



POLIZIA MUNICIPALE



Servizio Associato dei Comuni di
Candida – Parolise – Salza Irpina – San Potito Ultra – Sorbo Serpico
Provincia di Avellino

Piazza Baroni Amatucci, 18 - 83050 San Potito Ultra (AV) - Tel. 0825/981005 - Fax 0825/981072
E-Mail pmsanpotitoultra@libero.it - poliziaurbana@comune.sanpotitoultra.av.it
www.comune.sanpotitoultra.av.it

in collaborazione con



Educazione alla Legalità



DROGA: NO GRAZIE !



Se la conosci la eviti !

La prevenzione costruita sull'informazione è una delle migliori strategie per contrastare l'uso e l'abuso di droghe, ma soprattutto per aiutare i giovani nella ricerca e nell'espressione della loro personalità, valorizzare l'unicità e la ricchezza di ogni individuo, favorire la socializzazione e una serena comunicazione con adulti e coetanei, educare alla conoscenza e alla corretta scelta dei valori, scongiurando l'ennesima tragedia. Il Comandante del Servizio Associato di Polizia Municipale **Dr. Giannetta Domenico** e lo staff di coordinamento costituito dalle Operatrici **Montella Maria Rosaria** e **Tirella Assunta** sotto la direzione del **Luogotenente Ferro Antonio** sono fortemente impegnati in un'attività di analisi partecipata, allargata e condivisa verso quelli che sono i comportamenti più efficaci per tenere lontana la droga in stretta sinergia con il Nucleo Cinofilo della Polizia Penitenziaria.

La politica della droga : *“essere sani e rimanere sani”*

Il traffico di droga illegale deve essere continuamente combattuto senza mai ridurre l'impegno, ma allo stesso tempo deve essere lasciata aperta la possibilità al tossicodipendente di uscire dalla droga, sotto controllo medico, arrivando poi alla reintegrazione nella società.



La prevenzione protegge soprattutto i giovani dall'uso di droghe ed in genere impedisce loro di entrare nel cerchio della droga. A questo scopo l'opuscolo è indirizzato agli ambienti che si occupano dei giovani, in quanto l'area dell'istruzione, già da sola, può fare molto nel campo della prevenzione della tossicodipendenza.

La terapia apre una via difficile, ma valida, per emergere dalla dipendenza. L'uscita dallo squallore della droga e la reintegrazione degli ex tossicodipendenti è possibile. Molti esempi portano all'ottimismo e confermano che tanti tossicodipendenti, con l'aiuto delle terapie disintossicanti offerte, possono liberarsi dalla dipendenza.

Un'ulteriore ed importante preoccupazione della politica della tossicodipendenza è l'aiuto alla sopravvivenza e la **limitazione del danno**. Il

tossicodipendente non dovrebbe, con dei procedimenti repressivi, essere emarginato e spinto ancor più nella desolazione. Dovrebbe anzi superare la propria dipendenza in condizioni umane e con il minimo danno.

La repressione rimane un elemento base: chi vuole trafficare illegalmente con le droghe, distruggendo la vita dei giovani portandoli alla dipendenza, deve sentire l'intransigenza della legge.

Le droghe legali ed illegali arrecano molti danni

La Polizia conosce lo squallore della droga

Giornalmente la Polizia viene confrontata con le conseguenze dell'abuso di stupefacenti. Sa di cosa parla quando avvisa: « giù le mani dalle droghe, conducono ad un vicolo cieco! » E' proprio perché conosce a fondo il grigiore della droga, che si impegna su tutti i fronti per combatterla.

Traffico illegale di droga – sanzioni drastiche

La politica della droga, al giorno d'oggi, fa una distinzione tra i tossicodipendenti e gli spacciatori che si arricchiscono con il traffico illegale. La Polizia affronta, da una parte, con molta durezza, lo sprezzante mondo dei trafficanti, mentre dall'altra, si prodiga per aiutare i tossicodipendenti ad uscire da quest'orrore.

Sforzi comuni valgono sempre la pena

Quest'opuscolo è indirizzato ai genitori, agli insegnanti ma anche ai giovani. Esso deve contribuire a chiarire il problema ed elencare i pericoli del consumo di stupefacenti. Senza voler confondere il confine tra le droghe legali e quelle illegali, questo fascicolo informa anche sulle cosiddette sostanze, socialmente riconosciute, che creano dipendenza. Poiché a parte il problema degli stupefacenti, la Polizia si trova confrontata giornalmente anche con le conseguenze dell'abuso di alcool e medicinali.

La prevenzione comincia con l'informazione e l'educazione

La droga significa, sia per il consumatore che per i familiari, un'inimmaginabile sofferenza. Le informazioni obiettive e l'istruzione preventiva aiutano a ridurre le sofferenze. Ognuno può fare qualche cosa contro l'inferno della droga e contribuire affinché nessuno, senza volerlo, venga assorbito in questo circolo vizioso. Aiutateci a fare in modo che gli stupefacenti non dilagino.

Dipendete dalla salute non dalla droga



Nicotina

La droga del «facciamoci una pausa»

La nicotina è eccessivamente sottovalutata

La nicotina è una forma di dipendenza legale di proporzioni enormi. Il suo effetto nocivo viene molto spesso sottovalutato. Inoltre, i danni fisici gravi appaiono solo dopo decenni di fumo. Spesso il fumo conduce ad alterazioni dei vasi sanguigni e può causare malattie cardiovascolari acute, o addirittura provocare l'infarto. Chi fuma deve prendere in considerazione anche il rischio di essere soggetti a malattie cancerogene.

La nicotina e i condensati danneggiano gli organi respiratori

L'apparato respiratorio di un fumatore è l'organo che subisce i danni maggiori dall'esposizione diretta al fumo del tabacco. Catrame e nicotina depositandosi indeboliscono ed ostruiscono le funzioni vitali delle vie respiratorie. Bronchite cronica, cancro della trachea o ai polmoni non sono conseguenze rare per chi fuma. In ugual modo sono a rischio i non fumatori, in quanto « fumatori passivi » poiché inalano le sostanze inquinanti.

I genitori sono degli importanti esempi

Genitori ed adulti sono importanti modelli per i bambini. Attraverso il loro comportamento possono esercitare una grande influenza su di essi, e spesso, evitare che già durante il periodo scolastico diventino fumatori abituali. Se la consuetudine diventa dipendenza, quest'ultima riduce la coscienza del rischio, di conseguenza la pericolosità del fumo non è più percepita.



Medicamenti

Per ogni male una pillola diversa.

I medicinali servono a guarire non a distruggere

Il medico prescrive medicinali mirati a risolvere il problema del momento. Questi, se assunti senza controllo ed ininterrottamente, possono causare pesanti danni alla salute. L'organismo si abitua facilmente a certe sostanze e, col tempo, si deve aumentarne la dose per raggiungere l'effetto desiderato. Questo può essere un cerchio vizioso che porta alla dipendenza.

L'aumento della dose porta alla dipendenza

L'abuso di analgesici può causare seri problemi a reni e fegato, mentre i sonniferi, se usati in modo smisurato,

possono disturbare l'equilibrio del sonno e logorare la salute.

I medicinali non sono dei sostituti alle droghe

Spesso i medicinali vengono presi in sostituzione agli stupefacenti, sebbene debbano essere usati solo su prescrizione medica. I medicinali non devono mai essere assunti unitamente a bevande alcoliche, perché questo può causare gravissime ed imprevedibili conseguenze. Inoltre, l'assunzione di più medicinali contemporaneamente deve essere effettuata soltanto dopo aver consultato il medico o il farmacista.

Le droghe non fanno male perché sono illegali, ma sono illegali perché fanno male



Alcool

L'alcool uccide tutti i giorni molte persone

L'alcool può essere tuttora considerato « una droga popolare » socialmente accettata, ma non è così innocuo come pensa la maggioranza. Si beve in compagnia per questioni di prestigio, sconsideratezza, noia o problemi emotivi. Un paio di bicchieri soltanto e già ci si sente più sciolti e più audaci. I problemi sono dimenticati per breve tempo.

Non solo i beoni bevono alcool

Chiunque assume regolarmente alcolici, può diventarne dipendente. L'alcool può condurre nello stesso cerchio vizioso degli stupefacenti. Il suo abuso causa danni fisici e mentali permanenti.

Più viene sottovalutato l'alcool, maggiore è la sopravvalutazione di sé

Questo problema non riguarda solo l'alcolizzato, ma coinvolge anche tutto il suo ambiente sociale. Convivere con un alcolista può diventare un vero inferno e può distruggere una famiglia. Non solo l'alcolismo è grave ma l'abuso può causare gravi incidenti stradali o sul lavoro ed ha spesso un importante ruolo nelle azioni criminali.

La maggior parte dei « designer drinks » sono bevande alcoliche come le altre

I « designer drinks », alcopops, birre dolciastre, bibite moderne miscelate sono molto popolari presso i giovani per il loro sapore dolce. Ma attenzione, la percentuale d'alcool contenuta in essi spesso è sottovalutata. L'effetto rimane lo stesso, poiché ogni grammo di alcool entra direttamente nel sangue. Per questi motivi, i « designer drinks » sono anch'essi da considerare come qualsiasi altra bevanda alcolica.



Hascisc e Marijuana

Il consumo di marijuana e hascisc nasconde problemi irrisolti

La pianta della canapa indiana « Cannabis sativa » viene elaborata in diversi prodotti. Dalla resina delle piante si ottiene l'hascisc mentre le parti superiori essiccate sono trasformate in marijuana. La Canapa è coltivata anche da noi ed è usata per scopi diversi. L'hascisc e la marijuana vengono miscelate al tabacco e sono fumate in forma di sigaretta (« Canna » o « Spinello ») oppure con le apposite pipe. A volte la marijuana è usata come tisana alle erbe oppure aggiunta ai prodotti di panetteria.

Come spinello o nella tisana: si tratta sempre d'illusione

Oggi si discute molto dell'effetto nocivo dei prodotti derivati dalla canapa. Più queste sostanze vengono consumate frequentemente e regolarmente, più il rischio per la salute aumenta. Comunque, anche se hascisc e marijuana non causano dipendenza, gli esperti ne fanno notare l'effetto nocivo sulla salute ed in special modo sui giovani in fase di crescita. In questi ultimi, l'hascisc può causare facilmente dipendenza psichica. Disturbi di concentrazione e carenza di impegno spesso ne sono le conseguenze.

Le droghe non annullano le difficoltà, anzi, ne creano ulteriori

La cosa peggiore nel consumo di queste droghe, oltre il loro effetto dannoso, è che i giovani pensano di poter risolvere i loro problemi con l'aiuto di queste sostanze. Ogni persona ragionevole deve riconoscere che la droga non è l'unico motivo per il quale i giovani cadono nell'inferno della dipendenza. Il gravoso compito che si pone alla nostra società è la promozione di una uniforme ed efficace prevenzione, facendo in modo di evitare che i giovani scivolino in questa desolazione.

Droghe pesanti : un patto col diavolo !



Oppio ed Eroina

Eroina: una vita nella desolazione

Gli oppiacei sono estratti dal succo della capsula del frutto del « papavero sonnifero ». Il consumo di questo sedativo e dei suoi derivati è pericoloso e conduce presto ad una grave dipendenza psichica e fisica. A parte ciò, il consumo di queste droghe può causare gravi e permanenti danni alla salute. L'eroina, che viene fumata, sniffata, inalata o iniettata per endovena è un derivato illegale della morfina che a sua volta è estratta dall'oppio.

L'eroina tagliata mette in pericolo la vita!

Il corpo si abitua rapidamente all'eroina. La quantità della dose deve essere continuamente aumentata per fare in modo che si ottenga ancora l'effetto desiderato. Questa condizione è denominata « effetto tolleranza ». Un pericolo supplementare deriva dal taglio della stessa con altre sostanze. Un'overdose di eroina può condurre a gravi intossicazioni portando addirittura alla morte.

La strada per uscire dalla dipendenza è dura, ma possibile

Qualora il corpo, già assuefatto, venga privato dell'abituale dose, appaiono gravi sintomi dovuti all'astinenza. Questi sintomi si manifestano con forti disturbi psichici come: agitazione, insonnia, tremore, sudorazione abbondante e crampi. Negli ultimi anni è diventato sempre più di moda fumare l'eroina. Questa viene riscaldata su delle « pipe » confezionate con dei fogli di carta d'alluminio in modo da produrre vapori che vengono inalati.

Fumare è tanto pericoloso quanto iniettarsi

Il fumare eroina provoca la medesima rapida ed intensa dipendenza come se venisse iniettata.

La cocaina provoca una forte dipendenza psichica

La cocaina è estratta dalle foglie dell'arbusto della coca. Il preparato, chimicamente ottenuto, si presenta sotto forma di polvere bianca che viene in seguito sniffata oppure, in forma sciolta, iniettata in vena. La cocaina viene utilizzata come eccitante e dà una sensazione di euforia. Il consumo regolare porta ad una forte dipendenza psichica e provoca spesso disturbi quali la paranoia, l'eccitazione e la violenza.

Cocaina: alla fine rimane solo la disgregazione

Essa ha un effetto distruttivo sia sul corpo che sulla mente: i dipendenti dalla cocaina, a causa del loro stile di vita condizionato da questa droga, perdono velocemente peso, mostrando segni di decadimento fisico e psichico. Molto pericolosa è soprattutto la combinazione di cocaina con eroina o metadone.

Crack e Freebase: ancora più pericolose della cocaina

Il crack ed il freebase sono derivati chimici della cocaina che vengono fumati con un effetto ancor più disastroso. L'assuefazione e la dipendenza subentrano in brevissimo tempo. Queste sostanze, spesso chimicamente impure, diventano pericolose al punto di mettere in pericolo la vita, in quanto il loro effetto sull'organismo è imprevedibile.

Un'overdose può essere mortale

Questi stupefacenti sviluppano il loro effetto dopo pochi secondi. La sensazione di euforia può trasformarsi rapidamente in confusione mentale. Potrebbero apparire anche stati di paranoia e schizofrenia. Un'overdose può portare ad una paralisi respiratoria o all'arresto cardiaco.

Il cammino dall'illusione alla disperazione

Le droghe sintetiche sono prodotti chimici

Le droghe sintetiche vengono prodotte chimicamente. Si presentano come polverine bianche o giallastre che spesso sono confezionate in capsule di gelatina oppure in bustine di carta. La polvere sciolta viene ingerita con l'aiuto di sostanze di supporto (per esempio zollette di zucchero, ritagli di carta assorbente, ecc.).

Eccitanti: distruzione lenta

Le anfetamine sono degli eccitanti insidiosi che portano rapidamente ad una forte assuefazione fisica e data la loro composizione incerta, l'effetto non è prevedibile e quindi è

particolarmente pericoloso. Spesso vengono consumate per aumentare le prestazioni personali.

Speed e LSD fanno dell'ebbrezza un viaggio nell'orrore

L'anfetamina più conosciuta è lo Speed. È nota da decenni nel mercato della droga illegale e a causa del suo effetto eccitante, viene oggi proposta soprattutto negli ambienti Techno e Rave. LSD è anch'esso uno stupefacente sintetico e si presenta sotto forma di polvere, pillole o gelatina, disciolto su fogli confezionati simili a francobolli. Questa droga ha effetto allucinogeno e provoca un forte cambiamento della percezione, produce dipendenza ed un uso regolare causa danni permanenti alla salute.

Le droghe designer sono prodotti casuali, nati in laboratori illegali e dunque particolarmente pericolosi

Le droghe designer sono prodotte sinteticamente in laboratori illegali e spesso nascono per puro caso. Queste sono sostanze chimiche il cui effetto sull'organismo e la salute del singolo sono imprevedibili. Chi le assume corre il rischio di avvelenare fortemente il proprio corpo e di danneggiare la propria salute permanentemente.

Esperimenti sulla propria salute

Siccome la provenienza, la purezza e la composizione delle droghe designer spesso non sono conosciute, non può essere detto nulla sulla pericolosità, l'intensità e la durata del loro effetto. Chi vuole correre il rischio di assumere le droghe designer fa un viaggio nell'ignoto.



Cocaina e Crack



Le droghe designer rendono difficili le diagnosi in caso d'emergenza

La cosa peggiore è che il lavoro del medico, in caso d'emergenza, con questo tipo di droga diventa difficilissimo. Il medico ha bisogno, per un efficace intervento, di avere indicazioni precise sulla sostanza assunta per poter eseguire una diagnosi e quindi provvedere alle contromisure.

Scopri la felicità della gioventù, non la tristezza della droga

Parliamone ! La droga ti emargina !



Ecstasy

Fuggire da se stessi non è la soluzione

L'ecstasy, chiamata anche XTC, è una delle droghe più note ed è prodotta chimicamente in laboratori illegali. Essa si presenta principalmente in pillole di varie forme, colori e con differenti disegni incisi. L'ecstasy viene ingerita e provoca sensazioni d'euforia, rende disinibiti, aumenta l'aggressività e sfuoca le frontiere fra se stessi, il mondo esterno e le altre persone. È una psico-droga che non porta ad una forte distorsione della realtà; ha però l'effetto di un allucinogeno, non come l'« LSD », ma esalta ugualmente i processi psichici.

Perdere il controllo e avere un collasso

A causa del suo effetto stimolante, sussiste il pericolo che la persona viva l'illusione di percepire la musica ed il ritmo più intensamente. Per questo motivo l'ecstasy è offerto soprattutto nelle discoteche e negli ambienti giovanili legati alla musica. Il consumo dell'ecstasy con il suo effetto stimolante (unitamente alle molte ore di ballo), diventa pericoloso, in quanto i segnali che il corpo ci invia non sono più riconoscibili provocando quindi l'esaurimento fisico, la disidratazione e portando infine al collasso.

Dosi più frequenti diminuiscono l'effetto

Se consumata regolarmente perde rapidamente il suo effetto; ed anche aumentandone la dose, non si ottiene più l'ebbrezza provata in precedenza.

Cercate ad ogni costo il dialogo !

La testimonianza di Monica, una ex tossicodipendente

Fondamentalmente avevo bisogno di tanto amore e pazienza. Ma oggi questo tutti lo sanno! La cosa che ritenevo più importante, era trovare qualche persona che avesse tempo di conversare. Non avevo mai occasione di parlare liberamente con qualcuno di tutto questo. Mi sarebbe servita una persona che s'interessasse a me come bambina, che fosse presente al momento del mio primo amore o per il dispiacere della prima delusione amorosa. Avrei voluto discutere dei miei sentimenti e della mia vita interiore. Ci vorrebbero genitori che trattassero il proprio bambino non solo come tale, ma come se fosse il loro migliore amico o un loro pari. Questa sarebbe stata la cosa più importante. I genitori che riescono ad ammettere le proprie debolezze, che raccontano dei loro tempi passati, dei problemi di quando loro erano giovani, sarebbero in grado di insegnare ad un bambino come affrontare i conflitti interiori, avendoli loro affrontati per primi. Per un bambino i genitori sono dei modelli. Dal momento che è consapevole che essi sono riusciti a superare certe crisi, è in grado di credere che anche lui ne sarà capace. Per questo motivo consiglio a tutti: «chiedete al vostro bambino come sta», «dimostrategli che avvertite i suoi malumori; non pensate che svaniscano da soli», «tenete duro insieme a lui anche nei momenti difficili». I genitori dovrebbero dimostrare l'amore al loro bambino. Tanto amore, calore, tenerezza e soprattutto stargli vicino.

Chi è a rischio ?

Con la droga non diventi "grande"

Le persone deboli sono maggiormente in pericolo

Sostanzialmente ognuno di noi corre il rischio di incappare nella cerchia delle droghe. I più vulnerabili sono i giovani psicologicamente deboli che si sentono estromessi e respinti perdendo la stima di se stessi e soffrendo di complessi d'inferiorità.

Chi cerca la felicità nella droga trova la più grande illusione

Cadono più facilmente nella dipendenza poiché sentendosi esclusi dalle persone di riferimento, hanno la sensazione di essere continuamente feriti e allora cercano sempre più spesso un rifugio nelle manifestazioni di gioia e di armonia che questi stupefacenti inizialmente provocano. La prevenzione della droga ha il miglior effetto quando gli adulti dedicano ai giovani maggiori attenzioni, rafforzando loro la stima di sé e la forza di volontà.

La prevenzione è più efficace quando la si realizza insieme

Colui che sa cosa vuole ed è in grado di dire « no » resiste più facilmente alle droghe ed alla dipendenza. La lettera di Monica dimostra cosa è importante: l'amore, la dedizione, l'essere accettati e trattati come un essere umano prezioso. Monica non ha ricevuto abbastanza di tutto questo. Infatti, quando aveva 2 anni i suoi genitori divorziarono e passava continuamente dalla tutela alternativa del padre, a quella della nonna e poi presso un istituto.

Dicendo « NO! » inizia la lotta contro la droga

A 16 anni voleva vivere sola ma, avendo già avuto esperienze con droghe « pesanti », ebbe inizio il circolo vizioso: abbandono del tirocinio, problemi con la giustizia ed una serie di terapie iniziate e troncate.

Senza amore e senza affetto, Monica ce l'ha fatta lo stesso!

Finiva sempre col ritornare nell'ambiente della droga, eppure alla fine ne è uscita. Ora Monica non si droga più, tuttavia, il suo corpo e la sua anima sono rimasti segnati da tanti anni di tristezza dovuti alla tossicodipendenza.

Cosa porta a contatto con la droga

La droga : il declino programmato

L'entrata riesce a tutti, ma non tutti trovano l'uscita

L'entrata nella droga: crisi di vita, curiosità, noia, sventatezza e sottomissione al gruppo. Sono molti i motivi che portano all'abuso di droga e solo una piccola parte sa veramente cosa l'aspetta quando si snobbano tutte le avvertenze. Le tre cause tipiche conosciute sono: situazioni di conflitto e pesi emotivi a lungo termine sono cause che inducono alla dipendenza. L'inizio di una dipendenza alla droga, in molti casi, è provocata da problemi a scuola, durante l'apprendistato o nella vita professionale, crisi amorose e conflitti nei legami familiari.

Nelle situazioni di conflitto molti slittano, ma nel grigiore della droga precipitano solo i « disinvolti »

Sovente è la curiosità che porta all'abuso di droga: voglia di provare qualche cosa di nuovo e di esplorarne i confini. Alcuni stupefacenti non lasciano però spazio agli esperimenti poiché portano velocemente alla dipendenza. Anche la sottomissione al gruppo può portare al consumo. Chi vuole appartenere ad una « compagnia » deve adattarsi a questi obblighi. I giovani non autosufficienti e instabili non riescono a dire di no quando in una « compagnia » vengono consumate delle droghe.

Le droghe fanno del tempo libero una prigione

Un'ulteriore causa della dipendenza dalla droga è la richiesta odierna di prestazioni sempre maggiori sia nella scuola sia nell'apprendistato e nella vita professionale. Il palliativo allo stress viene così cercato nel tempo libero. Il motto più gettonato è: « flippare alla grande per una volta, lasciandosi andare completamente ». Le droghe aiutano in questo e, per un paio d'ore, danno la sensazione di libertà illimitata. L'ego si allarga e ci si apre ad incontri spontanei, tuffandosi completamente nella musica e nel ritmo.

Divertirsi liberamente senza droghe

Così lo scenario della droga, al giorno d'oggi, non si trova più solo in vicoli e cortili bui e sudici ma s'insinua nella cultura del tempo libero giovanile.

Come riconoscere qualcuno che assume droga ?

Riconoscere i segnali = prevenire i pericoli

I primi indizi sono da prendere sul serio!

I primi indizi che segnalano che un giovane ha problemi di droga possono apparire solo come piccoli cambiamenti:

- Il comportamento non è più quello di prima
- Per motivi indefiniti, i voti a scuola peggiorano
- Le frequenti assenze, dalla scuola o dal posto di lavoro, apparentemente senza motivo

Un segnale chiaro: troppo tardi?

Degli indizi più chiari sono:

- Trascuratezza improvvisa nell'igiene personale e nell'aspetto esteriore
- Malesseri, attacchi di vomito frequenti, disturbi di stomaco, forte sudorazione e un notevole calo di prestazioni
- Stati di smarrimento, angosce e distacco mentale

Cambiamenti inspiegabili e incontrollabili, maggior richiesta di denaro: segnali d'allarme che devono essere visti

Con l'intensificarsi della dipendenza alla droga, i segnali diventano sempre più evidenti:

Il giovane si trasforma visibilmente, diventando sempre più passivo, senza interessi e, d'improvviso questa apatia si muta in irascibilità fino a diventare aggressività. Se lo si interpella su questi cambiamenti, egli reagisce vigorosamente con molta diffidenza. Anche gli altri segni devono essere presi seriamente: quando il giovane, inaspettatamente, chiede più soldi, vende oggetti personali come mp3, stereo ed orologi. Tutti questi segnali devono attirare la nostra attenzione. Inoltre se si verificano furti in casa o nei negozi, molto probabilmente si è di fronte ad una dipendenza alla droga.

Gli adolescenti non hanno solamente problemi di droga

Ogni essere umano, durante la gioventù, vive delle crisi e non si dovrebbe ad ogni delusione d'amore o pena interiore, sospettare un problema di droga. In effetti questi segnali sono da valutare molto attentamente e non essere interpretati con leggerezza senza cadere in sospetti infondati.

Non vi sentite in grado di affrontarlo? Lasciatevi aiutare da persone di fiducia e competenti

Per fare in modo che il giovane, in momenti difficili si confidi, si deve instaurare con lui un rapporto di fiducia già fin da bambino. Se i genitori non si sentono all'altezza di affrontare questi dialoghi, dovrebbero farsi consigliare piuttosto che aspettare che sia troppo tardi. I buoni consigli sono utili, ma solamente una consulenza competente può generare le misure adeguate.

Le droghe ?



Segnali d'allarme: strumenti utilizzati per il consumo della droga



Bustine di carta o di plastica, scatoline e utensili da fumatori sono indizi reali

Certi utensili sono dei segnali evidenti che qualcuno è coinvolto in questioni di droga; un cucchiaino annerito o una siringa ne sono i chiari indizi. Segni di punture nell'incavo del braccio denotano che la droga è già stata iniettata. Altri particolari che devono rendere attenti: carta piegata in forma di bustina, fogli o piccoli sacchetti di plastica contenenti polvere.

Polvere marrone, pastiglie colorate, cucchiaini anneriti e siringhe sono segnali evidenti

Mentre un pesante odore dolciastro nella camera del giovane lascia presumere che sono stati fumati hashish o marijuana. Anche chi trova delle pillole sconosciute dovrebbe parlarne con il giovane, oppure rivolgersi a persone di fiducia, competenti, esperte e con una formazione psicologica. Indipendentemente dall'opinione personale, è importante entrare a contatto con i problemi del giovane cercandone il dialogo. Ovunque gli stupefacenti o le droghe entrano in gioco, i genitori o gli educatori devono essere pronti al colloquio e instaurare un rapporto di fiducia convincendo il giovane che le droghe sono la peggiore soluzione che possa esistere ai problemi.

La prevenzione della tossicodipendenza inizia a casa

I genitori possiedono i tre più importanti metodi per un'efficace prevenzione della droga.

Tempo: bambini e giovani devono sapere che ci si prende tempo per i loro problemi, dedicandoci seriamente a loro.

Ascolto: i giovani necessitano di un partner di conversazione, il quale li incoraggi ad affrontare i tempi difficili e li aiuti a superare le esperienze spiacevoli. Non si possono risparmiare le difficoltà ai giovani ma li si può aiutare a superarle.

Affetto: bambini e giovani vogliono sentire l'affetto anche quando mancano ai loro doveri, oppure quando non sono all'altezza delle aspettative degli adulti. Il periodo di vita tra i 12 ed i 25 anni è il più difficile e soggetto a piccole e grandi delusioni. I giovani cercano in questa fase il senso della vita e la propria identità; non è certo un compito facile. Ci vogliono grandi energie per la scuola, per la formazione e per raggiungere una meta professionale, anche questo non è molto agevole. Infine, devono ancora confrontarsi con il risveglio della sessualità, accettarla e viverla. Tutto questo comporta tanti alti e bassi.

In questo periodo della vita, i mali interiori lasciano delle ferite profonde e quando i giovani hanno l'impressione che nulla ha più senso, corrono il rischio di arrendersi. In questo modo cercano un sostituto alle soddisfazioni e sono facilmente preda degli stupefacenti, i quali, all'inizio, danno un falso sentimento di armonia e felicità. Da questo momento in poi i giovani avranno bisogno che gli adulti gli stiano vicino lasciando loro comunque spazio di movimento. Ogni parola incoraggiante è un'importante fonte di energia. I genitori, gli insegnanti e tutti gli adulti saranno sottoposti a dure prove.

Cosa possono fare i genitori ?

Tutti i genitori devono essere consapevoli e dirsi: « anche i nostri figli sono a rischio! » Con questo pensiero la prevenzione della droga diventa per loro un compito importante. Sicuramente non si possono solo condannare i genitori se i loro figli sono tossicodipendenti. Però essi, insegnando loro a combattere con forza la dipendenza dagli stupefacenti, possono realmente aiutarli.

Date sempre il buon esempio

Motivate i bambini con intrattenimenti sensati nel tempo libero, sviluppate finché potete delle attività comuni. Limitatevi nei medicinali, alcool e nicotina. Da voi e da nessun'altro, il bambino impara come si possono vincere le crisi e le situazioni difficili della vita. Nell'ambiente familiare comincia quello che il bambino applicherà nel suo futuro, sia durante i periodi felici che in quelli più difficili.

Educate i bambini alla forza di carattere

Date loro l'esempio su come usare, con moderazione, i beni di consumo e di piacere, senza mai farsi sopraffare. Insegnate loro la cosa più importante della vita: è sempre permesso dire di « no! » Non si deve sempre provare tutto!

Approfondite giornalmente la conoscenza dei vostri bambini

Fin da quando sono piccoli prendete il tempo per entrare in confidenza con i loro desideri e le loro opinioni. Non troncate, neanche durante la crescita, le discussioni sui loro sogni e le loro aspettative future. Imparate a conoscere l'ambiente esterno alla famiglia che li circonda. Permettetegli di portare a casa gli amici. Interessatevi anche dei luoghi dove trascorrono il loro tempo libero.



Parlate loro!

Create fiducia, perché le conversazioni non si avviano con un pulsante d'accensione. I genitori rimangono per i giovani degli interlocutori riconosciuti se già lo erano durante l'infanzia. Più amichevolmente si sviluppa la relazione tra genitore e bambino, maggiore è la possibilità che quest'ultimo, durante una prima crisi, si rivolga a lui cercando sostegno. La relazione di fiducia tra genitori e bambini è la migliore prevenzione della droga.



Alcool, medicamenti e droghe: soprattutto non sulle strade

Con l'alcool si mette in pericolo se stessi e gli altri

Chi conduce una vettura sotto l'influsso di alcool, medicinali o addirittura droghe mette in forte pericolo non solo se stesso, ma anche le altre persone. Al giorno d'oggi, nel traffico stradale non sono permesse sperimentazioni. La guida sicura impone che i pericoli vengano riconosciuti in tempo ed affrontati in modo da reagire velocemente ed adeguatamente alle situazioni rischiose.

Sicurezza = alta concentrazione e capacità di reazione

In questi casi c'è un'unica possibilità: non guidare. Da ogni singolo conducente ci si aspetta alta concentrazione e prontezza di riflessi. Non tutti i rischi possono essere

previsti ed in molte situazioni il conducente viene sorpreso da eventi imprevedibili.

Mente lucida = guida piacevole

È incredibile quante sensazioni e percezioni un conducente può simultaneamente assorbire in pochissimi secondi o addirittura frazioni di secondo.

Piccole quantità di alcool ... ed è già pericolo

Ancor più significativa è la sua prestazione pensando che il conducente, a parte tutto ciò che lo circonda e dovendo guidare in modo sicuro, deve pure adeguarsi alle svariate situazioni del traffico stradale.

Ogni grammo d'alcool entra nella circolazione sanguigna - *Conseguenze prevedibili*

Dopo questa riflessione, ci si può facilmente immaginare quanto potente sia l'influenza della stanchezza, dello stress, dell'alcool, dei medicinali e delle droghe sulla concentrazione e sulla possibilità di reazione di un conducente. Chi si mette al volante in queste condizioni è spericolato e va contro la legge, quindi è ritenuto responsabile e punito con multe, ritiro della patente, detenzione e quanto ne può conseguire. In caso di danni o ferimenti, le Compagnie d'Assicurazioni possono richiedere il risarcimento al conducente irresponsabile, e alcuni di loro, a causa del comportamento scorretto, dovranno pagare per tutta la vita.

Non esistono trucchi per ridurre l'effetto dell'alcool - *«L'ultimo bicchiere ...»*

Già una piccola quantità d'alcool basta a far perdere l'equilibrio mentale e fisico. Un bicchiere di vino rosso, birra o distillati, così come vengono serviti nei ristoranti, immette circa lo 0.2 per mille di alcool nel sangue. Ogni grammo d'alcool entra direttamente nella circolazione sanguigna e non ci sono trucchi per ridurre l'effetto dell'alcool assunto. Il corpo necessita di circa un'ora per smaltire lo 0.1 per mille d'alcool.

L'ufficio di prevenzione degli incidenti avvisa: « Chi beve non guida - chi guida non beve »

Alcool e medicinali: una miscela esplosiva, per chi guida - *Alcool e medicinali*

L'assunzione contemporanea di alcool e medicinali è pericolosa. Questi ultimi possono moltiplicarne l'effetto provocando sonnolenza e malesseri fino al coma. I medicinali devono essere assunti solo se prescritti dal medico. In caso di dubbi, medici e farmacisti sono a vostra disposizione per tutte le informazioni. In ogni caso la responsabilità rimane unicamente del conducente.

Droghe al volante; la strada non è un videogame! - *Droghe e circolazione stradale... mai!*

L'assunzione di droghe è assolutamente proibita dalla legge. L'azione sul fisico impedisce completamente la guida. Non occorre approfondire oltre il loro effetto sulla padronanza del mezzo. L'inosservanza di queste leggi è drasticamente punita.

Stanchezza e troppa valutazione di sé ... è sfidare il destino - *Raccomandazioni da prendere sul serio*

I giovani conducenti, soprattutto, si fanno costantemente sorprendere ad ignorare questi avvisi, come dimostrano le statistiche sugli incidenti stradali stilate dalla Polizia. Gravi e spesso mortali scontri avvengono soprattutto la mattina presto quando, lasciando locali e discoteche, essi si mettono alla guida. Dopo una serata in discoteca, sotto gli effetti di luci e laser, la capacità di percezione e reazione viene notevolmente diminuita.

La responsabilità non è dell'alcool, ma tua

Sopraggiunge una sonnolenza che spesso viene del tutto sottovalutata e che, a causa dell'umore allegro e spensierato, potrebbe portare ad una pericolosa sopravvalutazione delle proprie capacità. In base a questi presupposti è meglio, prima della partenza, pianificare il rientro con un taxi o un mezzo pubblico assicurandosi così un rientro sicuro a casa.

E' sempre l'ultimo bicchiere che ... ti « frega »

