

# Psicoattivo

## Progetto per l'educazione sulle sostanze d'abuso e la prevenzione delle dipendenze

Ideazione e realizzazione: Stefano Canali

### L'idea in breve

La **mostra**, il **libro** e il **laboratorio Psicoattivo** sono pensati per fare formazione ed educazione sui temi dell'abuso di sostanze, scientificamente accreditata e obiettiva, senza moralismi.

Gli strumenti e le attività che proponiamo vogliono essere un mezzo per accrescere in primo luogo il livello di **consapevolezza** dei meccanismi e delle funzioni del sistema nervoso, come dei processi che mediano e regolano le funzioni cognitive ed affettive, la costruzione dei comportamenti e degli stili di vita. Le attività mirano anche a favorire l'apprendimento delle tecniche e delle strategie di controllo cognitivi dei processi affettivi, in modo tale da potenziare le capacità di gestione delle relazioni con gli altri e con l'ambiente esterno. Su questa base di contenuti e pratiche si fonda quindi la parte delle attività di formazione ed educative relative alle sostanze psicoattive, da quelle legali, come il tabacco e l'alcol, alle sostanze illecite. Considerata l'irriducibile diversità delle persone e quindi l'impossibilità di trovare approcci e messaggi adatti per tutti, nella **prevenzione** forse ciò che conta maggiormente è che i ragazzi arrivino a una **comprensione** più autonoma, matura e complessa dei significati che attribuiscono alle sostanze psicoattive; soprattutto che diventino capaci di immaginarne le conseguenze potenziali sulla loro vita concreta e per il loro futuro.

Per raggiungere questo obiettivo, la mostra e il laboratorio sono pensati per stimolare il diretto **coinvolgimento** dei ragazzi, attraverso il loro attivo coinvolgimento nella progettazione e nella creazione di materiali e prodotti multimediali utili alla prevenzione del consumo. Facciamo presente, a tal proposito, che la mostra e il libro-catalogo sono stati sviluppati nel corso di un'esperienza annuale con 5 classi di scuola superiore della Provincia di Roma, quindi grazie alla creativa partecipazione degli studenti. Questi hanno scelto i materiali proposti, supervisionato la produzione dei testi e indirizzato l'impostazione grafica.

### 1. Premessa teorica

L'approccio che proponiamo - tra **cultura**, **valori** e **scienza** - sembra essere uno dei pochi in grado di intervenire sulla dimensione soggettiva della persona nel rispetto della sua individualità. Ed è questa dimensione soggettiva lo spazio in cui si determina il significato che un individuo attribuisce all'ambiente in cui vive, alle relazioni con gli altri, alle sostanze psicoattive e al loro uso, e conseguentemente quella da cui dipendono i comportamenti che assumerà nei confronti di esse.

Per tale ragione il nostro progetto fa leva sull'**empowerment**, cioè su quel processo educativo che "abilita" l'individuo alla gestione della propria salute, attraverso un efficace controllo personale, un buon grado di autostima ed il possesso di un repertorio di competenze relazionali e di vita.

In questo tipo di interventi potrebbe risultare assai efficace una migliore conoscenza delle funzioni del **cervello**, base di ogni abilità, dell'autonomia, dello sviluppo dell'individuo come persona, come essere sociale, unitamente all'apprendimento di pratiche e strategie di controllo cognitivo e gestione delle emozioni e gli impulsi fondate sulle evidenze fornite dalle neuroscienze. Un'altra area di interesse per attività di formazione e di prevenzione fa perciò riferimento alle diverse dimensioni dell'**affettività** e della **vita emozionale** in età evolutiva: dalla biologia alle regolazioni culturali e sociali, agli aspetti legati alla ricerca delle sensazioni, del rischio e dell'eccesso.

Proprio i più recenti sviluppi delle **neuroscienze** avvalorano questo nostro indirizzo. Le conoscenze attuali indicano che i comportamenti d'abuso dipendono dalla perdita del **controllo cognitivo del comportamento**, rappresentano cioè risposte impulsive dettate dalla relativa preminenza dei centri cerebrali profondi da cui dipendono le componenti inconsce e automatiche delle emozioni. Ma è altresì noto che tanto maggiore è la capacità di elaborazione cognitiva delle risposte agli stimoli, tanto migliore la consapevolezza e quindi la capacità di analisi degli stimoli e degli stati interni soggettivamente percepiti, quanto più un individuo diviene capace di inibire e controllare le tendenze impulsive. Da questo punto di vista, le conoscenze neuroscientifiche sui meccanismi di funzionamento del cervello, sui processi emotivi, potrebbero contribuire ad aumentare le capacità di controllo volontario del comportamento, e quindi l'abilità a resistere a stimoli che evocano o inducono il consumo di sostanze o la messa in atto di comportamenti potenzialmente rischiosi e additivi, come il gioco d'azzardo.

## 2. Finalità e risultati attesi

La **mostra** il **libro** e i **laboratori di formazione e le attività pratiche** forniscono gli strumenti per comprendere e migliorare la gestione delle variabili **biologiche, farmacologiche, psicosociali delle emozioni e del controllo volontario del comportamento** e le loro mutue influenze, con particolare riguardo ai complessi e rischiosi rapporti tra individui e agenti che alterano gli stati mentali. L'intento consiste nel promuovere l'autonomo raggiungimento di una comprensione più matura e complessa delle problematiche e delle potenziali conseguenze sulla vita concreta legate al consumo di sostanze, nonché l'apprendimento di specifiche strategie di comportamento per fronteggiare eventuali pressioni o impulsi al consumo.

I ragazzi usano uno strumento straordinario, di eccezionale complessità e capacità, e per questo anche di grandi vulnerabilità, senza sapere bene come funziona, come si costruisce, quali sono i suoi specifici limiti, quali strategie comportamentali possono portare al suo pieno sviluppo e come, viceversa, il **cervello** rappresenti l'organo principale nella consolidazione e nella possibilità di cambiamento degli stili di vita. La mostra e il laboratorio **Psicoattivo** mirano proprio ad usare le conoscenze sul cervello e sull'emotività per attuare la sua specifica strategia preventiva.

### Obiettivi del progetto

- Sviluppo della conoscenza e della consapevolezza dei meccanismi e dei processi che presiedono e regolano i processi mentali e il comportamento, in particolare quelli coinvolti nelle emozioni, nella ricerca del rischio, dell'impulsività e soprattutto della regolazione e dell'autocontrollo.
- Apprendimento e pratica di tecniche e strategie per sviluppare l'attenzione, la regolazione delle emozioni, il controllo volontario del comportamento e ridurre così l'impulsività.
- Miglioramento delle funzioni esecutive e riduzione dell'impulsività

## **Laboratori di formazione e aggiornamento**

I laboratori sono destinati alla formazione dei diversi attori coinvolti nel progetto. I contenuti sono gli stessi per tutti ma erogati con livelli di approfondimento diversi.

### ***Contenuti e obiettivi del Laboratorio***

***Modulo 1.*** Come si costruisce il cervello e quindi come il comportamento influenza la costruzione del cervello. Neuroplasticità

***Modulo 2.*** *Maturazione del cervello nei ragazzi e maturazione dei processi emotivi, motivazionali e cognitivi*

***Modulo 3.*** Cervello, emozioni, controllo cognitivo del comportamento, ricerca del rischio e impulsività, con introduzione alla pratica di esercizi per lo sviluppo dell'attenzione e alla pratica della mindfulness

***Modulo 4.*** *Il Cervello, il Piacere e la Ricompensa.*

***Modulo 5.*** Cervello, emozioni, autocontrollo. Con spiegazione e pratica di esercizi e tecniche per esercitare e potenziare l'autocontrollo

***Modulo 6.*** *Comportamenti prosociali, altruismo empatia e compassione. Basi neurocognitive, esercizi e tecniche per svilupparli*

***Modulo 7.*** Esercizio fisico, cervello e funzioni esecutive. Perché l'attività sportiva migliora l'autocontrollo, la regolazione delle emozioni e le funzioni cognitive

***Modulo 8.*** Autocontrollo, emozioni e costruzione delle sane abitudini. Meccanismi e strategie per l'apprendimento e la costruzione di abitudini e stili di vita sani

***Modulo 9.*** Cervello, emozioni, funzioni cognitive e sostanze psicoattive

Saranno forniti gratuitamente ai partecipanti un manuale che illustra i contenuti più rilevanti delle scienze che studiano le funzioni esecutive, l'autocontrollo, la regolazione delle emozioni e un altro testo in cui sono descritte analiticamente gli esercizi e le tecniche comportamentali per potenziare l'autocontrollo e migliorare la regolazione delle emozioni e dell'impulsività.

- **Manuale per operatori e docenti**
- **Guida dettagliata alla esecuzione delle pratiche e degli esercizi per migliorare l'autocontrollo e la regolazione delle emozioni**

### ***Laboratorio per genitori – 1 ora e mezza***

È l'incontro che apre il progetto. Nell'incontro verrà presentato il progetto, illustrati i contenuti, la ricerca e chiesto il consenso alla partecipazione degli alunni.

**Date stabilite: 10/11/17 dalle ore 17:00 alle 18:30**

### ***Primo Laboratorio di formazione e aggiornamento per gli operatori dei servizi – 3 ore e mezza***

Incontro destinato alla formazione degli operatori coinvolti nel progetto sul programma di intervento nelle scuole.

Date stabilite: **08/11/17 dalle ore 09:00 alle 12:30**

### ***Primo Laboratorio di formazione e aggiornamento per gli insegnanti – 3 ore e mezza***

Incontro destinato alla formazione degli insegnanti coinvolti nel progetto sul programma di intervento nelle scuole.

Date stabilite: **08/11/17 dalle ore 14:00 alle 17:00**

### ***Laboratorio di formazione e coprogettazione per insegnanti e operatori – 3 ore***

L'incontro serve a completare aspetti della formazione già iniziata, a definire l'effettiva programmazione dell'intervento nelle scuole e gli obiettivi particolari della ricerca e i gruppi di ragazzi partecipanti.

**10/11/17 dalle ore 14:00 alle 17:00**

### ***Laboratorio di formazione per studenti tutor per la peer education destinato alla realizzazione di una specifica edizione della mostra Psicoattivo per i ragazzi delle Scuole Secondarie di 2° Grado. 9 ore un gruppo interclasse per ognuno dei cinque istituti coinvolti (classi quarte)***

*I contenuti del laboratorio sono quelli indicati nel laboratorio di formazione per insegnanti e operatori, chiaramente ritardato specificamente per i ragazzi nel livello di complessità e nel linguaggio.*

*Il laboratorio è finalizzato a formare tutor per la **peer education**, che si occuperanno di attivare percorsi di **didattica** integrativa con i loro **coetanei** nelle classi degli istituti di appartenenza, e faranno da guide della mostra **Psicoattivo** e **coordineranno nei rispettivi istituti la realizzazione di nuovi prodotti di comunicazione per la prevenzione da aggiungere alla mostra.***

**Studenti coinvolti Massimo 25 a laboratorio**

**Periodo di svolgimento: anno scolastico 2017/18**

### ***Avvio della ricerca***

Realizzazione delle misurazioni iniziali sull'impulsività, sulla percezione del rischio e sulla propensione al consumo di sostanze.

Ricerca sulla conoscenza e della consapevolezza dei meccanismi e dei processi che presiedono e regolano i processi mentali e il comportamento, in particolare quelli coinvolti nelle emozioni, nella ricerca del rischio, dell'impulsività, della regolazione, dell'autocontrollo; nonché la conoscenza dei meccanismi e degli effetti delle sostanze psicoattive.

La ricerca servirà anche a valutare l'impatto dell'intervento sul controllo dell'impulsività, sulla regolazione delle emozioni e sugli atteggiamenti verso i comportamenti associati a rischio.

## **Interventi in itinere negli istituti coinvolti per supervisione, integrazioni e coordinamento realizzazione del programma e controllo dello sviluppo dei materiali della Mostra**

Periodo di svolgimento: da novembre 2017 a maggio 2018

### ***Apertura della mostra Psicoattivo – Evento per genitori e pubblico interessato***

L'apertura della mostra sarà accompagnata da un **incontro pubblico** divulgativo, aperto ai genitori e al territorio. I materiali prodotti dalle scuole coinvolte saranno integrati a quelli della mostra.

Periodo di svolgimento: maggio 2018

### ***Consulenza e coordinamento scientifico durante l'intero progetto***

Assicurata lungo tutto l'arco temporale del progetto dalla SISSA

Periodo di svolgimento: da settembre 2017 a Giugno 2018

### ***Fase finale della Ricerca***

Realizzazione delle misurazioni finali sulle variabili scelte e elaborazione dei dati ottenuti

Periodo di svolgimento: da maggio a Giugno 2018