

Adolescenti e droga: istruzioni d'uso per adulti

Dott. Stefano Zecchin
Psicologo e Psicoterapeuta

Presupposto

Dobbiamo vivere in modo sano, una vita sana.

Per farlo:

Consigli, indicazioni, prescrizioni

Alla fine?

Alta probabilità di diventare ossessivi, fobici,
castranti, intolleranti.

Vivere una vita senza pericoli è una illusione, e
forse anche terribilmente noioso.

Sicuramente diseducativo!

Da dove si parte?

I ragazzi, con il proprio comportamento, ci fanno vedere in modo semplice e diretto come è la società in cui vivono: sono lo specchio di quello che ricevono.

La società siamo **noi**.

Spetta allora a noi adulti, prima di tutto, attivarci per promuovere concretamente quelle azioni che modifichino le modalità disfunzionali.

È compito nostro farlo.

Quando noi lo faremo, loro cambieranno

Le difficoltà che incontriamo

- Mancanza di informazioni
- Possesso di informazioni parziali, di parte e/o distorte
- Convinzioni diventate personali attraverso il proprio percorso educativo e di crescita
- Abitudini di vita, condivise magari da altri e pertanto ritenute nella norma
- Vissuti personali
- Convinzione di essere dalla parte giusta e anche di essere giusti *(vale anche l'esatto opposto)

Di cosa abbiamo bisogno

- Di informazioni corrette
 - Di una buona pratica
- Di una consapevolezza di sé

Livelli di intervento

I. Prevenzione

II. Intervento - cura

Prevenzione

Educare

- Promuovere stili sani
- Scoraggiare stili disfunzionali

Attraverso:

- Dialogo
- Comportamento come modellamento

Qualche esempio

- Promuovere stili sani
 - Stile di vita adeguato al periodo di vita
 - Alimentazione corretta
 - Favorire l'espressione libera di pensieri ed emozioni e usarli in modo costruttivo
- Scoraggiare stili disfunzionali
 - Stimolare la capacità di analisi e critica
 - Analizzare i messaggi pubblicitari o sociali
 - Svalutare comportamenti disfunzionali

Intervento –sospetto-

Siamo in una situazione in cui sospettiamo si faccia uso della sostanza.

Il sospetto deve essere verificato.

Verificare un sospetto significa:

- Esplorare per raccogliere le informazioni in modo non filtrato da preconcetti
 - Esercitare la riservatezza
 - Essere delicati quanto una piuma
- Non diventare detective o ispettori di polizia

Intervento –cura-

Siamo in una situazione in cui sappiamo dell'uso di sostanza.

A seconda della situazione del soggetto, della situazione familiare, del contesto sociale, del tipo di sostanza usata e della modalità di uso, ci si attiverà con i servizi territoriali e/o eventualmente anche con un sostegno privato, per mettere in atto una azione di protezione o di cura.

Cosa affrontare subito

Prima di impegnarsi in una qualsiasi azione di intervento un adulto è bene che:

- Prenda consapevolezza del proprio vissuto emotivo, dei propri valori e pensieri, rispetto alla situazione
- Isoli quelle convinzioni –culturali o personali- che lo guiderebbero nel mettere in atto azioni dannose
- Regoli gli aspetti emotivi che sicuramente si attiveranno e che rischiano di distrarlo

Le azioni rivolte all'adolescente

Con gli adolescenti bisogna impegnarsi a costruire un rapporto, una sorta di patto:

- Sono curiosi: usiamo la loro curiosità per esplorare insieme
- Sono anticonformisti: usiamo questa loro momentanea propensione per smontare insieme messaggi e informazioni scorrette
- Hanno bisogno di “evadere”: sosteniamoli nel loro viaggio

Le azioni rivolte all'adolescente

- Vanno in crisi: lasciamo che la esprimano e non banalizziamola:
 - Non facciamo confronti
 - Non facciamo complimenti forzati o forzosi
 - Non sminuiamo i loro dubbi
 - Non raccontiamo la nostra storia
 - RESTIAMO FOCALIZZATI SU LORO
 - DIMOSTRIAMO ACCETTAZIONE PER LE LORO PAURE E DIFFICOLTÀ: fanno parte del normale percorso per diventare grandi!

Le azioni rivolte all'adolescente

- Cercano riferimenti: essere un punto di riferimento significa **esserci**, non essere un riferimento da emulare o da temere (che è la stessa cosa 😞)
- Cercano di stare con altri: rispettiamo questa spinta e lasciamo, con delle regole, che la consumino
- Portano al limite e allo scontro: essere chiari anche quando si arriva al limite del non saper più che dire o che fare (loro se ne sono già accorti da tempo)
- Portano allo scontro: accettiamolo, non è un male ma una esperienza della realtà in cui viviamo

Ricordate che

- L'adolescenza è di passaggio
- L'adolescenza è un momento di revisione della propria capacità di autoregolarsi
- Ci siete passati anche voi quindi non si muore
- La possibilità di provare l'uso di sostanze oggi è una realtà possibile se non probabile
- Provare ed usare non significa “drogato”
- L'adolescente sperimenta, una volta terminate le proprie prove rivolge l'attenzione altrove

Compito degli adulti

- Il compito dell'adulto è accompagnare l'adolescente nel suo viaggio, nella sua ricerca, diventando complice nel suo percorso di autonomia
- Il viaggio dell'adolescente è un'occasione di viaggio per noi adulti, se accettiamo questo invito alla fine acquisiremo una nostra nuova autonomia;
- L'impegno durante il viaggio? Essere un po' meno noi stessi per esserci un po' di più

E per finire, come sempre

Grazie



Stefano Zecchin