

Per avere informazioni sulla droga contattate il servizio DRUGInfo Clearinghouse Tel. 1300 85 85 84.

Sito Web: www.druginfo.adf.org.au

Per avere consulenza riservata 24 ore su 24 sulla droga e sull'alcol e/o segnalazioni, contattate la Directline Tel. 1800 888 236 (un servizio a carattere statale).

Potete anche contattare il servizio Family Drug Help Tel. 1300 660 068.

Nota bene: Le informazioni contenute in questo opuscolo sono di carattere generale e non dovrebbero essere considerate un sostituto alla consulenza specifica e professionale.

L'opuscolo è stato messo a punto dal Department of Education & Training per sostenere la partecipazione dei genitori ad iniziative promosse nell'ambito delle comunità scolastiche. L'opuscolo è stato finanziato dal Community Support Fund.

Informazioni per i genitori sulla droga



Informazioni per i genitori sulla droga

Voi potete

cambiare le cose

Che vostro figlio/a decida o meno di fare uso di droghe, potrebbe essere lo stesso a conoscenza delle problematiche della droga tramite i suoi compagni o i media. Potete sostenere i vostri figli parlando con loro della droga e cercando di capire come fanno fronte alle pressioni della vita. Questo opuscolo è stato messo a punto per aiutarvi a parlare con più fiducia della droga insieme ai vostri figli. L'opuscolo contiene informazioni accurate e risposte alle domande di molti genitori e si basa sul principio della minimizzazione dei danni.

Che cos'è una droga

Una droga è qualsiasi sostanza, esclusi gli alimenti e l'acqua, che quando viene assunta dall'organismo cambia le funzioni della mente e del corpo.



Medicine

Per cui medicine, caffeina, tabacco, bombolette aerosol, alcol, canapa indiana, eroina e steroidi rientrano tutti nella categoria di droga.

Principali **categorie** di **droga e i loro effetti**

Le droghe spesso vengono raggruppate in base all'effetto che esercitano sul sistema nervoso centrale. Le principali categorie sono tre:

- **depressivi**
- **stimolanti**
- **allucinogeni.**

Secondo la legge, la classificazione di una droga dipende da specifici fattori. Per esempio l'alcol è una droga legale, ma nella maggior parte dei casi, l'acquisto di alcol da parte di ragazzi di età inferiore ai 18 anni non è legale.

Depressivi

Questo termine non significa che quando una persona prende un farmaco si sente depressa o triste. I farmaci depressivi fanno rallentare il sistema nervoso centrale e i messaggi che vanno e vengono dal cervello. Essi rallentano anche il battito cardiaco e la respirazione.

I depressivi includono:

Legali: alcolici, tranquillanti leggeri, prodotti assunti per inalazione (colle, benzina, e bombolette di vernice) codeina come il Panadeine, e narcotici a base di oppio come il metadone.



Illegali: canapa indiana (marijuana, hashish, olio di hashish) oppiacei quali l'eroina.

Gli effetti leggeri possono essere:

- sentirsi rilassati
- un senso di calma e di benessere
- un senso di euforia
- sentirsi più coraggiosi.

Gli effetti più forti possono essere:

- farfugliare
- movimenti non coordinati
- vomito e nausea
- perdita della conoscenza causata dal rallentamento della respirazione e del battito cardiaco
- nei casi estremi la morte.

I depressivi influiscono sulla concentrazione e sulla coordinazione e fanno rallentare la capacità di reagire a situazioni inaspettate - questi effetti rendono pericolosa la guida. Quando si assume un depressivo con un altro depressivo per esempio alcol e canapa

indiana gli effetti possono intensificarsi in modi inaspettati.

La canapa indiana contiene più catrame del tabacco. Il fumo continuo della canapa indiana può provocare la bronchite, il cancro alla bocca, alla gola e ai polmoni e altre malattie correlate al fumo. La canapa indiana può influire negativamente sulla memoria a breve termine e sulla logica dei processi intellettivi.

L'eroina è un oppiaceo. Gli oppiacei sono forti antidolorifici e potenti depressivi.

L'eroina venduta per la strada spesso non è pura. Le complicazioni e i gravi effetti collaterali dipendono dall'incostanza del grado di purezza dell'eroina. Condividere aghi, siringhe e strumenti per iniettare la droga comporta il rischio dell'HIV/AIDS, dell'epatite C e B e di altre infezioni.

Stimolanti

Gli stimolanti fanno accelerare il metabolismo del sistema nervoso centrale e i messaggi che vanno e vengono dal cervello. Gli stimolanti fanno accelerare il battito cardiaco, la temperatura corporea e la pressione del sangue.



Ecstasy

Informazioni per i genitori sulla droga

Gli stimolanti includono:

Legali: nicotina, (sigarette), caffeina (caffè, cola, cioccolata, prodotti dimagranti, alcuni "drink energetici", pseudoefedrina (contenuta in alcuni farmaci per la tosse e il raffreddore).

Illegali: cocaina, amfetamine senza ricetta medica, speed, LSD e ecstasy.

Gli effetti leggeri possono essere:

- sete
- inappetenza
- incapacità di dormire
- pupille dilatate
- loquacità
- irrequietezza.

Gli effetti più forti possono essere:

- ansietà
- panico
- convulsioni
- mal di capo e crampi allo stomaco
- aggressività
- paranoia
- confusione mentale
- perdita della conoscenza.

Chi fa uso di stimolanti può essere fisicamente esaurito per mancanza di sonno e di cibo.

Allucinogeni

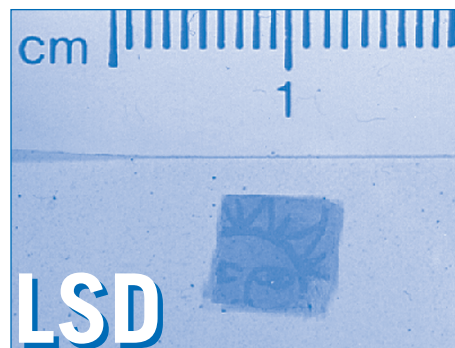
Gli allucinogeni incidono sulla percezione. Chi fa uso di allucinogeni può avere una visione distorta delle cose. I sensi possono diventare confusi specialmente il senso del tempo, dei suoni e dei colori. Gli effetti degli allucinogeni variano molto e non sono facilmente prevedibili.

Gli allucinogeni includono:

Illegali: LSD, funghi magici, mescalina, ecstasy e marijuana (in forti dosi).

Alcuni effetti possono essere:

- brividi di freddo e vampate di calore
- dilatazione delle pupille
- inappetenza, crampi allo stomaco o nausea
- più attività, loquacità e risate
- panico e senso di persecuzione (paranoia)
- flash back a lungo termine.



Quali sono gli effetti della droga sugli individui?

Gli effetti della droga variano da una persona all'altra e dipendono da:

- **l'individuo:** il suo umore, la corporatura, il peso, il sesso, la personalità, la salute, quando ha consumato l'ultimo pasto, aspettative e esperienze precedenti con la droga.
- **la droga:** la quantità assunta, la potenza, come viene assunta (fumata, ingerita, iniettata) e se l'individuo ha preso altre droghe simultaneamente.
- **l'ambiente:** se l'individuo si trova con amici fidati, da solo, in un contesto sociale o a casa.

Quali sono i danni correlati all'uso della droga?

I possibili danni includono:

- danni all'organismo
- danni alle relazioni con gli altri: amici, famiglia, comunità
- danni allo stile di vita: lavoro, educazione, alloggio
- danni correlati alle infrazioni della legge.

L'intossicazione può influire sulla capacità di giudizio e un individuo può correre rischi che normalmente non correrebbe, per esempio potrebbe tuffarsi in una piscina poco profonda. Molti giovani sperimentano le droghe per cui è importante che siano in

grado di potersi salvaguardare il più possibile contro eventuali pericoli.

Anche quando i giovani non fanno uso di droga potrebbero lo stesso soffrirne le conseguenze a causa degli altri. Uno dei rischi più comuni è salire in macchina con qualcuno che ha bevuto troppo.

Alcune droghe, specialmente i farmaci, sono necessari o apportano benefici alla salute, ma se vengono condivisi con gli amici ne possono conseguire danni.

Perché i giovani fanno uso di droga?

I giovani danno le stesse ragioni che danno gli adulti per spiegare perché fanno uso della droga. Le ragioni addotte sono:

- per divertimento
- per estraniarsi dalla realtà e dimenticare i loro problemi
- per farsi coraggio e sentirsi più sicuri di sé
- per non doversi assumere la responsabilità delle proprie decisioni
- per avere rapporti sociali
- per festeggiare
- per sperimentare
- per vincere la noia
- per rilassarsi e per liberarsi dalle tensioni
- per alleviare il dolore.

Per molti sperimentare e rischiare fa parte del processo di crescita e della vita. L'uso di droga o di farmaci da parte dei genitori può avere un' influenza determinante sull'uso di droga e di farmaci da parte dei figli.

Come faccio a sapere se mio figlio/a fa uso di droga?

È molto difficile poter dire con sicurezza se vostro figlio/a faccia uso di droga. Gli effetti della droga variano notevolmente da una persona all'altra. Non ci sono cambiamenti fisici o emotivi che dimostrino specificamente che qualcuno faccia uso di droga, ma se vostro figlio/a si comporta in modo insolito per qualche tempo potrebbe esserci un problema. È da rilevare che i cambiamenti possono far parte del processo della crescita. Cercate di parlare con vostro figlio/a prima di concludere rapidamente che possa far uso di droga.

Alcuni segni premonitori sono:

- mostrare un senso di letargia
- mangiare in maniera irregolare
- avere estremi sbalzi di umore e scoppi di ira
- stare fuori tutta la notte
- avere cattivi voti a scuola
- avere problemi a scuola
- cambiare gli amici di frequente e all'improvviso
- avere un inspiegabile bisogno di denaro
- avere molti soldi
- scomparsa di oggetti di valore
- problemi con la polizia.

Che cosa devo fare se mi accorgo che mio figlio/a fa uso di droga?

Pensate alla sicurezza di vostro figlio/a e a quella degli altri.

Non lasciatevi prendere dal panico: le reazioni estreme lo/la renderanno meno disposto a parlare con voi e a dirvi esattamente che cosa è successo. Parlate con calma e cercate di individuare la realtà dei fatti.

Fatevi spiegare i fatti: parlate con vostro figlio/a e cercate di sapere che tipo di droga ha preso e con che frequenza, può darsi che l'abbia provata una volta e che abbia già smesso di prenderla.

Mostrate la vostra preoccupazione: fategli/le capire che gli/le volete bene ma che non approvate che faccia uso di droghe.

Scegliete il momento opportuno: se cercate di discutere l'uso di droga quando è intossicato/a o è sotto l'influenza della droga, o quando siete arrabbiati è probabile che la discussione finisca in una lite. Aspettate fino a quando non abbia la mente lucida e quando siete più calmi.

Cercate i riconoscere i problemi: se vostro figlio/a fa uso di droga regolarmente per soddisfare un bisogno o per risolvere un problema, allora ha bisogno di aiuto e di sostegno. In questo caso rivolgetevi senza timore a un professionista.

Non sentitevi in colpa: se vostro figlio/a fa uso di droga non vuol dire che avete fallito nel vostro ruolo genitoriale. Molti giovani attraversano momenti difficili o sperimentano le droghe nonostante abbiano genitori che li sostengono e si prendono cura di loro.

Come posso influenzare le decisioni di mio figlio/a riguardo alla droga?

Sperimentare fa parte della crescita. Molti ragazzi provano alcol e tabacco, altri provano droghe illegali, come la marijuana.

Ci sono alcune cose che i genitori possono fare per ridurre il rischio che i loro figli subiscano danni dovuti alla droga.

Date il buon esempio: è più probabile che i figli di genitori che fumano e bevono facciano altrettanto. Esaminate come fate uso di tabacco, alcol e altre droghe e l'esempio che date ai vostri figli. Discutete con vostro figlio/a l'uso di droga da parte vostra e di altri per esplorare e per chiarire il suo/atteggiamento e i suoi valori.

Siate informati: siate pronti a discutere delle problematiche della droga apertamente e onestamente. Se non sapete la risposta ad una domanda siate pronti a cercare altre informazioni per poter dare la risposta giusta. Questa è una cosa che potete fare insieme. Se raccontate storie esagerate sui pericoli che comporta l'uso della droga per spaventare vostro figlio/a è possibile che non ascolti quello che volete dirgli/le.

Parlate e ascoltate: siate pronti ad ascoltare i problemi e le preoccupazioni che potrebbe avere vostro figlio/a. Reagire esageratamente o non prendere sul serio le sue preoccupazioni potrebbe renderlo maldisposto/a a parlare con voi. La comunicazione con vostro figlio/a deve essere reciproca.

È importante che possiate parlare di tutto con vostro figlio/a. I genitori che non parlano con i propri figli di musica, scuola o sport potrebbero avere difficoltà a parlare di questioni emotive e delicate come l'uso di droga.

Stabilite le regole di base: programmate in anticipo per affrontare le situazioni potenzialmente difficili. È bene che esprimiate chiaramente quale sia un comportamento accettabile riguardo all'uso di alcol e di altre droghe.

Permettete a vostro figlio/a di stabilire insieme con voi le regole di base, in questo modo si sentirà più responsabile e sarà più disposto ad osservarle. Insegnare ai giovani come negoziare può essere utile per porre fine a discussioni irrisolte e per appianare positivamente le situazioni più difficili.

Cercate di far conoscenza con gli amici di vostro figlio/a e con i loro genitori: gli altri genitori possono darvi un gran sostegno e incoraggiamento.

Cercate delle alternative all'uso della droga: i genitori possono incoraggiare i loro figli a trovare altri modi per rilassarsi e per far fronte alle loro difficoltà.

Nota bene: Le informazioni contenute in questo opuscolo sono di carattere generale e non dovrebbero essere considerate un sostituto alla consulenza specifica e professionale.

L'opuscolo è stato messo a punto dal Department of Education & Training per sostenere la partecipazione dei genitori ad iniziative promosse nell'ambito delle comunità scolastiche. L'opuscolo è stato finanziato dal Community Support Fund.