

CaNaPa

Qualche pista

per i genitori

PER PARLARNE CON
GLI ADOLESCENTI

**Quello che dovrete sapere
in quanto genitori**

Molti genitori si chiedono come parlare della marijuana e del suo consumo con i figli¹. Il presente opuscolo offre informazioni e consigli che vi aiuteranno a discutere dell'argomento in famiglia, e descrive **situazioni concrete** in cui possono trovarsi i genitori di figli adolescenti.

¹Per rendere più fluida la lettura, questo testo impiega la forma maschile, riferendola naturalmente anche a quella femminile, a meno che non sia esplicitato altrimenti.



RADIX SVIZZERA ITALIANA



DIPENDENZE | SVIZZERA

CANAPA, CANNABIS, HASHISH, MARIJUANA, ERBA...

La canapa: una pianta

La canapa è una pianta versatile, da cui si estraggono per esempio fibre e olio alimentare. Cannabis è il nome latino della canapa.

La canapa usata come droga

Il THC (delta-9-tetraidrocannabinolo) è la sostanza attiva della canapa che agisce sul cervello. A partire dall'1 % di THC, la canapa è considerata uno stupefacente (OESTup-DFI, 2011), il cui consumo, commercio e coltura sono vietati. I prodotti alimentari a base di canapa (p.es. l'olio) devono avere un tenore di THC ancora più basso.

➔ **Marijuana** (erba, ganja, ecc.): fiori e talvolta foglie della canapa.

➔ **Hashish** (shit, fumo, ecc.): resina e altre parti della pianta pressata.

➔ **Olio di canapa** (raro).

Il tenore di THC dei derivati della canapa sequestrati sul mercato nero è assai variabile. Mediamente, nella marijuana è leggermente superiore al 10%, nell'hashish è di circa il 12-13%. L'olio ha in genere un tenore di THC particolarmente elevato.

Modalità di consumo

- **Fumo:** sigarette (canne, joint, ecc.), pipe o pipe ad acqua speciali (bong) con hashish misto a tabacco o con marijuana (mista a tabacco o pura).
- **Cibo:** per esempio dolci contenenti hashish (muffin, space cake).
- **Bevande:** per esempio infusi di marijuana con latte.



Immagine tratta da Gero-Unterrichtshaus: Fr. Eugen Köhler [1883-1914]



Effetti

Gli effetti della canapa dipendono in parte dalla sostanza (quantità, tenore di THC, miscela, ecc.) e in parte dalle aspettative o dallo stato psichico del consumatore, oltre che dalla situazione in cui il consumo avviene.

In generale, si può dire che:

- il consumo di una piccola o media dose provoca solitamente buon umore, rilassamento, sensazione di benessere, loquacità, ilarità, ecc.;
- il consumo di forti dosi provoca disturbi della percezione, stati di ansia, confusione, ecc.

Alcune persone però reagiscono male già con piccole dosi.

Un tenore di THC più elevato significa maggiori rischi?

Oggi la canapa contiene in media molto più THC che dieci o vent'anni or sono. Un prodotto a più alto tenore di THC potrebbe essere dosato in modo più parsimonioso, ma è probabile che oggi uno spinello sia più forte che nel passato.

I rischi legati al consumo di canapa ad alto tenore di THC sono ancora poco studiati, ma è probabile che parecchi di essi, in particolare quello di sviluppare una dipendenza, siano più elevati.

Rischi

Alcuni rischi legati alla canapa possono manifestarsi subito dopo il consumo, altri soltanto con un consumo frequente. Qui di seguito, alcuni dei rischi più importanti.

- L'ebbrezza provocata dalla canapa causa **problemi di memoria**, difficoltà di concentrazione e un allungamento del tempo di reazione. Ci sono conseguenze sulle prestazioni scolastiche e professionali, aumenta il rischio di incidenti stradali o di altro genere.
- Sotto l'influsso della canapa, la **frequenza cardiaca aumenta** e la pressione si altera, per cui chi ha problemi cardiovascolari è particolarmente a rischio.
- Fumare canapa **danneggia le vie respiratorie** e a lungo termine può provocare una bronchite cronica o un cancro.

➤ Come tutte le droghe, la canapa può portare a una **dipendenza psichica**, da cui diventa difficile uscirne. Un consumo importante per un periodo prolungato può inoltre condurre a una **dipendenza fisica**. Se si smette o si diminuiscono le dosi, possono manifestarsi sintomi di disassuefazione (p.es. nervosismo, mal di testa).

➤ Più il consumatore è giovane, maggiori sono i rischi importanti, dato che la canapa può **ostacolare in modo considerevole lo sviluppo personale** (riuscita scolastica, scelta professionale, costruzione dell'identità, ecc.). Sembra che se gli adolescenti si abituano presto a fumare spinelli, lo sviluppo del loro cervello possa essere alterato.

➤ In caso di schizofrenia, la canapa può aggravare il problema o provocare ricadute. È inoltre possibile che il consumo provochi la manifestazione prematura della malattia. Esistono correlazioni tra l'uso della canapa e altri problemi psichici (depressioni, ansia), anche se i rapporti di causa-effetto non sono ancora chiari.

FREQUENZA E MOTIVI DI CONSUMO

La maggior parte dei giovani non consuma canapa. Sebbene un numero relativamente importante di adolescenti abbia già fumato (i ragazzi più delle ragazze), la maggioranza non ha mai provato. Anche chi comincia a fumare spinelli non è detto che ne fumerà sempre di più! Molti si limitano a provare e la maggior parte ha un consumo occasionale. Alcuni però fumano spesso e c'è chi sviluppa una dipendenza.

«Non fumo spinelli!»

In Svizzera, circa il 71% dei quindicenni non ha mai consumato canapa (HBSC, 2010).

«Ho già provato»

Gli adolescenti che provano la canapa lo fanno per curiosità, perché ne sono affascinati o per fare nuove esperienze. La pressione del gruppo o la percezione che «tutti» l'hanno già fatto possono pure influire.

«Fumo uno spinello di tanto in tanto nei fine settimana»

Gli adolescenti che consumano canapa occasionalmente nel tempo libero lo fanno per il desiderio di sentirsi come gli altri, per provare l'ebbrezza o per lasciarsi andare.

Come possono i genitori valutare il consumo dei figli?

Quando un adolescente consuma canapa, è importante considerare la situazione globale:

- L'età
- Che situazione vive (scuola, famiglia, svaghi, relazioni...)
- Quando e perché fuma, in che quantità e con che frequenza
- Che rilevanza ha il consumo di canapa nella sua vita



© Foto: Fotolia.com

Considerare tutti questi fattori permette di valutare la situazione e decidere come agire.

► Il contesto

Innanzitutto, deve essere preso in considerazione il contesto generale. La situazione di un diciassettenne che sta bene, è ben integrato e di tanto in tanto fuma canapa non è paragonabile a quella di un suo coetaneo a disagio, confuso e con difficoltà di apprendimento. Fumare può essere un tentativo illusorio per cercare di sentirsi meglio, mentre in realtà non fa che peggiorare le cose.

Ciò non significa però che si abbia il diritto di fare qualsiasi cosa se «per il resto tutto va bene»:

«Fumo regolarmente spinelli, anche in settimana»

Chi consuma spesso canapa lo fa per cercare di sentirsi meglio, dimenticare le difficoltà o sottrarsi alla realtà. Questo tipo di consumo può essere indotto da problemi quali tensioni, tendenze depressive, mancanza di affetto, ecc.

«Fumo tutti i giorni e non posso più farne a meno»

Quando si è dipendenti, non si ha più il controllo del proprio consumo. Circa il 5% dei quindicenni che affermano di aver già consumato canapa ha fumato venti o più volte nel corso dei trenta giorni precedenti il sondaggio (HBSC, 2010), un ritmo di consumo che può indicare una dipendenza.

«Non posso addormentarmi se non ho fumato uno spinello!»

Sia la frequenza sia il motivo del consumo devono allertare. È importante prendere in considerazione l'opportunità di un cambiamento profondo, cercando di ridurre il consumo o smettendo del tutto e sforzandosi di capire l'origine della difficoltà ad addormentarsi. È necessario riimparare a dormire senza dover far uso di canapa.



gli spinelli comportano sempre rischi che bisogna essere in grado di affrontare.

Dai diciott'anni si è maggiorenni e responsabili di se stessi, ma non significa che i genitori non abbiano più voce in capitolo se i figli consumano canapa. Essi devono al contrario discutere con loro della situazione che li preoccupa e definire insieme le regole della vita in comune!

► L'età

Per valutare correttamente il consumo, vanno considerati anche l'età e lo sviluppo dell'adolescente. Più è giovane, maggiore è il rischio, dato che è più sensibile agli effetti della canapa. Non che il consumo da parte dei ragazzi più grandi vada accettato senza obiettare, ma bisogna tenere presente che i rischi sono diversi se a fumare sal-

tuariamente è un diciassettenne o un ragazzo di tredici-quattordici anni.

► Le abitudini di consumo

Una delle caratteristiche tipiche del consumo occasionale è che si tratta di un evento particolare. Si fuma uno spinello di tanto in tanto per raggiungere l'ebbrezza che dà una sensazione speciale di vicinanza con gli altri o che consente di fare un'esperienza fuori dall'ordinario.

Ma più una persona consuma canapa, più è probabile che dietro ci siano problemi irrisolti. Quando gli adolescenti fumano canapa per sfuggire allo stress, il rischio di aumentare gradualmente frequenza e dosi è importante. Bisogna dunque tenere attentamente d'occhio la situazione generale se il consumo diventa più frequente. ■



L'ATTEGGIAMENTO PERSONALE CONTA

Relazione genitori-figli

È importante mantenere il dialogo tra genitori e figli. Un legame di reciproco rispetto e di fiducia garantisce la stabilità necessaria per affrontare un eventuale conflitto più o meno grave con i figli. In quanto genitori siete garanti del loro benessere e ciò comporta anche il fatto di saper stabilire dei limiti.

Rispetto e comprensione

Affinché una discussione si svolga senza problemi, bisogna condurla con rispetto e senza aggressività. Esprimete ciò che vi sta a cuore, che vi colpisce o che vi preoccupa. Ecco qualche esempio di frasi adatte ad iniziare una discussione:

«Ci tengo a sapere come ti senti»

«Vorrei parlarti di una cosa che mi sta preoccupando»

«Vorrei che trovassimo insieme una soluzione per superare le difficoltà che stiamo attraversando»

Non partite dal presupposto che gli adolescenti debbano tacere e obbedire. È giusto cercare una soluzione insieme e condividere le responsabilità. Esistono però degli ambiti in cui è importante stabilire limiti e regole chiare.

Regole e sanzioni

Gli adolescenti devono poter fare esperienze, imparare a prendere decisioni e assumersi le loro responsabilità. Tuttavia, senza limiti né regole l'apprendimento non è possibile (e può anche rivelarsi pericoloso). Dovreste stabilire regole chiare negli ambiti che giudicate fondamentali, mostrando maggiore flessibilità per le questioni che ritenete meno importanti. Parlatene apertamente:

«Per molte cose ti impongo pochi limiti e penso che sei in grado di agire responsabilmente, ma in questo caso metto i paletti perché mi sembra una faccenda troppo pericolosa».

Dovete spiegare i limiti che fissate. Se vengono oltrepassati, se le regole vengono trasgredite, non basta indignarsi. Parlatene insieme per capire quello che è successo e applicate le sanzioni che avete stabilito precedentemente. Non dimenticate infine di complimentarvi con i vostri figli quando tutto va bene e di ricompensarli quando è il caso!

È necessario frugare tra le loro cose ed eseguire test dell'urina?

La sfera privata dei vostri figli va rispettata il più possibile. Frugare nella camera di un adolescente alla ricerca di marijuana è una violazione della sfera privata e spesso non fa che accrescere i problemi perché mette a rischio la relazione di fiducia. Lo stesso discorso riguarda i test dell'urina. Non portano a molto e rischiano di creare maggior tensione e difficoltà nella relazione genitori e figli. Se si prende in considerazione l'idea di un simile test, bisogna anche chiedersi che cosa si intende poi fare con il risultato. In fin dei conti è sempre con il dialogo che capirete la situazione dei vostri figli.



PARLARE DELLA CANAPA

Chiunque è in contatto con adolescenti dovrebbe saper parlare con loro di questi argomenti. È un compito che spetta soprattutto ai genitori, ma non solo: anche la scuola se ne deve interessare.



Acquisire conoscenze

È importante che i genitori dispongano di informazioni sulla sostanza, sui suoi effetti e sui rischi che essa comporta, e che adottino un atteggiamento chiaro al riguardo. Diventa così più facile parlarne perché si conosce l'argomento, si è meno inquieti, si è sensibilizzati e ci si sente più competenti in materia. Nell'affrontare il tema con gli adolescenti non è prioritario focalizzarsi sulle informazioni in merito alla sostanza ma piuttosto conoscere come essi percepiscono la canapa e che ruolo le conferiscono nella loro vita.

Quando bisogna parlare della canapa?

Non esiste un'età precisa in cui si può o in cui conviene parlare della canapa con gli adolescenti.

Dovreste affrontare la questione **quando incominciano a parlarne i vostri figli**. Per iniziare la conversazione, potete chiedere loro quello che sanno già. Lasciate che si prendano il tempo per esprimersi: non è un argomento facile. Ascoltate con interesse, commentate e ponete domande. La discussione si intavolerà spontaneamente. Per discutere con i più giovani, si può utilizzare anche del materiale informativo specifico. Parlare della canapa tenendo conto dell'età dei figli significa discutere di quello che vorrebbero sapere senza sommergerli di informazioni. Chiedete loro perché vogliono affrontare questo tema: forse anche la ragione di questo interesse merita un approfondimento.

Dovreste inoltre parlare della canapa **quando a voi sembra che sia necessario**, per es. quando constatate che vostro figlio incomincia a fare maggiore affidamento

sugli amici o se sapete che l'argomento viene trattato anche a scuola. Avviate la conversazione spiegando perché vi sembra importante parlarne. Chiedete ai vostri figli che cosa sanno a proposito della canapa e se ne parlano con amici e conoscenti. Lasciate loro il tempo di esprimersi. In questo tipo di conversazione è importante manifestare interesse per le conoscenze e le opinioni degli adolescenti, adottare un atteggiamento calmo ed evitare di drammatizzare il tema.

CHE FARE QUANDO GLI ADOLESCENTI FUMANO

Ogni situazione di consumo è diversa da persona a persona, e anche le reazioni vanno considerate individualmente. A tal proposito, conviene tenere presenti le seguenti raccomandazioni.

Saper individuare un caso di consumo. Alcuni indizi che sembrano indicare un consumo di canapa possono essere dovuti ad altre cause. Per sapere che cosa sta succedendo è utile parlarne!

- L'odore caratteristico della canapa può impregnarsi nei vestiti indossati in presenza di persone che hanno fumato.
- Gli occhi arrossati possono essere dovuti a vari fattori, per esempio al pianto o alla pratica di uno sport acquatico.
- A tutti gli adolescenti può succedere di tanto in tanto di avere molta fame.
- La lentezza di riflessi o i problemi di concentrazione possono essere dovuti a stanchezza.

canapa



Non parlate soltanto di canapa!

Nessuna discussione dovrebbe limitarsi al tema della canapa! Va ricordato che, se si parla loro solo di quello, molti giovani, consumatori o no, non si sentono presi sul serio o si sentono addirittura aggrediti, il che li porta a rifiutare il dialogo. Affrontate altri temi che vi permettono di capire come sta vostro figlio, per esempio la scuola, i rapporti con i compagni o con la famiglia, le idee per il futuro, le preoccupazioni più frequenti, ecc.,

Affrontare argomenti delicati

Né per i genitori né per gli adolescenti è facile parlare di argomenti delicati. Spesso, temi tabù come la sessualità o le droghe vengono elusi per pudore, non per desiderio di nascondere qualcosa! Diventa quindi necessario dar prova di discrezione e non forzare le cose. Quando se ne presenta l'occasione provate a parlare con loro di questi temi, ma non siate delusi se i vostri figli non reagiscono ai vostri stimoli. In caso di problemi evidenti, dovrete insistere maggiormente per ottenere una spiegazione.

ANO SPINELLI?

Mantenere la calma. In qualsiasi discussione, sforzatevi di mantenere la calma. A volte, ciò è difficile e può anche essere importante esprimere le proprie emozioni: «Mi preoccupa!». Durante la discussione evitate di drammatizzare la situazione e di lanciare accuse.

Adottare un atteggiamento chiaro. Affermate chiaramente di non volere che i vostri figli consumino canapa. È tuttavia consigliabile non ostinarsi per imporre il divieto se vostro figlio non intende comunque rinunciare al consumo. In simili casi, può essere più vantaggioso negoziare: non è un'attitudine incoerente! Avete comunque sempre il diritto di dire:

«A dire il vero, vorrei che tu non fumassi del tutto, ma se (per ora) riusciamo a trovare un'altra soluzione, è già un passo nella giusta direzione».

In questo caso potete proporre limiti di tempo e di luogo (non a casa, solo nel fine settimana ecc.) o in termini quantitativi (mirando a una riduzione del consumo).

Non parlate soltanto di canapa, ma anche del contesto relativo al suo consumo e della situazione generale in cui si trova l'adolescente.





SITUAZIONI CONCRETE

! «Ho il sospetto che mio figlio consumi canapa»

Cercate il dialogo ed esprimete le vostre preoccupazioni, ma senza lanciare accuse. Spiegate da dove nasce il vostro sospetto, quali cambiamenti avete notato e che cosa vi preoccupa.

Se afferma di non consumare canapa, lasciate perdere questo argomento e spiegate perché vi state preoccupando, quali sono i cambiamenti che vi hanno colpiti (p.es. calo delle prestazioni scolastiche, il giro di amicizie, gli hobby, ecc.). Come si spiegano questi cambiamenti? Che cosa si può fare per migliorare la situazione? Concordate che ne riparlerete e che gli domanderete regolarmente come va.

! «Ho trovato della canapa fra le cose di mio figlio»

Spesso i genitori trovano la canapa per caso, per esempio svuotando le tasche dei pantaloni o passando l'aspirapolvere nella stanza. Oppure, inquieti, molti genitori frugano sistematicamente negli zaini, in camera, ecc. È un comportamento questo che mette in pericolo la relazione di fiducia. Consigliamo di parlare ai figli delle proprie preoccupazioni piuttosto che cercare la conferma che qualcosa non va.

Se si è trovato qualcosa che preoccupa, bisognerebbe cercare di parlarne spiegando innanzitutto come si è giunti in suo possesso:

«Mentre facevo il bucato, ho svuotato le tasche dei tuoi pantaloni e ho trovato questo» oppure «So che non dovrei frugare tra le tue cose e di solito non lo faccio, ma questa volta ero così preoccupata che non ho potuto fare altrimenti. Adesso dobbiamo parlarne. Non ho intenzione di giudicarti.»

! «Mio figlio consuma canapa.»

Parlate di quanto siete preoccupati, senza accusare vostro figlio. Non focalizzate la discussione soltanto sulla canapa, ma descrivete quello che avete osservato (in relazione alla scuola, agli amici, ecc.) e chiedete come sta in questo momento. Se emergono dei problemi, cercate di determinare

insieme come si potrebbero risolvere e in che modo essi sono collegati al consumo di canapa.

Dite a vostro figlio che volete assolutamente che smetta di consumarne. Se reagisce male ed afferma di non voler smettere, proponete nell'immediato almeno una diminuzione del consumo. Ribadite che la canapa non deve influire sulla scuola, l'apprendistato e sui suoi altri interessi. Mettete in chiaro che riprenderete l'argomento e che vorrete verificare se in effetti sta diminuendo il consumo e qual è la situazione.

Chiedetevi anche se credete di poter accettare che consumi canapa a casa o che la coltivi. Ricordate che si tratta di atti punibili per legge e i genitori sono corresponsabili delle azioni dei figli minorenni.

Non esitate, come genitori, a chiedere aiuto ad un centro che si occupa di dipendenze.

! «Non riusciamo a parlarci»

Esprimete la vostra preoccupazione e il dispiacere di non riuscire a dialogare. Cercate di capire che cosa è di ostacolo alla relazione. Non permettete che vi si risponda «lasciami stare! È tutto quello che ti chiedo!». Spiegate che, in quanto genitori, non desiderate soltanto il benessere dei vostri figli, ma che ne siete anche responsabili.

Potete rivolgervi con vostro figlio o vostra figlia a un centro di consulenza specializzato, dove, con l'aiuto di una persona esterna, potrete tentare di chiarire la situazione e cercare di evitare che i conflitti si cristallizzino. Se rifiuta questa opzione, potete voi stessi rivolgervi ad uno specialista.

! «Non so più che fare»

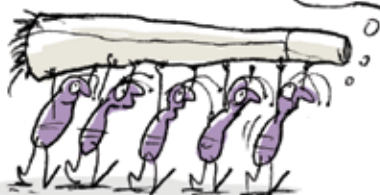
Non esitate a rivolgervi ai professionisti dei centri specializzati nelle questioni dell'adolescenza, delle dipendenze e dell'educazione. Possono discutere con voi su come conviene comportarsi e vi possono sostenere nella relazione con i vostri figli. ■

Quei giovani che possono dialogare con i propri genitori e che hanno dei buoni rapporti con loro, dichiarano di avere un consumo di droghe illegali - ma anche di tabacco e di alcol - inferiore a quello dei loro coetanei che non riescono a discutere in famiglia.

Sta a voi agire: creando un ambiente aperto, di ascolto e di rispetto, questa è la prevenzione migliore!



... ALLA FACCIA
DELLA DROGA
LEGGERA!



Indirizzi utili:

Centri di consulenza sulle dipendenze:

Ingrado

Lugano, via agli Orti 3,
tel. 091 973 30 30

Antenna Icaro,

Bellinzona, via Zorzi 15
tel. 091 826 21 91

Servizio Medico Psicologico

- Coldrerio, Via Mola
tel. 091 646 62 15
- Lugano-Viganello, Via Luganetto 5
tel. 091 815 21 51
- Locarno, Via Bramantino 27
tel. 091 816 03 11
- Bellinzona, Vicolo Sottocorte 4,
tel. 091 814 31 41

Avete domande, commenti, suggerimenti?
Inviatceli a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

Questo opuscolo è stato realizzato sulla base dei testi di Dipendenze Svizzera. L'edizione italiana è stata curata da Radix Svizzera italiana.

1ª edizione, Marzo 2013