ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Come affrontare con tuo figlio il tema dell'uso di sostanze psicoattive

MANUALE PER GENITORI



PARTE 1
PREVENZIONE

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

COSA SONO LE SOSTANZE PSICOATTIVE?

Le sostanze psicoattive sono sostanze naturali o sintetiche che agiscono sul sistema nervoso centrale, modificando pensieri, emozioni, percezioni e comportamenti. Gli effetti variano in base alla sostanza, alla dose, alla modalità di assunzione, alle caratteristiche della persona e all'eventuale uso contemporaneo di altre sostanze

STIMOLANTI
Aumentano l'attivazione dell'organismo e possono causare agitazione, ansia, insonnia e aumento della pressione.
Esempi: cocaina, amfetamine.

SEDATIVE
Rallentano l'attività del sistema nervoso centrale e possono ridurre i riflessi, alteare lo stato di coscienza e ostacolare la respirazione. I rischi aumentano quando vengono associate tra loro.
Esempi: Cannabis, benzodiazepine.

CANNABINOIDI
Possono compromettere memoria, attenzione, coordinazione e percezione del tempo.
Esempi: cannabis e cannabinoidi sintetici.

OPPIOIDI E OPPIACEI
Possono causare forte dipendenza e rallentare la respirazione fino all'overdose.
Esempi: eroina, morfina, fentanyl.

ALLUCINOGENE
Alterano la percezione della realtà e possono causare paura, confusione e comportamenti pericolosi.
Esempi: LSD, mescalina, psilocibina.

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SEGNALI DI ALLARME



Nessun singolo comportamento dimostra l'uso di sostanze psicoattive. I segnali elencati possono avere molte altre cause e meritano attenzione soprattutto quando sono improvvisi, persistenti, compaiono insieme e interferiscono con la vita quotidiana.

Cambiamenti psicologici

- Frequenti e marcati cambiamenti dell'umore;
- Irritabilità, ansia o tristezza persistente;
- Insolita impulsività, agitazione o sonnolenza;
- Difficoltà di concentrazione e memoria;
- Perdita di interesse per attività precedentemente importanti.

Cambiamenti nelle relazioni sociali

- Progressivo isolamento;
- Aumento persistente dei conflitti familiari;
- Assenze frequenti o ingiustificate;
- Peggioramento improvviso del rendimento scolastico;
- Abbandono di attività, interessi o relazioni abituali.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Cambiamenti comportamentali e fisici

- Alterazioni persistenti del sonno o dell'appetito;
- Richieste frequenti o non spiegate di denaro;
- Comportamenti particolarmente furtivi o difficili da spiegare;
- Occhi arrossati o pupille insolitamente dilatate o ristrette;
- Tremori, difficoltà di coordinazione o eloquio alterato;
- Odori insoliti sugli abiti o nell'ambiente.

La presenza di questi segnali non permette di formulare una diagnosi. È importante parlarne con tuo figlio e, se la preoccupazione persiste, rivolgersi a un professionista.



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

RICONOSCI IL TUO STILE COMUNICATIVO

Sono stati identificati quattro profili di genitori rispetto alla comunicazione sulle sostanze. Riconoscersi in uno di questi profili è il primo passo per capire cosa si può migliorare.

Choi, H. J., Miller-Day, M., Shin, Y., Hecht, M. L., Pettigrew, J., et al. (2017). Parent prevention communication profiles and adolescent substance use: A latent profile analysis and growth curve model. *Journal of Family Communication, 17*(1), 15–32. doi: 10.1080/15267431.2016.1251920

Active-Open *— Parli spesso e in un clima familiare aperto. In alcuni studi, è risultato associato a un minore rischio di consumo.*

Passive-Open — *Il clima è aperto, ma raramente parli dell'argomento in modo diretto.*

Active-Silent — *Parli delle sostanze in un clima poco espressivo. I messaggi rischiano di sembrare controllo, non dialogo.*

Passive-Silent — *Non parli quasi mai e il clima è chiuso. In alcuni studi, questo profilo è associato a un rischio maggiore.*



Domanda per te: **in quale profilo ti riconosci?** Qualunque sia la risposta, ci sono margini concreti di miglioramento.

COSA FARE?

1 Usa messaggi chiari e specifici, non solo regole

✗ Invece di dire...

"Non devi farlo. In questa casa non si fa."

✓ Prova a dire...

"Voglio capire cosa sai di questi rischi e voglio che tu abbia tutte le informazioni."

2 Fai domande, ascolta e resisti alla tentazione di fare la predica

✓ Per esempio...

"Dimmi, cosa sai della cannabis?" oppure *"Hai sentito dire che la cannabis è sicura perché è naturale? Tu che cosa ne pensi? Dove hai trovato questa informazione?"*

3 Sii coerente con quello che fai

Questo non significa essere perfetti: significa essere onesti. Le regole, i messaggi e i comportamenti degli adulti dovrebbero essere coerenti con ciò che si chiede ai propri figli.

4 Parla della storia familiare

La vulnerabilità ai disturbi da uso di sostanze dipende dall'interazione tra fattori genetici, psicologici, familiari, sociali e ambientali. Parlare con chiarezza di eventuali problemi presenti nella storia familiare può aiutare tuo/a figlio/a a comprendere meglio i propri fattori di rischio. E' importante evitare messaggi deterministici: una maggiore vulnerabilità non significa che svilupperà necessariamente un problema.

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

QUANTO SPESSO PARLARNE?

Non esiste una frequenza valida per tutte le famiglie. Sono importanti sia la continuità sia la qualità della comunicazione.

Preferisci conversazioni brevi, rispettose e adeguate all'età, inserite in situazioni quotidiane: in macchina, durante un pasto o prendendo spunto da una notizia, una serie TV o un'esperienza raccontata da tuo/a figlio/a.

L'obiettivo non è ripetere una predica, ma costruire nel tempo un dialogo aperto, credibile e naturale.



PARTE 2
SOSPETTO

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

1 Esplora le ragioni prima di reagire

✓ Inizia con una domanda aperta

"Come ti senti ultimamente? C'è qualcosa che ti pesa?"

2 Scegli il momento e il modo adatto

✗ Invece di...

"Sei un bugiardo. Mi hai ingannato."

✓ Prova con...

"Quando ho notato questi cambiamenti mi sono preoccupato/a, perchè ti voglio bene e vorrei capire che cosa sta succendo."

QUANDO CERCARE AIUTO PROFESSIONALE?



Rivolgiti al pediatra, al medico di medicina generale o a un servizio specializzato se l'uso è ricorrente, ha già prodotto conseguenze negative o si associa a difficoltà psicologiche, scolastiche, familiari o sociali. Puoi chiedere aiuto anche se tuo figlio nega il problema o la comunicazione è bloccata.

IN CASO DI EMERGENZA

In caso di perdita di coscienza, difficoltà respiratoria, convulsioni, forte agitazione o confusione, dolore toracico, comportamento pericoloso o sospetto sovradosaggio, chiama immediatamente il 112 o il 118. Non lasciare la persona sola.

PARTE 3
COME AFFRONTARE UN USO ACCERTATO

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

UN APPROCCIO ISPIRATO AL CRAFT

Il **CRAFT**, *Community Reinforcement and Family Training*, propone strategie rivolte ai familiari per favorire l'accesso al trattamento, sostenere i comportamenti positivi, ridurre i conflitti e tutelare il benessere dell'intero nucleo familiare.
Le indicazioni che seguono si ispirano a questo approccio, ma non sostituiscono la valutazione e il supporto di un professionista

1 Rinforza i comportamenti positivi

Riconosci in modo chiaro e sincero le scelte che favoriscono il benessere: rispettare un impegno, frequentare la scuola, partecipare a un'attività, chiedere aiuto o trascorrere tempo senza utilizzare sostanze. È più utile valorizzare un comportamento concreto quando si verifica che concentrarsi esclusivamente sugli errori o sulle difficoltà.

2 Non nascondere le conseguenze

Evita, quando possibile e sicuro, di mentire, giustificare o assumerti responsabilità che spettano a tuo figlio. Questo non significa lasciarlo solo: intervieni sempre quando sono a rischio la sua salute, la sua sicurezza o quella degli altri.

3 Favorisci l'accesso all'aiuto

✓ In un momento di calma, puoi dire...

"Vorrei cercare insieme un aiuto adatto. Possiamo iniziare informandoci e incontrare un professionista che ci aiuti a capire la situazione."

"Sono preoccupato per quello che sta succedendo. Vorrei cercare insieme un aiuto adatto e possiamo iniziare parlando con un professionista"

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

UN APPROCCIO ISPIRATO AL CRAFT

Informati sui servizi presenti nel territorio, in modo da poter proporre un aiuto concreto, realistico e accessibile. Ascolta le preoccupazioni di tuo figlio e coinvolgilo, per quanto possibile, nella scelta del percorso.
Se è minorenne e la sua salute o sicurezza sono a rischio, è opportuno rivolgersi a un professionista anche se non si sente ancora pronto a chiedere aiuto.

TUTELA ANCHE IL TUO BENESSERE

Affrontare il problema di un/una figlio/a può provocare paura, stanchezza e senso di impotenza.

Chiedere supporto per te stesso/a non significa abbandonarlo/a, ma aumentare la capacità di affrontare la situazione in modo equilibrato.
Mantieni il dialogo, stabilisci i limiti chiari e cerca il sostegno di professionisti o servizi dedicati alle famiglie.



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



GLOSSARIO



Astinenza: insieme di sintomi fisici e psicologici che possono comparire quando una persona interrompe o riduce l'uso di una sostanza dopo averla assunta regolarmente.
Cannabis: termine che indica la pianta e i prodotti che ne derivano, come marijuana e hashish. Contiene diverse sostanze attive, chiamate cannabinoidi, tra cui il THC.
Cocaina: sostanza stimolante che agisce sul sistema nervoso centrale. Può provocare euforia, aumento dell'energia e riduzione della percezione della stanchezza, ma anche dipendenza e gravi conseguenze cardiovascolari e psicologiche.
Comorbilità: presenza contemporanea di più disturbi o problemi di salute.
Craving: desiderio intenso e difficile da controllare di assumere una sostanza.
Disintossicazione: fase del percorso medico finalizzato a gestire in sicurezza l'interruzione dell'assunzione di una sostanza e gli eventuali sintomi di astinenza.
Intossicazione acuta: condizione temporanea causata dall'assunzione recente di una sostanza, che può modificare il comportamento, la percezione, l'umore, la coscienza o le funzioni fisiche.
Metanfetamina: potente sostanza stimolante sintetica che può aumentare temporaneamente energia, vigilanza ed euforia.
NPS – Nuove Sostanze Psicoattive: sostanze con effetti simili a quelli delle droghe già conosciute, spesso prodotte o modificate in laboratorio e vendute con composizione e potenza non sempre prevedibili.
Oppiacei: sostanze naturali ricavate direttamente dall'oppio, come morfina e codeina.
Oppioidi: ampia categoria di sostanze naturali, semisintetiche o sintetiche (ad esempio, farmaci antidolorifici e sostanze come morfina, ossicodone, eroina e fentanyl).
Overdose: assunzione di una quantità di sostanza superiore a quella che l'organismo può tollerare. Può causare gravi conseguenze, perdita di coscienza, difficoltà respiratorie e morte.
Policonsumo: uso contemporaneo o ravvicinato di più sostanze, compresi alcol e farmaci. Le interazioni possono aumentare i rischi e rendere gli effetti meno prevedibili.
Ricaduta: ripresa dell'uso di una sostanza dopo un periodo di riduzione o interruzione. Non annulla il percorso compiuto, ma segnala la necessità di rivedere le strategie utilizzate.
Riduzione del danno: insieme di interventi finalizzati a diminuire i rischi sanitari e sociali legati al consumo di sostanze, anche quando la persona non è ancora pronta a interromperne l'uso.
SerD – Servizio per le Dipendenze: servizio pubblico del Sistema Sanitario Nazionale che offre valutazione, cura e sostegno alle persone con problematiche legate alla sfera delle dipendenze.
Sostanza psicoattiva: sostanza che agisce sul sistema nervoso centrale e può modificare umore, percezione, pensieri, comportamento o stato di coscienza.
THC – Tetraidrocannabinolo: principale componente psicoattivo della cannabis. Può modificare la percezione, l'umore, la memoria, l'attenzione e la coordinazione.
Tolleranza: condizione per cui, con il tempo, può essere necessario assumere quantità maggiori di una sostanza per ottenere effetti simili a quelli iniziali.
Trigger: situazione, emozione, persona, luogo o ricordo che può attivare il desiderio di assumere una sostanza o aumentare il rischio di consumo.

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SE HAI BISOGNO DI AIUTO NOI CI SIAMO

Numero Verde Nazionale
UNICO DIPENDENZE
800.940.789

Attivi dal lunedì al venerdì
dalle 10:00 alle 19:30

Per maggiori informazioni e consultare la mappatura dei servizi territoriali:
https://zerosostanze.iss.it/

Progetto attivato in collaborazione con il Dipartimento per le politiche contro la droga e le altre dipendenze, Presidenza del Consiglio dei Ministri

