caso di bisogno, per conoscere qual è quello più vicino a te, chiedi al tuo medico di famiglia o consulta la carta dei servizi della tua ASL.



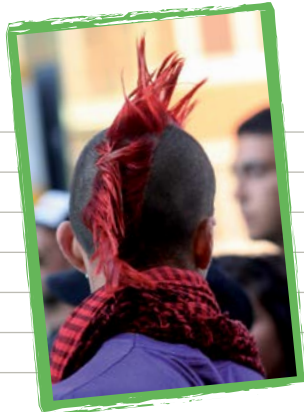
ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE IMPOSSIBILE

Sembra ieri che noi stessi interrogavamo lo specchio di casa, che ci tormentavamo sulle imperfezioni che lui, il perfido specchio, ci rimandava senza alcuna pietà, e oggi lo spettacolo si rinnova. Ma non siamo più noi, con le nostre pustole, i capelli troppo ricci o lisci, gli occhi neri anziché azzurri, il fisico troppo magro e ossuto piuttosto che troppo tondo... oggi sono i nostri figli che lo interpellano con la stessa rinnovata trepidazione. Il periodo della pubertà è il momento in cui ragazzi si confrontano in modo diretto con la propria immagine che si trasforma e l'incertezza legata al cambiamento li spinge a misurarsi non solo più con i modelli familiari, ma con quelli proposti dal mondo dei coetanei, dalla televisione e dalle riviste.



DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Oggi c'è stato il primo scontro aperto con mio figlio. Da diverse settimane in casa serpeggiava il malumore, era tutto uno sbattere di porte, di vestiti buttati in giro per casa, la sua camera un campo di battaglia e mezze frasi sul suo diritto a scegliere



da solo quali vestiti comprare e quale barbiere scegliere. Avevo fissato per il giorno dopo il tradizionale appuntamento dal nostro barbiere storico. Tagliarci i capelli insieme era qualcosa che facevamo da sempre, un nostro momento da uomini. È stato un duro colpo sentirmi dire che preferiva

cambiare e provare, insieme al suo migliore amico Pietro un nuovo parrucchiere.

Proprio il suo compagno di classe che ha inaugurato la stagione “della cresta”!!!! Quando mi ha annunciato che il taglio sarebbe stato proprio quello, non ci ho visto più!

LE MIE EMOZIONI

👊 *Mi è sembrato di non contare più niente.*

Ho provato una grande rabbia per quello che lui stava decidendo, perché era l'opposto di quello che avrei scelto io.

Ero deluso perché mi sembrava che stesse imitando gli altri in modo passivo e non stesse ragionando con la sua testa.

Sentivo messa in discussione la mia autorevolezza.

Non sopportavo la sua strafottenza!

Mi sentivo derubato di un nostro momento di complicità. ”

Momento difficile quanto ineluttabile. Il passaggio di proprietà da noi a loro stessi. Se fino a ieri insieme ai nostri figli portavamo

a spasso un'immagine condivisa, di cui essere fieri e orgogliosi, oggi loro reclamano il diritto di scegliere chi essere... a partire dai capelli!

CHE FARE?

- + Riflettere su come comprendere e aiutare mio figlio in queste sue prime scelte importanti.
- + Forse appellarmi ai miei ricordi di quando avevo la sua età: ero così diverso?
- + Mi era capitato di scegliere qualcosa che ai miei genitori non piacesse?
- + Come mi sentivo quando criticavano il mio modo di essere e di fare?
- + È utile riflettere sui modelli che il mondo esterno propone ai nostri figli.

Capire che lui si sta confrontando con qualcosa che faccio fatica a riconoscere, ma che fa parte dell'oggi in cui lui vive. Potrei farmi aiutare da mio figlio a capire il significato che ha per lui "quel taglio" di capelli. Dovrei sforzarmi di non confondere la sua scelta estetica con la perdita completa dei valori che abbiamo sempre condiviso.

ACCETTARSI...NON ACCETTARSI

Perché tutte le volte che i nostri figli sono tristi, addolorati, arrabbiati, delusi e quant'altro, entriamo in agitazione?

Perché ci è così difficile stare accanto a loro quando soffrono? Col passare del tempo, abbiamo imparato a superare l'ansia che ci assaliva al loro primo colpo di tosse e a intervenire in maniera adeguata: in questa fase turbolenta torniamo a sentirci spiazzati di fronte alle nuove sofferenze che, inevitabilmente, il "diventare grandi" porta con sé.

Una parte di noi, a fatica, ricorda e comprende quanto sia difficile affrontare tutti questi cambiamenti, imparare a essere persone che devono scegliere "chi" essere e "come" esserlo (sia dentro che fuori). Un'altra parte di noi rischia di banalizzare. Le lamentele e i malumori dei nostri figli ci sembrano uno spreco di energia, una forma di immaturità. Avvertiamo tutto questo dolore esagerato a confronto con le delusioni e le frustrazioni che la vita adulta può averci imposto.

Ma come possiamo pensare che a 12 anni si debba avere l'esperienza dei 40? E poi, a ben guardare, in che cosa si differenziano i contenuti? In entrambi i casi c'è un dover fare i conti con quello che manca!!! Un conflitto perennemente aperto tra ciò che siamo e quello che vorremmo essere.

DAL DIARIO DI UNA MAMMA

Martina, mia figlia, la mia gioia, il mio orgoglio, in terza media ha cominciato a essere fissata sul fatto di dover dimagrire, anche se non mi sembrava assolutamente in sovrappeso.

Tutto sembra cominciare in occasione del saggio di danza. Per lei era particolarmente importante "essere perfetta"



in questa sua prima uscita pubblica. Negli ultimi tempi la sentivo inquieta e nervosa. Sapevo di uno scontro con la sua insegnante e di un clima molto competitivo con le sue compagne di corso. Ad un certo punto decide di sottoporsi ad una dieta rigorosa, comunicandolo come dato di fatto non discutibile. Sono iniziate così liti continue. Tutto quello che le proponevo nel piatto non andava mai bene, era sempre troppo o sbagliato!



Mi accusa di non volerla aiutare a raggiungere un obiettivo importante per lei. Mi rendo conto che sta combattendo una battaglia enorme. Mi sembra di sentire nel mio stomaco i morsi della sua fame e mi sento morire...

Cosa le sta succedendo? Che cosa la preoccupa? Sono in vista importanti cambiamenti e relative separazioni: il corso di danza, la scuola media. Non saranno troppi tutti questi addii?

Provo a parlarne con lei e scoppia in un pianto liberatorio!

È preoccupata di non essere adeguata ad affrontare l'inizio delle scuole superiori. Questo passaggio a una dimensione nuova e più "da grande" le piace, le suscita desideri e fantasie, ma le fa anche una terribile paura!

Il suo voler essere più magra e più bella è il suo modo di controllare la paura di non essere accettata, di non andar bene così come è per questo primo e vero debutto in società.

LE MIE EMOZIONI

“ Mi sento tremendamente arrabbiata e impotente... Perché non riesco a farla ragionare.

Ho paura che si possa fare del male.

Ogni cosa che provo a dire o a fare sembra sbagliata!

Mi sento inutile.

È terribile questa sensazione di non poter togliere quel tormento a mia figlia.

Vorrei poterle dare la soluzione e farla uscire dalla sua sofferenza.

In che cosa ho sbagliato? ”

Dobbiamo imparare che non possiamo “sbrogliare la matassa” al loro posto.

Quando li vediamo in difficoltà la tentazione è quella di addossarci tutte le responsabilità pensando che sia frutto di un nostro fallimento educativo.

Chiederci, ossessivamente, in cosa abbiamo sbagliato non fa che produrre un rumore di fondo che non ci aiuta ad ascoltare cosa hanno da dirci i nostri figli.

CHE FARE?

- + È importante che impari a saper aspettare.
- + La mia paura è un segnale di sfiducia.
- + Posso starle accanto incoraggiandola a cercare un significato a questo suo momento di difficoltà.

- + Può essere utile parlare insieme dei modelli che il mondo propone e commentare i messaggi trasmessi dalla televisione o dai giornali.
- + Se mi sento in difficoltà posso chiedere aiuto.

Sappiamo bene anche noi “grandi” quanto sia difficile, a tutte le età, non farsi condizionare dal mondo esterno.

E quindi un ideale di bellezza difficile da raggiungere potrebbe rappresentare, alla loro età, una sfida da accettare per dimostrare di poterci riuscire.

È importante potersi confrontare su questo, ascoltando quello che hanno da dirci loro.

Ricordiamoci che ascoltare significa non pretendere di dare risoluzioni, ma accogliere quello che nostro figlio ci vuole raccontare nei modi e nei tempi che gli sono propri.

VINCERE E NON VINCERE... UN BEL PROBLEMA!

Solitamente si dice: “l’importante è partecipare!”

Ma quante volte ci capita di restarci male se nostro figlio o nostra figlia non vincono il torneo di calcio piuttosto che la gara di nuoto?

In quelle occasioni, per chi siamo dispiaciuti? Per loro o per noi?



All'inizio tutto è un gioco e noi, tra mille altri impegni, li accompagniamo agli allenamenti. Man mano che passa il tempo ci sentiamo sempre più coinvolti e qualcosa comincia a cambiare. È come se i successi e gli insuccessi sportivi dei nostri figli assumessero per noi un significato che rischia di andare oltre la condivisione del loro piacere o dispiacere.

DAL DIARIO DI UN PAPÀ

Paolo, mio figlio, gioca da due anni in una squadra di calcio amatoriale. All'inizio era proprio impacciato, però vedevo che ci teneva e allora mi faceva piacere portarlo agli allenamenti. Iniziava

a confrontarsi con i coetanei, erano

continue sfide... Quest'anno, inaspettatamente, la sua squadra ha vinto un po' di partite e quindi si è aperta la speranza di arrivare in finale.

Questa possibilità ha iniziato a coinvolgermi, anche perché anch'io da ragazzo giocavo a calcio, ai giardini, con gli amici.

La scorsa domenica, come di consueto, l'ho accompagnato alla partita dei terzi di finale. Ero elettrizzato e in auto intonavamo le solite canzoncine propiziatriche... con relativi gesti decisamente da stadio... mi divertiva molto.

Eravamo carichi!! La partita è iniziata alla grande, ma nel secondo tempo la situazione è degenerata. La squadra di mio figlio

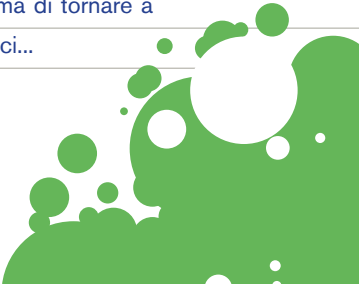




non riusciva più a prendere una palla!

Io a bordo campo stavo sputando le tonsille per quanto urlavo... dietro le transenne mi agitavo come un puma in gabbia. Mi sgo-lavo quasi fosse stata la finale dei mondiali di calcio: ero furente! Alla fine, come già si poteva intuire, la squadra di mio figlio ha perso. Il viaggio di ritorno in auto è stato una tragedia. Io ero ancora nervoso e ho cominciato a dire a Paolo cosa non era andato bene, elencavo i suoi errori e quelli di tutti i compagni di squadra: volevo che capisse dove avevano sbagliato perché imparassero! Lui non diceva nulla, aveva un muso lungo fino a terra. Questo suo silenzio mi innervosiva ancora di più e poi, a un certo punto, Paolo è scoppiato a piangere. Non me l'aspet-tavo. Dopo un primo momento di sorpresa, sono ritornato in me e mi si è stretto il cuore: come un cretino non avevo pensato che lui fosse già dispiaciuto di suo, per il fatto di aver perso, senza che mi aggiungessi anch'io ad aggravare la situazione. Cercavo di sdrammatizzare facedo battute divertenti, ma lui era a pezzi. Oltre a tutto il resto, era mortificato perché pensava di avermi deluso... Ma non era vero! Non sapevo più come dirglielo, mi ero infervorato perché mi ero fatto prendere dalla partita, non perché lui mi avesse deluso.

Fortunatamente, dopo aver fatto innumerevoli giri del quartiere, ●
per cercare di consolare Paolo prima di tornare a
casa, alla fine siamo riusciti a parlarci...



LE MIE EMOZIONI

“ Ero eccitato all’idea che lui vincesse... volevo sentirmi vincitore. Ero arrabbiato con lui e con tutta la squadra come se stessi giocando io quella partita.

La loro sconfitta era la “mia sconfitta”.

Non mi è facile accettare gli errori di mio figlio.

Vorrei che prendesse più sul serio questo gioco.

Per mio figlio desidero solo successi. ”



Siccome i nostri figli sono la “nostra immagine” nel mondo è facile cadere in una “appropriazione indebita” della loro vita. Dobbiamo cercare di essere molto attenti a non fare confusione di persona, lasciando a loro il diritto di fare esperienza e tenendoci la nostra come serbatoio a cui loro, se vorranno, potranno attingere.

CHE FARE?

- + Il suo pianto mi ha aiutato a risvegliarmi. Mi sono reso conto di quanto soffrissi.
- + Non era la sconfitta a farlo sentire inadeguato quanto le mie parole.
- + È stato naturale recuperare i ricordi di come mi sentivo di fronte alle mie sconfitte e di che cosa sentivo il bisogno in quei momenti.

- + Ho sentito come posso essergli vicino, davvero, quando affronta una sfida.
- + È importante che io, per primo, recuperi il vero significato che ha il partecipare a un gioco!

L'attività sportiva può essere per i nostri figli non solo una possibilità di genuino piacere, ma anche un modo per prendere confidenza con un corpo che sta cambiando e che spesso si sviluppa in maniera disomogenea. Crescono improvvisamente, si sentono impacciati, si muovono in maniera scoordinata, e queste trasformazioni provocano un forte disorientamento.

Sperimentarsi in un contesto sportivo tra pari, permette di apprendere come controllare i propri movimenti, di regolare l'aggressività e ri-conoscere le proprie capacità, aiutandoli a uscire da quella forte sensazione di inadeguatezza che sperimentano in questo periodo. Ecco perché è fondamentale che non si sentano giudicati da noi sulle loro prestazioni sportive e che la nostra voglia di vincere non si appoggi sulle loro spalle come un ulteriore fardello da portare in campo.



“ LE MIE EMOZIONI

”

“

”

“

”

UN PO' DI RIPASSO [IL RAPPORTO CON IL CIBO]



I DISTURBI ALIMENTARI

Anoressia nervosa, bulimia nervosa e obesità sono patologie molto attuali e diffuse nella nostra società: i disturbi alimentari **colpiscono generalmente le donne tra i 14 e i 30 anni**, anche se il numero di maschi coinvolti continua a crescere. Secondo i recenti dati ISTAT, in Italia un bambino su quattro è in sovrappeso, manifestazione di un disturbo presente già nell'infanzia.

Si tratta di malattie che scelgono il "teatro del corpo" per dare sfogo al malessere profondo e talvolta inconscio che colpisce la persona e che segnalano la presenza di disagi legati all'identità, all'autostima, ai rapporti interpersonali, al proprio stile di vita.

Il gruppo dei pari, con le considerazioni sul peso corporeo, e i genitori, mediante i valori e gli atteggiamenti che trasmettono in famiglia, esercitano una profonda influenza sui ragazzi. Diventa così imperativo perseguire la diminuzione del peso in una corsa senza tregua verso una magrezza sempre più esasperata, che non tiene conto delle conseguenze, tanto più gravi quanto più precoce è stata l'insorgenza della malattia. In altri casi il ricorso al cibo, in modo esagerato e più o meno compulsivo, è anche segnale di un'insoddisfazione che potrà risultare molto dannosa per l'organismo.

Nonostante le conseguenze dei disturbi alimentari siano molto gravi, in genere sono anche **reversibili se la malattia viene affrontata nei primi stadi di sviluppo**.

L'OBESITÀ

L'obesità rappresenta una vera e propria **epidemia sociale** che interessa tutte le fasce d'età, anche quelle pediatriche. Si parla di malattia quando si supera più del 20% il peso normale della persona.

Le cause dell'obesità sono diverse e spesso sinergiche: in molti casi alla **predisposizione genetica** si aggiunge uno **stile alimentare inappropriato**, magari adatto all'età dal punto di vista energetico, ma inadeguato sotto il profilo qualitativo per l'eccesso di grassi e proteine a scapito di carboidrati complessi e fibre. Anche la **mancanza di movimento**, frequente in una società sedentaria come la nostra, ha un ruolo importante nell'insorgenza della patologia.

In alcuni casi, all'alimentazione inadeguata si somma un forte disagio psicologico: la persona si abbandona ad abbuffate ricorrenti che conducono a una vera e propria dipendenza dal cibo, usato come antidepressivo e anestetico indispensabile per far fronte alle difficoltà esistenziali.

I rischi che deve affrontare la persona obesa vanno oltre il problema estetico; si tratta di una vera e propria malattia che, se non viene curata in tempo, può diventare cronica e danneggiare il cuore, le arterie (soprattutto quelle cerebrali), il fegato, le articolazioni, il sistema endocrino e respiratorio. Inoltre la persona obesa è più esposta al diabete, alla gotta e al rischio di infarto.

L'ANORESSIA

L'anoressia nervosa è caratterizzata dalla **paura patologica di ingrassare**, non giustificata dal peso effettivo della persona.

Mentre nella nostra società l'obesità ha una connotazione negativa, i significati simbolici associati alla magrezza vengono promossi e incoraggiati dai mass media e in generale dalla cultura

contemporanea. La magrezza viene associata a stereotipi positivi, si trasforma in perfezione, in metafora del successo, diventa sintesi tra l'essere allo stesso tempo attraenti e capaci di autocontrollo, e quindi **modalità privilegiata per essere accettati e stimati socialmente**.

Spesso si inizia con una dieta drastica, per perdere peso velocemente. Il corpo si adatta a ingerire sempre meno cibo e reagisce con i comportamenti tipici della condizione di sopravvivenza: viene prodotta una quantità elevata di serotonina, un neurotrasmettitore che attenua le sensazioni di sofferenza e dolore e aumenta l'euforia. In brevissimo tempo gli effetti nocivi della malattia si fanno sentire: corpo e cibo diventano una vera ossessione. Si tratta di **un disturbo difficile da curare** perché chi ne è affetto non si sente malato e pensa, anzi, che il rifiuto del cibo sia l'unica soluzione al suo disagio.

L'anoressia colpisce duramente il corpo: dolori addominali, intolleranza al freddo, insufficienza renale, osteoporosi, alterazioni cardiovascolari, perdita dei denti e dei capelli sono le tappe più frequenti della malattia, che nei casi più gravi può portare alla morte.

LA BULIMIA

La bulimia è molto più diffusa dell'anoressia ed è, in un certo senso, il suo contrario: se chi soffre di anoressia controlla in modo ossessivo la sua alimentazione fino ad arrivare a una magrezza patologica, i malati di bulimia **mangiano in maniera esagerata** e poi, ad abbuffata compiuta, si liberano dal senso di colpa e dal cibo in eccesso mediante l'autoinduzione al vomito o l'uso di purganti. Alla base di questi comportamenti ci sono sentimenti di insoddisfazione, di inadeguatezza, di rabbia o condizioni di stress.

Può accadere che il peso corporeo delle persone bulimiche rientri nella normalità, risulta quindi più facile tenere nascosta la malattia. Le sue conseguenze sono tuttavia molto pericolose per la salute.

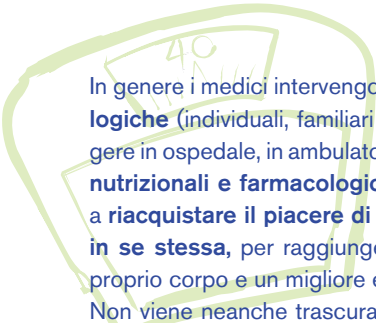
La dipendenza che si crea dal cibo, paragonabile a quella dalla droga, arriva a provocare danni molto gravi: i denti si rovinano, le ghiandole salivari dolgono e s'ingrossano, compaiono delle ulcere, si provano forti bruciori al tubo digerente e si formano delle piaghe sulle mani, usate per procurarsi il vomito. Anche il cuore è messo a dura prova, con il rischio di arresto cardiaco.

COME MI ACCORGO SE UNA PERSONA È MALATA?

Se si ha il sospetto che una persona vicino a noi stia attraversando un pericolo difficile e si ha paura che insorgano dei problemi alimentari, è importante osservare attentamente i suoi comportamenti. I cambiamenti bruschi di peso, la stanchezza, la mancanza di energie, l'ossessione o il rifiuto del cibo, un'attività fisica eccessiva, il fatto di non mangiare in presenza di altri, gli sbalzi d'umore oppure l'irregolarità del ciclo mestruale, sono tutti indizi che ci fanno capire che esiste un problema che va affrontato.

SI PUÒ GUARIRE DA QUESTE MALATTIE?

Per curare i disturbi dell'alimentazione è **necessario agire molto rapidamente**. Le teorie che individuavano un singolo fattore come causa di queste malattie si sono dimostrate false e approssimative. Come evidenziato prima, alla radice dei disturbi alimentari ci sono fattori biologici, socioculturali e familiari. Le terapie verranno quindi condotte con l'apporto di professionalità diverse, prestando attenzione ai vari aspetti della malattia, dal disagio psichico alle manifestazioni organiche, allo stile di vita, all'alimentazione.



In genere i medici intervengono su più fronti: alle **terapie psicologiche** (individuali, familiari o di gruppo) che si possono svolgere in ospedale, in ambulatorio o a casa, si associano le **terapie nutrizionali e farmacologiche**. Lo scopo è aiutare la persona a **riacquistare il piacere di mangiare e ripristinare la fiducia in se stessa**, per raggiungere nuovamente un peso adatto al proprio corpo e un migliore equilibrio fisico e psicologico.

Non viene neanche trascurato il carico emotivo e la sofferenza della famiglia del paziente. Le relazioni familiari possono essere un fattore predisponente importante; è quindi fondamentale aiutare la famiglia a identificare le risorse di cui dispone per superare il problema.

COME POSSO AIUTARE UN FIGLIO CON QUESTI PROBLEMI?

È fondamentale confrontarsi con persone esperte e **farsi aiutare da professionisti** che conoscono la malattia e le terapie per curarla.

Occorre tenere presente che i disordini alimentari non sono un disturbo dell'appetito, ma riflettono una difficoltà nella gestione delle emozioni e delle relazioni. È necessario cercare di dare spazio alla parola, al dialogo e all'ascolto, non colpevolizzando e non sentendosi in colpa per la situazione di difficoltà che si sta attraversando.

DOVE RIVOLGERSI

Ogni territorio ha un centro e/o ambulatorio per i disturbi del comportamento alimentare. In caso di bisogno, per conoscere quello più vicino a te, chiedi al tuo medico di famiglia o consulta la carta dei servizi della tua asl di riferimento.

UN PO' DI RIPASSO SPORT E SALUTE



SCEGLIERE UNO SPORT

In adolescenza la decisione riguardo all'attività fisica da praticare in modo regolare deve coinvolgere necessariamente i ragazzi. Possiamo però aiutarli a fare la scelta migliore, partendo dai loro gusti ed interessi.

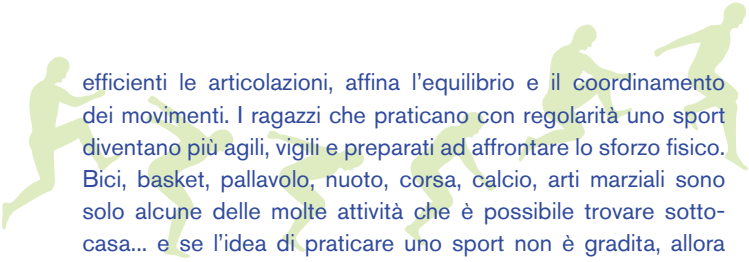
L'attività fisica può spaziare dalla pratica di uno sport in forma amatoriale o agonistica, alla danza, ai tragitti in bici fatti con regolarità. Gli sport poi non sono tutti la stessa cosa, possono svolgersi al chiuso o all'aperto, individualmente o in gruppo e ognuno ha una sua specificità: in alcuni prevale la **coordinazione oculomotoria**, come nel tennis o il ping-pong. Altri sviluppano maggiormente le **capacità motorio-percettive**, come la corsa o il nuoto. Altri invece migliorano le **capacità legate all'equilibrio**, come per esempio lo sci. Altri infine l'**intesa di gruppo**, come la pallavolo o il basket.

La scelta rimane quindi personale, coniugando età, capacità fisiche e motorie, gusti e affinità personali.

L'ATTIVITÀ FISICA STIMOLA LA CRESCITA

Il corpo si sviluppa in modo più sano ed equilibrato

L'attività fisica stimola la crescita di ossa e muscoli, rende più



efficienti le articolazioni, affina l'equilibrio e il coordinamento dei movimenti. I ragazzi che praticano con regolarità uno sport diventano più agili, vigili e preparati ad affrontare lo sforzo fisico. Bici, basket, pallavolo, nuoto, corsa, calcio, arti marziali sono solo alcune delle molte attività che è possibile trovare sotto-casa... e se l'idea di praticare uno sport non è gradita, allora ecco che fare il tragitto fino a scuola a piedi, camminando a passo sostenuto, o in bici può diventare una buona occasione per tenere il corpo allenato.

È possibile fare nuove amicizie

Spesso la pratica di uno sport apre la possibilità di conoscere altri ragazzi, coetanei oppure di età diversa. Si tratta di un'ottima palestra per socializzare e allenarsi nel rapporto con gli altri, fuori dalla cerchia stretta dei compagni di scuola. L'attività motoria assolve inoltre un ruolo strategico, sia come sfogo della naturale esuberanza giovanile, ma anche come esperienza formativa. Attraverso lo sport i ragazzi si abituano a gestire i loro impegni ed emozioni e migliorano la loro autostima.

Si impara più facilmente

Il cervello umano si sviluppa e matura fino ai 21 anni: l'attività fisica contribuisce a stimolare dei processi neuronali che favoriscono la conoscenza in tutte le sue forme. Esiste una correlazione tra sport e apprendimento: i bambini e i ragazzi che svolgono, oltre all'attività intellettuale, anche quella fisica diventano più "intelligenti". Inoltre chi pratica più di uno sport è favorito perché sviluppa aree diverse del cervello.

L'aspetto è decisamente migliore

Il tradizionale nemico dello sport, fautore di sovrappeso e obesità ovunque, è il tempo passato davanti alla televisione o al PC. Chi spende più di quattro ore di fronte al piccolo schermo ha

un peso corporeo maggiore rispetto ai coetanei che vi restano meno di due ore. La pratica di uno sport aumenta la tonicità muscolare, migliora il colorito della pelle e rende più agili e snelli nei movimenti.

L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA

È molto importante incoraggiare nei nostri figli lo sviluppo del binomio sport - salute. Bisogna però fare attenzione a non portarli a vivere un agonismo esasperato e a non favorire l'individualismo estremo.

Spesso nello sport le aspettative troppo elevate dei genitori o degli allenatori, la ricerca di una prestazione degna di un campione, di un fisico migliore o anche solo il desiderio di appartenere a un gruppo, possono portare a scegliere delle scorciatoie. È molto importante per gli adulti sostenere sempre il principio di fondo secondo cui le **competenze motorie, sportive, psicologiche e relazionali si sviluppano grazie a un impegno intelligente e costante nel tempo**. Perciò gli obiettivi da raggiungere devono essere proporzionali alle competenze dei ragazzi al fine di incrementare in loro la fiducia e l'autostima. La motivazione al lavoro, alla fatica e all'impegno cresce se i ragazzi sono consapevoli delle proprie capacità e se l'ambiente in cui vivono è stimolante e costruttivo. Al contrario, i risultati facili e illusori raggiunti attraverso l'uso di sostanze dopanti e nocive per la salute non solo alterano il loro benessere psicofisico, ma anche compromettono seriamente lo sviluppo delle loro risorse personali.

I SIGNIFICATI DEL DOPING

Il doping non è un fenomeno solo sportivo, ma di **dimensioni sociali**. Viviamo in un tempo in cui spesso solo ed esclusivamente il risultato ha importanza, dove il profitto e la superficialità impongono modelli culturali che alterano e sconvolgono il senso

etico della vita. Così in una società che spinge la ricerca del successo immediato, il doping diventa per molti l'unica risposta per mantenersi allineati e all'altezza delle richieste. Si usano sostanze dopanti quindi non tanto per avere successo, quanto **per restare al passo delle prestazioni sociali**, nello studio, sul lavoro o nel tempo libero.

Oggi la pratica del doping si sta espandendo anche fra gli sportivi non professionisti e si assiste al progressivo abbassamento dell'età dei giovani che fanno uso di sostanze dopanti. In questo caso i pericoli per salute si moltiplicano a causa dell'inesperienza dei ragazzi e della mancanza di assistenza specialistica.

LE SOSTANZE DOPANTI

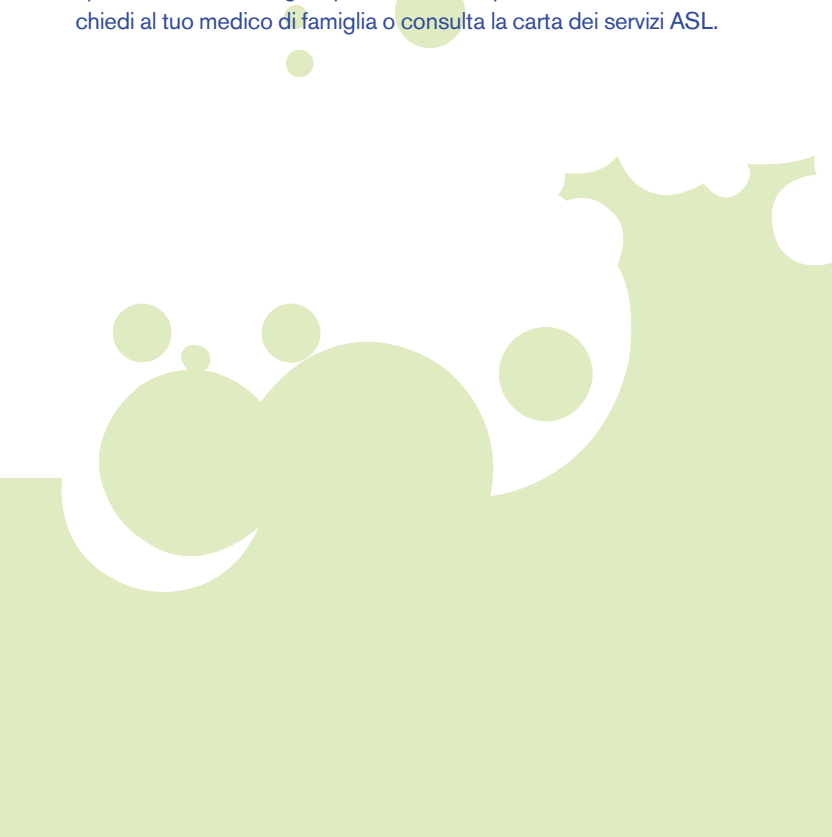
Per **doping** si intende l'uso di farmaci e altre sostanze in grado di alterare il corpo e la mente allo scopo di **migliorare le prestazioni sportive**. Le sostanze dopanti possono essere:

- + **stimolanti**: aumentano la resistenza e l'attenzione di fronte a situazioni di stress e fatica
- + **diuretici**: consentono di perdere peso in poco tempo per rientrare in categorie vantaggiose
- + **anabolizzanti**: inducono uno stimolo simile a quello dell'ormone maschile testosterone, principale responsabile dell'incremento della massa muscolare e quindi della forza
- + **narcotici**: appartengono alla famiglia degli oppiacei e vengono usati come analgesici quasi sempre in combinazione complementare con gli stimolanti
- + **ormoni**: sono sostanze presenti naturalmente nell'organismo, con la funzione di stimolare specifiche funzioni vitali.

Il **CONI** (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) considera il doping ***“contrario ai principi di lealtà e correttezza delle competizioni sportive, ai valori culturali dello sport, alla valorizzazione delle genuine potenzialità fisiche e delle qualità morali degli atleti”***. Queste sostanze provocano gravi danni all’organismo e creano dipendenza.

DOVE RIVOLGERSI

Ogni territorio ha un centro e/o ambulatorio della medicina dello sport. In caso di bisogno, per conoscere quello che è vicino a te, chiedi al tuo medico di famiglia o consulta la carta dei servizi ASL.





Progetto Editoriale
Eclectica
www.eclectica.it

Responsabile Scientifico
Laura Marinaro - SSD Epidemiologia - ASL CN2

A cura di Silvia Amici, Cristina Carminati,
Marcello Coletso, Antonella Ermacora,
Giorgia Fiorina e Cinzia Verga

Con la collaborazione di
Giusy Famiglietti, Roberta Molinar, Anna Provenzano,
Giovanna Rho, Katuscia Rinino e Sara Rolando

Consulenza scientifica
Franca Beccaria, Corrado Celata, Ivan Dal Conte,
Antonella Ermacora e Maria Rosa Giolito

Realizzazione
Ars Media
www.ars-media.it

Progetto grafico e impaginazione di
Giancarlo Cagliero, Cristina Leone e Luciana Prieto

Il presente materiale e il progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"- Terza edizione 2015 sono realizzati con il contributo di Fondazione CRT, Regione Piemonte e Regione del Veneto.

Prima edizione 2007 - realizzata con il contributo della Città di Torino e della Circostrizione 5 nell'ambito del Progetto Urban. Seconda edizione 2012 - aggiornata e realizzata con il contributo del Ministero della Salute e del CCM.

LA SESSUALITÀ

LE SOSTANZE

GLI AMICI

DALLA PARTE
DEI GENITORI

CRESCERE
INSIEME
AI FIGLI



L'ALIMENTAZIONE

LE TECNOLOGIE



diario
della salute



 **Fondazione
CRT**



Ministero della Salute

ccm

 **REGIONE
PIEMONTE**

 **REGIONE DEL VENETO**

**BRA
ALBA
ASL CN2**



Azienda
**U.L.S.S.15
ALTA PADOVANA**
Regione del Veneto



**guadagnare
salute**
rendere facile le scelte salutari

