

TABACCO E NICOTINA

UNA GUIDA PER GENITORI

PARLARNE
CON I
GIOVANI



FORUM PREVENZIONE
Dipendenze

Introduzione

Cari genitori,

quando i bambini e le bambine diventano adolescenti, molte cose cambiano. Affrontano nuove sfide e desiderano fare le proprie esperienze. È del tutto naturale che in questa fase gli / le adolescenti sperimentino, provino e cerchino la propria strada.

In qualità di genitori o figure di riferimento, è importante accompagnare i / le giovani in questo periodo entusiasmante e impegnativo, facendo il possibile per prevenire lo sviluppo di comportamenti problematici.

Questo opuscolo vuole offrirvi un supporto nel parlare con i vostri figli e figlie del fumo e dell'uso di prodotti a base di nicotina. L'obiettivo è fornire informazioni utili e consigli pratici per prevenire l'inizio del consumo o per essere d'aiuto a smettere.

Il comportamento e l'atteggiamento adulto hanno un'influenza significativa sul modo in cui le nuove generazioni si rapportano al fumo e alla nicotina. Gli studi dimostrano che, se non ci sono persone che fumano in famiglia i / le giovani hanno minori probabilità di iniziare a fumare. Ma anche se voi fumate o fate uso di altri prodotti contenenti nicotina, potete avere un'influenza positiva, ad esempio mostrando un atteggiamento critico verso il consumo e comunicando chiaramente il vostro disaccordo.

Anche nel percorso di acquisizione di autonomia e il progressivo distanziamento dalla famiglia, rimane fondamentale il ruolo di sostegno delle figure genitoriali. Potete essere di grande aiuto nel riconoscere e affrontare i rischi con consapevolezza. Cercare un dialogo aperto, mostrare un interesse autentico e costruire una buona relazione basata sulla fiducia, fa sì che i / le giovani sperimentino comprensione e supporto.

Nella prima parte dell'opuscolo troverete suggerimenti su come creare conversazioni efficaci e mantenere un atteggiamento di sostegno. La seconda parte contiene informazioni pratiche su fumo e nicotina. Ci auguriamo che possiate trarre spunti utili da questa lettura e vi auguriamo conversazioni aperte, sincere e responsabilizzanti con i vostri figli e le vostre figlie*.

Il vostro team del
Forum Prevenzione

*Per rendere il testo più leggibile e rappresentare tutte le persone, indipendentemente dal loro genere (maschile, femminile o altro), utilizziamo il carattere speciale "ə" (schwa) per il singolare e per il plurale la schwa "ə".

Contenuti

Perché i3 giovani iniziano a fare uso di nicotina?

Vorrei evitare che mia figlia consumi nicotina

Io stesso fumo. Come posso quindi parlare di nicotina?

Consigli per un dialogo costruttivo

Sospetto che mia figlia fumi o consumi altri prodotti a base di nicotina

Sono certo che mia figlia consumi nicotina

Cosa c'è da sapere sulla nicotina

Tutela dell3 non fumator3 e dell3 minor3

Vostro figlio vuole smettere di consumare

Informazioni e supporto

Perché i3 giovani iniziano a fare uso di nicotina?

Molte persone non comprendono perché i3 giovani inizino a fumare tabacco o a consumare altri prodotti a base di nicotina, nonostante i numerosi svantaggi e rischi per la salute siano oggi ben noti. Spesso si tende a pensare che le cause principali siano la pressione del gruppo dei pari o la difficoltà a dire di no. Queste spiegazioni però non bastano per comprendere davvero le motivazioni che spingono i3 giovani a iniziare a fumare.

Per molte persone giovani, fumare e consumare prodotti a base di nicotina risponde a una determinata funzione o serve a uno scopo personale. Possibili motivazioni per iniziare a consumare o per mantenere il consumo potrebbero essere:

- + curiosità per gli effetti osservati negli altri;
- + come espressione di autonomia e autodeterminazione;
- + per facilitare il contatto con i coetanei;
- + per assumere modelli di ruolo percepiti come attrattivi;
- + come parte dello sviluppo della propria identità;
- + come modo per sentirsi parte del mondo degli adulti;
- + per aumentare la propria capacità di rendimento;
- + come aiuto per affrontare emozioni negative o lo stress.

Il modo migliore per comprendere quali siano le motivazioni che spingono vostre figlie a fare uso di prodotti a base di tabacco o nicotina è parlarne apertamente.



Vorrei evitare che mia figlia **consumi nicotina**

Fumare o consumare altri prodotti a base di nicotina, come lo snus, le sigarette elettroniche (vapes) ecc., è un tema importante di cui è bene parlare con vostra figlia sia che desideriate affrontarlo in generale, sia che abbiate un sospetto o la certezza riguardo al suo consumo.

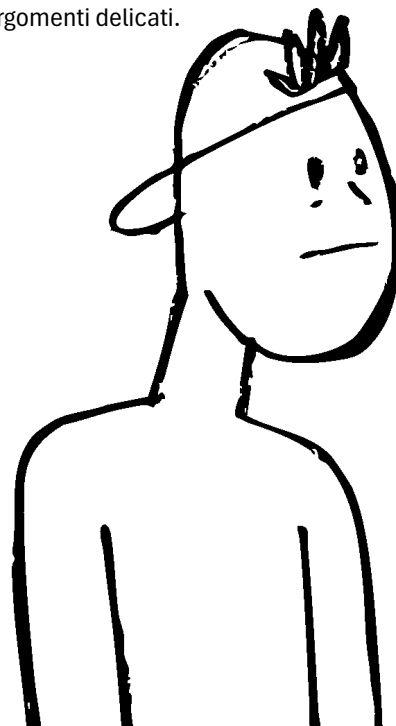
Fate capire chiaramente che non approvate il consumo di nicotina. Esprimete il vostro punto di vista in modo calmo e obiettivo, spiegando le ragioni della vostra posizione.

Evitate però di esercitare troppa pressione su vostra figlia e ascoltate attentamente la sua opinione sull'argomento.

Se sentite preoccupazione, è del tutto normale. Tuttavia, è importante non concentrarsi solo sull'eventualità che vostra figlia possa, prima o poi, provare prodotti contenenti nicotina. Cercate di non fare dell'argomento un motivo di conflitto ma prestate attenzione anche a ciò che di positivo c'è: le esperienze condivise, gli interessi comuni e i punti di forza di vostra figlia.

Una relazione positiva e basata sulla fiducia tra genitori e figli è la base migliore da cui partire per affrontare insieme argomenti delicati.

Le figure genitoriali rappresentano un punto di riferimento importante fin dall'inizio. Non devono essere perfetti – i bambini non hanno bisogno di perfezione. Quello di cui hanno bisogno sono adulti che li facciano sentire al sicuro, che li accompagnino nella vita e che diano loro lo spazio necessario per comprendere ed elaborare i propri sentimenti, le proprie paure e le proprie preoccupazioni. Se i bambini vedono che in famiglia si può parlare apertamente di problemi, difficoltà e divergenze di opinione, imparano ad affrontare meglio le situazioni difficili. Mostrando ai figli come affrontare la vita con tutti i suoi alti e bassi, i genitori contribuiscono a far loro acquisire la necessaria fiducia in sé stessi.



Io stessa fumo. Come posso quindi parlare di nicotina?

Da genitori che consumano nicotina ci si trova di fronte ad un dilemma: Come posso oppormi a qualcosa che faccio anch'io? Ogni argomentazione rischia di essere facilmente smontata: «Cosa vuoi insegnarmi, se lo fai anche tu?» Tuttavia, anche se fate uso di nicotina, potete comunque essere di aiuto a vostra figlia, parlando con sincerità delle difficoltà legate a questa abitudine e di quanto sia difficile smettere una volta iniziato.

Alcuni suggerimenti utili:

- + Evitate di consumare nicotina in presenza di vostra figlia.
- + Non fate commenti che possano far sembrare il vostro consumo come qualcosa legato al piacere o alla gestione dello stress.
- + Parlate apertamente di ciò che vi disturba nel vostro comportamento di consumo.
- + Raccontate eventuali tentativi passati di smettere con il consumo di nicotina e quali riflessioni vi hanno spinto a provarci.
- + Forse potete cogliere l'occasione per riflettere anche voi sul vostro rapporto con la nicotina.



Consigli per un dialogo costruttivo

Spesso, purtroppo, è la scoperta che la propria figlia fumi o consumi altri prodotti a base di nicotina a rappresentare l'occasione per affrontare questo tema. Tuttavia, si può fare molto anche prima che questo momento arrivi, per evitare di ritrovarsi impreparati.

- + **Cogliete l'attimo:** approfittate delle situazioni quotidiane per parlare in modo generale con vostra figlia di temi che, prima o poi, molto probabilmente verranno comunque affrontati.
- + **Conoscete vostra figlia meglio di chiunque altro** e potete quindi valutare quale sia il modo migliore per affrontare l'argomento, così che vi ascolti con attenzione e interesse.
- + **In una buona conversazione**, ascoltare è importante quanto parlare. Cercate di comprendere il punto di vista dell'altra anche se non siete d'accordo.
- + **Cercate di rafforzare in generale un atteggiamento critico** nei confronti del fumo e del consumo di nicotina fin da quando sono piccoli.
- + **Incoraggiate a dire "no" di fronte a situazioni specifiche.** Fate riflettere sul fatto che si troverà in contesti in cui potrebbe sentirsi sotto pressione per provare determinate esperienze o comportarsi in un certo modo. Aiutate a capire che, proprio in quei momenti, è importante agire con responsabilità e non lasciarsi influenzare.
- + **Evitate di fare commenti critici** nei confronti di vostra figlia o paragonarla all'altra in modo negativo. Le critiche danneggiano l'autostima e il rapporto reciproco. È meglio esprimere apertamente le proprie preoccupazioni, ad esempio: *"Sai, vorrei solo dirti di cosa ho paura: non voglio che tu faccia qualcosa che possa farti del male in futuro, soprattutto perché poi non è così facile smettere..."*

Sospetto che mia figlia fumi o consumi altri prodotti a base di nicotina

Spesso i genitori hanno solo il sospetto che la propria figlia consumi nicotina in qualche forma. Tuttavia, non hanno ancora avuto l'occasione di parlarne e non sanno come affrontare l'argomento nel modo migliore.

Ecco alcuni consigli:

- + Cercate di trovare un momento adatto per la conversazione e prendetevi il giusto tempo. Le occasioni utili a facilitare il dialogo si presentano a volte durante piccole attività condivise, come una passeggiata, un viaggio in auto o situazioni simili.
- + Parlate delle vostre osservazioni e da dove vengono le vostre ipotesi. Tuttavia, queste non devono suonare come un rimprovero o un'accusa, ma come una vostra personale considerazione.
- + Ascoltate ciò che vostra figlia ha da dire e prendetene atto. Se conferma di aver fatto uso di nicotina, continuate a leggere la sezione successiva.
- + Se invece lo nega, provate a non trasformare la conversazione in un interrogatorio. Esprimete chiaramente la vostra posizione, specificando che non siete d'accordo e non lo sarete nemmeno se la questione si riproporrà in futuro.
- + Rimanete cordiali e decisi, in modo che sia chiaro che state prendendo la cosa sul serio. Spiegate che non si tratta di un atteggiamento autoritario, ma della vostra responsabilità di genitori.
- + Dite a vostra figlia che vi fidate, che continuerete a tenere d'occhio la questione e che ne parlerete se necessario.



Sono certa che mia figlia consumi nicotina

Di solito è una spiacevole sorpresa scoprire che la propria figlia fuma o consuma altri prodotti a base di nicotina. Rimproveri e avvertimenti insistenti sui rischi per la salute spesso servono a poco e provocano solo resistenza. Allo stesso modo, controlli costanti o punizioni severe, raramente producono l'effetto desiderato ma possono mettere a dura prova il rapporto tra genitori e figli.

Per prima cosa, cercate di mantenere la calma. Le reazioni di paura, rabbia e delusione sono comprensibili, ma a lungo termine non sono d'aiuto. Dopo aver recuperato la calma, è utile affrontare l'argomento in modo obiettivo e ascoltare attentamente il punto di vista di vostra figlia.

Se il consumo è evidente, i seguenti consigli possono essere utili:

- + Discutete l'argomento in un momento adatto.
- + Cercate di mantenere la calma e di affrontare la situazione nel modo più obiettivo possibile.
- + Ciò non esclude di esprimere chiaramente il vostro punto di vista, ovvero che siete contrari al consumo di nicotina e che per voi è importante smettere prima possibile.
- + D'altra parte, cercate anche di ascoltare attentamente: quali sono i vantaggi di questo

comportamento dal suo punto di vista o quali bisogni intende soddisfare?

- + Condividete le vostre conoscenze sul fumo o su altre forme di consumo di nicotina: cosa sa degli effetti e delle conseguenze? Quali informazioni affidabili potreste fornire?
- + Se vostra figlia al momento non è disponibile a smettere di consumare nicotina, concordate insieme delle regole: niente consumo in casa, nessun disturbo per le altre persone, niente consumo in determinati momenti della giornata, ecc.
- + Cercate di stimolare una riflessione: cosa la spingerebbe a smettere di consumare nicotina? Quali sono secondo lei gli svantaggi? I giovani tendono a pensare alle conseguenze immediate piuttosto che a quelle a lungo termine sulla salute: i costi, la dipendenza dalla nicotina, le strategie di marketing per la vendita dei prodotti, l'alito cattivo, i vestiti che puzzano di fumo, ecc.
- + Offrite sostegno: di cosa avrebbe bisogno vostra figlia per riuscire a smettere di consumare nicotina? Come potrebbe eventualmente trovare delle alternative per soddisfare i bisogni che stanno alla base di questo comportamento?
- + Stabilite un accordo su come procedere e comunicate che tornerete su questo accordo.

Cosa c'è da sapere sulla nicotina

La nicotina è considerata una sostanza con un forte potenziale di dipendenza e di mantenimento della dipendenza, e può avere sia un effetto stimolante che calmante.

Ha diversi effetti sul piano fisico e psichico:

- + aumento della frequenza cardiaca, innalzamento della pressione sanguigna e riduzione della circolazione sanguigna (soprattutto a livello della pelle);
- + miglioramento soggettivo dell'umore, aumento della concentrazione e dell'attenzione, riduzione della sensazione di fame, diminuzione dell'ansia ed effetto rilassante, soprattutto in situazioni di stress.

Perché si sviluppa la dipendenza da nicotina?

Quando la nicotina raggiunge il cervello, stimola il rilascio di diversi messaggeri neuronali che innescano le reazioni psicologiche e fisiche appena descritte. Col tempo il cervello si abitua all'assunzione di nicotina e, quando il livello diminuisce, possono comparire sintomi da astinenza come irritabilità, nervosismo e difficoltà di concentrazione. Questi effetti aumentano ulteriormente il desiderio di nicotina, costituendo così la base della dipendenza.

Fumo, tabacco da fiuto e vaping: quali prodotti contengono nicotina?

La nicotina si trova principalmente nelle foglie della pianta del tabacco, una solanacea molto diffusa in tutto il mondo. È contenuta in diversi prodotti a base di nicotina.

Sigarette, sigari, pipe e pipe ad acqua

Il tabacco da fumare è venduto in molte forme. La più comune sono le sigarette prodotte industrialmente, ma esistono anche sigari, tabacco da sigaretta, da pipa o per pipe ad acqua. Il tabacco è spesso trattato chimicamente per modificarne sapore ed effetti. Il tabacco da narghilè ha una consistenza più appiccicosa e spesso aromatizzata. Contrariamente a quanto si pensa, fumare con la pipa ad acqua non è meno dannoso, perché l'acqua non filtra le sostanze nocive presenti nel fumo.

Il tabacco non espone solo chi fuma a rischi per la salute, ma anche chi gli sta vicino (fumo passivo). Per questo motivo le normative attuali a tutela della non fumatori hanno lo scopo di proteggere da questi rischi per la salute.

Sigarette elettroniche, vapes, Heets

Negli ultimi anni si è diffuso il cosiddetto "vaping" o "svapo", come una nuova forma di consumo: l'inalazione di vapore prodotto da sigarette elettroniche. Questi dispositivi utilizzano un processo elettrochimico per trasformare un liquido aromatizzato in vapore da inalare. Le sigarette elettroniche usa e getta sono disponibili in diversi gusti, con o senza nicotina e grazie al loro aspetto colorato e discreto sono pensate per attirare soprattutto i giovani e invogliarli a provare. Gli Heets sono stick di tabacco usati in riscaldatori di tabacco. Gli effetti a lungo termine di questi prodotti non sono ancora stati studiati in modo approfondito, ma si può presumere che anche questi comportino dei rischi per la salute.



Tabacco orale, tabacco da fiuto e buste di nicotina

Esistono anche prodotti a base di tabacco che si consumano senza fumo, come il tabacco da fiuto e il tabacco orale o da masticare (ad esempio lo snus). Quest'ultimo si presenta sotto forma di piccoli sacchetti o palline da mettere in bocca (sotto la lingua o il labbro), dove la nicotina viene assorbita attraverso la mucosa orale. Recentemente sono state introdotte buste di nicotina che non contengono tabacco ma solo nicotina, consumate allo stesso modo.

Ecco perché "snus" va tanto di moda

Molte persone che consumano, considerano erroneamente le bustine di nicotina un'alternativa "più sana" rispetto al fumo tradizionale, poiché non conoscono le conseguenze negative che hanno sulla salute. Possono inoltre essere utilizzate in modo discreto, senza produrre fumo o vapore, specialmente in luoghi dove è vietato fumare, come a scuola, sul posto di lavoro o sui mezzi pubblici. Un ulteriore vantaggio percepito è l'assenza dell'odore tipico del fumo, che rende più facile nascondere il consumo a genitori, insegnanti o altre persone.

Tutela della non fumatori e della minore

Con la legge provinciale del 3 luglio 2006, n. 6, in Alto Adige – come nel resto d'Italia – vige un divieto generale di fumo nei luoghi pubblici come bar, ristoranti, uffici e mezzi di trasporto pubblico, nonché nelle scuole e nei loro spazi esterni, a tutela di chi non fuma.

In Italia la vendita di prodotti contenenti tabacco e nicotina è vietata ai minori di 18 anni.

Le informazioni si basano su ricerche interne e non hanno validità giuridica.

Vostra figlia vuole smettere di consumare?

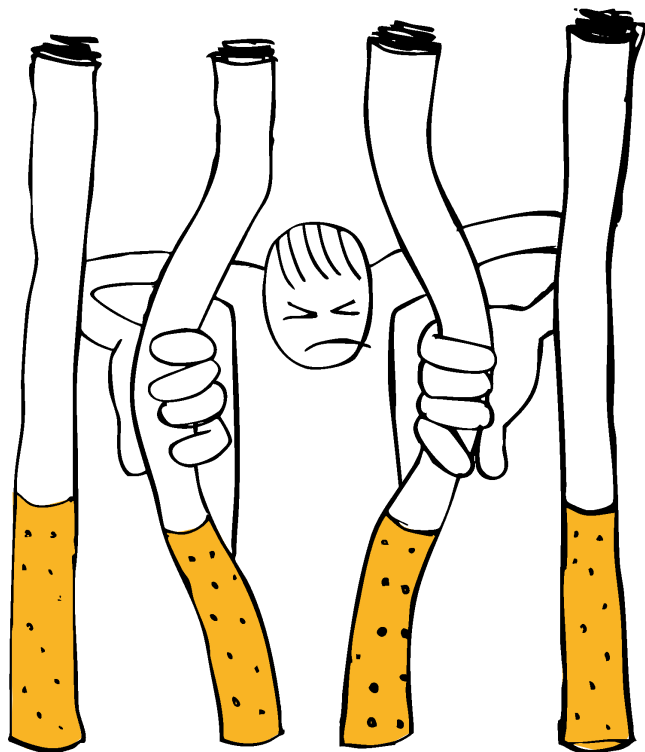
Molti giovani che hanno iniziato a fumare o a fare uso di nicotina desiderano smettere dopo un certo periodo. Tuttavia, se si sono già formate alcune abitudini di consumo o se si è sviluppata una dipendenza fisica dagli effetti della nicotina, smettere può risultare particolarmente difficile.

Alcune indicazioni per sostenere vostra figlia a smettere di fumare:

- + Non mostrate disprezzo o sfiducia (ad esempio dicendo: "Tanto non ce la farai"), ma accogliete il desiderio di smettere come un passo positivo.
- + Chiedete direttamente in che modo potete essere di supporto.
- + Aiutate a gestire le situazioni stressanti senza ricorrere alla nicotina e a interrompere le abitudini legate al consumo.

- + Favorite un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura, e incoraggiate a bere abbastanza acqua.
- + Non considerate le ricadute come fallimenti, ma come esperienze che fanno parte del percorso verso una vita senza nicotina. Sottolineate e valorizzate i successi raggiunti.
- + Siate pazienti se vostra figlia manifesta sintomi di astinenza come nervosismo, irritabilità, tristezza, difficoltà di concentrazione, mal di testa o problemi digestivi ecc...
- + Spesso il desiderio di nicotina non dura a lungo: esperienze positive o semplici distrazioni possono aiutare a superare questi momenti critici.

Se vostra figlia non riesce a smettere autonomamente o se vi sentite sopraffatti dalla situazione, non esitate a rivolgervi a un esperto che possa offrirvi supporto professionale.



Informazioni e supporto

Centri di consulenza e strutture specializzate

Servizi per le dipendenze (DfA/Ser.D.)
Consulenza, sostegno, terapia

Bolzano
via del Ronco 3
+39 0471 907070
serd.bz@sabes.it

Bressanone
via Roma 5
+39 0472 813230
dfa.bx@sabes.it

Brunico
via Ospedale 11
+39 0474 586200
serd-bruneck@sabes.it

Merano
via Goethe 7
+39 0473 251760
serd.me@sabes.it

Servizio pneumologico
piazza W. A. Loew Cadonna 12, 4° e 5° piano
+ 39 0471 439600
pneumot.bz@asdaa.it

Caritas - Consulenza psicosociale
Informazioni e consulenze
strada principale 131
Silandro
+39 0473 621237

Young+Direct
Consulenza per i giovani
via Johann Wolfgang Von Goethe 42
Bolzano
+39 0471 1551551
online@young-direct.it

Progetti di prevenzione e informazioni

Forum Prevenzione Onlus
via Talvera 4, Bolzano
info@forum-p.it
+39 0471 324801
www.forum-p.it

Fonti

Schoberberger & Kunze, *Nikotinabhängigkeit*, 1999
Paola Gremigni, *Psicologia del fumo*, 2005
Jennifer Percival, *Smettere di fumare per sempre*, 2008
www.vivid.at
www.rauchfrei-info.de
www.suchtschweiz.ch
www.feel-ok.ch

www.forum-p.it
Legge provinciale del 3 luglio 2006, n. 6
LEGGE 8 novembre 2012, n. 189
Report ESPAD Italia 2021

Presso il Forum Prevenzione è aperta al pubblico la biblioteca specialistica: prestito gratuito di letteratura specialistica e film su argomenti specifici.



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

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

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi