

Adolescenti e droga

La droga è un problema che angoscia molto spesso i genitori con figli adolescenti. Sovente si pongono domande quali: Mio figlio fa uso di droghe? Come posso affrontare con lui l'argomento? Come mi devo comportare?

Viviamo in una società in cui si fa largo uso di droghe. Anche se si parla molto e ci si preoccupa delle droghe illegali, i danni maggiori e i rischi più elevati per i giovani derivano dall'uso delle droghe legali quali alcol, sigarette e medicinali. E' piuttosto frequente che i giovani vogliano fare nuove esperienze e testare i loro limiti, perciò non deve sorprendere che molti di loro vogliano ad un certo punto provare delle droghe illegali.

Per fortuna non tutti quelli che assumono una volta la droga ne faranno un uso regolare e solo pochi avranno problemi gravi.

Molti genitori si chiedono perché, nonostante tutte le brutte storie di droga riportate da giornali e TV, i giovani vogliano anche solo pensare di provare queste sostanze. In effetti molti giovani non lo fanno. Di tutti i giovani che hanno problemi nella vita, solo un esiguo numero si rivolge alla droga.

Si ritiene che, più tardi avviene il primo approccio o l'uso regolare di droga, meno probabilità si avranno che essa crei problemi seri. Anche se questo può in qualche modo rassicurare i genitori, è importante che essi siano ben informati sull'argomento e sappiano come comportarsi con i loro figli.

Perché gli adolescenti vogliono provare le droghe?

A volte i genitori pensano che un giovane desideri provare la droga solo se è depresso o se ha problemi in famiglia o a scuola. Conoscere le motivazioni più frequenti che possono indurre un adolescente a voler provare la droga può aiutare i genitori a comprendere le molte pressioni alle quali i loro figli sono sottoposti in questa delicata fase della loro vita.

Eccone alcune:

- Motivazioni semplici, quali desiderio di divertirsi o fare qualche cosa di diverso;
- Disponibilità - l'accesso alla droga spesso non è così difficile. Avviene solitamente attraverso compagni, amici o ragazzi più grandi;
- Curiosità e desiderio di sperimentare – “Volevo vedere che cosa si prova”;
- Desiderio di essere accettati dal gruppo – “Molti miei amici lo fanno”;
- Ribellione – “Perché tu non lo approvi o me lo proibisci”;
- Depressione – “Volevo solo stare meglio”;
- Sicurezza e autostima – “Volevo sentirmi meglio con me stesso”;
- Rilassarsi o vincere lo stress, la noia o il dolore – “Tutti i miei problemi per un po' sono scomparsi”;
- Sperimentare una “sbornia” – perché piace la sensazione;

- L'esempio che voi date – che tipo di comportamento proponete come modello? Se fate uso di una qualche droga non siate sorpresi se vostro figlio vi imita.

Spesso i ragazzi si basano su ciò che sentono dagli amici per sapere che cosa aspettarsi dall'uso della droga e sovente le informazioni che ne ottengono sono false o poco attendibili.

Come faccio a sapere se mio figlio si droga?

Questa è la domanda che più frequentemente i genitori si pongono. La risposta è che non esiste un modo facile e sicuro per saperlo. Perché l'effetto della droga potrebbe essersi esaurito prima che voi vediate vostro figlio o perché l'effetto stesso potrebbe non essere così evidente. Anche nel caso ci fosse un considerevole cambiamento di comportamento, ciò potrebbe essere causato da qualche altro motivo, per esempio un problema di salute.

Un genitore attento noterà di sicuro nel proprio figlio un seppur minimo improvviso cambiamento. Ciò potrebbe essere un segnale di qualche cosa che non va.

Questi cambiamenti potrebbero essere:

- Un comportamento insolito o in qualche modo strano
- Lunghi silenzi, broncio o irascibilità verso gli altri
- Improvvisi sbalzi di umore
- Insolita mancanza di collaborazione e scontrosità
- Pochissima disponibilità a parlare e a stare in famiglia
- Diminuzione del rendimento scolastico, svogliatezza o tendenza a marinare la scuola
- Abbandono delle normali attività svolte regolarmente, per esempio uno sport
- Cambio di amicizie – apparentemente inspiegabile e repentino passaggio ad un nuovo gruppo di amici
- Cambiamenti nell'aspetto fisico, per esempio occhi arrossati, ecc.
- Disturbi alimentari
- Mancanza di energia, stanchezza persistente
- Sparizione da casa di oggetti di valore o di denaro.

Non traete conclusioni affrettate! Cercate di pensare ai vari motivi che potrebbero aver causato un cambiamento nel comportamento di vostro figlio. Sarà un momento di crescita fisica particolarmente intenso, o saranno cambiamenti dovuti alla pubertà? Ha dei problemi a scuola o con gli amici? Ci sono particolari situazioni in famiglia che potrebbero preoccuparlo o comunque influenzare il suo comportamento? Ricordate che ci sono un'infinità di motivi oltre alla droga che potrebbero essere la causa di tali cambiamenti.

E' bene quindi affrontare il problema allo stesso modo in cui si affronterebbe qualsiasi altra situazione che potesse causare preoccupazioni per il benessere di un figlio in questa età. In tal modo non incorrerete nell'errore di trarre conclusioni affrettate che potrebbero essere sbagliate e potrebbero compromettere il rapporto con vostro figlio.

Come affrontare l'argomento

Per iniziare con vostro figlio il discorso sulla droga è necessario che tra di voi ci sia una certa confidenza. La reazione di vostro figlio dipenderà in larga parte dal modo in cui voi affronterete l'argomento.

- **Informatevi prima di tutto sull'argomento**, in modo da sapere bene ciò di cui state parlando. Quali sono le informazioni più aggiornate sull'argomento? Quali sono le droghe più comuni e quali i loro effetti? Il Servizio di Informazione sulla Droga e l'Alcol fornisce opuscoli con informazioni sulle droghe più comuni.
- **Cercate soprattutto la comunicazione ed evitate il terzo grado.** Un interrogatorio non vi darà certo delle risposte. Anche nel caso trovaste della droga nella camera di vostro figlio, potrebbe appartenere a qualcun altro. Non andate alla ricerca di droga – il prezzo da pagare a causa di una perdita di fiducia sarà di gran lunga maggiore dei vantaggi apportati da qualsiasi cosa troviate.
- **Cercate di affrontare la discussione in un momento in cui entrambi siete in uno stato d'animo favorevole.** Trovare un momento di intimità. Potrebbe essere per esempio mentre siete in macchina da soli e lo state accompagnando da qualche parte, ma evitate la discussione se siete in ritardo o di corsa.
- **Dite qualche cosa che possa introdurre l'argomento in un modo semplice;** per es. "Ultimamente non mi sembri più te stesso. Poi dimmi come ti senti?" La maggior parte dei ragazzi vi diranno quello che sta accadendo se lo chiederete al momento giusto, se non temeranno punizioni e se vi considerano un amico, una persona che li ama.
- **Cercate di rendergli facile confidarsi con voi.** Cominciate parlando di qualcun altro che conoscete, in modo che vostro figlio si renda conto che siete disposti ad ascoltare e capire. Potreste dire per esempio: "Una mia amica mi ha raccontato che sua figlia fuma spinelli. E' molto preoccupata. Tu che cosa ne pensi?" (Allo stesso modo a volte gli adolescenti cercano di sondare il terreno parlando di un amico quando invece si tratta di loro stessi – fate attenzione a come reagite!)

Se sospettate o scoprite che vostro figlio si droga

- **Non agite impulsivamente!** Prendete tempo, cercate di calmarvi se siete sconvolti e analizzate bene ciò che sta accadendo. Una reazione forte causata dalla paura è piuttosto frequente ma non aiuta di certo. Non umiliate vostro figlio e non sgridatelo. Il rischio è che una dura litigata non faccia altro che allontanarvi e rovinare il vostro rapporto.
- Se sorprendete vostro figlio mentre fa uso di droga, lasciate sbollire gli effetti. Aspettate che vostro figlio ci dorma su e parlatene solo il giorno dopo. Arrabbiarsi sortirà il solo effetto di chiudere ogni via di comunicazione.
- Cercate di analizzare ciò che sta accadendo nella vita di vostro figlio. Dategli la possibilità di fornire una sua spiegazione, per esempio "Vorremmo che ci dicessi come sono andate le cose".
- Cercate di mantenere separati il comportamento e la persona. Anche se non approvate ciò che vostro figlio sta facendo, dovete comunque dimostrargli che lo amate e che tenete a lui.
- E' importante che facciate capire a vostro figlio che siete preoccupati per la sua salute e che sospettate che stia usando della droga.
- Anche se vostro figlio lo sa bene, ricordategli quali sono i valori in cui credete e quali sono le cose e i comportamenti ammessi nella vostra famiglia. Può essere un compito difficile e il risultato dipenderà dall'età di vostro figlio. Con un ragazzo più grande potreste dover scendere a patti con il fatto che vuole fare le sue scelte di vita. In ogni caso, se non volesse smettere con la droga, avete comunque il diritto di imporgli di non farne uso in casa. A volte i genitori pongono i figli di fronte alla scelta di smettere o di andarsene da casa. Se scegliete questa soluzione dovete essere sicuri che sia veramente ciò che volete. Assicuratevi però che vostro figlio non venga spinto in una situazione di vita ancora più rischiosa.
- Cercate di scoprire quale tipo di droga sta usando e come la sta usando. Il modo migliore per farlo è chiederlo direttamente a vostro figlio. Discutetene con lui e chiedetegli quali pensa siano i benefici e le conseguenze derivanti dall'uso della droga. E' ben conscio di ciò che

potrebbe accadere nella sua vita, per esempio per quanto riguarda i rapporti familiari, o la sua istruzione, o ancora la possibilità di trovare un lavoro in futuro?

- Se vostro figlio dovesse essere arrestato, dimostrategli tutta la vostra disponibilità a sostenerlo moralmente ma ricordategli che la responsabilità di quanto accaduto è sua. Lasciate che affronti le conseguenze derivanti dal suo comportamento, non sostituitevi a lui cercando di risolvergli i problemi. Spetterà a lui partecipare attivamente all'organizzazione della sua difesa fissando appuntamenti, organizzando incontri e sostenendone le spese.
- Per un giovane accusato di possesso o di uso di droghe illegali il sistema giuridico Australiano prevede quella che viene chiamata la "Police Drug Diversion Initiative". Essa fornisce quattro possibili soluzioni: il ragazzo può ricevere un ammonimento informale, oppure un ammonimento formale, può essere trattenuto in una "Casa di Recupero" o essere accusato e rinviato al Tribunale dei Minori.
- Parlate con vostro figlio del fatto che la vostra fiducia è stata tradita. Domandategli che cosa pensa possa accadere d'ora in poi e chiedetegli di darvi una dimostrazione di potervi di nuovo fidare di lui.
- La punizione non è quasi mai uno strumento utile a prevenire il problema della droga.
- Ricordate che la droga non è il solo problema che può porre dei genitori di fronte a delle scelte difficili. Ci saranno molte occasioni in cui dovrete decidere quali sono i vostri diritti o le vostre necessità e quali sono invece i diritti o le necessità di vostro figlio.
- Se vostro figlio (o un amico) perde i sensi e voi scoprite o sospettate che sia a causa di droga o alcol, chiamate subito lo 000 [n.d.r.: il 118] e chiedete che vi mandino un'ambulanza. Non perdetevi tempo.
- Se siete preoccupati, non sapete che cosa fare o semplicemente volete essere informati su come comportarvi in caso doveste fronteggiare un'overdose, contattate l'Alcohol and Drug Information Service. [n.d.r.: i Servizi per le Tossicodipendenze]

Ricordate che sovente si fa uso di droga solo per provare qualche cosa di nuovo. Provare una droga non significa essere tossicodipendente. Nella maggior parte dei casi la dipendenza da droga si ha dopo un utilizzo prolungato e regolare di essa. Anche se alcuni possono raggiungere la dipendenza dalla droga in tempi più brevi di altri, non si può dire che usare droga per un breve periodo di tempo porti sicuramente alla dipendenza.

Che cosa possono fare i genitori

Ogni bambino ha bisogno di genitori attenti e presenti che lo aiutino a crescere sano in ogni fase e in ogni aspetto della vita. Essere un bravo genitore però non sarà una garanzia sufficiente ad impedire a vostro figlio di voler provare la droga. Gli adolescenti sono in un'età in cui vogliono fare delle scelte autonome, sia riguardo alla droga, sia riguardo molti altri temi. Fare uno sporadico uso di droga spesso fa parte dell'essere adolescente. Se scoprite che vostro figlio ha usato o sta usando una qualche droga illegale, non dovete colpevolizzarvi (a meno che il vostro stile di vita abbia in qualche modo influenzato il suo comportamento).

- L'esempio che date con il vostro stile di vita e il vostro comportamento influenzeranno vostro figlio. Quando si parla di droga un genitore non può dire "impara da ciò che ti dico e non da ciò che faccio": non verrebbe ascoltato. Fate particolare attenzione al vostro uso di alcol, tabacco, medicine o altri tipi di droga.
- Dedicate molto tempo a vostro figlio iniziando prima che sia nella fase dell'adolescenza – informatevi sulla sua vita, su quali sono i suoi amici, i suoi insegnanti, e soprattutto sui suoi interessi. Dimostrate che siete sinceramente interessati e non dei semplici ficcanaso.
- Insegnatagli a comportarsi in modo responsabile. Cercate di abituarlo gradualmente a operare delle scelte e, quando queste risultano essere responsabili, dimostrate la vostra

approvazione. Poco per volta dategli la possibilità di prendere delle decisioni che riguardano la sua vita.

- Insegnategli il giusto equilibrio tra diritti e doveri in modo che capisca che avere dei diritti implica inevitabilmente avere delle responsabilità. Ad esempio chiedete a vostro figlio di dirvi dove va quando esce ma lasciategli la possibilità di proporre l'ora del rientro. Avrà così la possibilità di partecipare alla decisione ma avrà altresì l'obbligo di rispettarla.
- All'avvicinarsi dell'adolescenza aiutate vostro figlio ad avere una vita interessante. Pensate a come trascorrete i fine settimana. Se passate il sabato e la domenica sdraiati su una poltrona a fumare, trasmetterete a vostro figlio il messaggio che questo è il modo giusto per trascorre il tempo libero! Se invece fate abitualmente programmi per il fine settimana, sarà naturale per lui pensare al weekend come ad un momento in cui si fanno attività piacevoli e interessanti.
- Gli adolescenti che hanno più interessi saranno meno inclini ad usare la droga (anche se alcuni tipi di sport la incoraggiano. A volte può per esempio esserci l'abitudine di bere alla fine di una partita). Incoraggiatelo a fare sport, partecipate ai suoi interessi e accompagnatelo alle varie attività di gruppo che vengono organizzate e per le quali dimostra interesse.
- Se un adolescente frequenta più di un gruppo di amici avrà sempre un'alternativa nel caso uno di questi gruppi incorresse nell'uso di droga. Incoraggiatelo ad avere molti amici e invitatene a volte alcuni a casa.
- Aiutatelo ad accrescere la sua autostima. Ditegli e dimostrategli che lo amate e lo stimiate. Fategli sapere che notate e apprezzate i suoi successi.
- Mantenete il vostro rapporto aperto e onesto – siate disponibili. Ascoltate le idee e le opinioni di vostro figlio, anche se non le condividete. Cercate di non interromperlo quando parla e di non reagire in modo tale da bloccare la discussione. In questo modo non avrà paura quando dovrà dirvi cose che potreste non approvare ma che vorrà farvi sapere.
- Non fingete di sapere tutto. Quando non sapete dare una risposta dite chiaramente: “non so, ma cercherò di informarmi”.
- A questa età, in cui comincia ad uscire da solo, potrebbe accadere che si trovi in difficoltà al momento di tornare a casa, perché magari ha perso i soldi, o ha bevuto un po' troppo o si trova in una situazione difficile. Prendete in considerazione queste eventualità in anticipo e lasciategli ad esempio un cellulare con carta prepagata oppure dategli il permesso di chiamare un taxi che poi provvederete voi a pagare una volta arrivato a casa. Se però questo dovesse accadere un po' troppo sovente, non si tratterebbe più di “emergenza” ma di abitudine e sarebbe bene trovare altre soluzioni.
- Quando dimostra di comportarsi in modo responsabile, premiatelo ad esempio permettendogli di stare fuori un po' più a lungo o concedendogli un'uscita extra.
- Crescendo gli adolescenti vorranno fare delle scelte autonome per quanto riguarda gli amici, i gruppi e le attività da seguire. Sarà comunque molto importante e di grande aiuto per loro avere il vostro sostegno e la vostra disponibilità, che potrete dimostrare ad esempio ospitando qualche volta i loro amici, condividendo i loro interessi e accompagnandoli a fare sport o altre attività.
- Non abbiate timore a chiedere aiuto. Non dovete risolvere tutto da soli se siete in difficoltà o avete dei dubbi.

Se un ragazzo non va a scuola, se si annoia, se non ha un lavoro, né hobby, né interessi, sarà sicuramente più vulnerabile di fronte al problema della droga.

L'importanza del gruppo

- L'influenza che può avere un “gruppo” è spesso inferiore a quanto si pensi e molti ragazzi decidono di usare droga senza essere forzati o influenzati. Infatti può accadere che essi

scelgano degli amici proprio in base a come questi si comportano e a ciò che pensano riguardo a vari argomenti, inclusa la droga.

- I giovani hanno bisogno di un valido motivo per cambiare gruppo di amici. La cosa migliore che potete fare è incoraggiarli a non perdere i contatti con i vecchi amici, in modo che possano avere sempre un'alternativa. Mantenere i rapporti con un altro gruppo che non fa uso di droga è uno dei modi migliori per riuscire a tenere a bada il desiderio di droga.
- Se pensate che vostro figlio sia già in uno stato avanzato di dipendenza dalla droga e sentite che non siete in grado di cambiare la situazione, è importante che parliate con qualcuno competente in materia.

Nota: a volte un giovane con disturbi mentali fa uso di droga per cercare di affrontare e superare le sue difficoltà. Se, oltre alla droga, avete altri problemi, è molto importante che chiediate aiuto.

Promemoria

- **Bravi genitori sono quelli che sanno dialogare, che sanno ascoltare attentamente, che sono disponibili e che propongono delle scelte invece di dare ordini.**
 - **Quando decidete di parlare di droga con vostro figlio fate in modo di essere bene informati sull'argomento e cercate di scegliere il momento adatto.**
 - **Essere arrabbiati, dare giudizi e criticare non servirà a nulla, potrà anzi peggiorare le cose.**
 - **Siate disponibili a parlare onestamente delle droghe di cui voi fate uso, siano esse sigarette, medicine o altro.**
 - **Non reagite impulsivamente o in modo spropositato, potreste trarre conclusioni sbagliate.**
 - **Non abbiate paura a chiedere aiuto. Non dovete risolvere da soli un problema di droga.**
-