



ALCOL

PARLARNE CON GLI ADOLESCENTI
GUIDA PER I GENITORI



COMUNITÀ
INCONTRO



Presidenza del Consiglio dei Ministri
DIPARTIMENTO POLITICHE ANTI DROGA

MEET
MEUP

INDICE

Guida per i genitori: Alcol _____	1
Come mai assumere alcol significa Comunque mettersi in una situazione a rischio? _____	2
Perché i giovani consumano alcol? _____	3
I falsi miti _____	4
Ruolo della famiglia e della società _____	5
E se diventa difficile mantenere il contatto? _____	6



GUIDA PER I GENITORI

introduzione

L'alcol è una sostanza psicoattiva con effetti depressivi sul sistema nervoso centrale. Sebbene sia largamente accettato nella società, il suo consumo precoce può avere gravi conseguenze sulla salute fisica e mentale dei giovani.

Secondo i dati Istat il 15% della popolazione di 11-17 anni ha almeno un comportamento di consumo di bevande alcoliche a rischio.

È essenziale che i genitori siano informati sui rischi e sulle strategie per prevenire l'abuso di alcol tra i ragazzi.

Perché è importante parlarne? Per gli effetti che esso produce

1 EFFETTI SUL CERVELLO

Il cervello degli adolescenti è ancora in fase di maturazione, un processo che continua fino ai 25 anni circa. Il consumo di alcol in questa fase può interferire su diverse aree, fra cui:

- **L'ippocampo**, struttura cerebrale coinvolta nella memoria e nell'apprendimento, che può subire una riduzione di volume con il consumo eccessivo di alcol.
- **La corteccia prefrontale**, responsabile del controllo degli impulsi e della presa di decisioni, che può risultare danneggiata dall'uso precoce.
- **I neurotrasmettitori**, sostanze chimiche che regolano le funzioni cerebrali, alterando l'umore, la motivazione e la capacità di concentrazione.
- **Riduzione della plasticità neuronale**, ovvero la capacità del cervello di adattarsi e formare nuove connessioni. L'uso eccessivo di alcol può compromettere questo processo, ostacolando l'apprendimento e lo sviluppo cognitivo.

2 EFFETTI SUGLI ALTRI ORGANI

- **Fegato**: L'alcol viene metabolizzato principalmente dal fegato, ma nei giovani questo organo è ancora in fase di sviluppo, rendendolo più vulnerabile ai danni epatici come la steatosi epatica (fegato grasso) e l'epatite alcolica.
- **Cuore e sistema circolatorio**: Il consumo di alcol può aumentare la pressione sanguigna e il rischio di aritmie cardiache. L'abuso precoce può contribuire allo sviluppo di problemi cardiovascolari in età adulta.
- **Sistema gastrointestinale**: L'alcol irrita la mucosa gastrica, aumentando il rischio di gastrite e ulcere. Inoltre, interferisce con l'assorbimento di nutrienti essenziali, causando carenze vitaminiche.
- **Sistema immunitario**: Il consumo regolare di alcol può indebolire il sistema immunitario, aumentando la suscettibilità alle infezioni e rallentando il recupero da malattie.

3 EFFETTI PSICOLOGICI E COMPORTAMENTALI

- **Aumento dell'ansia e della depressione**: L'alcol agisce inizialmente come un sedativo, ma con l'uso continuativo può contribuire a peggiorare stati depressivi e ansiosi.
- **Alterazioni del sonno**: Sebbene possa indurre sonnolenza, l'alcol compromette la qualità del sonno REM, causando affaticamento e ridotta capacità di concentrazione.
- **Impulsività e rischio di comportamenti pericolosi**: Gli adolescenti che consumano alcol hanno una maggiore probabilità di adottare comportamenti a rischio, come guida in stato di ebbrezza, relazioni sessuali non protette e atti di violenza.



COME MAI ASSUMERE ALCOL SIGNIFICA COMUNQUE METTERSI IN UNA SITUAZIONE A RISCHIO?

CIRCUITO DEL PIACERE E IL CONSUMO DI ALCOL

Il circuito del piacere, noto anche come sistema di ricompensa cerebrale, è un insieme di strutture e meccanismi neuronali che regolano le sensazioni di piacere, motivazione e gratificazione. L'alcol interagisce profondamente con questo sistema, generando un senso di euforia e rilassamento che spinge al consumo reiterato. Tuttavia, il consumo cronico di alcol altera il funzionamento di questo circuito, portando a dipendenza.

IL CIRCUITO DEL PIACERE COINVOLGE DIVERSE AREE DEL CERVELLO:

- 1. **Nucleo accumbens (NAc):**
Una struttura chiave del sistema di ricompensa che elabora sensazioni di piacere e rinforza comportamenti gratificanti.
- 2. **Area tegmentale ventrale (VTA):** Produce dopamina, il neurotrasmettitore fondamentale per il piacere e la motivazione.
- 3. **Corteccia prefrontale:**
Regola il controllo sugli impulsi e la valutazione delle conseguenze delle azioni.
- 4. **Amigdala:**
Coinvolta nelle emozioni e nei ricordi legati al piacere o al disagio.

QUANDO SI CONSUMA ALCOL, SI VERIFICANO DIVERSE AZIONI SUL SISTEMA NERVOSO CENTRALE:

- 1. Avviene rilascio di **dopamina** che genera una sensazione di euforia, piacere e rilassamento che motiva il consumo.
- 2. Effetti anche su altri **neurotrasmettitori**, che causano rilassamento e riduzione dell'ansia; riduzione dell'attività cerebrale eccitatoria e contribuiscono agli effetti sedativi, migliorando l'umore iniziale.
- 3. **Rinforzo positivo:** Il piacere associato al consumo di alcol spinge il cervello a voler ripetere l'esperienza.
- 4. **Rinforzo negativo:** Con il tempo, il cervello sviluppa una tolleranza e una dipendenza; il consumo di alcol diventa necessario per evitare i sintomi di astinenza e per riportare il cervello a uno stato di normalità percepita.

Questi effetti vengono quindi percepiti come positivi e sembrano apportare alcuni vantaggi situazionali, soprattutto nel breve termine.

Tuttavia **L'USO REGOLARE DI ALCOL PROVOCA CAMBIAMENTI SIGNIFICATIVI NEL SISTEMA DI RICOMPENSA.**

L'alcol sfrutta il circuito del piacere per creare un'esperienza inizialmente gratificante, ma che nel tempo può portare a dipendenza attraverso alterazioni neurobiologiche profonde.

- 1. **Il cervello riduce i recettori per la dopamina**, diminuendo il piacere naturale derivato dal consumo. Questo porta alla necessità di aumentare la quantità di alcol per ottenere lo stesso effetto.
- 2. **Iperattivazione dello stress:** portando a sintomi di ansia e disagio che spingono al consumo come forma di "autoterapia".
- 3. **L'alcol danneggia il controllo sugli impulsi** e la capacità di valutare le conseguenze a lungo termine, favorendo comportamenti compulsivi.



PERCHÉ I GIOVANI CONSUMANO ALCOL?

I giovani consumano alcol per diverse ragioni, spesso influenzate da fattori sociali, psicologici e culturali.

Di seguito abbiamo riportato alcune delle motivazioni principali

2 Fuga dallo stress e dalle emozioni negative

Alcuni giovani bevono per affrontare ansia, stress scolastico, problemi familiari o difficoltà personali.

L'alcol viene percepito come un modo per rilassarsi e dimenticare i problemi.

4 Ricerca di sensazioni forti e trasgressione

Alcuni giovani bevono per sentirsi più sicuri, perdere inibizioni o vivere esperienze più intense.

Inoltre, per alcuni, il consumo di alcol rappresenta un atto di ribellione contro le regole.

1 Pressione sociale e conformismo

Molti giovani iniziano a bere per sentirsi accettati dal gruppo di amici o per adattarsi alle norme sociali, specialmente durante feste e uscite.

3 Influenza dei media e della pubblicità

Film, serie TV, social media e pubblicità spesso mostrano l'alcol come qualcosa di attraente, associandolo a divertimento e successo sociale.



5 Mancanza di consapevolezza sui rischi

Molti giovani non conoscono a fondo gli effetti negativi dell'alcol sul corpo e sulla mente, sottovalutando i rischi di dipendenza, incidenti e problemi di salute a lungo termine



I FALSI MITI

E' molto importante conoscere ed essere consapevoli, anche per sfatare i "falsi miti" che si sono creati intorno a questa sostanza. Di seguito sono riportati alcuni esempi:

"Bere aiuta a rilassarsi"

Inizialmente, l'alcol ha un effetto sedativo, ma col tempo può portare ad ansia, depressione e disturbi del sonno.

"Tutti i giovani bevono"

Secondo le statistiche, una parte significativa degli adolescenti sceglie di non bere, ma spesso si sentono sotto pressione sociale.

"Bere occasionalmente è innocuo"

Anche un consumo saltuario può influenzare negativamente il cervello e aumentare il rischio di sviluppare una dipendenza.

Quali sono i segnali di allarme e come è possibile intervenire?

Di seguito sono riportati alcuni segnali che potrebbero indicare un problema. Ovviamente la lista non è esaustiva ma riporta i feedback che si riscontrano più frequentemente:

- Cambiamenti improvvisi nell'umore, isolamento o irritabilità.
- Diminuzione del rendimento scolastico e perdita di interesse per le attività abituali.
- Odore di alcol, oggetti sospetti (bottiglie nascoste, bicchieri usati in camera, ecc.).
- Orari sballati, ciclo sonno veglia alterato, cambio repentino di amicizie che possono presentarsi poco raccomandabili

COME PARLARE DI ALCOL CON I FIGLI?

Comunicare apertamente:

Creare un ambiente di dialogo in cui i ragazzi possano esprimere dubbi e preoccupazioni senza paura di essere giudicati.

E' importante che la comunicazione non sia aggressiva, ma chiara e che venga trasmesso il messaggio che l'obiettivo non è quello di imporre la propria visione, ma di comunicare in modo efficace un punto di vista sano.

Dare informazioni:

Quando possibile spiegare gli effetti dell'alcol in modo chiaro e basandosi su evidenze scientifiche. Insegnare strategie di resistenza: Preparare i ragazzi a dire "no" all'alcol senza sentirsi esclusi, fornendo alternative valide.





RUOLO DELLA FAMIGLIA E DELLA SOCIETÀ

La famiglia gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'uso di alcol tra i giovani.

Alcuni fattori chiave includono:

- **Creare un ambiente familiare stabile:**
Un contesto affettuoso e supportivo riduce il rischio che i ragazzi cerchino nell'alcol una via di fuga.
- **Stabilire regole e limiti chiari:**
I genitori devono comunicare aspettative precise riguardo all'uso di alcol, sottolineando le conseguenze di comportamenti rischiosi.
- **Monitorare le attività e le amicizie:**
Senza essere eccessivamente invasivi, i genitori devono conoscere il contesto sociale in cui si muovono i loro figli.
- **Promuovere attività alternative:**
Sport, hobby e attività creative offrono ai giovani modi sani per divertirsi e socializzare senza bisogno di alcol.

Ribadiamo inoltre l'importanza di favorire il dialogo e l'ascolto poichè parlare apertamente di alcol, senza giudicare o punire eccessivamente, aiuta i figli a sentirsi liberi di chiedere consigli.

Quindi parlare di alcol in famiglia aiuta a costruire un rapporto di fiducia e responsabilità. Informare i giovani sui rischi dell'alcol li aiuta a fare scelte consapevoli, proteggendo la loro salute e il loro futuro. Parlare di alcol e stabilire delle regole (Si può lasciare).





E SE DIVENTA DIFFICILE MANTENERE IL CONTATTO?

Ci sono situazioni in cui è difficile mantenere il dialogo aperto e il contatto con i propri figli.

Può succedere che genitori e figli non riescano a comunicare senza litigare, che gli adolescenti rifiutino il dialogo o che i genitori attraversino un periodo difficile e quindi non abbiano la forza di affrontare le situazioni conflittuali.

CAPIRE PER PREVENIRE

I CONFLITTI IN FAMIGLIA SONO PESANTI. IN CERTI CASI POSSONO ANCHE ESSERE LEGATI AL CONSUMO DI ALCOL DA PARTE DEGLI ADOLESCENTI.

STEMPERARE I CONFLITTI, QUINDI, È ANCHE UNA FORMA DI PREVENZIONE.

NON C'È NIENTE DI MALE O DI SBAGLIATO NEL CHIEDERE AIUTO

E' importante chiedere aiuto a professionisti, soprattutto se ci accorgiamo che la dimensionalità del problema è elevata o comunque se il problema persiste.

Parlare con i vostri figli vi risulta sistematicamente difficile? In famiglia ci sono sempre tensioni? Molti genitori vivono situazioni analoghe alla vostra.

Non riuscire a gestirle non è un segno di debolezza. È proprio per questo che esistono i centri specializzati.



Rivolgersi a uno specialista, come uno psicologo o un medico, può aiutare il ragazzo/a e l'intera famiglia a ricevere un supporto adeguato.