

1

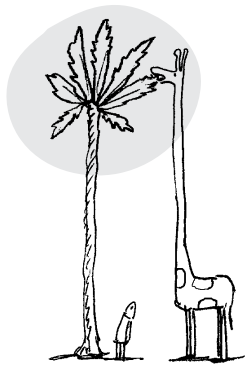
Informazioni sulla **canapa** e sul suo consumo



"Giovani e canapa" è uno strumento pedagogico composto da una serie di quaderni destinati ai docenti della scuola media per affrontare il tema del consumo di canapa con i propri allievi. Ogni fascicolo è suddiviso in una prima parte teorica, dove si trovano informazioni di carattere generale; e in una seconda parte dove sono presentate proposte di attività e schede di lavoro utili per affrontare il tema con la propria classe.

In questo primo quaderno vengono riassunte le informazioni principali sulla pianta della canapa, sul suo uso come sostanza psicotropa, le diverse preparazioni e i possibili modi di consumo, il suo statuto giuridico e alcuni dei principali dati epidemiologici riguardanti il consumo di questa sostanza nelle fasce adolescenziali.

La pianta: la canapa



La canapa fa parte della specie *Cannabis* appartenente alla famiglia delle cannabinacee (di cui fa parte anche il luppolo).

È una pianta annuale che si presenta sotto diverse forme più o meno ricche di fibra o di resina. Sono descritte più di cento varietà secondo la loro dimensione, la loro rapidità di crescita e la loro composizione chimica.

La pianta è soprattutto dioica, cioè esistono delle piante maschio e delle piante femmina. L'altezza della pianta varia dai 60 centimetri ai 7 metri di altezza. La media è situata intorno ai 3-4 metri.

Le foglie di canapa sono particolari: formate generalmente da 7 segmenti disuguali dai bordi dentellati.

Le piante femmina presentano dei peli ghiandolari con secrezioni di resina e contengono del delta-9-tetraidrocannabinolo (THC), il principale principio attivo responsabile degli effetti psicotropi della pianta.

A parte i semi, tutte le parti della pianta possono contenere del THC in proporzioni variabili.

La droga: marijuana, hashish...

L'Organizzazione delle Nazioni Unite ha recensito duecentosessantasette nomi differenti della canapa e delle sue differenti preparazioni. Qui di seguito ne sono elencati alcuni a seconda delle parti utilizzate della pianta:

Gli effetti non dipendono solo dalla sostanza consumata (quantità, tasso di THC) ma anche dalle aspettative del consumatore, dal suo stato d'animo e dal contesto in cui avviene il consumo.

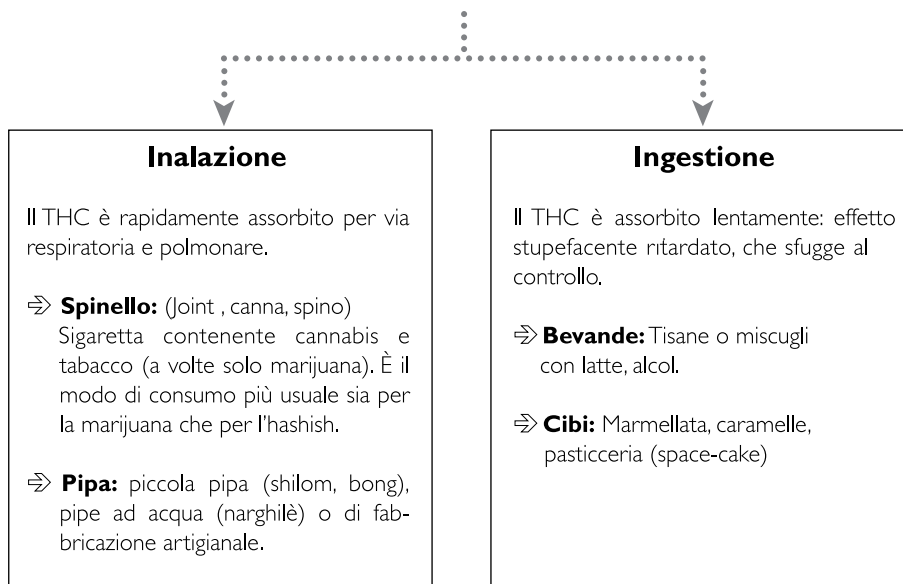
Così è possibile sentire effetti positivi, sensazioni di benessere, ma anche effetti negativi, angoscianti ma può anche accadere di non sentire assolutamente niente.



Nome	Parte della pianta	Tasso di THC
Marijuana		
Erba, mary, ganja, kif, beuh	Foglie e cime fiorite delle piante femmina	0,5 - 5%
sinsemiglia	cime senza semi	20%
skunk (netherweed)	pianta olandese	20 - 40%
Hashish		
Hash, H, shit, ciarras, cira, pot, fumo, black	Resina sottoforma di una pasta soda di colore variabile secondo l'origine	10 - 30%
Olio di cannabis		
	Liquido viscoso ottenuto grazie a solventi organici o alcol	50 - 80%

Queste diverse preparazioni contengono ugualmente delle sostanze di taglio che sono destinate a edulcorare la preparazione per modificarne il sapore (spezie, aromi, zuccheri) o a modificarne l'azione (estratti di piante allucinogene). A volte si tratta di prodotti che migliorano l'aspetto di una sostanza di cattiva qualità (lucido, henné, gomme vegetali) o che permettono di aumentare il ricavo del rivenditore.

Metodi di consumo



Storia, cultura e legge

L'uso della canapa attraverso la storia

La canapa, originaria dell'Asia centrale, si è diffusa nel mondo con le migrazioni dei popoli ed è stata utilizzata sia come materia prima che come sostanza psicotropa. Se oggi il consumo di canapa a causa dei suoi effetti psicotropi suscita diverse discussioni, è interessante constatare che il suo uso e il suo consumo sono molto antichi.

	Materia prima	Psicotropo
Nell'Antichità	<ul style="list-style-type: none"> – Alimento, olio – Reti da pesca – Vele e corde per le barche – Abbigliamento 	<ul style="list-style-type: none"> – Utilizzato nella farmacopea: <ul style="list-style-type: none"> • dolori reumatici • accesso di gotta • malattie mentali • anestetico – Preparazioni sacre (bhang), filtri magici <p>Galieno asserisce "non ferisce il cervello se non se ne prende troppa"</p>
Nel Medioevo La cannabis segue le invasioni arabe	<ul style="list-style-type: none"> – Carta – Cordame 	<ul style="list-style-type: none"> – Cura di piaghe, bruciature, crampi, dolori e spasmi – Sostituisce l'alcol proibito dai precetti del Corano – Stregoneria <p>La chiesa ne proibisce l'uso durante il XII° secolo senza successo</p>

	Materia prima	Psicotropo
XVII – XVIII° secolo (Illuminismo) Prodotto prezioso, ne è incoraggiata la coltivazione	<ul style="list-style-type: none"> – La produzione europea supera la decina di migliaia di tonnellate all'anno. – Incoraggiata la coltivazione: il rifiuto di produrre canapa è punibile. – Fibre, olio, derrate alimentari 	<ul style="list-style-type: none"> – Cura per: itterizia, tosse, vermi, ferite, emorragie. – L'uso terapeutico resta una curiosità.
Il XIX° secolo Conferma dell'interesse medico e utilizzo ricreativo.	<ul style="list-style-type: none"> – Alla fine del XIX° secolo: declino → il cotone rimpiazza le fibre della canapa. – I campi sono assegnati a colture di cereali e foraggi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Rimedio contro la peste e il tifo. – Trattamento di problemi mentali e alcolismo. – Numerose specialità farmaceutiche. – Club dell' hashish a Parigi (Nerval, Baudelaire, Gautier ...) – In voga un orientalismo che causa la proliferazione dei "saloni turchi", sia in Europa sia negli Stati Uniti, dove si fuma cannabis.
Il XX° secolo La cannabis diventa l'erba della follia	<ul style="list-style-type: none"> – Sparizione delle coltivazioni di canapa. – La canapa è rimessa in coltura tra le due guerre poi, dopo la seconda guerra mondiale, fibre sintetiche, oli minerali, medicinali di sintesi, petrolio e legno la rimpiazzano. – La sua coltura è stigmatizzata 	<ul style="list-style-type: none"> – Stigmatizzazione dei consumatori che appartengono a gruppi poco integrati: neri, latini, giovani... La marijuana è considerata come la causa di atti di violenza e di mancanza di rispetto da parte di alcuni gruppi sociali. – Nel 1951, criminalizzazione della cannabis in Svizzera. – 1960-70: simbolo di pace e di tolleranza del movimento hippie; fumare canne significa rifiutare il sistema di pensiero e di vita borghese.
Ai nostri giorni Utilizzo industriale Utilizzo psicotropo	<ul style="list-style-type: none"> – Riabilitazione della canapa perché è riconosciuta materia prima. – Utilizzata per fare farine, olio, prodotti di pulizia, cosmetici, pittura, colla, vernici, tessuti, corde, carta, materiale di costruzione, pianta ornamentale, medicinali ... 	<ul style="list-style-type: none"> – Consumo per divertimento e passatempo – Sempre proibita dalla legge, ma il suo statuto è in corso di revisione.

La canapa... uno stupefacente

La legge federale sugli stupefacenti

- 1951: La legge proibisce la coltivazione, la fabbricazione, il commercio, il possesso di canapa.
- 1975: La revisione della legge dichiara il consumo punibile: si spera in un effetto dissuasivo per lottare contro il problema della droga.

Si era supposto che la proibizione del consumo avrebbe avuto un effetto dissuasivo. Questa misura non ha permesso di ridurre il consumo che al contrario è aumentato.

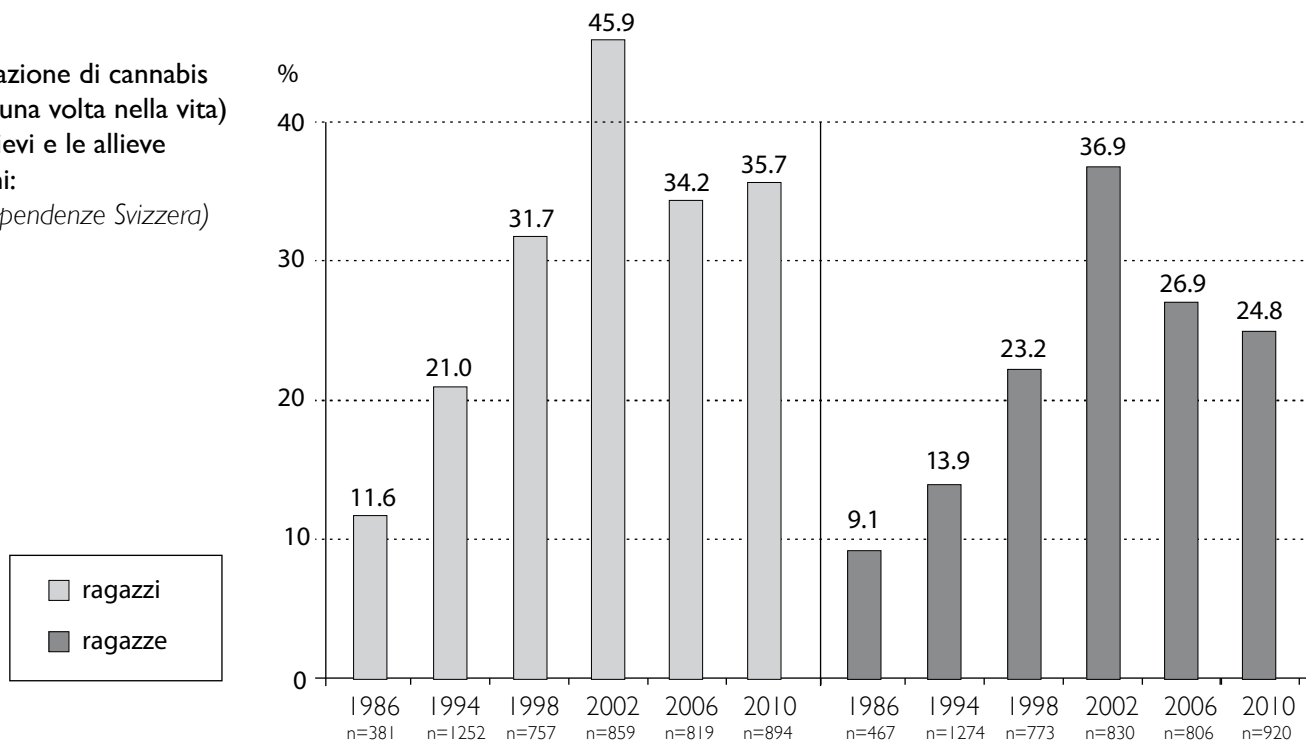
L'attuale legge federale sugli stupefacenti proibisce di consumare, coltivare, vendere tutte le sostanze iscritte come stupefacenti (quindi anche la canapa quando se ne ricava dello stupefacente). Dunque in Svizzera è illegale e punibile fumare canapa.

Dal 1° ottobre 2013 gli adulti denunciati per consumo di canapa sono sanzionati con una multa a condizione che la quantità in loro possesso non superi i 10 gr.

Dati epidemiologici

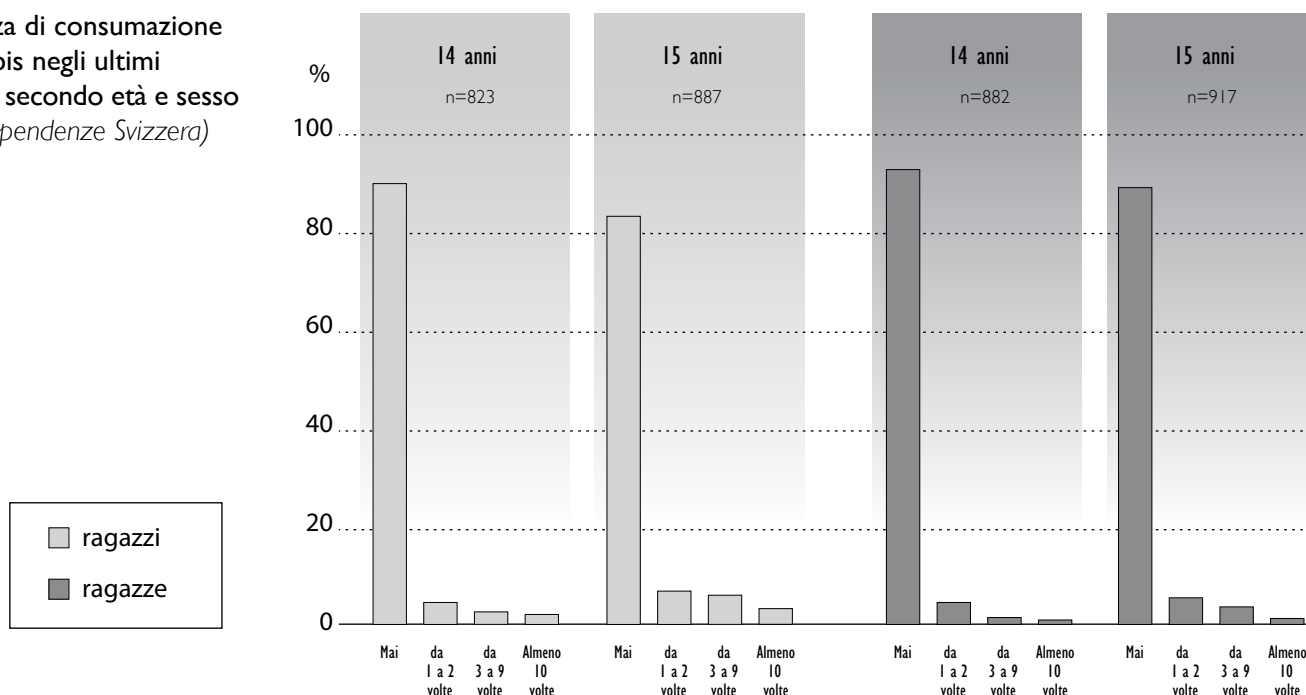
Consumazione di cannabis
(almeno una volta nella vita)
tra gli allievi e le allieve
di 15 anni:

(Fonte: Dipendenze Svizzera)



Le inchieste condotte da Dipendenze svizzera presso gli scolari mostrano un chiaro aumento del consumo a partire dal 1986 con un picco più alto nel 2002 e una graduale diminuzione a partire dal 2006. I dati del 2010 mostrano come il 35,7 % degli allievi svizzeri e il 24,8% delle allieve hanno consumato almeno una volta nella vita canapa. Malgrado numerosi giovani pensano che nel loro ambiente il consumo di canapa sia la regola, i dati dimostrano che la maggioranza degli allievi non ne fa uso.

Frequenza di consumazione
di cannabis negli ultimi
30 giorni secondo età e sesso
(Fonte: Dipendenze Svizzera)



I dati mostrano anche che la maggiorparte degli adolescenti non aveva consumato canapa nei 30 giorni precedenti l'inchiesta. Tra i ragazzi il 10% dei quattordicenni e il 16% dei quindicenni hanno fumato canapa almeno una volta nella vita; tra le ragazze il 7% delle quattordicenni e l'11% delle quindicenni hanno fumato canapa almeno una volta negli ultimi 30 giorni. Qualche giovane ha ammesso di aver consumato la sostanza 10 volte o più nell'ultimo mese mostrando quindi un consumo problematico. I giovani che consumano già della canapa a 13-14 anni sono particolarmente a rischio. Il consumo di canapa avviene in un periodo cruciale del loro sviluppo e può interferire con scelte importanti e porre problemi nel loro percorso scolastico.

Proposte di attività

Nelle pagine seguenti sono proposte delle attività per affrontare in classe temi quali: i motivi che hanno condotto a norme e leggi specifiche; la situazione attuale in materia di disposizioni legali. Le attività possono essere proposte separatamente l'una dall'altra.

I. C'è una giustizia?

Introduzione

A volte è difficile spiegare le ragioni che giustificano le differenze di statuto tra i diversi prodotti (sostanze lecite e sostanze illecite). Conviene spiegare la legge in un contesto culturale, constatando che a volte la legge e la pratica non evolvono allo stesso ritmo.

Legame con il consumo di canapa

Il consumo di canapa nella nostra società si è diffuso e viene molto spesso banalizzato. Tuttavia il suo uso si situa tra un consumo culturalmente integrato e un consumo considerato come una devianza.

Il consumo ricreativo di canapa si spiega generalmente con le stesse motivazioni del consumo moderato di alcol. A volte i giovani giustificano il loro consumo di canapa dichiarando di non comprendere perché l'alcol, i cui pericoli sono largamente noti, non faccia parte dei prodotti proibiti.

Questa situazione provoca di fatto tra i giovani un grande senso di ingiustizia.

Conviene pertanto ricordare che anche l'alcol non beneficia di uno statuto d'accessibilità per tutti.

In effetti la vendita di bevande distillate è proibita ai giovani al di sotto di 18 anni e la maggior parte dei Cantoni svizzeri proibiscono la vendita di alcol ai minori di 16 anni. In Ticino il limite sia per i distillati che per i fermentati è di 18 anni. Tutto non è quindi sempre accessibile a tutti per delle ragioni di salute, di sicurezza e altro.



Obiettivi

- **Riflessione sulla necessità di regolamenti e di leggi.**
- **Esame critico sulle nozioni di giustizia e di ingiustizia: tutto non è autorizzato a tutti (maggiori – minori, differenze individuali, ecc.)**



Svolgimento

Ogni allievo risponde al questionario indicando, a suo parere, chi dà il diritto o proibisce questi comportamenti (genitori, legge, regolamento scolastico, compagni, lui stesso...) In seguito si mettono in comune le diverse risposte (o discussione in piccoli gruppi).

Ho il diritto di:	Sì	No	Perché?	Chi lo proibisce?
Sposarmi prima di essere adulto				
Fare la patente prima di 18 anni				
Uscire dopo le 22.00				
Ordinare una birra in un locale pubblico				
Prendere ecstasy a una serata techno				
Fumare sigarette durante la ricreazione				
Ripitturare i muri della mia camera in rosso				
Firmare un contratto di prestito in banca				
Partire da solo in vacanza				
Fumare una canna a casa di un compagno				
Andare in motorino senza casco				
Arrivare in ritardo a scuola				
Viaggiare in treno senza pagare				

Elementi per animare una discussione

Mettere in evidenza ciò che è simile a tutti e ciò che è particolare per ognuno. La legge è uguale per tutti, ma i divieti sono identici per tutti?

- Le stesse cose sono proibite a tutti? Certe persone hanno il diritto di fare delle cose che altre non possono fare? Perché?
- Chi decide i divieti? Questi divieti mi sembrano giusti, ingiusti, necessari, superflui? Di quali si potrebbe fare a meno? Ne servirebbero altri?
- Proibisco a me stesso di fare certe cose? Perché? Quali sono le ragioni che mi permettono o mi impediscono di fare ciò che è proibito? Cosa rischio? Le cose che desidero sono sempre permesse? Allora cosa fare? Soddisfare le proprie voglie o obbedire alle regole? Perché?

Altre proposte di animazione

Certi comportamenti sono proibiti al di sotto di un'età stabilita. Gli allievi disegnano una scala graduata in anni e indicano le diverse cose proibite al di sotto di una certa età (per es: età per le relazioni sessuali, età per la patente del motorino, età per la patente della macchina, età per acquistare alcol, età per i diritti civili). In seguito, possono scegliere di scrivere con dei colori differenti ciò che è proibito da una legge federale, ciò che è proibito nel loro Cantone, ciò che è proibito dal regolamento scolastico, ciò che è proibito dalla loro famiglia. Gli allievi possono anche preparare un cartellone che illustri con dei disegni, dei simboli o dei pittogrammi ciò che è proibito.

STO SCOPRENDO
CHE LA
LEGGE NON È
PROPRIO UGUALE
PER TUTTI

...STUPEFACENTE!



- **Realizzazioni di interviste su ciò che si poteva fare 50 anni fa.**

Gli allievi possono intervistare i loro nonni o delle persone più anziane su ciò che era autorizzato, ciò che era proibito quando erano adolescenti (per esempio il divieto di parlare a tavola, per le ragazze proibizione di portare i pantaloni, impossibilità di votare per le donne, obbligo di dividere le classi femminili e le classi maschili a scuola,...) Ogni gruppo presenta in seguito il risultato della/e sua/e intervista/e alla classe. Discussione: Certi divieti vi sembrano strani? I divieti erano gli stessi per tutti? Quali sarebbero stati i più difficili da accettare per me?

A coppie: uno degli allievi parla per un minuto, l'altro ascolta (eventualmente prende appunti); poi ci si scambia i ruoli. In seguito può essere fatto un resoconto alla classe. Temi possibili: "se tutto fosse permesso, ecco cosa mi creerebbe dei problemi...", "quello che trovo più ingiusto...", "proibisco a me stesso di...", "avrei il diritto di... ma non lo faccio perché....."

- **Gioco di ruolo e discussione su alcune situazioni d'ingiustizia**

Per esempio:

Ricevete i voti di un lavoro scolastico. Il lavoro di Andrea ha un bel voto anche se è fatto male e l'ha redatto in appena mezz'ora; Filippo ha speso diverse ore a questa relazione e il suo lavoro ha un voto più brutto. Cosa fare? Cosa prova Filippo, e Andrea? È un sentimento che avete già provato? Cosa avreste fatto?

È stata organizzata una serata a casa di Leo. Tutti i compagni hanno il permesso di restare fino a mezzanotte salvo Giada che deve rientrare per le undici. Come può sentirsi Giada, cosa può fare?

Anna, Lisa e Clara discutono sulla loro paghetta. I genitori di Anna e di Lisa danno loro 100 franchi al mese. Clara invece ne riceve 50. Come si sente Clara? Cosa può fare?

2. Cosa ho fatto per meritarmi questo?

Introduzione

La proibizione gioca un ruolo importante tanto nell'organizzazione di una società quanto nello sviluppo di un individuo. Tuttavia la proibizione ha un impatto educativo solo nella misura in cui ha un senso e il giovane sa ciò che rischia superandone il limite. Dunque proibire implica anche il fatto di emettere delle sanzioni nelle quali si incorre in caso di trasgressione. È importante che un giovane sappia a cosa si espone se commette un'azione proibita dalla legge. Così la sanzione "rischiata" può permettere al giovane di capire quale sia la scelta "giusta".



Obiettivi

- **Esaminare il legame tra le trasgressioni e le sanzioni**
- **Valutare l'impatto della sanzione**



Svolgimento

Individualmente o in piccoli gruppi gli allievi riempiono uno dei questionari: "Cosa succederebbe se ..." (Scheda A) o "Chi si meriterebbe questa sanzione" (Scheda B). Le risposte vengono in seguito messe in comune, per esempio classificando le sanzioni dalla più leggera alla più severa.

Elementi per animare una discussione

L'adulto anima una discussione tra gli allievi:

- ▶ Siete stupiti di constatare che non sempre per lo stesso comportamento viene applicata la stessa sanzione?
- ▶ Come spiegare queste differenze?
- ▶ Questo varia da una persona a un'altra o la stessa persona può anche essere punita diversamente per lo stesso comportamento? Per esempio, se è la terza volta che arrivo in ritardo la sanzione è la stessa che la prima volta?
- ▶ Come sapere cosa si rischia? È importante conoscere la sanzione? Questo influenza la mia scelta di infrangere o no il divieto? Perché? Quale è il ruolo della sanzione? Quale è il ruolo della proibizione?
- ▶ È possibile immaginare una società senza leggi né proibizioni? Cosa succederebbe?
- ▶ Ci sono delle sanzioni giuste/ingiuste, utili/inutili, positive/negative, dissuasive/stimolanti?

• Una punizione di cui mi ricorderò per tutta la vita

Per parlare di sanzioni si possono formare dei piccoli gruppi di discussione: il tema della discussione potrebbe essere: "Una punizione di cui mi ricorderò tutta la vita...", "mi hanno punito ma questo non mi ha impedito di ricominciare perché...", "al posto dei miei genitori avrei..."

Si può anche proporre alla classe di rappresentare attraverso delle scenette i temi proposti. Partendo dalla stessa consegna i diversi gruppi metteranno in scena le varie situazioni davanti ai compagni. Seguirà una discussione e si potranno paragonare le diverse proposte.

Possibili esempi:

Anna arriva in ritardo a scuola. Malgrado gli avvertimenti del professore, questa settimana è già la terza volta. Rientra in classe, balbettando una scusa di una sveglia che non ha suonato. Il professore le domanda di rimanere dopo la lezione. Rappresentare la discussione tra Anna e il suo professore.

Patrick ha prestato un CD ad Alex. Alex gli riporta il CD qualche giorno più tardi. Quando Patrick vuole ascoltarlo, constata che il disco è rigato. Va a trovare Alex il quale sostiene che a casa sua il CD funzionava perfettamente. Rappresentare la discussione tra i ragazzi.

Clara racconta alla sua migliore amica Lisa che è innamorata di Kevin. Le mostra anche una lettera che ha scritto per Kevin domandando a Lisa di mantenere il segreto. Qualche giorno dopo Clara sorprende una conversazione tra altre ragazze della classe e constata che Lisa non ha saputo tenere a freno la sua lingua. Cosa fa Clara?

Vic ha dimenticato il suo quaderno di inglese a scuola. Decide di non dire niente ai suoi genitori. Purtroppo il giorno dopo c'è un'interrogazione a sorpresa e a Vic va male. Rientra a casa e deve annunciare la sua brutta nota. Rappresentare la scena con i genitori.

Sergio ha dato un passaggio a Fabio sul suo motorino... si sono fatti prendere dalla polizia e devono pagare una multa. Chi paga? Rappresentare la discussione tra i due ragazzi.

Nadia, Burak e Bea hanno fumato alcune canne nel piccolo parco vicino alla scuola. Sono stati fermati dalla polizia. Visto che sono minorenni, i loro genitori verranno avvertiti per lettera. Cosa fare? Bisogna informare i genitori prima della lettera? Come dirglielo? Rappresentare la discussione tra i tre giovani.

	Cosa succederebbe se...
1	Rientrassi con un'ora di ritardo il sabato sera?
2	Rientrassi in ritardo il sabato sera, ma telefono per avvertire i miei genitori?
3	Prendessi una nota al di sotto della media?
4	Mentissi ai miei genitori: per esempio dico che passo la serata a casa di un compagno/a e invece vado al bar... e i miei genitori ne vengono a conoscenza?
5	Se arrivassi ubriaco: a scuola? a casa? a una festa da un compagno?
6	Lasciassi la mia camera in disordine?
7	Imitassi la firma dei miei genitori sul libretto delle note ...e se ne accorgessero? ...e se ne accorge il docente?
8	Mi alzassi durante una lezione e uscissi dalla classe senza dire una parola?
9	Mi alzassi da tavola e uscissi di casa senza dire una parola?
10	Fumassi un joint nell'area scolastica durante la ricreazione?
11	Fumassi un joint a casa in camera mia?
12	Arrivassi in ritardo di 15 minuti ...a scuola? ...a casa? ...a un intrattenimento sportivo? ...a un appuntamento con una persona dell'altro sesso?

Scheda B

Cosa ho fatto per meritarmi questo?

Chi meriterebbe questa sanzione?	
a	Divieto di andare a un concerto o a una serata
b	Soppressione della paghetta
c	Divieto di uscire per un mese
d	Dover restare tutta la sera nella propria camera
e	Essere espulso da scuola
f	Dovere ricopiare un testo
g	Doversi scusare pubblicamente
h	Rimanere senza dessert
i	Essere privato delle vacanze
l	Essere messo in disparte dai compagni
m	Pagare una multa
n	Ritiro della patente di guida
o	Andare in prigione
p	Essere escluso dal proprio club sportivo, associazione...



Altri strumenti e informazioni sul tema della canapa

Nella stessa collana:

- Quaderno 2 / **Effetti e rischi**
- Quaderno 3 / **Perché si consuma della canapa**
- Quaderno 4 / **Consumo di canapa: Che fare? Come reagire?**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche

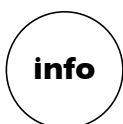


Prospetti e altro materiale gratuito:

- *Canapa per parlarne con gli adolescenti. Qualche pista per i genitori*
- *La canapa: domanda e risposte*

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a:

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Parte dei testi sono tratti da:
"canapa parlarne con gli adolescenti,"
dipendenze svizzera, marzo 2004"



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
settembre 2014



2

La canapa effetti e rischi

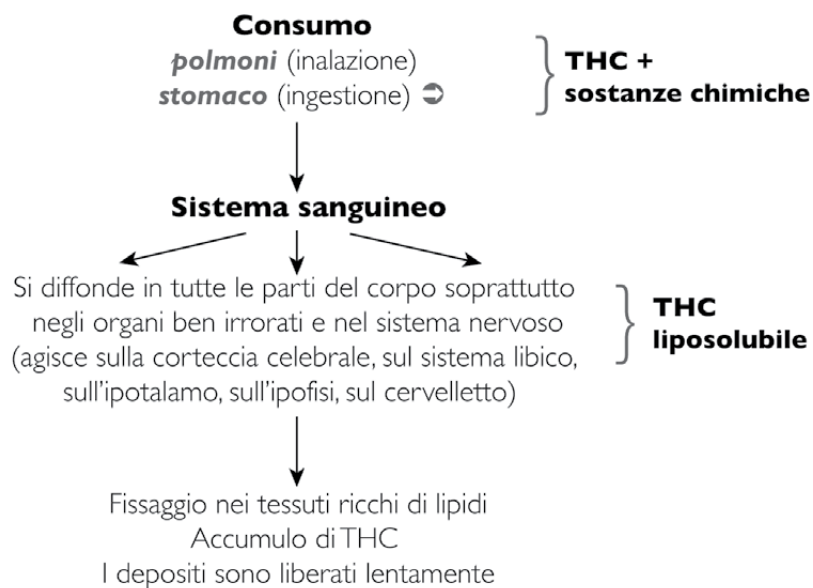


dibatti suscitati intorno alla canapa e al suo consumo offrono agli allievi delle conoscenze sul tema e permettono loro di formarsi una propria opinione e anche delle competenze che possono essere utili per dire di no al consumo.

Questo quaderno si sofferma in particolare su quello che succede nel corpo quando si assume canapa e su quali sono i suoi effetti. Vengono inoltre descritti in maniera particolareggiata i rischi a livello fisico e psichico di un consumo di canapa distinguendo quelli derivanti da un consumo occasionale da quelli legati ad un consumo cronico.

La canapa nel corpo

FINCHÈ NON SMALTISCI
TUTTO IL THC, NON SE NE
PARLA PROPRIO DI FAR
PIPI SULLE MIE RADICI!



Si stima che la mezza vita (emivita) del THC è di una settimana; ciò significa che occorre una settimana per eliminare la metà della dose consumata. Nel caso di consumo regolare, il THC si accumula perciò nell'organismo. Le conseguenze di questo accumulo sono finora sconosciute. La durata della presenza del THC nel corpo attraverso le urine può essere individuata fino ad un mese dopo il consumo. La canapa viene eliminata dall'organismo molto lentamente. Resta a lungo fissata nei tessuti e la presenza di THC nell'urina dura parecchi giorni, addirittura parecchie settimane. La mezza vita del THC (cioè il tempo necessario per eliminare la metà della dose) è da 8 a 10 giorni. Ciò significa che una settimana dopo aver fumato uno spinello, la metà della quantità assorbita è ancora nell'organismo.

Gli effetti della canapa

- Inalazione:** Effetti dopo qualche minuto
Apice dopo 15 minuti
Declino dopo 30-60 minuti
Durata totale: 2-4 ore
- Ingestione:** Effetti dopo 30 minuti
Assorbimento lento
Durata totale: fino a 24 ore
Nessuna possibilità di controllare gli effetti regolando la dose.

Gli effetti non dipendono solo dalla sostanza consumata (quantità, tasso di THC) ma anche dalle aspettative del consumatore, dal suo stato d'animo e dal contesto in cui avviene il consumo.

Così è possibile sentire effetti positivi, sensazioni di benessere, ma anche effetti negativi, angosianti e inoltre può anche accadere di non sentire assolutamente niente.

fisico

Effetti

- Accelerazione del battito cardiaco.
- Rossore agli occhi.
- Diminuzione della temperatura del corpo
- Secchezza della bocca e della gola.
- Sensazione di fame.
- Aumento della tensione arteriosa da sdraiati, diminuzione quando si è in piedi.

Rischi legati ad un uso occasionale

- Ad alto dosaggio: mal di testa, nausea, vomito.
- Per via orale: problemi digestivi: crampi e dolori gastrici, problemi all'intestino.
- Per inalazione: allergia (tosse, asma).
- Problemi tra i soggetti con insufficienze cardiache.
- Rischi legati alla qualità della sostanza (batteri, funghi, miscugli + pesticidi).

Rischi legati ad un uso cronico

- Apparato respiratorio: il fumo irrita le vie respiratorie e nuoce ai polmoni (cancro).
- Gravidanza: gestazione più corta, peso più leggero alla nascita
- Riproduzione: grandi quantità diminuirebbero la quantità e la qualità degli spermatozoi (da confermare).
- Funzioni immunitarie: effetto dimostrato durante gli esperimenti svolti sugli animali
⇒ da seguire tra gli esseri umani.
- Dipendenza fisica: segni di assuefazione tra individui che consumano forti dosi da lungo tempo (nausea, sudorazione, tremori, insonnia, poco appetito)

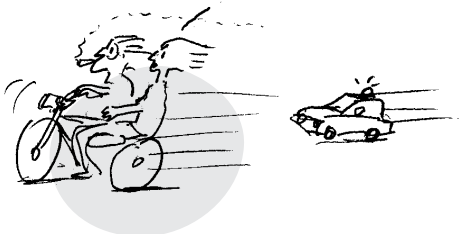
psichico

- Stato di benessere, rilassamento, euforia.
- Aumento della percezione sensoriale
- Modificazione della nozione del tempo e dello spazio.
- Bisogno irrimediabile di ridere e chiacchierare.
- Quando gli effetti si attenuano, sonnolenza, stanchezza.

- Diminuzione dell'attenzione, della concentrazione e della memoria.
⇒ incompatibile con pratiche che necessitano queste facoltà (certi sport, studi...)
- Diminuzione dei riflessi e delle reazioni
⇒ pericoloso circolare in automobile
- A dosi elevate: stati psicotici, allucinazioni, depressione, angoscia, delirio di persecuzione, panico.

- I pareri degli esperti divergono; c'è tuttavia consenso sui seguenti soggetti:
- Memoria: diminuzione della memoria immediata che può persistere anche dopo diverse settimane di astinenza.
 - Dipendenza psichica: perdita di controllo sul consumo; il rischio è più elevato fra i consumatori quotidiani.
 - Episodi di flash-back.
 - Nessuna sindrome amotivazionale dovuta alla cannabis.
 - Nessun fenomeno di escalation verso altre sostanze.

...CREDEVO D' AVER CAPITO
CHE LA CANAPA AVEVA UN
EFFETTO RILASSANTE!



I giovani associano dei significati multipli, spesso paradossali, agli effetti. Consumano per "rilassarsi", "calmarsi", "motivarsi", "stimolarsi" o ancora per "sentirsi più sicuri", "dimenticare", ecc. Tabacco, canapa e alcol sono pervasi da un valore immaginario che oscilla secondo il contesto della consumazione, e non concorda con la definizione funzionale farmacologica che viene spesso loro attribuita. (S. Le Garrec)

La ricerca di effetti è anche la ricerca di nuove sensazioni, la ricerca di stati alterati, dell'ubriachezza, dello sballo. Gli adolescenti hanno bisogno di vivere sensazioni forti.

Riguardo ai rischi, conviene distinguere un uso occasionale di canapa da un consumo cronico.

Su alcuni punti i pareri degli esperti divergono: certi autori riportano delle turbe maggiori rispetto ad altri che descrivono solo alcune piccole alterazioni. Gli attuali risultati delle ricerche lasciano il campo libero alle supposizioni e speculazioni soprattutto riguardo alle conseguenze sul piano neurofisiologico (capacità cognitive, memoria a lungo termine) di un uso cronico.

WOW! QUELLA DI IERI
DEV' ESSERE STATA UNA FESTA
DA SBALLO SE NON RICORDO
NEMMENO D' ESSERCI STATO.



I. Effetti diversi!



Obiettivo

- Mettere in evidenza i legami tra le aspettative e gli effetti.
- Prendere coscienza che la stessa sostanza può produrre vari effetti e che un effetto ricercato può essere ottenuto con altri mezzi.



Svolgimento

Gli allievi si pronunciano sugli effetti che essi assegnano ad una lista di sostanze che l'adulto propone. Possono attribuire uno o più effetti ad ogni sostanza secondo la loro esperienza, ciò che hanno sentito dire o ciò che immaginano.

Esempi di sostanze:

birra, ecstasy, canapa, cioccolato, aspirina, spinaci, eroina, limone, caffè, zenzero, carote, whisky...



Elementi per animare una discussione

Si paragonano le diverse risposte:

- Sono sempre attribuiti gli stessi effetti ad una sostanza? Provoca sempre gli stessi effetti? Questo può essere illustrato con delle storie vissute: una volta ho bevuto alcol e ho riso tutta la serata, un'altra volta mi ha fatto piangere.
- Come spiegare questi effetti diversi? Quale ruolo giocano le nostre aspettative? Si può anche abordare il fenomeno delle credenze popolari in rapporto a certi effetti: le virtù attribuite agli spinaci (forza), alle carote (buona vista), alla canapa (rilassamento, ecc.). Ci si può abituare a un effetto e non sentirlo più (per esempio la prima volta che ho bevuto o che ho fumato una sigaretta mi girava la testa ... e adesso sento ancora la stessa cosa?).
- A cosa sono dovuti questi effetti diversi? Per esempio i consumatori regolari di canapa sentono gli effetti con dosi più piccole dei consumatori occasionali.

Altre proposte di animazione

Si può anche proporre ai giovani una lista di effetti ricercati e individuare i modi per ottenerli: per esempio come provare piacere, come rilassarsi, come riposarsi, come concentrarsi, come essere attraenti, come calmarsi, ecc. Ogni allievo può proporre una o più ricette possibili per ottenere un determinato effetto. Ciascuno è invitato a provare i metodi proposti dagli altri. Riprendere eventualmente la discussione qualche settimana più tardi per valutare se i nuovi metodi sperimentati funzionano e se ne sono stati scoperti di altri.

...SE FACCIAMO LA CANNA
CON L'ORIGANO DICI CHE
SE NE ACCORGE QUALCUNO?



2. Rischiare grosso

L'adolescente adotta spesso comportamenti a rischio e questo fa parte di una fase essenziale nel suo sviluppo. Il gusto del rischio è l'espressione della ricerca dei limiti, del bisogno di esplorare il mondo, di mettersi alla prova, di ricercare sensazioni forti o nuove, di confrontarsi, di mostrare il proprio coraggio, di liberarsi dal quotidiano, dalla noia.

Legame con il consumo di canapa

Riguardo al consumo, ci si accorge che generalmente i comportamenti a rischio si combinano tra di loro per costituire uno stile di vita. Così i bevitori esagerati tra i giovani tra i 16 e i 20 anni sono anche quelli che si spostano di più. È importante valorizzare le motivazioni positive degli adolescenti e riflettere con loro sulle scelte, sulle alternative possibili per rispondere ai loro desideri d'avventura senza però rischiare la salute e la vita.



Obiettivo

Sviluppare una riflessione sui rischi e sui limiti



Svolgimento

Gli allievi compilano il questionario *"se avessi l'occasione correrei il rischio di..."* (Scheda A)



Elementi per animare una discussione

Nella discussione che fa seguito alla messa in comune dei questionari, l'adulto può domandare ciò che ci trattiene dal fare certe esperienze.

- È la paura delle conseguenze? La paura è positiva o negativa?
- Per i comportamenti per i quali gli allievi hanno risposto "forse", cosa farebbe pendere la bilancia verso il "sì" o verso il "no"?

Altre proposte di animazione

Gli allievi possono costruire una graduatoria di rischi che hanno corso durante l'ultima settimana.

Esempi:

- rischio di andare a scuola senza avere studiato la materia
- rischio di farsi punire non rispettando gli orari di rientro
- rischio di prendere freddo mettendo abiti leggeri
- rischio di andare in bicicletta a scuola
- rischio di una multa guidando senza casco
- rischio di rottura affermando il proprio disaccordo con un amico
- il rischio di uscire il week-end

Gli allievi possono presentare in classe un artista, un cantante, un giornalista che, per le proprie idee e/o la causa che difende, assume dei rischi.

E noi, in che cosa siamo pronti a impegnarci? Quale causa siamo pronti a difendere malgrado i rischi?

Si può chiedere agli allievi di ordinare in termini di pericolosità (da poco a molto pericoloso) una lista di comportamenti:

- Guidare un motorino senza casco
- Smontare una presa elettrica
- Avere relazioni sessuali non protette
- Dire "ti amo" a una persona dell'altro sesso
- Prendere l'aereo
- Fare autostop
- Rientrare in ritardo a casa
- Andare in vacanza con un compagno
- Fumare della canapa
- Usare una tosaerba per il prato
- Sporgersi da un balcone, salire su una scala
- Bere alcol
- Rientrare in macchina con qualcuno che ha bevuto
- Fumare sigarette
- Bere d'un fiato un bicchiere d'alcol
- Fare snowboard
- Passeggiare da solo in città di notte
- ...



Se ne avessi l'occasione prenderei il rischio di ...

	Oserei farlo?	Che vantaggi ne trarrei?	Che rischi correrei?
Fare il salto con l'elastico	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Contraddire un professore	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Attraversare la città in pattini a rotelle	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Fare canyoning	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Provare l'ecstasy	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Cantare in pubblico	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Partire all'avventura con il sacco in spalla	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Giocare al casinò	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Mangiare dei funghi allucinogeni	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Fare snowboard fuori pista	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Dire "merda" a un poliziotto	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
Andare via dalla casa dei miei genitori e vivere da solo	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		
...	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Forse		

Sono capace di...		Cosa mi può aiutare?
Telefonare a qualcuno di sconosciuto	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Chiamare un taxi	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Prendere la parola in pubblico	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Salutare qualcuno che non conosco	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Chiedere informazioni se mi sono perso	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Invitare una persona dell'altro sesso a venire al cinema	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Cantare al karaoke	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Rifiutare un tiro di canna ad una serata	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Dire al docente che non sono d'accordo con lui	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Prendere un appuntamento con il dottore	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Domandare ai miei genitori in anticipo la paghetta	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Organizzare una festa	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Invitare una persona dell'altro sesso a ballare	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Rifiutare di bere alcol ad una serata	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	
Domandare a qualcuno che mi piace di uscire con me	<input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No	

Annotazioni

Annotazioni

Annotazioni



Altri strumenti e informazioni sul tema della canapa

Nella stessa collana:

- Quaderno 1 / **Informazioni sulla canapa e il suo consumo**
- Quaderno 3 / **Perché si consuma della canapa**
- Quaderno 4 / **Consumo di canapa: Che fare? Come reagire?**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche

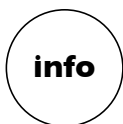


Prospetti e altro materiale gratuito:

- *Canapa per parlarne con gli adolescenti. Qualche pista per i genitori*
- *La canapa: domanda e risposte*

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a:

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Parte dei testi sono tratti da:
"canapa parlarne con gli adolescenti,"
dipendenze svizzera, marzo 2004"



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
settembre 2014



3

Perché si consuma della canapa?



In questo terzo quaderno vengono affrontate le ragioni che portano al consumo di canapa e anche i rischi legati alle diverse modalità di consumo. È essenziale distinguere fra consumo per sperimentazione, consumo occasionale, consumo regolare, abuso e dipendenza. Nessuna di queste forme è senza rischio, ma alcune di esse comportano ovviamente più rischi di altre.

I molteplici aspetti del consumo

FUMO PER
TROVarmi
IN UNO STATO
DIVERSO
DAL SOLITO

...MA DAI, SE LA
FRONTIERA
È QUI A DUE
PASSI!?



La sperimentazione, ossia il fatto di provare una volta nella vita questa o quella droga, testimonia un tipo di curiosità piuttosto che l'espressione di un problema sotterraneo. Ognuno si ricorda per esempio della sua prima – e talvolta unica – esperienza con le sigarette! Oggi può essere lo stesso con la canapa... Non si tratta né di banalizzare, né di drammatizzare una simile esperienza, bensì di discuterne apertamente per dare all'adolescente un segnale chiaro della nostra preoccupazione e disapprovazione.

Il consumo occasionale è spesso considerato dai consumatori stessi come un momento di svago. Quest'espressione può scioccare, ma descrive bene l'intenzione del consumatore: cercare il divertimento e il piacere come quando si beve uno o due bicchieri di alcol durante una serata. Rischioso? Preoccupante piuttosto, nel senso che questo consumo può, a seconda degli individui e del contesto, aumentare il rischio di incidenti e causare diversi tipi di problemi. Può infatti nascondere un malessere esistenziale, un'incapacità ad instaurare rapporti interpersonali, colmare un vuoto e diventare sempre più frequente e regolare. Ma può anche testimoniare un bisogno di fuggire dalla realtà per immergersi in uno stato di ebbrezza.

In queste situazioni di abusi, il rischio di sovradosaggio è sempre possibile. Il consumo problematico (regolare e abitudinario) può condurre alla dipendenza, e questo più o meno rapidamente, a seconda delle sostanze e degli individui. Rimane il fatto che la maggior parte dei consumatori occasionali non diventano dipendenti. Per la maggior parte delle persone, il consumo di droghe illegali rimane circoscritto al periodo dell'adolescenza e all'inizio dell'età adulta. Le eccezioni? L'alcol, il cui consumo saltuario diventa spesso e velocemente abitudinario ed il tabacco, il cui passaggio ad un consumo regolare avviene quasi sempre prima dei 20 anni.

Non c'è una popolazione omogenea di consumatori di canapa. Le ragioni per le quali i giovani consumano canapa sono talmente diverse che bisognerebbe assolutamente evitare qualsiasi semplificazione.

Tra i consumatori di canapa si può trovare sia il giovane timido che consuma per osare "abbordare" una ragazza, sia il festaiolo che si "stona" e sia chi si sente "a disagio nella propria pelle" e cerca di dimenticare i propri problemi.

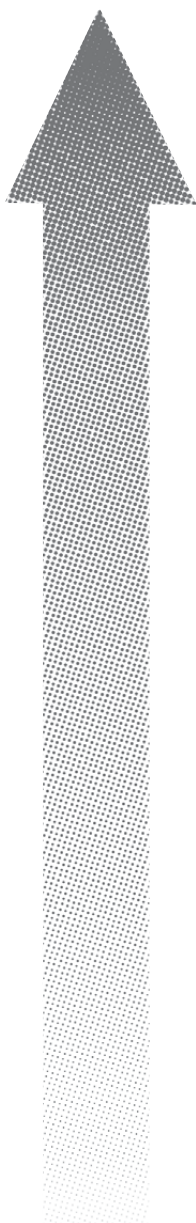
I risultati dell'inchiesta sulla salute degli scolari svizzeri mostrano che gli adolescenti attribuiscono principalmente alla canapa delle virtù di rilassamento e di piacere senza alcun danno grave (vedi tabella a pag. 3 "Motivi di consumo di canapa").

La maggior parte degli allievi/e di 15 anni che hanno consumato canapa almeno una volta negli ultimi 12 mesi lo fanno soprattutto per dei motivi sociali e di rinforzo. Tra i motivi invocati per il consumo di canapa sono citati il divertimento e il fatto che stare in compagnia consumando canapa diventa più divertente. Gli allievi che consumano canapa per risollevare il morale, per dimenticare i problemi o per distrarsi quando sono di cattivo umore sono in proporzione meno numerosi. Questi motivi sono invocati maggiormente dalle ragazze che dai ragazzi.

I motivi quali non sentirsi esclusi o fare parte di un gruppo sono citati più raramente e non c'è alcuna differenza tra ragazze e ragazzi.

Oltre alla curiosità e alla ricerca di nuovi effetti, occorre tener conto delle influenze sociali (la pressione del gruppo e le percezioni molto spesso lontane dalla realtà dei fatti). Si parla spesso della pressione del gruppo come uno dei fattori che spinge taluni a consumare tabacco, alcol o droghe illegali.

Le strategie di prevenzione lavorano da molto tempo su questo aspetto, cercando di rinforzare l'individuo nelle proprie capacità di fare delle scelte, di saper dire di no, ecc.



Dipendenza

- ⇒ Perdita della volontà riguardo al consumo, perdita di altri centri d'interesse in favore della canapa
- ⇒ La vulnerabilità individuale può influenzare il grado di dipendenza.

Uso intensivo o abuso

- ⇒ Inibizioni, depressione, conflitti, carenze affettive sono dei fattori di vulnerabilità che incidono sul carattere e che inducono a passare da un uso ricreativo a un abuso.
- ⇒ Motivi: noia, voglia di dimenticare, fuga dalla realtà...

Uso ricreativo

- ⇒ Il più corrente tra i giovani.
- ⇒ Consumo occasionale in gruppo
- ⇒ Ricerca del piacere, socievolezza, appartenenza al gruppo, ricerca di sensazioni d'ebbrezza.
- ⇒ L'accessibilità favorisce il consumo.

Sperimentazione

- ⇒ Fascino, curiosità, bisogno di nuove esperienze e sensazioni.
- ⇒ Ricerca del piacere e rilassamento.
- ⇒ Percezioni.
- ⇒ Pressione del gruppo di riferimento

“ Prima fumavo da 7 a 10 joint al giorno e mi sono detto che ero stufo di essere sballato, che quando fumavo non ascoltavo più nessuno, ero nel mio mondo e niente e nessuno potevano farmi cambiare! Occorreva che reagissi e adesso non fumo più durante il giorno (quasi più), ma se alla sera non fumo non mi addormento. ”

“ Dal mese di luglio mi sono messo a fumare canne. All'inizio era solo per provare e poi ho preso l'abitudine e adesso sono a uno stadio dove non so più smettere, in più alla mia ragazza non fa piacere tutto questo... ”

“ È già da un anno che esco con Y. Lui fuma le canne. Vorrei che smettesse, ma non vuole con il pretesto che fumare lo diverte, che gli piace e che è un legame in più con i suoi amici. ”

“ Questo week-end ho fumato per la prima volta un joint con un amico, l'ho fatto soprattutto per sentirmi più vicino a lui. Cosa devo fare? ”

Motivi di consumo di canapa citati dagli allievi e dalle allieve di 15 anni

(Fonte: Dipendenze Svizzera, 2010)

Semplicemente perché mi diverte

Per “stonarsi”

Stare in compagnia consumando canapa è più divertente

Perché così le feste sono più belle

Per tirarmi su di morale quando sono di cattivo umore

Per dimenticare i miei problemi

Per non sentirmi escluso/a

Perché mi piacerebbe fare parte di un certo gruppo

Ragazzi %	Ragazze %
87	87
86	82
81	80
57	55
44	53
28	43
10	11
7	6
n(min) = 218 n(max) = 227	n(min) = 169 n(max) = 174

La teoria delle norme sociali (Perkins & Berkowitz, 1986) sostiene che molto spesso il nostro comportamento è influenzato da percezioni errate di come agiscono i membri del proprio gruppo di riferimento.

La percezione di una norma di comportamento, indotta dalla credenza che “tutti gli altri lo fanno già”, è ben conosciuta nel campo delle relazioni sessuali; la maggioranza dei giovani sopravvalutano la percentuale dei loro compagni che avrebbero già avuto una relazione sessuale. Da qui ci si costruisce un'immagine dell'aspettativa sociale che fa credere a ogni individuo che bisogna adottare un certo comportamento o, per lo meno, far credere che lo si sia adottato.

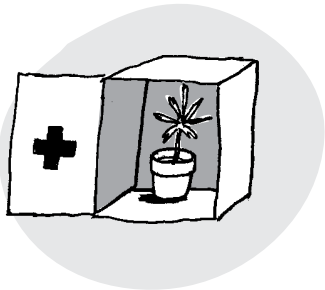
“La maggioranza dei miei compagni ha già fumato la canapa!” Se questa è la convinzione del giovane, allora perché non lo dovrebbe fare anche lui?

I giovani hanno la tendenza a sopravvalutare il consumo di sostanze psicotrope da parte dei loro coetanei. Uno studio (Schmid, 2001), mostra che il 52,1% degli allievi e il 48% delle allieve che hanno già consumato canapa ritengono che la maggior parte dei loro compagni ne fanno uso. Presso i non consumatori questa idea si riscontra più raramente. Quando gli allievi sono convinti che i loro compagni consumano canapa e che questo comportamento è ritenuto normale, hanno la tendenza a comportarsi secondo la loro percezione normativa.

I motivi più spesso citati invece per spiegare perché non si fa uso di canapa sono: la preoccupazione per la salute, la paura della dipendenza, il fattore costo e i divieti (in particolare quello dei genitori, ma anche quello legale).

Uso terapeutico

La prescrizione a fine terapeutico di canapa e dei principi attivi estratti dalla canapa è oggetto di un nuovo interesse scientifico e medico. In alcune nazioni sono possibili delle prescrizioni a determinate condizioni o autorizzazioni eccezionali. In Svizzera solo la forma sintetica (dionabinolo) può essere prescritta; è necessaria un'autorizzazione speciale rilasciata dall'Ufficio federale della salute pubblica.



Dal 1975 sono condotte delle ricerche e sono stati descritti molti effetti aneddotici, ma insufficientemente testati in modo clinico e con rigore. Allo stadio attuale è necessario continuare le ricerche.

I progressi in corso permettono di intravedere la possibilità di prodotti derivati dalla canapa con una tossicità ridotta, con pochi effetti secondari e con effetti terapeutici buoni. Ricordiamo che l'utilizzo terapeutico del THC permette di alleviare dei dolori, ma non guarisce

Per quanto riguarda il valore terapeutico dei principi attivi della canapa, le ricerche allo stadio attuale delle nostre conoscenze mostrano degli effetti positivi nel seguente contesto:

Nausea e vomito sotto chemio

Efficacia sperimentata sui pazienti per i quali non ha funzionato un trattamento standard.

Cachessia (*dimagrimento in caso di malattie gravi*)

Le ricerche hanno messo in evidenza nei soggetti sani un legame tra consumo di canapa e migliore alimentazione. Ai pazienti affetti da AIDS e da cancro diventati cachettici, la canapa può far aumentare di peso.



Glaucoma

L'applicazione locale di THC diminuisce la tensione oculare senza effetti indesiderati. Il meccanismo d'azione non è ancora conosciuto.

Trattamento analgesico

Il THC ha un effetto analgesico, ma non è pratico nell'uso a causa dei margini stretti tra il basso dosaggio che è inefficace e l'alto dosaggio che produce effetti psicotropi indesiderati.

Problemi neurologici

Numerosi dati, a volte aneddotici, e qualche studio clinico, suggeriscono che il THC potrebbe essere somministrato nel trattamento sintomatico della sclerosi a placche e di altre paralisi. La somministrazione di THC sembra ridurre gli spasmi muscolari e il dolore cronico che caratterizzano questa malattia.

Proposte di attività

Nelle pagine seguenti sono proposte delle attività per affrontare in classe temi quali: le ragioni del consumo, la pressione del gruppo, l'influenza sociale, ecc. Le attività possono essere proposte separatamente l'una dall'altra.

I. Pressione del gruppo

Per sperimentare il fenomeno della pressione del gruppo, si può fare il gioco del consumo. Per effettuare questo esperimento, il docente ha bisogno di una ciotola di spagnette o di caramelle. Le consegne sono scritte su dei pezzetti di carta. Cinque allievi rappresentano la situazione: quattro ricevono la consegna: "Tu devi mangiare e convincere gli altri a farlo"; l'allievo riceve la consegna: "Rifiuta di mangiare e giustifica la tua scelta". Si può fare l'esperimento inverso: quattro allievi non mangiano, uno solo mangia.



Svolgimento

I ragazzi rappresentano la situazione seduti per terra o attorno a un tavolo come se fossero ad una serata tra compagni. Dopo qualche minuto l'insegnante chiude il gioco.



Elementi per animare una discussione

Come è andato l'esperimento? Che cosa avete vissuto? È difficile rifiutare? È difficile convincere gli altri? A chi è più difficile dire "no"? Quali sono gli argomenti più difficili da accettare? (Es. se non consumi, non sei più mio amico). Se avete eseguito i due esperimenti (4 sì, 1 no e 4 no, 1 sì), paragonate i due contesti: chi stava peggio in queste situazioni? Che cosa significa ciò?

Aiutare gli allievi a prendere coscienza della pressione del gruppo e ad essere consapevoli che la scelta dei compagni che si frequentano (consumatori o non-consumatori) li condurrà a confrontarsi con questo genere di situazione.

Discussione in coppia sul tema: "mi sono sentito obbligato a fare come gli altri", "il mio eroe è ... ecco in che cosa vorrei assomigliargli...", "le persone che hanno un ruolo importante nella mia vita..."

2. Tutti lo fanno



Obiettivi

- Scoprire attraverso i risultati del questionario compilato dagli allievi che si ha la tendenza a sopravvalutare il numero dei compagni che adottano certe condotte.
- Riflettere sulle percezioni che abbiamo di ciò che fanno gli altri e sull'influenza che queste percezioni hanno sui nostri comportamenti.



Svolgimento

Gli allievi compilano individualmente un questionario (Scheda A). L'insegnante maschera le cifre reali del questionario sulla valutazione in % del numero di consumatori per non influenzare la valutazione degli allievi. L'insegnante analizzerà le risposte del questionario anonimo sui comportamenti dei compagni di classe (Scheda B) e calolerà la percentuale delle stime dei giovani riguardanti ciò che farebbero i loro compagni, così come la percentuale di ciò che fanno realmente.



Elementi per animare una discussione

- Gli allievi sono stupiti dai risultati? Quale è il rapporto tra la realtà e ciò che immaginano? C'è una sopravvalutazione? Sottovalutazione? Cosa significa ciò? Ci sono grandi differenze tra ragazzi e ragazze?
- Sono sicuro che gli altri si comportano come immagino? Questo influenza il mio stesso comportamento? Volere fare come gli altri... Ma se gli altri non sono come li immagino, cosa fare?

Se questa esperienza è tentata tra diverse classi dell'istituto, può essere interessante comparare le percezioni delle diverse classi: variano con l'età, con la formazione, in funzione del sesso dei partecipanti... ?

Altre proposte di animazione

Gli allievi possono far riempire ai loro genitori il questionario concernente il numero di consumatori e in seguito comparare le stime degli adulti con quelle dei giovani. Le stime sono le stesse per le diverse sostanze o ci sono delle differenze? Come spiegarle?

Gli allievi possono anche elaborare loro stessi un questionario destinato sia a un'altra classe sia agli adulti. L'importante in questo genere di questionario è che le persone rispondano il più onestamente possibile. I questionari non riguardano necessariamente il consumo, ma possono concernere, per esempio, il numero di persone che acquistano una casa propria, che hanno due automobili, che escono tutte le settimane, quale sia l'ammontare della paghetta dei compagni, a che ora devono rientrare quando escono la sera, ecc.

Si può anche dividere la classe in piccoli gruppi e proporre una serie di affermazioni
Esempi di affermazioni:

- Tutti i giovani di 15 anni hanno già fumato sigarette.
- Più della metà dei giovani di 15 anni fumano canapa.
- Non c'è una festa senza alcol.
- Tutti i giovani possiedono uno smartphone
- A 16 anni è normale avere la/il ragazza/o
- A 15 anni è normale avere 100 FR .- di paghetta al mese



(Secondo le cifre dell'inchiesta sui comportamenti sanitari degli scolari svizzeri, Dipendenza Svizzera, 2010)

TABACCO

→ Qual'è la percentuale di giovani che fumano sigarette almeno una volta nella vita?

	Le nostre percezioni 15 anni	Le cifre 15 anni
Ragazzi	28 %
Ragazze	22 %

ALCOL

→ Qual'è la percentuale di giovani che consumano alcol almeno una volta alla settimana?

	Le nostre percezioni 15 anni	Le cifre 15 anni
Ragazzi	27 %
Ragazze	13 %

CANAPA

→ Quale è la percentuale di giovani di 15 anni che hanno fumato canapa una volta nella vita e una volta negli ultimi 30 giorni?

	Le nostre percezioni		Le cifre	
	Ragazzi	Ragazze	Ragazzi	Ragazze
Una volta nella vita	36 %	25 %
Una volta negli ultimi 30 giorni	16 %	11 %

SONO DIVERSO
PERCHÉ NON MI
SONO MAI FATTO
UNA CANNA.



MI FACCIÒ LE CANNE
PERCHÉ VOGLIO
ESSERE DIVERSO.



a) Secondo te, quanti allievi della tua classe hanno almeno una volta nella loro vita:

Guidato un'automobile?	compagno(i)
Baciato sulla bocca un ragazzo/una ragazza?	compagno(i)
Fumato delle sigarette?	compagno(i)
Bevuto alcol fino ad ubriacarsi?	compagno(i)
Avuto delle relazioni sessuali?	compagno(i)
Consumato canapa?	compagno(i)
Consumato ecstasy?	compagno(i)
Passato una notte in bianco?	compagno(i)

b) Hai almeno una volta nella tua vita:

	sì	no
Guidato un'automobile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baciato sulla bocca un ragazzo/una ragazza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumato delle sigarette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevuto alcol fino ad ubriacarsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avuto delle relazioni sessuali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumato canapa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumato ecstasy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passato una notte in bianco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

c) Negli ultimi 30 giorni hai:

	sì	no
Guidato un'automobile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baciato sulla bocca un ragazzo/una ragazza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumato delle sigarette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevuto alcol fino ad ubriacarsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avuto delle relazioni sessuali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumato canapa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumato ecstasy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passato una notte in bianco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Divertirsi

Introduzione

L'adolescenza è un periodo di cambiamenti, di domande, di contraddizioni. Parlare di adolescenza spesso è anche parlare di problemi, di conflitti, di difficoltà. Ma l'adolescenza è anche un periodo di ricchezza, di avventure, di scoperte; il tempo delle serate con i compagni, l'età dei primi innamoramenti.

Legame con il consumo di canapa

Fare festa, lasciarsi andare, ricercare il piacere... sono aspetti importanti nella vita di un giovane. Uscire con gli amici il week-end è un momento importante nella settimana di un adolescente. Le uscite del week-end sono dei momenti attesi dai giovani e, a volte, temuti dai loro genitori.

L'idea di festa è indissociabile dall'eventualità dell'eccesso, per esempio attraverso il consumo o l'abuso di sostanze psicotrope. Alcol, sigarette, canapa, ecstasy sono spesso associate a questi momenti di festa e diventano a volte gli ingredienti indispensabili grazie ai loro effetti disinibitori e elettrizzanti.



Obiettivi

- Riconoscere il bisogno di provare piacere come un bisogno legittimo; riflettere su come si risponde a questo bisogno.
- Opinioni sullo "star bene" e i modi di percepirlo.
- Scambio di opinioni sul concetto di "star-bene" e sui modi di percepirlo.



Elementi per animare una discussione

- Perché queste cinque cose sono indispensabili? A cosa rispondono? Si può fare facilmente a meno degli altri ingredienti?
- Ci sono diversi tipi di festa? Quali sono le più riuscite? Perché?
- Cosa significa "Passare una bella serata"? Abbiamo tutti la stessa ricetta per passare una bella serata? Ho già provato la ricetta di altri compagni? Con che risultato? Perché?

Nella discussione si può porre la domanda del consumo di sostanze psicoattive in modo ricreativo: sono indispensabili? ci sono altri modi di divertirsi? ho bisogno di consumare per sentirmi bene? ci si sente sempre bene consumandole? (Consumo troppo elevato ⇒ risse, depressione, comportamento inadeguato). Qualcuno che ha bevuto o fumato è per forza divertente?

Altre proposte di animazione

Si può riflettere sull'idea di festa e sugli ingredienti necessari per realizzare feste riuscite: per esempio quali sono gli elementi indispensabili per festeggiare il compleanno di un bambino, per festeggiare i 50 anni di un genitore, per Natale, per Capodanno, per il mio compleanno, per i 10 anni del club di football, per i miei 18 anni, ecc. Ci sono dei punti in comune tra queste differenti feste? Se sì, quali? In cosa sono diverse?

Si può anche proporre una serie di affermazioni sulle quali gli allievi devono rispondere se sono completamente d'accordo, d'accordo, senza opinione, non d'accordo, assolutamente in disaccordo. Gli allievi lavorano in gruppi da 4 o 5. Devono portare un'unica risposta per gruppo. Le risposte vengono scritte alla lavagna. In seguito l'adulto anima una discussione chiedendo ai gruppi di argomentare la loro posizione. Esempi:

...PER ENTRARE
A QUESTA FESTA
CI VUOLE LA
"MARIA"

HO PORTATO IL
PRESEPE
AL COMPLETO!



- Si può fare festa senza alcol
- Durante una festa è normale esseri ubriachi
- Ci si diverte di più quando si beve
- Uscire costa caro
- Tutti fumano e bevono quando escono
- Gli adulti non sanno divertirsi

4. Risposta a tutto?

Introduzione

Viviamo in una società dove per ogni problema bisogna avere una soluzione: surgelati e microonde rispondono alla mancanza di tempo; piccoli crediti colmano la carenza di soldi; internet ci fa credere che abbiamo scambi con il mondo intero; una cura di vitamine ci dà una sferzata di energia, ecc.

Spesso le soluzioni si presentano sotto forma di un prodotto miracoloso che sopprime tutti i problemi e rende meno infelici. Se tanti adulti credono alle virtù magiche dei prodotti, perché i giovani non dovrebbero anche loro desiderare delle soluzioni miracolose per i loro problemi?

Legame con il consumo di canapa

La maggior parte degli adolescenti che consumano canapa in modo regolare ricercano nella sostanza un aiuto per divertirsi di più, per essere meno timidi, per rilassarsi, per dormire, per sentirsi meglio...



Obiettivi

- Aumentare le alternative per far fronte ad una situazione
- Riflettere sugli effetti positivi e negativi dovuti all'uso di una sostanza
- Ascoltare il proprio corpo



Svolgimento

Proporre agli allievi di riflettere soli o in gruppo sui loro modi di reagire ai differenti malesseri o ai problemi che incontrano o hanno incontrato (Scheda C).

Questo schema può essere utilizzato così come è... Gli allievi potrebbero redigere una lista di difficoltà incontrate personalmente e applicare in seguito lo stesso percorso:

I° cosa faccio in questa situazione ⇨⇨⇨ II° cosa potrei fare d'altro



Elementi per animare una discussione

Messa in comune delle diverse possibili reazioni:

- ▶ Ho scoperto dei "trucchi" che non conoscevo? Proverò queste alternative? Perché?
- ▶ Sguardo critico sulle diverse scelte possibili: quali costi, quali rischi, quali benefici, che cosa implica tutto ciò?
- ▶ Cosa ho provato che non funziona?
- ▶ Cosa facevo fino a qualche anno fa (per es. farmi consolare da mia madre... e in questo momento?)
- ▶ C'è una soluzione per tutto? Cosa fare?

Altre proposte di animazione

Ricerca delle pubblicità sui medicinali: raccogliere le pubblicità e farne una lettura critica. Ci sono altri modi di curare lo stress, la fatica, la costipazione... Cercare delle alternative sulla base di ciò che promette la pubblicità. Discussione sui medicinali e sulle altre possibilità: Quando ricorrere all'uno o all'altro? Quali costi? Quali benefici? Quali rischi?

Come va? Sappiamo ascoltare i messaggi che ci trasmette il nostro corpo? A partire da quando gli diamo importanza? Riflettere sulle differenti manifestazioni del nostro corpo che ci segnalano i nostri bisogni e sui nostri modi di rispondere a questi bisogni, per es. la fame: Come si manifesta? Quali sensazioni proviamo? Mangio quando sento lo stimolo della fame o mangio secondo l'orario? Cosa succede se non rispondo a questo bisogno? Quando è soddisfatto, cosa sento? Si può allo stesso modo interrogarsi sui temi come la fatica, le sensazioni di caldo/freddo, il dolore, la paura, la gioia, ecc.

Discussione a coppie: "Come mi sento in questo momento? Come sto nel mio corpo? Che cosa mi dice? Come sto "nel mio cuore"? Quali sono i miei sentimenti?"

HO SCOPERTO UNA
SOSTANZA CHE RENDE
BELLI, SANI, FELICI,
INTELLIGENTI...E
DIPENDENTI.



Situazione, problema	Cosa faccio abitualmente	Cosa sarebbe possibile fare
Ho l'influenza		
Non riesco a dormire		
Ho mal di testa		
Mi sento stressato		
Non oso domandare a qualcuno di uscire con me		
Ho bisogno di cambiarmi le idee		
Ho voglia di ridere e fare festa		
Mi sento stanco		
Sono angosciato a causa di un esame		
Ho dei problemi alla pelle		
Ho il cuore che batte un po' troppo forte		
Ho mal di pancia		
Ho delle preoccupazioni, sono depresso		



Altri strumenti e informazioni sul tema della canapa

Nella stessa collana:

- Quaderno 1 / **Informazioni sulla canapa e il suo consumo**
- Quaderno 2 / **La canapa, effetti e rischi**
- Quaderno 4 / **Consumo di canapa: Che fare? Come reagire?**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche



Prospetti e altro materiale gratuito:

- *Canapa per parlarne con gli adolescenti. Qualche pista per i genitori*
- *La canapa: domanda e risposte*

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a:

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Parte dei testi sono tratti da:
"canapa parlarne con gli adolescenti,"
dipendenze svizzera, marzo 2004"



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
settembre 2014



4

Consumo di canapa

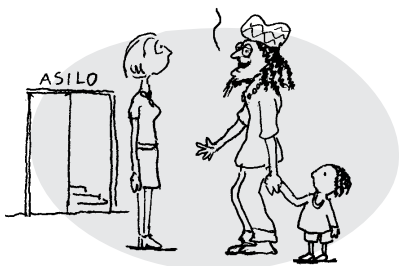
Cosa fare? Come reagire?



Alcuni allievi fanno uso di canapa: cosa fare?
Come riconoscere un consumo da parte di un allievo?
Come reagire davanti ad un episodio di consumo? Chi coinvolgere?
In questo quaderno vengono proposti alcuni suggerimenti di come poter
reagire di fronte a diverse situazioni di consumo a scuola.

Politica dell' istituto scolastico

...MI CHIEDEVO SE IL PICCOLO
COME CONTRASSEGNO
POTESSE AVERE LA
FOGLIA DI GANGIA.



Ancora prima che venga posto il problema, la scuola dovrebbe aver stabilito la sua posizione riguardo alla canapa e aver determinato le diverse possibilità di reazione nel caso in cui una situazione di consumo dovesse presentarsi nell'istituto.

In modo particolare dovrebbero essere discussi i punti seguenti:

Il regolamento scolastico, a cui ci si riferisce in caso di problemi, non deve solo affermare che nessuna droga deve essere consumata nell'area della scuola, ma deve anche prevedere le modalità di applicazione di questa regola e cosa succede in caso di trasgressione. In questo caso è importante specificare quali sono le soluzioni possibili. Se il regolamento prevedesse l'espulsione immediata nel caso di consumo di canapa, è impossibile sperare in un dialogo aperto in caso di difficoltà. Ora in questo genere di situazioni è importante potere agire con una certa flessibilità.

I genitori dovrebbero conoscere la posizione della scuola e essere d'accordo con gli obiettivi scolastici – obiettivi scolastici in senso stretto ma che devono riguardare anche la salute e le relazioni sociali. Se a scuola accade un episodio di consumo di canapa, è importante informare i genitori. Buone relazioni tra genitori e insegnanti sono preziose, anche e soprattutto in situazioni di crisi. E per questo sarebbe auspicabile conoscersi quando tutto va bene. Ciò permetterebbe di affrontare meglio le difficoltà.

Come individuare un consumo?

Inalazione:

L'insegnante può essere confrontato a due tipi di situazione legati al consumo di canapa. Da una parte gli allievi possono consumare a scuola o presentarsi in classe sotto l'effetto della sostanza, cosa che non è tollerabile; d'altra parte può capitare che un allievo abbia dei problemi più gravi che vanno al di là del consumo.

Essere sotto effetto della sostanza a scuola

In generale gli allievi consumano canapa all'esterno della scuola e fuori dagli orari scolastici. Ma è possibile che un allievo sia sotto l'effetto della canapa quando arriva in classe. I segnali legati al consumo possono essere: difficoltà di concentrazione, sonnolenza, rallentamento del pensiero e dei movimenti, isolamento.

È chiaro che altre sostanze, come medicinali e alcol, possono provocare questo genere di sintomi.

Una leggera ebbrezza dovuta alla canapa non è così facile da scoprire perché può essere accompagnata da altri stati come sfinimento, tristezza, noia, ecc. Non esiste un indice infallibile che permette di individuare a colpo d'occhio un consumo di canapa. Un sospetto di consumo di canapa richiede di essere chiarito con precauzione.

Consumo abusivo di canapa

La maggior parte delle persone che consumano canapa lo fanno per provare piacere e senza che questo ponga loro dei problemi.

Una relazione *problematica* con la canapa o con altre sostanze si manifesta con dei comportamenti come quelli descritti nella tabella che segue. Questi segnali, tuttavia, non sono sistematicamente legati a un consumo di stupefacenti. Possono anche manifestarsi nel caso di un problema psichico importante (es. depressione). Solo una discussione può determinare se un allievo consuma effettivamente delle sostanze.

Sintomi di consumo di canapa

- Ritardi a scuola
- Uscita prima della fine delle lezioni
- Comportamento perturbato
- Assenze frequenti (e ingiustificate), particolarmente durante le attività sportive
- Tratti del viso tirati come quando non si ha dormito
- Compiti regolarmente non fatti
- Apatia
- Difficoltà di apprendimento
- Forte mancanza di produttività
- Umore molto variabile
- Reazioni estreme
- Chiusura
- Propensione a mentire (ai compagni e agli insegnanti)



Come reagire in caso di problemi?

Idealmente la scuola dovrebbe aver già riflettuto sulla posizione da prendere in caso di consumo di canapa prima che una tale situazione si presenti. In più, come già menzionato, è importante che la scuola possa reagire con flessibilità visto che ogni situazione è diversa.

I consigli elencati qui di seguito sono compatibili con ogni situazione e sono da prendere come delle proposte.

Nelle situazioni di consumo non ci sono ricette miracolose. Trattandosi di canapa o di altre sostanze, le reazioni o le sanzioni dovrebbero, come regola generale, portare l'allievo a rimettere in questione il proprio comportamento senza interrompere la sua scolarità.

Il modo di reagire dipende da molteplici fattori, bisogna quindi tener conto:

- Chiarezza della situazione
- Si tratta di un incidente unico, di una recidiva? Intensità e frequenza della trasgressione
- È realmente un problema di consumo?
- Età e personalità dell'allievo
- Il consumo mette in pericolo altri allievi?
- Ci sono eventualmente dei problemi di fondo più gravi?

Diverse situazioni di consumo

► *Si suppone che ci sia del consumo, ma senza problemi scolastici*

Se si crede che un allievo consumi occasionalmente della canapa all'esterno della scuola e che questo non crei nessuna particolare difficoltà né problemi di comportamento scolastico, allora un intervento della scuola non è indicato. Comunque può essere utile fornire all'allievo delle informazioni sul consumo di canapa.

► *Si sospetta un consumo visto che certi segnali sono percettibili*

Quando un allievo presenta dei segnali visibili, non si può comunque affermare con certezza che abbia consumato canapa o altre sostanze in quanto il suo comportamento

potrebbe essere spiegato in altro modo. In questa situazione, la cosa migliore da fare è discutere con l'allievo a proposito dei cambiamenti osservati.

Provate a descrivere ciò che constatate senza giudicare e, in un primo tempo, senza nemmeno far riferimento alla possibilità di un consumo di canapa. Per esempio: "Mi sembra che ti manchi la concentrazione in questi ultimi tempi; c'è una spiegazione?" In un secondo tempo, potete metterlo a conoscenza delle vostre supposizioni concernenti il consumo di canapa, ma le vostre osservazioni devono essere formulate come un'ipotesi: "Mi sono domandato se la tua mancanza di concentrazione possa essere in relazione a un consumo di canapa." Esprimete all'allievo la vostra preoccupazione e la vostra disponibilità a cercare di capire ciò che succede. Ditegli che siete pronti ad aiutarlo.

► *I sospetti di consumo sono confermati*

Se è provato che un allievo è sotto effetto della canapa a scuola o che presenta delle difficoltà legate a un consumo regolare, l'insegnante deve avere un colloquio con lui per spiegare chiaramente perché questa situazione è inaccettabile per la scuola. Mettete l'accento sulla vostra preoccupazione e la possibilità di trovare una soluzione – eventualmente grazie ad un aiuto esterno. Provate a valutare l'ampiezza di questo consumo e a comprenderne le ragioni.

- Informatelo dei problemi che questo consumo può provocare sul suo sviluppo psico-fisico, poiché un consumo di canapa è particolarmente problematico in questa fase di crescita e di ricerca della propria identità.

Inoltre sottolineate anche le ricadute negative che possono verificarsi lungo il proprio percorso scolastico. Avvertitelo anche che, se questa situazione dovesse ripetersi, dovrete informare altre persone (genitori, eventualmente altri insegnanti).

► *L'allievo è sotto l'effetto della canapa durante le ore di lezione*

Quando un allievo è evidentemente sotto effetto della canapa, bisognerebbe uscire dall'aula con lui e, se possibile, parlarne. Esprimete le vostre preoccupazioni e fissate un appuntamento che vi permetterà di parlare più tranquillamente di quanto è accaduto.

► *Il consumo è legato a dei problemi più gravi*

Da una discussione con l'allievo possono emergere dei problemi più profondi oltre al consumo di canapa. Conviene allora orientare l'allievo verso delle risorse d'aiuto esterne visto che non è competenza dell'insegnante prendersi carico di queste difficoltà. L'insegnante può avere un ruolo importante nel motivare un allievo a chiedere aiuto. A dipendenza del tipo di problema, è possibile prendere contatto con il medico di famiglia, un centro di aiuto e di prevenzione, uno psicologo.

► *Spaccio*

È difficile distinguere un reale spaccio da uno "scambio". In numerose situazioni si tratta di un "servizio tra compagni": si divide ciò che si ha. Dedicarsi allo spaccio significa fare commercio della sostanza, questa attività mette in pericolo altri allievi. Gli allievi che spacciano canapa devono essere informati del fatto che, qualora ricominciassero, verranno denunciati alla polizia. Se il traffico concerne altre sostanze illegali, la polizia deve essere avvertita immediatamente.

È più raro che una persona esterna alla scuola venga a vendere delle sostanze nell'area dell'istituto scolastico. Tuttavia se la situazione dovesse presentarsi, la polizia dovrebbe essere avvertita immediatamente. Gli allievi che forniscono canapa sono in generale anche consumatori. La procedura appena descritta può dunque essere applicata anche a questi allievi.

► *Contesto particolare*

Il consumo può anche essere individuato in un contesto particolare per esempio durante un viaggio, una gita, una festa organizzata dalla scuola. È importante che il regolamento preveda delle misure in caso di consumo anche in questi contesti.



Modelli d'intervento

(ogni tappa è dettagliata nella pagina indicata)

pag. 6

Primo incontro:

insegnante e allievo:

- elencare le osservazioni sul comportamento dell'allievo
- presentare gli aiuti possibili

cambiamento
di attitudine

nessun
cambiamento

pag. 6

Secondo incontro:

bilancio

Secondo incontro:

insegnante, allievo e genitori:

- descrivere la situazione
- determinare i cambiamenti necessari
- proporre un aiuto
- menzionare le sanzioni possibili

cambiamento
di attitudine

nessun
cambiamento

pag. 7

Terzo incontro:

bilancio

Terzo incontro:

insegnante, allievo, genitori, direzione

- descrivere la situazione come un patto stabilito e non rispettato
- presentare la posizione della direzione
- mettere per iscritto le esigenze
- esigere che l'allievo accetti un aiuto esterno
- ricordare i doveri dell'allievo e il ruolo dell'insegnante

cambiamento
di attitudine

nessun
cambiamento

pag. 7

Quarto incontro:

bilancio

Altre possibilità:

- appellarsi a un organismo specializzato
- proporre un aiuto alla famiglia

Modelli di intervento

Se un allievo consuma si può seguire la seguente procedura.

Primo incontro

1. Elencare le diverse osservazioni fatte sul comportamento a scuola dell'allievo (osservazioni oggettive e soggettive), per esempio riguardanti le sue prestazioni scolastiche, la sua attitudine in classe, ecc. Eventualmente provare a capire con lui i motivi che lo hanno portato a consumare.
2. Informare l'allievo sugli effetti e sui rischi legati al consumo di canapa. Spiegare perché è in compatibile con le esigenze scolastiche; ricordare lo statuto della sostanza (dal punto di vista legale, regolamento della scuola, ecc.).
3. Presentare i possibili aiuti (per es. servizio specializzato, medico di famiglia, ecc.).
4. Determinare insieme i cambiamenti che l'allievo deve apportare al suo comportamento (in modo concreto e fissando delle priorità).
5. Fissare un altro appuntamento (da due a tre settimane più tardi) per valutare la situazione. Informare l'allievo che se da questo momento in poi non compierà nessun cambiamento i suoi genitori saranno informati e invitati al prossimo incontro.
6. Il contenuto dell'incontro è messo per iscritto.
7. L'incontro resta confidenziale.

Secondo incontro

Circa due o tre settimane dopo il primo incontro

- ➡ Se l'allievo ha cambiato attitudine secondo gli obiettivi fissati si fa un bilancio di chiusura.
- ➡ Se, dopo il primo colloquio, il comportamento dell'allievo non è cambiato come d'accordo, i genitori (eventualmente altri insegnanti) sono invitati a partecipare al secondo incontro.

Durante il colloquio: descrivere il comportamento dell'allievo e far notare ai genitori che non ha mantenuto gli impegni presi durante il primo incontro. Mettere in evidenza che il suo comportamento scolastico è fuori luogo (prestazioni scolastiche, comportamento perturbato). Non parlare di "dipendenza" – è una diagnosi troppo delicata – ma parlare del fatto che il comportamento dell'allievo non è cambiato. Provare nuovamente a capire con l'allievo ciò che lo spinge a consumare.

1. Determinare ancora una volta i cambiamenti da apportare e mettere per iscritto i punti principali.
2. Proporre degli aiuti all'allievo indicandogli le risorse possibili fuori dalla scuola.
3. Elencare le sanzioni previste dal regolamento scolastico.
4. Un terzo incontro è fissato con l'allievo e i suoi genitori al quale parteciperà, se non si constateranno miglioramenti, anche la direzione della scuola (ed eventualmente altri insegnanti).

Terzo incontro

Circa due o tre settimane dopo il secondo colloquio.

- ➡ Se l'allievo ha cambiato attitudine secondo gli obiettivi fissati fa un bilancio di chiusura tra allievo, genitori e insegnante.
- ➡ Se dopo il secondo colloquio il comportamento dell'allievo non è cambiato come d'accordo, l'insegnante riunisce l'allievo, i genitori e un rappresentante della direzione della scuola (eventualmente altri insegnanti) per il terzo incontro.
 1. Descrivere la situazione, gli impegni presi e non rispettati.
 2. La direzione della scuola esprime la sua posizione: l'allievo disturba la classe e il suo insegnante; la direzione deve agire in quanto responsabile del benessere degli allievi e degli insegnanti.
 3. Precisare che l'obiettivo è di trovare una soluzione soddisfacente sia per l'allievo che per la scuola. Descrivere l'antecedente attitudine dell'allievo, positiva, e constatare che attualmente c'è una situazione di crisi che deve essere risolta. Esigere che l'allievo sia implicato nella ricerca di una soluzione.
 4. Evitare ancora di parlare di "dipendenza", ma sottolineare il fatto che il comportamento dell'allievo non è cambiato in meglio. Eventualmente cercare di capire con lui ciò che succede e ciò che lo spinge a consumare.
 5. Mettere le esigenze per iscritto.
 6. Invitare calorosamente l'allievo a rivolgersi a un aiuto esterno.
 7. La direzione ricorda all'allievo i suoi obblighi e chiede all'insegnante di essere particolarmente attento al comportamento dell'alunno fino all'appuntamento successivo.
 8. Fissare un nuovo appuntamento.

Quarto incontro

Circa due o tre settimane dopo il terzo colloquio.

- ➡ Se l'allievo ha cambiato attitudine secondo gli obiettivi fissati si fa un bilancio di chiusura tra l'allievo, i genitori, l'insegnante e la direzione.
Discutere su come proseguire: ricerca di un sostegno esterno, fare regolarmente un bilancio della situazione per mantenere l'attenzione sull'allievo.
- ➡ Se la situazione non cambia, fare il punto con le diverse persone implicate nella situazione: ci sono stati dei cambiamenti positivi o negativi nella situazione?
Vale la pena fare una nuova proroga o è necessario ricorrere ad una sanzione?
Può essere sensato ricorrere ad un servizio specializzato nel problema della dipendenza con l'obiettivo di offrire alla famiglia un sostegno?

Domande relative alle motivazioni di consumo

Discutere con l'allievo sui motivi che lo inducono a fare uso della canapa ("Perché consumo? Perché la canapa ha preso tanto posto nella mia vita?") può incoraggiarlo a ridurre o a smettere il consumo. La maggior parte dei giovani che fuma canapa lo fa per piacere, per curiosità o per sentirsi parte di un gruppo.

L'obiettivo è quello di fare capire ad un allievo che consuma che non può arrivare in classe sotto l'effetto della sostanza, poiché la canapa provoca generalmente uno stato di sonnolenza incompatibile con le esigenze scolastiche. Inoltre, bisogna informare l'allievo

che un consumo regolare disturba le sue facoltà intellettuali: difficoltà di concentrazione, diminuzione della memoria a breve termine, rischi e pericoli per il suo sviluppo psico-sociale.

Possono essere menzionate altre ragioni per giustificare il consumo come, per esempio:

- Rende le situazioni sgradevoli meno difficili.
- I problemi perdono di importanza e non vengono più affrontati.
- Anche gli amici consumano.
- È di moda.

La discussione dovrebbe anche vertere sul fatto che un consumo di canapa non risolve nessun problema, che gli obiettivi menzionati possono essere raggiunti in altro modo piuttosto che consumando canapa o altre sostanze. Si possono presentare all'allievo alternative possibili come, per esempio: degli esercizi di rilassamento per diminuire la tensione, affrontare la propria timidezza ed imparare a esprimere le proprie emozioni.

Ruolo dei vari interlocutori

Riassumiamo qui di seguito quali ruoli possono avere le diverse persone implicate in una situazione di consumo a scuola.

L'insegnante: responsabilità e relazione di fiducia

Discutere regolarmente in classe con gli allievi per sapere come stanno e come si sentono permette di costruire una relazione di fiducia che può rivelarsi preziosa in caso di difficoltà.

Se si presenta un problema, conviene parlarne immediatamente. Quando il dialogo tra allievo e insegnante è stabilito, è possibile discutere e affrontare i problemi insieme; in un primo momento si può rinunciare a informare la direzione e l'istituto scolastico.

Gli insegnanti devono tuttavia essere coscienti che una tale responsabilità è accettabile solo per un periodo limitato nel tempo. Se un allievo presenta dei seri problemi che mettono in pericolo la sua carriera scolastica e con il dialogo la situazione non migliora, altre persone, come i genitori e la direzione della scuola, dovranno essere informate della situazione. L'allievo è comunque messo al corrente di questo passo.

A volte succede che l'allievo domandi esplicitamente che il consumo resti segreto. Secondo la legge federale sugli stupefacenti, "quando un educatore, un assistente sociale e il personale ausiliario di cui dispongono si accorgono che una persona che gli è affidata ha commesso un'infrazione all'articolo 19° della presente legge, non sono tenuti a denunciarla."

Coinvolgere i genitori

Se il primo colloquio tra l'allievo e l'insegnante non ha permesso un miglioramento della situazione, conviene invitare i genitori ad un incontro nel quale ognuno potrà esprimere il proprio parere sul problema. Una tale discussione tra allievo, genitori e insegnante dovrebbe vertere sulle difficoltà dell'allievo e non esclusivamente sul suo consumo di canapa. Mettete l'accento sui problemi e sui mezzi necessari per risolverli. Indicate gli obiettivi da raggiungere e come ognuno può contribuire. Menzionate anche la possibilità di un aiuto esterno, a volte indispensabile.

Non è sempre facile per un insegnante coinvolgere i genitori (sia per paura di reazioni colpevolizzanti o aggressive sia perché l'allievo ha parlato di una relazione difficile con i suoi genitori). L'insegnante a volte teme di fare un torto al ragazzo informando i genitori, questo in particolare quando si sa che ci sono delle reazioni di violenza all'interno della famiglia.

Implicare la direzione della scuola

Quando né l'incontro con l'allievo, né quello con i suoi genitori hanno permesso di sbloccare la situazione è importante avvertire la direzione. Si può in un primo tempo informare la direzione dell'incidente e delle misure previste senza fornire il nome dell'allievo e proporre di tenerla al corrente sull'evoluzione della situazione. In un secondo momento, se la situazione non migliora, la direzione viene coinvolta nella vicenda.

Ricorrere ad altri interlocutori

Un istituto scolastico può ricorrere a servizi che si occupano di dipendenze. Questi specialisti, in caso di bisogno, possono intervenire sia accanto agli insegnanti, sia nelle classi o con alcuni allievi in particolare.

E la polizia?

Trattandosi di consumo di canapa, conviene valutare la necessità o meno di chiamare la polizia, che deve comunque essere informata se degli allievi spacciano a scuola.

I test dell'urina non sono una soluzione

Per aumentare le misure di prevenzione, certi istituti scolastici pensano di instaurare dei controlli dell'urina tra gli allievi. Questa pratica è sconsigliata per le seguenti ragioni:

- ➡ Sul piano della sicurezza e della qualità del lavoro, i test dell'urina non portano a niente perché non indicano niente sullo stato di coscienza della persona testata. La canapa è rintracciabile nelle urine anche diverse settimane dopo l'ultimo consumo. Un test positivo non permette di verificare che la persona è attualmente sotto effetto della sostanza, né che ne consuma regolarmente. Del resto esistono altri metodi più affidabili, legittimi, classici e più rispettosi dell'individuo che permettono di valutare le competenze intellettuali o il comportamento di un allievo! Non occorrono test per capire che un ragazzo è su una brutta strada.
- ➡ La scuola non ha la legittimità per fare questo genere di accertamento che attenta alla sfera privata. In ogni caso, un rilevamento ha senso sul piano medico perché ha l'obiettivo di migliorare la salute dell'individuo ma non ha nessuna valenza disciplinare. Che influenza positiva potrebbe avere la scuola sulla salute di un allievo risultato positivo al test delle urine?
- ➡ Infine, sul piano giuridico, è necessario il consenso dei genitori; sembra evidente – sebbene non ancora indicato giuridicamente – e il consenso dei ragazzi stessi. Che margine di manovra hanno i ragazzi e i genitori per rifiutare di firmare un documento che autorizza la scuola a praticare test dell'urina? Lasciare questa scuola? Dare l'impressione che si vuole nascondere qualcosa?
- ➡ A volte si sostiene che questa misura sia dissuasiva, che trattienga certi giovani da consumare droghe. In effetti, dei test positivi sarebbero verosimilmente seguiti da sanzioni, anche minori. Ma il mondo dello sport dimostra tristemente che il rischio di una sanzione non trattiene certe persone dal consumo! La possibilità di subire un test genera da parte degli allievi sospetto, menzogne e imbrogli. Così queste pratiche rompono il clima di fiducia e di dialogo tra adulti e ragazzi.



Come si vede, i test dell'urina non sono una soluzione per risolvere i problemi di consumo degli allievi. Deve essere privilegiata la strada della prevenzione, dell'ascolto, del dialogo e dell'offerta di aiuto.

E le sanzioni?

Per la maggior parte degli allievi non deve essere applicata nessuna sanzione visto che rispettano i divieti e i limiti posti. Ma a volte proibire non basta. L'educazione si basa su una costante ricerca di equilibrio tra libertà e necessità di porre dei limiti. Questi limiti sono fissati, perché hanno un senso e sono importanti e non sono stati messi arbitrariamente per infastidire. Quando le regole non sono rispettate, il loro senso deve essere ricordato applicando delle sanzioni. Si possono adottare delle misure che hanno un legame con la salute e con il benessere, e delle misure di disciplina. Le misure di disciplina sono chiaramente punitive come, per esempio, compiere un lavoro di interesse generale, soppressione di alcuni privilegi, espulsione temporanea o definitiva, ecc.. Le misure relative alla salute consistono in informazioni e discussioni sul consumo e sulle motivazioni personali che spingono allo stesso.

Qualche consiglio

Discutere sui motivi di consumo con un allievo può portare a un cambiamento. Se la canapa è un modo per evitare di affrontare certi problemi, parlare di queste difficoltà può essere di grande aiuto.

Proporre al giovane una discussione è anche mostrare la nostra voglia di ascoltarlo, capirlo e aiutarlo. Si può anche accompagnarlo nella ricerca di qualcuno che possa aiutarlo maggiormente (altri insegnanti, servizio di consulenza, ecc.).

Non farsi scrupoli nel dire che si è preoccupati, parlate dei vostri sentimenti: "Sono preoccupato e credo che qualcosa non vada per il meglio. Possiamo parlarne insieme?" Soprattutto evitate i comportamenti moralistici o accusatori.

...DUBITO CHE A LUNGO
TERMINE IL NOSTRO
SISTEMA POSSA
AIUTARLO A SMETTERE.



Annotazioni



Altri strumenti e informazioni sul tema della canapa

Nella stessa collana:

- Quaderno 1 / **Informazioni sulla canapa e il suo consumo**
- Quaderno 2 / **La canapa, effetti e rischi**
- Quaderno 3 / **Perché si consuma della canapa**

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



Siti web per insegnanti:

www.be-freelance.net Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche



Prospetti e altro materiale gratuito:

- *Canapa per parlarne con gli adolescenti. Qualche pista per i genitori*
- *La canapa: domanda e risposte*

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a:

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Altre informazioni:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Parte dei testi sono tratti da:
"canapa parlarne con gli adolescenti,"
dipendenze svizzera, marzo 2004"



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
settembre 2014

