



Non sai come affrontare con tuo figlio il problema dell'abuso di alcolici e di altre sostanze?

Scopri come parlargli, come riconoscere
l'abuso di sostanze e come chiedere aiuto
in caso di necessità.

Perché parlare di alcol e di altre sostanze?

- **I giovanissimi sentono parlare di uso di sostanze tutti i giorni**, da qualcuno oppure dai media. Il tuo comportamento e le tue parole definiscono delle aspettative e possono aiutarli a rimanere sani.
- **I genitori sono le persone più influenti nella decisione di un giovanissimo di non fare uso di alcolici e di altre sostanze.** Inizia a parlarne usando argomenti adatti all'età prima ancora di iniziare la scuola e non fermarti.
- **Infatti, prima inizi a parlarne**, più facilmente interiorizzano il messaggio. Non è mai troppo tardi per iniziare.
- **Se tu o un tuo familiare abusate di sostanze**, il rischio che anche tuo figlio ne abusi sarà maggiore. Parlane per proteggerlo a lungo andare.

Come parlare di queste cose?

- **Sii onesto e sincero.** Fai in modo che tuo figlio sappia di poterti fare qualsiasi domanda e di poter parlare di argomenti importanti.
- **Basa le informazioni sui fatti, non sulla paura.** Esponi in modo chiaro le tue preoccupazioni. Ad esempio, dicendo "Il tuo cervello è ancora in fase di sviluppo e vorrei che tu facessi di tutto per diventare il meglio che puoi. L'alcol e le droghe possono impedirtelo."
- **È normale non avere tutte le risposte.** Condividi i tuoi valori e cercate insieme altre informazioni.
- **Concentrati su ciò che ti aspetti che faccia**, invece che su quanto ti aspetti che non faccia.
- **Definisci delle aspettative precise.** La maggior parte dei genitori pensa di aver detto come stanno le cose. Meno della metà dei ragazzi delle medie e delle superiori di New York riferisce che i propri genitori hanno parlato di consumo di alcol minorile.¹
- **Parla di ciò che vedi nei media**, tra cui i social media, e nella vita reale. Fai capire cosa provi per i comportamenti che vedi. Scopri cosa prova a riguardo tuo figlio.

¹ Relazione 2014-15 sul sondaggio riguardante lo sviluppo giovanile, New York State Office of Addiction Services and Supports, pag. 102, tab. 76.

Perché i giovanissimi fanno uso di sostanze?

- **Alcuni lo fanno per divertimento o per darsi coraggio** nelle situazioni che sono nuove o incutono timore.
- **Altri pensano che sia un atto dovuto** per essere accettati dai propri coetanei.
- **Altri ancora fanno uso di sostanze per mascherare situazioni sgradevoli** provocate da depressione, ansia sociale, disturbi legati allo stress, abusi fisici o emotivi e dolore fisico.
- **Lo stress può indurre a fare uso di sostanze.** I giovanissimi che bevono o fanno uso di sostanze per far fronte allo stress potrebbero non conoscere mai i rimedi alternativi. Ciò incrementa il rischio di abusare di sostanze all'aumentare dello stress.
- **Alcuni fanno uso di sostanze per rimanere svegli o lavorare più velocemente** (miglioramento delle prestazioni).
- **Seguono il tuo esempio.** I giovanissimi che vivono con adulti che fanno uso di alcolici e sostanze sono più inclini a farne uso anche loro.²

Da quali segnali mi accorgo che mio figlio ha bisogno di aiuto?

Questo elenco di cambiamenti può indicare l'abuso di alcolici o sostanze, fare riferimento a disturbi medici e di salute mentale o semplicemente indicare una deviazione dallo sviluppo tipico degli adolescenti.

• Cambiamenti fisici

- Pupille dilatate
- Voglie incontrollabili e insolite
- Sonnolenza
- Agitazione o tremori
- Frequenti perdite di sangue dal naso
- Lecca di continuo le labbra
- Aspetto dimesso
- Perdita o aumento di peso (valori al di fuori delle tabelle di crescita)

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? *Drug and Alcohol Dependence*. 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

• Cambiamenti sociali

- Cambiamenti nel gruppo di amici o coetanei (frequenta nuovi amici o non parla più con quelli vecchi)
- Salta le lezioni
- Perdita di interesse nelle attività sociali o ricreative
- Reagisce in modo brusco o con un comportamento inaccettabile (infrange le regole)
- Chiede costantemente soldi
- Continua a isolarsi

• Cambiamenti emotivi

- Sbalzi d'umore estremi
- Fa vita ritirata (non parla né esce più)
- Iperattività o agitazione
- Ansia (paura di fare o di recarsi in posti)

Sebbene questi segnali non dimostrino che tuo figlio abusa di alcolici o sostanze, possono tuttavia indicare che stia affrontando uno o più problemi diversi.

Come devo comportarmi con mio figlio?

- **Ascoltalo** e fagli capire che sei al suo fianco e puoi aiutarlo.
- **Ricorda** che i giovanissimi possono provare vergogna ed essere preoccupati della tua reazione.
- **Agisci invece di reagire.** Reagire può allontanarli e rendere più complicato aiutarli nel lungo termine.
- **Preparati a discuterne**, soprattutto se non hai mai parlato prima con tuo figlio. Se non sei pronto per una chiacchierata, prenditi del tempo per fare un passo indietro o per chiedere aiuto a un altro adulto affidabile.
- **Valutate insieme il rischio.** È ancora alle prime esperienze o non può già farne a meno? Sta chiedendo aiuto?
- **Create insieme un piano di sicurezza**, per sfuggire a una situazione in cui fa uso di alcolici o sostanze con gli amici o per ottenere l'aiuto di un professionista.

A chi posso chiedere aiuto?

Se hai bisogno di qualcuno che parli con tuo figlio o se vuoi informazioni per accedere alle opzioni di cura, consulta le risorse riportate sul retro di questa brochure.

Come puoi aiutare tuo figlio:

- 1.** Inizia il prima possibile a parlare con tuo figlio di abuso di alcolici e sostanze. Fagli capire che sei al suo fianco e puoi aiutarlo.
- 2.** Osserva quale uso si faccia in famiglia di alcolici e sostanze, come ne parlate in famiglia e quale idea si sia fatto in proposito tuo figlio.
- 3.** Conserva gli alcolici e i farmaci soggetti a prescrizione (oppiacei inclusi) all'interno di armadietti chiusi a chiave e ricordati di gettare le medicine inutilizzate. Invita i tuoi familiari e tutti coloro che si prendono cura di tuo figlio a fare altrettanto.
- 4.** Se tuo figlio ha un problema e fa uso smodato di sostanze, rivolgiti a una delle risorse riportate sul retro di questa brochure.
 - a.** Puoi rivolgerti anche a un operatore sanitario che abbia esperienza nel trattamento di adolescenti o giovanissimi.
 - b.** Scopri se il medico prescrive farmaci per le cure. Questa è la prassi ideale per prevenire il disturbo da uso di oppiacei che può essere utile anche per l'abuso di alcolici.
- 5.** Se tuo figlio ha subito un intervento chirurgico o necessita di antidolorifici, chiedi al medico l'alternativa più sicura per gestire il dolore evitando, ove possibile, la prescrizione di oppiacei.

+ Risorse e sostegno

- **Amministrazione per i servizi di salute mentale e di contrasto all'abuso di sostanze (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)**
 - Visita il sito [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking) per informazioni su come iniziare ad affrontare il problema dell'abuso di alcolici e di altre sostanze con tuo figlio.
- **Ufficio per i servizi e il sostegno alle dipendenze dello Stato di New York (New York State Office of Addiction Services and Supports)**
 - Visita il sito [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov) per informazioni sull'abuso di sostanze tra i giovanissimi e per conoscere le risorse per mettersi in contatto, comunicare e conoscere le conseguenze.
- **Istituto nazionale sull'abuso di sostanze tra gli adolescenti (National Institute on Drug Abuse for Teens)**
 - Visita il sito [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) per informazioni scientifiche sull'abuso di sostanze tra i giovanissimi e sui loro effetti, tra cui risorse interattive per adolescenti, insegnanti e genitori.
- **NYC Well**
 - Per ricevere tutti i giorni il sostegno H24 di personale qualificato all'ascolto e all'indicazione delle risorse giuste per i newyorchesi, chiama 888-692-9355, invia un SMS con scritto "WELL" al 65173 o chatta in [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- **Center on Addiction**
 - Questa linea di assistenza fornisce sostegno diretto ai genitori e a quanti prestano assistenza a bambini o adolescenti che fanno uso di sostanze. Per metterti in contatto con un operatore qualificato, chiama l'855-378-4373, invia un SMS al 55753 o visita il sito [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline).