

Come prevenire la dipendenza tra i giovani

Il consumo di alcol tra gli **adolescenti** è sempre più frequente e allarmante. Molti iniziano a **bere precocemente**, tendenzialmente **il battesimo alcolico può collocarsi tra i 13 e 16 anni**.

Generalmente un adolescente inizia a consumare alcolici in compagnia dei suoi **amici**, proprio perché desidera essere accettato e incluso nel **gruppo dei pari**.

Bere viene considerato un comportamento **trasgressivo**, ma si corre il serio rischio che si trasformi in **abitudine**: molti si ritrovano così a consumare quantità sempre maggiori di alcol nella totale inconsapevolezza delle **ricadute sulla salute**.

Da dove nasce il desiderio di bere

Per prima cosa è necessario comprendere bene la natura del fenomeno che ci troviamo di fronte: **perché molti ragazzi sentono il bisogno di assumere alcolici?**

Affinché i **provvedimenti** possano essere **efficaci** è necessario prima di tutto chiedersi **cosa renda un adolescente così vulnerabile al consumo di alcol**.

L'adolescenza è un periodo dello **sviluppo** che va dai 12 ai 19 anni, che viene vissuto generalmente con grande turbamento. È una fase della crescita caratterizzata da **emozioni di forte intensità**, di fronte alle quali ci si sente del tutto impotenti. Forse in balia dei **sentimenti** senza capirne il senso. Proprio la caotica e impetuosa natura delle emozioni, può rappresentare una motivazione a consumare **sostanze alcoliche**. Il fine è che ne mitighino l'effetto, fungendo quindi da *anestetico*.

L'alcol può dare l'impressione di **attenuare l'intensità delle emozioni**, grazie a quella sensazione di "*ovattamento*", prodotta dalle sostanze alcolemiche, che annebbia la lucidità del pensiero e rallenta la percezione dei sensi.

La cultura dell'alcol

Va considerato che **il consumo di alcol è socialmente accettato e condiviso nel nostro paese** e per questo è di facile accesso nei locali e nei supermercati. E' anche costantemente presente sulle nostre tavole, non può mancare nei giorni di festa. Viene inoltre utilizzato da sempre durante le cerimonie e gli eventi importanti.

Brindare è sinonimo di **festa**, di **compagnia**, di **gioia** e buon augurio e tutto questo ne legittima l'uso e genera l'idea che non sia pericoloso.

E' su questo sfondo socioculturale che i giovani si abituanano alla presenza dell'alcool nelle diverse gradazioni e tipologie.

Tale **abitudine rende più difficile sviluppare un senso critico e la percezione di quanto l'uso frequente sia devastante.**

La fragilità dell'adolescente

La **personalità** dell'adolescente, è ancora in via di formazione, pertanto non si hanno le idee chiare sulle cose, si cambia facilmente opinione, è difficile stabilire e perseguire obiettivi e c'è un costante senso di **insicurezza**; esso accende il **desiderio di emulazione**.

C'è poi uno stato fisiologico molto particolare, la produzione di **ormoni** è alle stelle. I giovani sperimentano vere e proprie **tempeste ormonali**, che creano **sbalzi d'umore**, **nervosismo**, **tensione**, e che possono sfociare in **crisi d'ansia**. Durante le stesse, il desiderio di ottenere la protezione del gruppo è fortissimo e sembra vitale. In alcune circostanze può diventare complicato dire di no, opporsi a qualcosa che gli amici trovano *figo* ed eccitante.

È evidente come **il gruppo dei pari sia di grande impatto emotivo sull'acerba personalità** dell'adolescente. **Kurt Lewin**, psicologo sociale e di comunità, ha dimostrato già alla fine dell'800 che i membri di un **gruppo** si influenzano a vicenda sotto tanti punti di vista.

Ad esempio nello stabilire cosa è opportuno e cosa no, quando un suo componente può essere considerato "ok", in che circostanza si può essere **inseriti** o **esclusi** dal gruppo. I ragazzi si influenzano sulle **mode**, sui comportamenti, sull'uso delle parole e su quello che è ritenuto divertente o da sfigati.

Questi sono meccanismi del tutto normali fin quando tali dinamiche di emulazione non incentivano **comportamenti pericolosi e autolesivi** come ad esempio il **consumo spasmodico di alcol e droghe**.

Tra le attività principali degli adolescenti durante il weekend c'è lo stare per strada, incontrarsi in punti di ritrovo. Il più delle volte in prossimità di **pub e bar, in cui c'è una grande disponibilità di alcol e il controllo è minimo**. Spesso proprio la **bevuta** e la **sbronza** diventano l'obiettivo della serata, l'attività divertente per battere la **noia**.

Effetti dannosi dell'alcol

Ma perché l'alcol può fare così male? Quando **l'alcol** entra a far parte del proprio stile di vita in maniera regolare e dominante si mette a rischio la salute di tutto **l'organismo**, in particolare possono verificarsi seri **danni alla struttura e al funzionamento del cervello**.

Una ricerca condotta all'**Istituto di Salute Mentale di Mannheim** (Germania) su pazienti in via di **disintossicazione** da alcol e pubblicata sulla rivista *Jama Psychiatry* mostra come le **lesioni al cervello** possano permanere anche se si smette di farne uso.

Le **sostanze alcolemiche** rendono vulnerabili varie **aree del cervello** tra cui il **corpo calloso e la fimbria**. Queste strutture cerebrali sono deputate alla connessione tra gli emisferi, **l'ippocampo**, il **nucleus accumbens** e la **corteccia prefrontale** compromettendo le capacità di **apprendimento** e **memorizzazione**.

Se un ragazzo non riconosce l'alto potenziale di **rischio** dell'alcol, è più probabile che lo consumerà frequentemente e senza preoccuparsi delle quantità. Così il divertimento occasionale può trasformarsi in un **comportamento reiterato** e aumenta il rischio di sviluppare una **dipendenza consolidata**.

La reazione cerebrale

Il "**nucleo accumbens**", è un'area del cervello dedicata al controllo e alla **percezione del piacere e della gratificazione**. L'alcol aumenta il senso di piacere, perché **attenua l'ansia e la paura del giudizio**, per questo permette una maggiore **disinibizione** e spigliatezza, entrambe caratteristiche gettonate in adolescenza.

I ragazzi infatti sono spesso preoccupati di non piacere, di essere derisi e rifiutati socialmente. Invece sotto effetto dell'alcol si sentono più rilassati e a loro agio in mezzo agli altri.

Il problema è che se un ragazzo insicuro "si aiuta" con l'alcol per gestire le sue emozioni, è molto più probabile che in circostanze potenzialmente ansiogene, si sentirà incapace di gestirle da **sobrio**. Troverà necessario ricorrere sempre all'alcol.

Invertire la rotta del uso di alcol

Come invertire la rotta? Per consentire un sano sviluppo della **personalità**, è necessario che l'adolescente sviluppi quelle **potenzialità psicologiche** che gli permettano di sentirsi

sicuro nell'affrontare la vita: **la fiducia nelle proprie capacità** e la **stima** nel proprio **pensiero critico**.

Potenziare l'autostima, incrementare il senso di autoefficacia, favorire una conoscenza approfondita delle emozioni, aumentare il senso pratico, sono le uniche vere azioni di prevenzione per qualsiasi comportamento di dipendenza.

Possiamo allenare lo **spirito, l'intelligenza** e l'**equilibrio psicologico** dei giovani offrendo loro possibilità di **esprimere e riconoscere le loro emozioni**. Sperimentare inoltre la loro **creatività artistica**, affinare le loro **capacità manuali, allenarsi allo sforzo** teso a raggiungere un risultato concreto. Imparare insomma un metodo di **lavoro fruttuoso**.

Stimolare la creatività aumenta l'autostima

Dovrebbe essere interesse di tutti, **politici e cittadini, genitori** e non, fornire ai ragazzi dei **luoghi sicuri in cui incontrarsi e coltivare interessi sani**. Questi luoghi di "**crescita creativa**" potrebbero essere un'alternativa importante alla strada.

Sarebbe sano e formativo mettere a disposizione dei giovani delle strutture in cui **trasformare il caos emotivo in arte**. La **pittura, il disegno, la musica, la fotografia** e il **teatro** sono preziosi **canali comunicativi** e di crescita perché facilitano la **catarsi** e consentono l'**esplorazione** delle proprie **potenzialità**.

Attualmente solo le **discipline sportive** offrono spazi adatti a coltivare la passione, il che è positivo ma non sufficiente. In altri paesi la collettività mette a disposizione in ogni quartiere interi palazzi dove è possibile sperimentare qualunque tipo di **passione artistica, artigianale**.

Altre strutture, permettono di sviluppare la passione per la coltivazione delle piante e l'allevamento degli animali.

Quando anche in Italia ci si renderà conto del **costo umano, sociale ed economico del disagio giovanile**, forse si capirà anche che investire di più sulle **opportunità di crescita offerte agli adolescenti** conviene anche dal punto di vista economico. Molta più attenzione andrebbe dedicata anche alla qualità della **scuola**. Essa dovrebbe avere come obiettivo importante lo **sviluppo della passione per la cultura e l'apprendimento**.

Anche nei ragazzi che sono gli ultimi della classe, i meno dotati di strumenti culturali e i più permeabili alle svariate forme di devianza.

L'aiuto dei genitori

Cosa possono fare i **genitori**? La vera efficacia di un genitore, non è nel controllo repressivo, impartendo **punizioni** e **proibizioni**, che in determinate occasioni possono anche avere la loro utilità, ma i cui effetti non sono garantiti a lungo termine. **Ciò che è realmente efficace per la crescita dei ragazzi, è la condivisione di conoscenze ed esperienze che creano un legame di fiducia e confronto.**

I ragazzi hanno bisogno di sapere che possono parlare con i loro genitori di ciò che li preoccupa: di **sexso**, di **amicizia**, di ciò che è strano e complicato nella vita. Sapere che **possono fare domande senza essere giudicati**, rimproverati o addirittura derisi.

Per rafforzare il **rapporto genitore-figlio**, è necessario creare delle occasioni di condivisione, **non è sufficiente la presenza fisica se non c'è anche quella affettiva**. Passare del tempo e dedicarsi a delle attività pratiche come costruire qualcosa (una tenda, una sedia ...).

Giocare con i più piccoli, cucinare, passeggiare e fare sport. Questo fa sentire al figlio l'amore e l'interesse del genitore per lui. Sono momenti preziosi anche per il genitore che in queste circostanze ha modo di conoscere la personalità del ragazzo e **aiutarlo a maturare standogli accanto**.

Capita spesso che molti si sentino soli e impotenti di fronte alle difficoltà in cui può incorrere un **figlio**, in questi casi può essere di grande aiuto rivolgersi a un esperto che li possa sostenere attraverso un **percorso alla genitorialità**.

Entrare a far parte di **gruppi e comunità di genitori**, può contribuire ad allargare la rete di conoscenze e aiuto disponibile e ad avere accesso ad importanti informazioni circa le problematiche adolescenziali come la **dipendenza da alcol**.

Ad esempio in **Campania** ha preso forma il **Comitato Genitori No Alcol**, che coinvolge attivamente i genitori nella **prevenzione** e permette di essere sempre adeguatamente informati sulle **iniziative** per arginare il fenomeno dell'consumo di alcol.