

Educhiamoci ad educare



Percorso per genitori ed insegnanti dei ragazzi della
scuola secondaria

con la dott.ssa *Katia Guerriero*, educatrice professionale

Scopriamo l'ABC delle nostre emozioni

Vezzano, 4 - 11 - 18 febbraio 2010



La salute e' . . .

stanze di Psicoattivi



“ uno stato di completo benessere fisico e mentale e sociale e non soltanto assenza di malattia o di infermita' ”

- Carta di Ottawa (1986)
- Fattori di Benessere Sociale

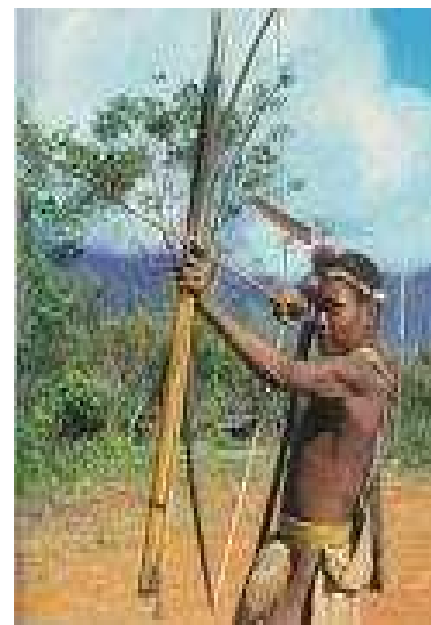


La salute e'...

(O.M.S. Carta di Ottawa 1986)



- **La salute** viene creata e vissuta da tutti nella sfera della quotidianità: là dove si impara, si lavora, si gioca, si ama.
- **La salute** si crea avendo cura di se stessi e degli altri, acquisendo la capacità di prendere decisioni e di assumere il controllo delle circostanze della vita, e facendo in modo che la società in cui si vive consenta la conquista della salute per tutti i suoi membri.



CAPACITA' DI VITA (OMS)

Abilità che ci aiutano a star meglio

- ✓ **Gestione emozioni**
- ✓ **Gestione dello stress**
- ✓ **Capacità di risolvere problemi**
- ✓ **Capacità di prendere decisioni**
- ✓ **Pensiero critico**
- ✓ **Pensiero creativo**
- ✓ **Comunicazione efficace**
- ✓ **Capacità di relazioni interpersonali**
- ✓ **Autoconsapevolezza**
- ✓ **Empatia**

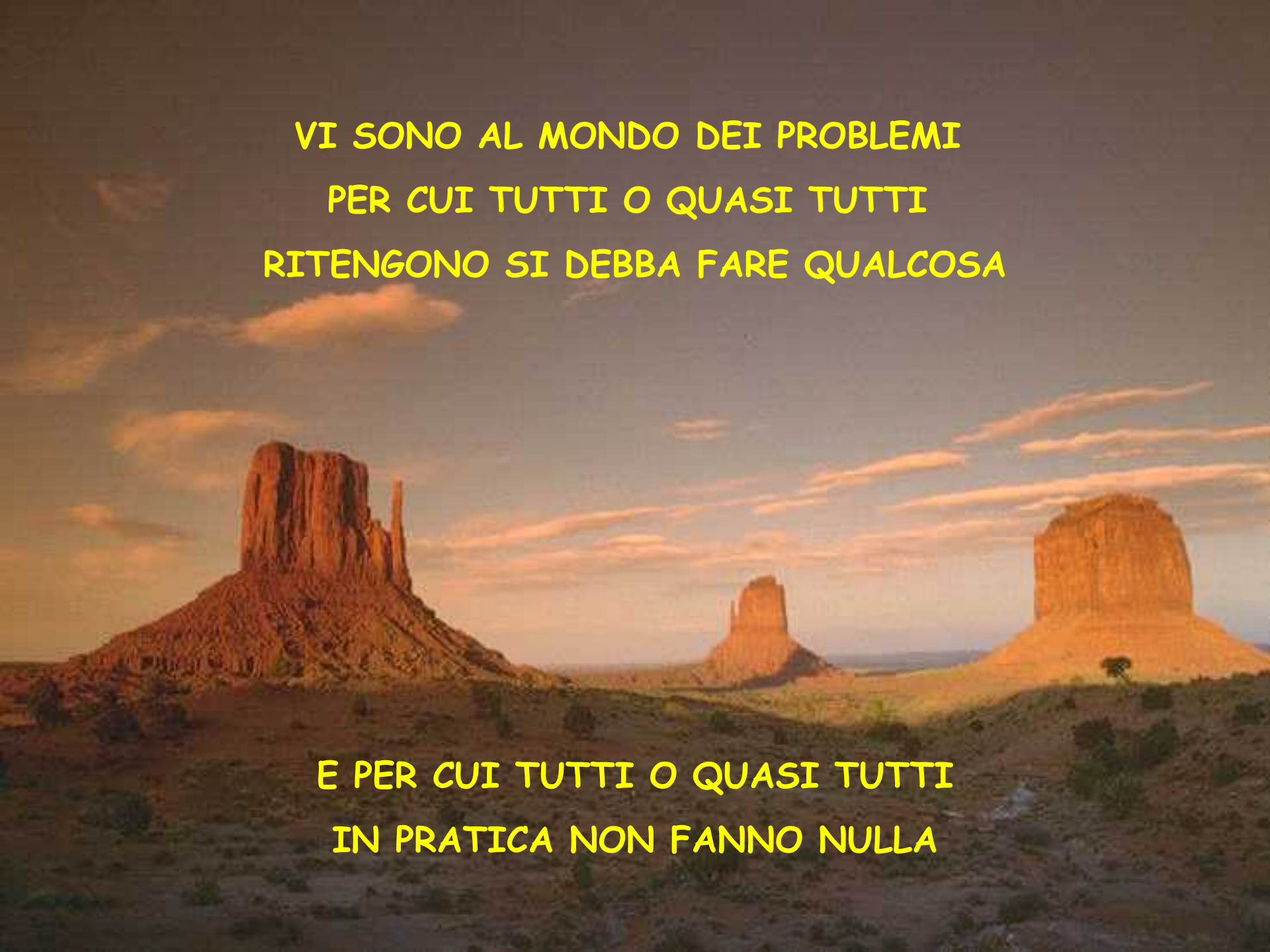


Promozione della salute



Strada che sale, Alfred Sisley, 1876 olio su tela, cm 38x55

Lione, Musée des Beaux-Arts de Lyon

A desert landscape featuring three prominent butte rock formations under a sunset sky. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with scattered clouds. The ground is a mix of brown and green, with some sparse vegetation. The text is overlaid on the image in a bright yellow, bold, sans-serif font.

**VI SONO AL MONDO DEI PROBLEMI
PER CUI TUTTI O QUASI TUTTI
RITENGONO SI DEBBA FARE QUALCOSA**

**E PER CUI TUTTI O QUASI TUTTI
IN PRATICA NON FANNO NULLA**

ALCUNI DATI

SARS
0 morti

MUCCA PAZZA
2 di cui uno dubbio

SASSI dal CAVALCAVIA
2 morti in 3 anni

ALCOL
30.000
morti

DROGHE
ILLEGALI
1000 morti

FUMO
80.000 morti

i 3 elementi della scelta libera ma critica

ATTITUDINE

Ciò che una persona individualmente pensa di un determinato comportamento

penso che
fumare fa male

1. Rinforzo la mia attitudine 😊

2. Indebolisco la mia attitudine ☹️

NORMA SOCIALE

La percezione che la persona ha relativamente a ciò che gli “altri significativi” (genitori, insegnanti, amici) pensano del fatto che lei possa o non possa intraprendere quel comportamento

i miei amici pensano che fumare
“è normale” e mi invitano a farlo

1. Indebolisco la norma sociale del gruppo

2. Rinforzo la norma sociale del gruppo

AUTOEFFICACIA

Consapevolezza relativa alla capacità dell'individuo di compiere quello specifico comportamento

1. Io scelgo di non fumare 😊

2. Io scelgo di fumare ☹️

Solo il 26 – 28 % dei decessi è attribuibile a consumi elevati di alcol (100 gr alcol/giorno).



Un'ampia quota di decessi è, invece, legata a consumi largamente accettati dalla nostra cultura!

[G. Corrao e G.e.s.i.a.]



COMPORAMENTI DI SALUTE NEGLI ADOLESCENTI

HBSC ITALIA (studio OMS)

età 11-13-15 ANNI (4386 ragazzi)
risultati anni 2001-2002

- 16 % dei quindicenni fuma
- 12% beve alcolici almeno 1 volta alla settimana 11 anni (il 37% a 15 anni)
- 27% dei 15 enni ha già sperimentato almeno 1 volta sostanze stupefacenti

% più alte
d'Europa



Incremento nell'uso di alcolici in rapporto a sesso e età negli ultimi 5 anni in Italia

FEMMINE

12-17 anni	+ 110%
18-24 anni	+ 51%
25-44 anni	+ 21%
45-64 anni	+ 15%
> 65 anni	+ 14%

MASCHI

12-17 anni	+ 31%
18-24 anni	+ 21%
25-44 anni	stabile
45-64 anni	stabile
> 65 anni	stabile

Fonte: O. Ancarani, A. Sumberaz,
G. Testino – Congresso Regionale
Ligure – Società Italiana di Algologia
(SIA), 2006

ALCOL E ADOLESCENTI

RIDURRE L'ETÀ IN CUI I GIOVANI INIZIANO A CONSUMARE
L'ALCOL



Nessun consumo di alcol PRIMA DEI 15 ANNI (O.M.S.)

PERCHÉ?

- Prima dei 15-16 anni l'apparato digerente non è in grado di "smontare" l'alcol perché il sistema enzimatico non è sviluppato.
- Le ragazze e le donne in generale a parità di quantità ingerite rispetto all'uomo sperimentano in misura doppia gli effetti negativi dell'alcol.
- Possibile epidemia di problemi alcolcorrelati tra le donne nel 2020 - 2030 correlata all'aumento del consumo attuale di alcol nelle adolescenti, mantenendo l'attuale tendenza.



L' alcool è :

- il consumo voluttuario più diffuso e accettato nel mondo
- la sostanza psicoattiva che produce più danni nel mondo

Droga è

- Sostanza psicoattiva
- Dipendenza fisica
- Dipendenza psicologica
- Assuefazione e tolleranza
- Pericolosità individuale e sociale

L'alcol e la nicotina
sono droghe



CARTA EUROPEA SULL'ALCOL

Organizzazione Mondiale della Sanità - dicembre 1995

1. TUTTE LE PERSONE HANNO DIRITTO AD UNA VITA FAMILIARE, LAVORATIVA E SOCIALE PROTETTA DA INCIDENTI, VIOLENZE ED ALTRE CONSEGUENZE NEGATIVE LEGATE ALL'USO DI ALCOL.

2. FIN DALL'ETÀ' GIOVANILE TUTTE LE PERSONE HANNO IL DIRITTO AD UNA INFORMAZIONE ED EDUCAZIONE CORRETTA E IMPARZIALE SULLE CONSEGUENZE DEL BERE ALCOLICI SULLA SALUTE, LA FAMIGLIA, LA SOCIETÀ'.

3. TUTTI I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI HANNO IL DIRITTO DI CRESCERE IN UN AMBIENTE LIBERO DALLE CONSEGUENZE NEGATIVE LEGATE AL BERE ALCOL E, QUANTO PIU' E' POSSIBILE, DI ESSERE PROTETTI DALLE SPINTE PROMOZIONALI A FAVORE DEL CONSUMO DI ALCOLICI.

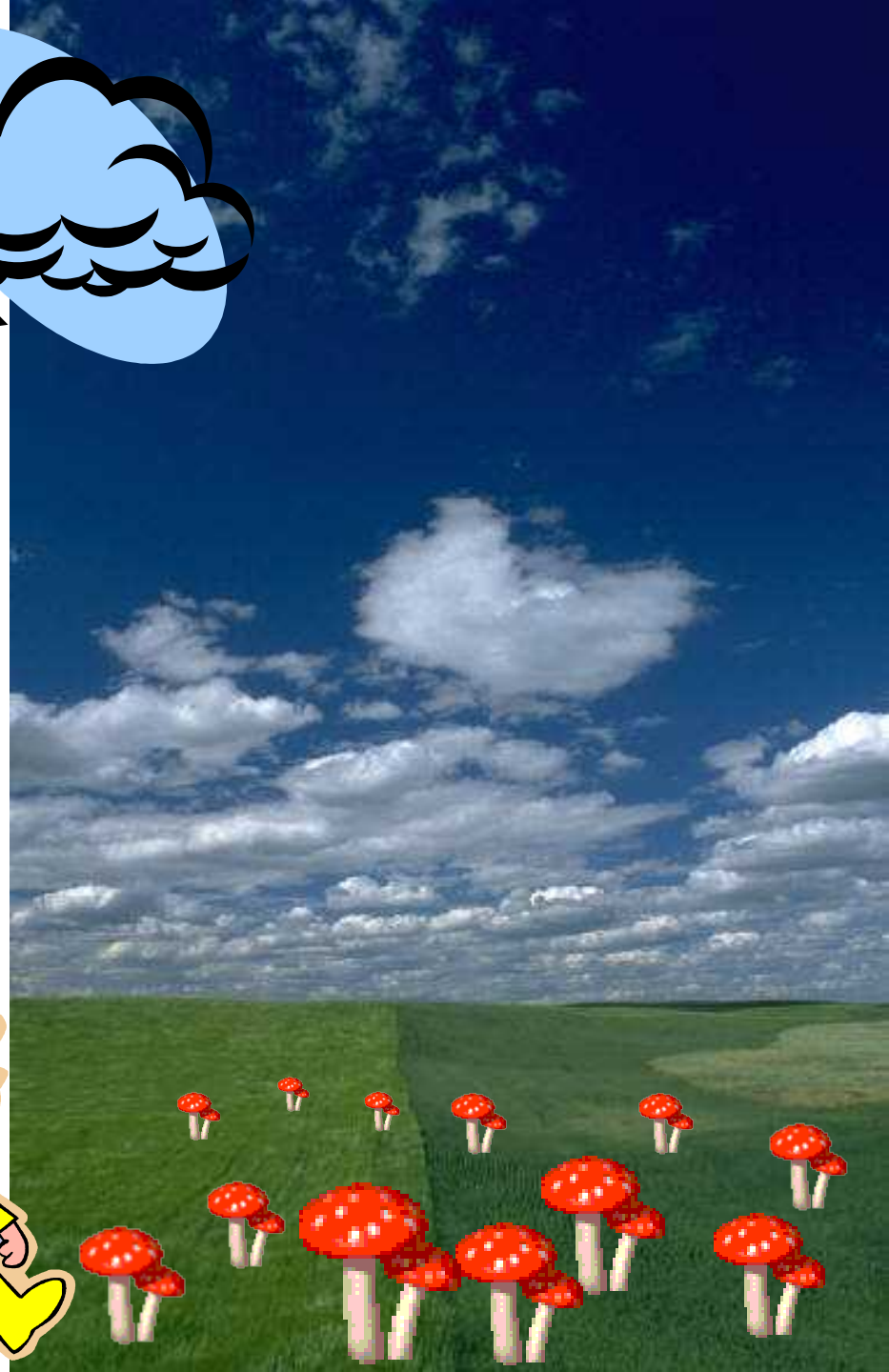
4. TUTTE LE PERSONE BEVITORI PROBLEMATICI E ALCOLISTI E I MEMBRI DELLE LORO FAMIGLIE HANNO DIRITTO AD UNA CURA ED UN TRATTAMENTO FACILMENTE ACCESSIBILI

5. TUTTE LE PERSONE CHE NON DESIDERANO BERE O CHE NON POSSONO FARLO PER MOTIVI DI SALUTE OD ALTRE RAGIONI, HANNO DIRITTO AD ESSERE PROTETTI DALLE PRESSIONI AL BERE ALCOL E DI ESSERE SUPPORTATI NEL LORO COMPORTAMENTO DI NON BERE.





**I problemi
alcolcorrelati
non piovono dal
cielo, ma nascono
nella comunita'
per la cultura
socio-sanitaria
che accetta
e sostiene
il "bere".**



Alcopops 2002

Targeting young people (EUROCARE)



What a catch!
 Martini & Rossi Imported Vermouth
 for cocktails that purr.
 Sweet for captivating Manhattans.
 Extra Dry for prize Martinis.
 Try it in your own cage.



Happy afterthought: Martini & Rossi is great straight on the rocks.

BENEFIELD IMPORTERS, LTD., N.Y.



OUTSIDE THE U.S. AND CANADA IT'S CALLED MARTINI VERMOUTH

MARTINI & ROSSI

Newswatch 10-16-67

Ieri 1967



Gran Carta Nevada
 il gusto morbido del cava.

Auténtica emoción.

CRianza (maturazione)

Gran Carta Nevada Freixenet, Cava spagnolo brut prodotto con il metodo classico e maturazione in bottiglia per oltre 18 mesi, vi conquista al ritmo della movida con il suo originale gusto morbido e fruttato, il preferito in 150 paesi del mondo.

Freixenet

oggi 2004

Noi e l'alcol ... ieri

Esiste un bere buono e un bere cattivo in funzione della quantità/giorno.

Non esiste il consumo di alcol:

esiste l'uso

esiste l'abuso.

E' il tempo del cosiddetto "*bere moderato*",
buono e giusto.

La prevenzione è inesistente, le "cure" sono fallimentari.

Noi e l'alcol ... oggi

Non si parla più di uso e abuso ma di consumo

Si va verso il concetto di:

Bere = comportamento a rischio

alto consumo ► alto rischio

basso consumo ► basso rischio

nessun consumo ► nessun rischio

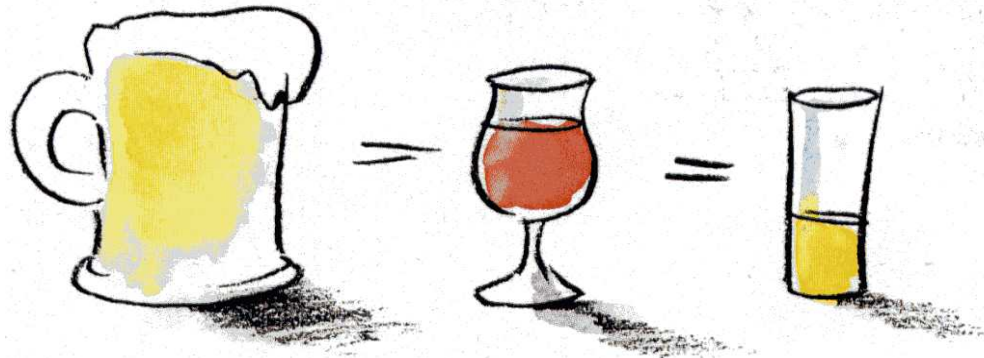
Less is better (OMS)

NON È SOLO UN PROBLEMA DI QUANTITÀ

- NEGLI ULTIMI 40 ANNI LE COSIDETTE QUANTITÀ "CONSENTITE" SONO CONTINUAMENTE CALATE
- OGGI L'O.M.S. LE HA ABBANDONATE. NON PARLA PIÙ DI USO E ABUSO, MA DI CONSUMO
- ANCHE LE COSIDETTE PICCOLE QUANTITÀ POSSONO PRODURRE DANNO
(alcol-guida, alcol-farmaci, alcol-gravidanza, alcol-adolescenza, alcol-patologie croniche, alcol-dipendenze)
- È COMUNQUE FACILE AUMENTARE PROGRESSIVAMENTE LA QUANTITÀ (QUASI) SENZA ACCORGERSENE
- È IMPOSSIBILE SAPERE CON SICUREZZA CHI TRA I "BEVITORI MODERATI" AVRÀ PROBLEMI ALCOL-CORRELATI

QUANTO ALCOL C'E' IN UN BICCHIERE?

Forse non sapete che...



Contengono, grosso modo,
la stessa quantità di alcol

La quantità di alcol presente nelle bevande, cioè la **"gradazione alcolica"**,
si misura in gradi;

ogni grado alcolico corrisponde ad **1 grammo di alcol**
in ogni 100 ml di bevanda.



Alcol zero

- **Donne in gravidanza e allattamento;**
- **Persone che assumono farmaci;**
- **Bambini e adolescenti;**
- **A digiuno o lontano dai pasti**
- **Persone che hanno o hanno avuto problemi dovuti al consumo di alcol**
- **Persone che hanno o hanno avuto altre dipendenze**
- **Persone con malattie acute e croniche**
- **Persone che svolgono lavori a rischio o che necessitano di particolare attenzione**
- **Persone alla guida di veicoli**

10 azioni per prevenire i PAC nei giovani

- Partire da sé: solo se ho messo in discussione il mio rapporto con l'alcol riuscirò a confrontarmi con il giovane sul suo bere
- Creare ambienti familiari propositivi
- Parlare con i giovani fin da bambini, lavorando così sulla loro attitudine prima che sul loro comportamento
- Dare alcune informazioni basilari corrette sull'alcol
- Non favorire in consumo precoce di alcol.
- Stimolare una riflessione critica agli stimoli di promozione al bere (es. pubblicità, soft drink, ...)
- Contribuire ad una prevenzione degli incidenti stradali attraverso messaggi corretti e chiari.
- Promuovere occasione di incontro e di festa dove l'alcol non sia presente.
- Favorire alternative salutari (es. attività sportiva)
- Collaborare con le realtà che sul territorio si occupano di problematiche alcolcorrelate (es. Servizi Alcolologia, Club degli Alcolisti in Trattamento)

I Club in Italia

