

CANNABIS

UNA GUIDA PER GENITORI PARLARNE
CON I GIOVANI



FORUM PRÄVENTION
Sucht

Cari genitori

L'argomento "**cannabis**" sconvolge molti genitori. Molti si pongono la domanda: cosa fare affinché il proprio figlio non fumi? Cosa fare se invece fuma? Questa guida vuole darvi alcuni suggerimenti.

Non abbiate paura: potete contare sulla vostra lunga esperienza di genitori e sul vostro sesto senso! Quello che avete fatto e state facendo per aiutare vostro/a figlio/a a crescere, aiuta anche ad evitare problemi con la cannabis: partecipate alla vita quotidiana di vostra/o figlio/a, mantenete sempre aperto il dialogo con lui/lei. Siate presenti quando lui/lei ha bisogno di voi. A volte però può succedere che i genitori abbiano la sensazione di essere in un vicolo cieco o di sbagliare sempre tutto.

Se è questo che vi succede

Chiedete aiuto!



A cura di Fondazione Forum Prevenzione ONULS

Grafica Magutdesign

Illustrazioni Roberto Maremmani

Testo per gentile concessione di Dipendenze Svizzera, Losanna, adattato da Forum Prevenzione

Edizione Dicembre 2020

Cosa dovrei sapere sulla Cannabis?

Non è necessario che sappiate tutto sulla cannabis, ma averne almeno un'idea. Dovreste sapere cos'è la cannabis e quali effetti ha, ma anche conoscerne i principali rischi. Questo vi aiuterà a valutare meglio la situazione e a parlare dell'argomento con competenza.

Cannabis è il nome latino della canapa. Questa pianta viene utilizzata ad esempio per produrre fibre o olio da cucina ma contiene anche molti principi attivi differenti, i cosiddetti cannabinoidi. I due più noti sono il THC e il CBD. Alcune varietà di canapa contengono livelli particolarmente elevati di delta-9-tetraidrocannabinolo (THC). Tali piante possono essere usate come sostanze psicoattive, poiché il THC è il principale responsabile dell'effetto inebriante. La cannabis è la droga illegale più usata in Alto Adige e in tutto il mondo.

Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC)

Cosa dice la legge?

Con un contenuto di THC dello 0,6% (attenzione: i limiti legali possono cambiare), la canapa in Italia è considerata uno stupefacente ed è quindi **illegale**. Il possesso, l'acquisizione e qualsiasi tipo di cessione (anche come regalo), così come la coltivazione di cannabis contenente THC, sono perseguibili per legge. Il solo consumo di cannabis non è punibile dalla legge, ma la persona che viene scoperta a fumare, viene segnalata come consumatrice di droga*. **Il possesso di cannabis per uso personale**, può essere soggetto a procedure amministrative, cioè alla segnalazione al Commissariato del Governo e al Servizio per le Dipendenze (Ser.D). In tal caso possono essere imposte sanzioni amministrative come la revoca della patente di guida. Il possesso di una elevata quantità di sostanza che supera il limite legale unitamente alla valutazione di diversi criteri, è considerato **possesso a scopo di lucro** ed è soggetto a procedimento penale. Il traffico di droga è punibile con pene detentive molto lunghe.

La base giuridica attuale è molto discussa e criticata e in ambienti politici e professionali infatti si discute da anni di una regolamentazione.

Come viene consumata la cannabis? La cannabis viene principalmente fumata, sotto forma di spinelli o con utensili speciali (come ad esempio pipe ad acqua, bong o cilum). Per lo più viene mescolata al tabacco, quindi c'è anche il rischio di dipendenza da nicotina. La cannabis può anche essere bevuta come tè, mangiata sotto forma di biscotti o vaporizzata (ad esempio con un vaporizzatore). Si fa distinzione tra:

Marijuana (erba, ganja ecc.): di cui si utilizzano le parti di piante secche, soprattutto i fiori.

Hashish ("fumo", "shit" ecc.): che è la resina e altre parti della stessa pianta.

Olio di cannabis ("olio di hashish"): resina liquida di marijuana o hashish (estremamente raro e da non confondere con l'olio CBD o l'olio di canapa estratto dai semi).

Effetti e rischi

La cannabis ha un effetto particolarmente disinibitorio e rilassante. Si percepiscono suoni e colori in modo diverso. È possibile sperimentare anche sensazioni negative, soprattutto in caso di dosi elevate. Le sostanze hanno effetti diversi a seconda della persona, dell'umore del momento, della quantità usata, della situazione e del modo di consumo. La cannabis porta, ad esempio, ad un aumento della pressione sanguigna e ad un peggioramento della concentrazione e della reattività. A lungo andare si può sviluppare una dipendenza psicologica, ma anche una leggera dipendenza fisica. Se la cannabis viene fumata è dannosa per l'apparato respiratorio.

CBD

La canapa può avere un'alta percentuale di CBD e poco o niente THC. Questo tipo di canapa denominata Cannabis light, può essere venduto legalmente agli adulti. Gli effetti della CBD sono ancora poco studiati. I consumatori raccontano di sensazioni rilassanti. Tuttavia, con il CBD non si ha l'effetto inebriante che si può avere col THC. In ogni caso se vostro/a figlio/a fa uso di CBD, agite come fareste se fumasse cannabis o tabacco.

Cannabinoidi sintetici

Esistono anche cannabinoidi sintetici (prodotti artificialmente). Alcuni hanno un effetto molto forte e non sono paragonabili alla cannabis naturale. I cannabinoidi sintetici vengono venduti mischiati a miscele di erbe legali (ad esempio "Spice") o come cannabis finta al mercato nero. Il consumo comporta rischi imprevedibili.

Se e quanto THC, CBD o cannabinoidi sintetici contenga la cannabis non può essere determinato dall'aspetto o dall'odore

Cosa spinge i giovani a fumare cannabis?

All'inizio è spesso la **curiosità**: i giovani vogliono sapere che effetto fa la cannabis. Alcuni adolescenti fumano erba perché lo fanno gli amici. Vogliono partecipare ad **un'esperienza** di gruppo. Altri vogliono sperimentare stati di ebbrezza.

Provare cose nuove, **esplorare i limiti**, correre rischi: tutto questo può aiutare a conoscere meglio se stessi. I genitori possono accompagnare i giovani nel trovare altri modi per farlo, invece del fumo.

Alcuni giovani cercano con la cannabis di ridurre lo stress o di **calmare emozioni negative**. In questo caso, rispetto ad altri motivi di consumo, il rischio di fumare sempre di più è molto elevato. I genitori possono aiutare i giovani a trovare modi diversi per affrontare lo stress e trovare la calma.

Per molti giovani, il fumare è un rito di passaggio nel proprio sviluppo personale e la maggior parte di loro smette dopo un certo periodo di tempo.

La mia opinione conta ancora?

A volte agli occhi di un adolescente tutto ciò che i genitori pensano o fanno è sbagliato. Ma: la vostra opinione è importante per vostro/a figlio/a, più importante di quanto lui o lei voglia ammettere. I genitori sono e rimangono un importante punto di riferimento.

- **Condividete i vostri punti di vista e pensieri in modo aperto** e possibilmente senza agitazione, anche quando discutete di "cannabis". Come coppia di genitori, cercate di assumere una posizione chiara nei confronti del/la giovane e di concordare un approccio comune - anche se siete separati.
- **Non dovete demonizzare la cannabis**, ma nemmeno banalizzarla.

Quale posizione dovrei assumere?

Quando i giovani fanno uso di cannabis, spesso si tratta di un fenomeno temporaneo. Ma l'effetto che produce può essere un'esperienza forte per i/le ragazzi/e. Il vostro atteggiamento dovrebbe essere chiaro; vostro/a figlio/a non deve consumare cannabis. Più giovane è, maggiori sono i rischi.



E il mio consumo personale?

I genitori fungono da esempio. Che rapporto avete voi stessi con alcol, farmaci, media, ecc. Come affrontate lo stress?

- **Pensate** se volete cambiare qualcosa nella vostra vita.
- **Se voi stessi avete un problema**: chiedete a uno/a specialista come potete parlarne con vostro/a figlio/a. Il Forum Prevenzione offre anche prime consulenze.
- **Se avete fumato erba in passato o state fumando erba in questo momento**: pensate a quali esperienze volete condividere con vostro/a figlio/a e quando. Se vostro/a figlio/a ha delle domande: rispondere il più apertamente possibile, senza banalizzare. Non nascondete il consumo.

I rischi sono maggiori per i giovani sotto i 16 anni che non dovrebbero farne uso. (A proposito: questo vale anche per le droghe legali come sigarette e alcol). Anche i ragazzi più grandi dovrebbero evitare la cannabis. Per chi non vuole rinunciare ai consumi, l'obiettivo deve essere quello di ridurre i rischi.

Mio/a figlio/a non fuma

Quattro quindicenni su cinque non hanno mai fatto uso di cannabis. Neanche tuo/a figlio/a ha mai fumato. Probabilmente però conosce ragazzi/e che lo fanno. Ed è possibile che stia pensando di provarci. Pertanto: parlate per tempo con vostro/a figlio/a della cannabis

- **Assicuratevi** che vostro/a figlio/a sia informato/a sulla cannabis in base alla sua età. Accompagnatela/o nell'acquisizione di conoscenze.
- **Chiedete** a vostro/a figlio/a cosa ne pensa della cannabis. Fate presente il vostro parere nei confronti della cannabis. Cercate insieme le risposte alle domande che voi e vostro/a figlio/a avete in merito.
- **Chiedete** a vostro/a figlio/a se la cannabis è un tema tra i suoi amici.

Mio/a figlio/a sta fumando?

Alcuni genitori ad un certo punto si imbattono più o meno accidentalmente in tracce di consumo. Per esempio, trovano un pacchetto di marijuana in una tasca dei pantaloni.

- **È una faccenda delicata.** Non è proprio una buona idea frugare tra le cose di vostro/a figlio/a. Anche i/le ragazzi/e hanno diritto alla privacy. Se vi siete imbattuti nella cannabis mentre perquisivate la stanza spiegate a vostro/a figlio/a cosa vi ha spinto a iniziare la ricerca.
- **Prendetevi il tempo** per approfondire la questione. Provate a parlare con vostro/a figlio/a (vedi pagine 11/12). Spiegategli/cosa vi passa per la testa. Dite a vostro/a figlio/a che non la/o condannate, ma che non siete d'accordo con il suo comportamento. Spiegategli/le che è importante che sappiate cosa sta facendo con la cannabis che avete trovato.

Mio/a figlio/a fuma... ogni tanto

"Mio/a figlio/a sedicenne si sballa ogni tanto con gli/le amici/e. Dice che è solo un'esperienza speciale che vuole fare ogni tanto".

- **Cercate** il dialogo con vostro/a figlio/a (vedi pagine 11/12). Non drammatizzate la situazione, ma dite anche chiaramente: "Voglio che smetti di fumare". Non va bene, soprattutto alla tua età!" Ricordatele/gli anche che la cannabis (THC) è illegale.
- **Se non vuole smettere**, chiedetegli/le come pensa di limitare i rischi. "Cosa potresti fare per non fumare così tanto? Come pensi di fare per non avere problemi a scuola o con lo studio?". Prendete accordi: il consumo non deve aumentare. Inoltre, non deve avere un effetto negativo sulla scuola, sulla formazione e sulle attività del tempo libero. Importante: non mettersi alla guida sotto l'effetto della cannabis.

- **Se i/le giovani** riescono ad affrontare la vita con le proprie gambe e stanno bene, a questa età l'uso occasionale (!) nel tempo libero non dovrebbe comportare troppi rischi. Per i/le giovani che non se la cavano così bene, invece, può diventare più problematico. Parlate con vostro/a figlio/a del motivo per cui fa uso di cannabis: "Come ti fa stare consumare cannabis? Come potresti ottenere lo stesso risultato in modo diverso?"
- **Non demordete.** Quando se ne presenterà l'occasione, provate a parlarne di nuovo. Osservate come si evolve la situazione.

Molti/e giovani dicono ai loro genitori che la cannabis è innocua e "meno pericolosa dell'alcol". Discutete insieme di questo interessante argomento! L'alcol è in realtà molto più pericoloso di quanto molti adulti pensino. Alla fine, nessuna delle due sostanze è innocua. Non è tanto la sostanza in sé che conta, quanto piuttosto il perché viene consumata e come viene affrontata.

Quali strade posso ancora percorrere insieme a mio/mia figlio/a?

Il/la vostro/a ragazzo/a sta per diventare adulto/a. Ha bisogno di libertà e deve imparare ad assumersi le proprie responsabilità. Ma ha ancora bisogno che voi siate lì per lui/lei, per guidarla/o. Come fare per raggiungere un equilibrio?



- "Come descriveresti i/le tuoi/e amici/e? Ti senti a tuo agio con loro?" "Cosa va bene a scuola? Ci sono cose che ti stressano?"... **Prendete parte** alla vita di vostro/a figlio/a e lasciate che si interessi alla vostra. Un contatto affettuoso e aperto rende più facile parlare, anche quando si presentano situazioni difficili.

- **Quanto tempo può stare fuori casa** vostro/a figlio/a? A cosa deve servire la paghetta? Quali compiti deve svolgere il/la ragazzo/a in casa? Gli accordi (possibilmente per iscritto) danno chiarezza a vostro/a figlio/a e aiutano anche a prevenire discussioni senza fine.
- **Ci sono regole** che non sono negoziabili e alcune che sono negoziabili. Essere chiari e fermi è un bene. Ma non bisogna essere troppo rigidi. È importante rimanere flessibili. Le regole possono anche essere adattate in base alla situazione e all'esperienza. Con richieste troppo limitanti spesso si ottiene solo resistenza.
- **Mostrate apprezzamento** quando vostro/a figlio/a si tiene agli accordi presi. Se vostro/a figlio/a non riesce a mantenere gli accordi, è utile domandarsi come mai: perché non ha funzionato? Di cosa ha bisogno il/la ragazzo/a per avere successo?

Cosa fare quando la cannabis acquista sempre più importanza?

Ci sono segnali che il consumo sta aumentando? A scuola, al lavoro, nella formazione o nel tempo libero le cose vanno sempre peggio? Vostro/a figlio/a si sta isolando?

- ➔ **Parlate con vostro/a figlio/a** delle vostre osservazioni. Le strategie che ha cercato di usare non sembrano funzionare. Chiedete a vostro/a figlio/a come migliorare la situazione.
- ➔ **Chiedete a vostro/a figlio/a** se c'è un legame tra i cambiamenti che osservate e il consumo di cannabis.
- ➔ **Prendete accordi insieme** e discutete in anticipo su quali saranno le conseguenze in caso di mancata osservanza. Rimanete fermi.

Parlate con vostro/a figlio/a del legame tra la cannabis e il consumo di tabacco. La cannabis è spesso mescolata al tabacco. L'uso di cannabis può incoraggiare il consumo di tabacco - e a volte anche viceversa. Molti/e consumatori/ci di cannabis sono dipendenti dalla nicotina, il che rende difficile ridurre o interrompere il consumo.



Forme di consumo con un alto potenziale di rischio

- ➔ Consumo in età precoce (sotto i 16 anni)
- ➔ Consumo quotidiano o quasi
- ➔ Consumo di dosi elevate, varietà di cannabis con un elevato potenziale o cannabinoidi sintetici
- ➔ Consumo prima o durante la scuola o il lavoro
- ➔ Il consumo come componente centrale delle attività del tempo libero
- ➔ Consumo abituale per il controllo dell'umore e delle emozioni, riduzione dello stress o come sonnifero
- ➔ Consumo prima di mettersi alla guida di un veicolo o di un macchinario (pericoloso) ecc.

Mio/a figlio/a fuma... spesso

"Mia/o figlia/o diciassettenne dice che semplicemente ha bisogno della cannabis. "Ha bisogno di usarla la sera per riprendersi dallo stress della giornata".

L'uso regolare e sistematico della cannabis è associato a maggiori rischi. La cannabis non può essere un farmaco antistress. È importante imparare altre strategie per affrontare lo stress.

- ➔ **Discutete con vostra/o figlia/o** ponendole domande del tipo: "Quali modi ci sono per affrontare il sovraccarico e lo stress? "Chi o cosa ti può aiutare a smettere o ridurre i consumi?"
- ➔ **Forse voi e vostra/o figlia/o** potete concordare un obiettivo e un approccio. Trovare un accordo entro quando la situazione dovrebbe migliorare. Chiedete a vostra/o figlia/o cosa vuole fare per raggiungere l'obiettivo. Offrite il vostro supporto. Avete il tempo di realizzare un cambiamento insieme, ma non aspettate troppo a lungo.
- ➔ **Se non siete sicuri** che il percorso intrapreso sia praticabile, rivolgetevi a un centro specializzato (vedi pagina 13).

Vostro/a figlio/a ha già tentato invano di ridurre o smettere di consumare cannabis? Allora forse si è già sviluppata una qualche forma di dipendenza. In questo caso un centro di consulenza può essere d'aiuto.

Qual è esattamente il problema?

Il problema principale è il consumo di cannabis del/la ragazzo/a? O la situazione è difficile anche in generale? È possibile che vostro/a figlio/a fumi perché non sta bene?

Non concentratevi troppo sulla cannabis.

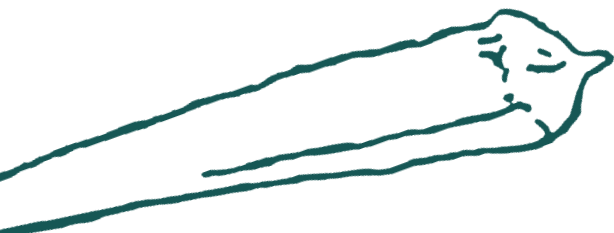
Vostro/a figlio/a ha degli/le amici/e? Ha degli hobby? Come va a scuola o al lavoro? Riesce a strutturare la sua giornata? Si sente soddisfatta/o?

- ➔ **Parlatene con vostro/a figlio/a.** Se necessario, chiedete anche ad altri membri della famiglia, agli insegnanti o ad altre persone di riferimento.

Se vostro/a figlio/a ha problemi a scuola o con lo studio, concentratevi sulla ricerca di una soluzione costruttiva.

- ➔ **Chiedete a vostro/a figlio/a:** "Di cosa hai bisogno per migliorare la situazione a scuola o nella formazione? "Chi potrebbe aiutarti?" "Come posso contribuire?"
- ➔ **"Come puoi essere certo** che il consumo di cannabis non influisca negativamente sul tuo rendimento scolastico?" "Quali strategie intendi mettere in atto per evitare che succeda?"

Chiedetevi: "Da me che cosa vuole o di cosa ha bisogno mio/a figlio/a? Relazione e vicinanza? Fatti? Orientamento? Di cosa ha più bisogno in questo momento?"



Quando deve suonare il campanello d'allarme?

- ➔ Grande segretezza, il dialogo è impossibile
- ➔ Crisi nei rapporti, aggressività o difficoltà in famiglia
- ➔ Diminuzione della motivazione e del rendimento a scuola, nella formazione o nel lavoro
- ➔ Un cambiamento radicale di amici*, che consumano molto
- ➔ Spaccio
- ➔ Problemi di salute, problemi di sonno
- ➔ Problemi psicologici
- ➔ Esperienze o cambiamenti incisivi o traumatici
- ➔ Notifica da parte delle forze dell'ordine
- ➔ Ammissione al pronto soccorso o alla psichiatria

Quando notate una di **queste situazioni**, dovrete reagire con determinazione per migliorare la situazione. Non siete soli in questo compito: enti specialistici vi offriranno assistenza (vedi pagina 13).

È importante evitare l'abbandono della scuola e della formazione professionale. In alcuni casi, un ri-orientamento della formazione può essere parte della soluzione! È importante che i giovani rimangano all'interno di percorsi formativi. È essenziale che contattiate la scuola e/o il luogo di formazione in caso di difficoltà.

Prima del colloquio:

- ➔ **Informatevi** sulla cannabis (vedi pagine 2/3).
- ➔ **Siate consapevoli** dei vostri obiettivi, ma rimanete flessibili e disposti a negoziare.
- ➔ **Dite a voi stessi:** non dovete pretendere immediatamente un cambiamento. Datevi il tempo e armatevi di pazienza.
- ➔ **Scegliete** un buon ambiente e un momento adatto per la conversazione.

Come posso condurre un colloquio proficuo?

Durante la conversazione:

- ➔ **Rimanete** il più possibile positivi e calmi.
- ➔ **Cercate** di non drammatizzare o banalizzare la situazione.
- ➔ **Rivolgetevi** a vostro/a figlio/a in questo modo: ti ascolto, mi interessa quello che dici.
- ➔ **Parlate** di voi stessi. Descrivete le vostre osservazioni, i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni.
- ➔ **Esprimete** la vostra opinione. Chiedete il parere di vostra/o figlia/o. Ascoltatela/o.
- ➔ **Mostrate** comprensione, sensibilità e interesse.
- ➔ **Non condannate**, predicate o date ultimatum.
- ➔ **Fate domande** a cui non si possa rispondere semplicemente con un sì o un no.
- ➔ **Fissate** insieme degli obiettivi. È meglio scriverli. Discutete insieme di ciò di cui avete bisogno per raggiungere questi obiettivi. Dopo un po' di tempo, verificate se e come ci siete riusciti.

Alcuni esempi su come affrontare l'argomento

"Dici di fumare erba ogni tanto, per divertimento. Dici anche che non vuoi smettere. Sai che ci teniamo a te. Fumare comporta anche dei rischi. È importante che tu smetta, almeno per ora. Però se non vuoi smettere del tutto: come potresti fare per non aumentare il tuo consumo?"

"Siamo interessati a come valuti il tuo uso di cannabis: che effetto ha su di te? Cosa sarebbe diverso per te senza cannabis?"

"Vediamo che ti senti a tuo agio con i/le tuoi/e amici/e. Sappiamo che sono importanti per te. Vogliamo parlarti di come potreste influenzarvi a vicenda".

"Siamo preoccupati perché vediamo dei cambiamenti in te. Sembri molto assente e ti impegni sempre meno per la scuola. Non sappiamo per quale motivo. Ma abbiamo l'impressione che la cannabis stia giocando un ruolo sempre più importante nella tua vita. Cosa ne pensi?"

"Capiamo che la scuola sia molto esigente. Ma la risposta non può essere la cannabis. Quali altri modi ci sono per rendere il tuo stress tollerabile? Cosa ti fa stare bene - oltre al fumo?"

"Dobbiamo dirti che siamo preoccupati per te. Vogliamo parlarti di come ridurre i rischi. Come puoi fare in modo che il tuo consumo non influisca sul rendimento scolastico?"

"Ultimamente hai trascurato cose importanti. Aspettavamo da un po', ma ora vogliamo farci aiutare".

"Pensi che stiamo esagerando? A noi non sembra. Non sappiamo più cosa fare e vogliamo chiedere aiuto. Ne abbiamo bisogno per vedere più chiaramente la situazione. Ci piacerebbe se potessimo andare insieme in un centro specializzato".

Ulteriori informazioni e indirizzi dei Centri Specialistici

Sostegno per voi e vostro/a figlio/a

Informazioni e prime consulenze

Il Forum Prevenzione offre prime consulenze telefoniche, di persona o online e, se necessario, può indirizzarvi ad altri Centri Specialistici.

Forum Prevenzione Onlus

via Talvera 4a
39100 Bolzano
Tel. +39 0471 324801
help@forum-p.it
www.forum-p.it

Centri di consulenza e Centri Specialistici

Servizi per le dipendenze (SerD)

Consulenza, supporto, terapia
Bolzano - via del Ronco 3
Tel. 0471 907070
Bressanone - via Roma 5
Tel. 0472 813230
Brunico - Via Ospedale 11
Tel. 0474 586200
Merano - via Alpini 3/5
Tel. 0473 251760

Progetto Exit/La Strada-Der Weg

Consulenza e sostegno ai giovani
via Parma 26/b
39100 Bolzano
Numero verde 800 621 606

Caritas - Consulenza psicosociale

Informazioni e consigli
Strada principale 131
Silandro
Tel. 0473 621237

I consulenti di questi Centri Specialistici sono soggetti al segreto professionale.



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

via Talvera 4a
I - 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 324801
help@forum-p.it
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtiroi