

Tabacco



Qualche pista

per i genitori

PER PARLARNE CON BAMBINI E ADOLESCENTI

Informazioni e consigli per i genitori

È importante proteggere gli adolescenti dai problemi legati al tabacco e il miglior modo è evitare che incomincino a fumare.

Se hanno già iniziato, dovrebbero smettere al più presto: studi dimostrano che chi non fuma durante l'adolescenza ha una probabilità molto bassa di iniziare quando sarà adulto.

Questo opuscolo propone alcuni suggerimenti su come affrontare la questione del fumo con i figli e dei consigli su come reagire se essi dovessero aver incominciato a fumare.

Non contano tanto le conoscenze specifiche sul tabacco, quanto l'atteggiamento generale che si adotta nei confronti dei ragazzi: il dialogo, la disponibilità all'ascolto e un rapporto di fiducia tra genitori e figli sono fattori fondamentali.



© Foto: Fotolia.com

...FORSE CON
TUO FIGLIO DOVRESTI
PARLARCI DI PERSONA,
NON ATTRAVERSO I
SEGNALI DI FUMO!



RADIX SVIZZERA ITALIANA



DIPENDENZE | SVIZZERA

L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI come esempio

In quanto genitori, siete un modello per i vostri figli. Questo non significa tuttavia che non avete punti deboli o che siete infallibili. I figli possono del resto identificarsi più facilmente in una persona capace di accettare le proprie debolezze piuttosto che in qualcuno che sembra perfetto e inaccessibile. È quindi importante riconoscere i propri limiti e contraddizioni, e parlarne apertamente. I genitori non devono avere risposte a tutto, bensì essere in grado di cercare soluzioni insieme ai figli e, in situazioni difficili, considerare un eventuale aiuto esterno.

I genitori fungono da esempio per i propri figli anche con le proprie azioni quotidiane, per esempio attraverso ciò che fanno per recuperare dopo uno sforzo o per concedersi un piccolo piacere. Possono trasmettere ai figli atteggiamenti positivi, rilassandosi con attività sportive, creative o godendosi momenti di ozio e tranquillità. Anche il modo in cui i genitori gestiscono il consumo di tabacco, alcol o farmaci influisce sul comportamento dei figli.

Se fumate

Anche se siete fumatori, potete dire chiaramente ai vostri figli che vorreste che non incomincino a fumare. Il vostro atteggiamento è determinante.

Date loro un segnale chiaro adottando, ad esempio, la regola di non fumare in casa (o per lo meno nella maggior parte dei locali). Insistete affinché anche gli ospiti rispettino questo limite. Ricorrete alle vostre esperienze personali per avviare la conversazione, per esempio raccontando ai vostri figli perché avete incominciato a fumare e parlando dei vostri eventuali tentativi di smettere. Può essere che abbiate un atteggiamento ambivalente rispetto alla vostra situazione: vi piacerebbe smettere, ma vi risulta difficile rinunciare al tabacco. È umano provare sentimenti contraddittori e si è certamente più credibili parlandone che facendo finta di nulla.



La pianta del tabacco, originaria del continente americano, è qui ritratta in un antico erbario.

PARLARE DI TABAGISMO con i bambini



«Abbiamo un'amica di famiglia che fuma. Mia figlia di dieci anni mi ha chiesto perché lo fa e se non si ammala.

Ho fatto fatica a trovare una risposta. Volevo spiegarle che trovavo le sue domande buone e giustificate, senza però mettere in cattiva luce questa persona.»

Sovente i bambini hanno un'opinione critica nei confronti del fumo. Incominciano presto a porsi domande e hanno spesso sentito dire che il fumo fa male. Nella cerchia di conoscenze di quasi tutti i bambini ci sono persone che fumano, per cui i piccoli si domandano come mai queste persone abbiano un comportamento nocivo per la salute.

→ I genitori possono parlarne e rafforzare l'opinione dei bambini. È importante essere oggettivi sui rischi del tabagismo senza etichettare negativamente le persone che fumano. Si può parlare della nocività del tabacco e osservare che la maggior parte dei fumatori è dipendente e fa molta fatica a rinunciare alla sigaretta. Se i bambini chiedono perché qualcuno fuma, si può rispondere che possono esserci più motivi. All'inizio, è spesso per curio-

sità, ma poi si instaura una dipendenza: il corpo di queste persone è abituato alla sigaretta, tanto da sentirne un costante bisogno: chi ha una dipendenza fa molta fatica a smettere di fumare.

→ A volte, i genitori si chiedono se è il caso di parlare spontaneamente della questione del tabagismo o se è meglio aspettare che sia il bambino a porre domande. Quando si presenta una situazione concreta (p.es. ragazzi più grandi che fumano sul tragitto da o per la scuola oppure davanti a una pubblicità di sigarette), avete l'opportunità di iniziare una conversazione sul tema.





tabac

Quando fumare ha il suo fascino: ADOLESCENTI E SIGARETTA

Con l'inizio dell'adolescenza, l'atteggiamento nei confronti del fumo cambia. Il pensiero dei rischi legati al tabagismo finisce in secondo piano, come se il fumo non avesse alcun legame con la salute dei giovani. Emergono invece preoccupazioni legate prevalentemente all'identità personale e alla relazione con i propri coetanei che possono spiegare l'attrazione per la sigaretta.

Fumare per far parte di un gruppo

Nel loro percorso verso l'età adulta, gli adolescenti fanno riferimento sempre di più a modelli esterni alla famiglia ricercando spazi di indipendenza e autonomia rispetto ai genitori cimentandosi alle volte in attività e comportamenti disapprovati dagli stessi. Fumare può essere un modo di dimostrare la propria autonomia. Un modello di riferimento importante è senz'altro quello dei propri compagni. Molti ragazzi hanno l'impressione che la maggioranza dei loro coetanei fuma. Considerano quindi normale seguire l'esempio e pensano che se lo fanno tutti non può essere qualcosa di sbagliato. Avere l'impressione che fumare sia normale può risvegliare in sé il desiderio di fare lo stesso. In genere i ragazzi reputano importante essere «normali» e non differenziarsi dal comportamento degli altri. Ma la percezione che tutti fumano è errata: la maggior parte degli adolescenti infatti non lo fa.

I compagni dei vostri figli rivestono per loro una grande importanza e ciò va rispettato. Tuttavia come genitori, potete aiutare i vostri figli a sviluppare opinioni proprie e a difenderle di fronte agli altri.

Interessatevi all'importanza che il fumo riveste nel gruppo di amici:

- «Tra i tuoi amici c'è chi fuma?»
- «Ti disturba a volte che si fumi in tua presenza? L'hai già detto agli altri?»
- «Ti succede di aver voglia di fumare? Sai che cos'è che ti spinge a farlo?»



Il legame tra l'immagine di sé e il consumo di tabacco

Durante l'adolescenza, i ragazzi costruiscono la loro identità. A questa età si ha bisogno del riconoscimento altrui. Domande come «I miei amici mi accettano?» o «Come mi vedono gli altri?» rivestono grande importanza. Si vorrebbe essere sicuri di sé, rilassati e percepiti come tali. Molti adolescenti credono che fumare li aiuti. La pubblicità sul tabacco incoraggia questo atteggiamento, veicolando un'immagine positiva dei fumatori.

Gli adolescenti non sono più bambini, ma non sono nemmeno adulti. Fumando, cercano talvolta di dimostrare di essere usciti dall'infanzia.

Magari i vostri figli vi riveleranno di aver già fumato. In tal caso, bisogna mantenere la calma e non drammatizzare il consumo di una o due sigarette. Ribadite però chiaramente che non volete che fumino.

Come parlare dei rischi del tabacco con gli adolescenti

Molti ragazzi non si sentono toccati dai rischi a lungo termine del tabagismo. Spesso si sentono «invulnerabili» e non pensano di dover affrontare problemi di salute oppure non si interessano dei rischi, visto che i danni si manifesteranno soltanto molto tempo dopo. Fumare è spesso associato a momenti positivi, per esempio a una festa o a un incontro tra amici.

→ Quando parlate di fumo con gli adolescenti, è necessario trattare anche i rischi e gli svantaggi del tabagismo. È meglio porre l'accento sulle conseguenze immediate, parlando ad esempio del costo delle sigarette. Anche lo sport interessa ai giovani e molti non sanno che la capacità polmonare si riduce fin

dalla prima sigaretta. Potete anche discutere di altro, come dell'odore dei vestiti, dell'alito cattivo, dell'ingiallimento dei denti e delle dita. Bisogna inoltre parlare dell'importante rischio della dipendenza.

Aprire la discussione

Il proprio atteggiamento influisce molto sulla discussione. Cercare il dialogo significa rendere possibile uno scambio di punti di vista. Manifestando il vostro interesse, ne saprete di più sulla situazione e sulle esperienze dei vostri figli.

È probabile che non vogliano condividere tutto con voi, per cui non esagerate: proponete il dialogo, ma non siate delusi se i ragazzi non accettano spontaneamente di parlare.



Vogliono essere percepiti come adulti, pur non essendolo ancora. Spesso, fumare può essere un atto di ribellione contro i valori e le aspettative dei genitori o della società.

- Oltre alla sigaretta, ci sono molte altre cose che gli adolescenti considerano importanti per farsi accettare dagli altri. I genitori si trovano quindi confrontati con i desideri più disparati, dai vestiti di marca agli smartphone, passando dai tagli di capelli stravaganti. Parlate con i vostri figli dell'importanza che queste cose rivestono per l'immagine che hanno di se stessi e che vorrebbero dare agli altri.

Perché, per esempio, solo determinate marche vanno bene e che cosa significa portare vestiti griffati? Potete anche parlare del fumo: si fuma per dare una determina-

ta immagine di sé? Cercate di incoraggiarli ad assumere uno sguardo critico sul loro comportamento e portarli a ragionare sul fatto che la percezione del proprio valore non dipende né dalla marca dei vestiti né dalle sigarette.

- Un'educazione che favorisce l'autostima e l'autonomia non comporta per forza il rifiuto di qualsiasi desiderio relativo ad abiti di marca o ad altri elementi che «valorizzano l'immagine». Quel che conta è stimolare il pensiero critico. L'atteggiamento educativo generale è di grande aiuto nel permettere ai vostri figli di diventare autonomi, ponendo limiti e spazi di libertà adatti alla loro età, incoraggiandoli e complimentandosi con loro quando è necessario. ■



tabac

Dal consumo occasionale ALLA DIPENDENZA

Gli adolescenti credono sovente di essere in grado di controllare le proprie azioni e i rischi che corrono. Ciò vale anche per il fumo. I ragazzi sottovalutano il potenziale di dipendenza della nicotina contenuta nel tabacco, che è invece molto alto: nei giovani già dopo quattro settimane possono manifestarsi sintomi da dipendenza.

La nicotina non è tuttavia la sola responsabile di un rapido aumento del consumo. Anche il gesto di fumare ha un ruolo importante: fumando s'inganna il tempo durante un'attesa e si ha la sensazione di essere più sicuri e disinvolti. Fumare può diventare un'abitudine senza la quale in determinate circostanze non ci si sente bene. Si instaura un riflesso legato a certe situazioni o attività.

Più si è giovani quando si inizia a fumare e più si fuma durante l'adolescenza, maggiore è il rischio di cadere nella dipendenza.

Che fare se si scopre che i propri figli fumano?

«Mio figlio quattordicenne di tanto in tanto fuma. Ho paura che diventi un fumatore regolare, anche se sostiene di sapersi controllare. Che cosa posso fare affinché smetta?»



Bisogna motivare i vostri figli a smettere subito. Non è decretando un divieto generale e autoritario che si riesce a raggiungere questo obiettivo. Bisogna salvaguardare il dialogo. Inoltre il rispetto del divieto non può essere controllato, dato che i ragazzi non sono costantemente sorvegliati dai genitori. È meglio indurli a riflettere sulle ragioni del loro consumo e sui rischi per la salute, per spingerli a decidere da soli di smettere di fumare.



→ Assumete una posizione chiara rispetto al consumo esprimendo il desiderio che i vostri figli non fumino e portate dei motivi validi per giustificarlo.

«Vorrei che non fumassi. Anche se si fuma solo di tanto in tanto, il rischio di averne sempre più voglia e di sentirne un bisogno sempre maggiore è grande. Raggiunto quel punto, ti sarà difficile smettere»

→ Riflettete su come aiutare i vostri figli a rinunciare alla sigaretta. Potete per esempio suggerire alternative, come lo sport, attività creative, metodi di rilassamento e di gestione dello stress, ecc. Si può anche promettere di realizzare un suo desiderio se non fuma (p.es. quando diventerà maggiorenne): finanziamento di un viaggio, ore di scuola guida, ecc.

→ Cercate il dialogo. Parlate di quello che osservate e delle vostre preoccupazioni. Porre domande può facilitare la conversazione. Come vedono il problema i vostri figli? In quali occasioni fumano? In quali situazioni hanno più voglia di una sigaretta? Come potrebbero rilassarsi nei momenti di pausa senza fumare? Quali alternative ci sono per premiare uno sforzo compiuto? Interessandovi a come i vostri figli si confrontano col tabacco e ponendo loro domande, li motivate a riflettere sul loro comportamento.

→ Stabilite regole chiare sul fumo. Per esempio:
«Mi dà fastidio che fumi. Non mi va che fumi in casa, nemmeno in camera tua»



→ Spesso, una semplice conversazione non basta per arrivare a un accordo. Se ci si rende conto che la discussione non porta a nulla, è meglio lasciare perdere e riprenderla più tardi. Vale la pena allargare il discorso, per esempio chiedendo loro come stanno in generale, che cosa li preoccupa, che cosa invece va bene.

AIUTO PER SMETTERE DI FUMARE

«Mia figlia diciassettenne vorrebbe smettere di fumare, ma non sa se sarebbe in grado di resistere alla tentazione vedendo gli amici che fumano durante la ricreazione. Le fa anche paura l'eventualità di prendere peso»



È un passo importante quando un adolescente ha preso coscienza degli effetti negativi del tabagismo ed esprime il desiderio di smettere di fumare. Voi potete contribuire a raggiungere questo obiettivo.

Si può smettere di fumare da soli, consultando opuscoli e siti specializzati, ma per i fumatori accaniti è meglio cercare un aiuto esterno

- Stringete un patto con i vostri figli. Stabilite insieme il

tabacco



Quando la relazione diventa difficile

In quanto genitori, si ha talvolta l'impressione di non riuscire più a stabilire un contatto con i figli adolescenti. Se vi trovate in una situazione del genere, esprimete la vostra preoccupazione e il dispiacere di non riuscire più a discutere.

Chiedete ai ragazzi che cosa, secondo loro, rende il dialogo così difficile e cercate una soluzione insieme.

Gli operatori dei centri che si occupano di dipendenze, educazione e sostegno psicologico possono offrire una consulenza. Non esitate a chiedere aiuto se non sapete più che cosa fare!

momento adatto per smettere (p.es. durante le vacanze). Accordatevi sulla ricompensa che riceveranno se non ricominceranno a fumare entro una data determinata. Spesso, non è facile rinunciare alla sigaretta. Sostenete i vostri figli nei loro tentativi e se falliscono, siate comprensivi e non giudicate. L'importante è capire perché non è andata bene e prepararsi meglio per il tentativo successivo.

- Spesso, è più facile smettere in due o in gruppo che da soli. Stringere un patto tra amici può rivelarsi efficace. Ci si può far forza a vicenda ed evitare le tentazioni insieme. Magari i vostri figli conoscono altri ragazzi che vorrebbero smettere di fumare.

- Aiutate i vostri figli a mangiare in modo sano ed equilibrato, e a praticare un'attività fisica regolare. Smettere di fumare non coincide per forza con un aumento di peso, ma la tendenza esiste. Ciò dipende da più ragioni, per esempio

dall'esigenza di avere qualcosa in bocca al posto della sigaretta. Le mele o la frutta secca possono compensare, per lo meno in parte, questo bisogno e sono meno caloriche dei dolciumi. ■





BUONO A SAPERSI: informazioni sul tabagismo

Per parlare di tabacco con i bambini e gli adolescenti, non è necessario disporre di conoscenze approfondite. Quel che conta è il dialogo. Può tuttavia essere utile conoscere le caratteristiche e i rischi del tabacco. Le informazioni seguenti vi serviranno come base per la discussione.

Rischi per la salute

Oltre alla nicotina, il tabacco contiene parecchie altre sostanze nocive. L'insieme delle particelle solide del fumo forma quello che viene chiamato il «catrame». A esso si aggiungono diversi gas e additivi tossici. A medio termine, il consumo di tabacco può condurre a una mancanza di ossigeno (p.es. fiato corto durante lo sport), alla tosse del fumatore, a una cattiva circolazione del sangue, all'ingiallimento delle dita e dei denti. Le conseguenze sul lungo termine sono il cancro, le malattie cardiovascolari e le affezioni polmonari. Fumare può inoltre ridurre la fertilità, sia nelle donne sia negli uomini. Le donne incinte che fumano hanno maggiori probabilità di mettere al mondo bambini sottopeso e corrono un rischio superiore di aborto spontaneo o di perdere il neonato per morte improvvisa del lattante. L'organismo dei bambini è più sensibile di quello degli adulti alla nocività del tabacco.

Pipe ad acqua, snus, tabacco da fiuto ecc.

Poco importa il modo di consumo, sigaretta, pipa, sigaro, tabacco per uso orale (come lo snus*), tabacco da fiuto e pipa ad acqua, il tabacco è sempre nocivo. Contiene nicotina sotto qualsiasi forma, per cui non è solo la sigaretta a poter generare una dipendenza, bensì tutti i derivati del tabacco.

Anche il rischio di cancro esiste a prescindere dal modo di consumo. La credenza che nella pipa ad acqua i componenti nocivi del tabacco vengano filtrati è molto

diffusa ma erronea. È dimostrato che i rischi legati a questo metodo di fumare sono paragonabili a quelli della sigaretta. Con lo snus e il tabacco da fiuto, non viene inalato fumo, ma i danni alla salute si verificano nelle parti del corpo che assorbono le sostanze nocive (mucose boccali e nasali).

Fumare sigarette «leggere», ossia contenenti meno nicotina o catrame, non riduce la nocività per la salute. Chi è dipendente dal fumo assume la stessa dose di nicotina aumentando la quantità di sigarette fumate, inalando più profondamente e mantenendo il fumo più a lungo nei polmoni prima di espellerlo.

Il fumo passivo

Il fumo nuoce non solo alla salute dei fumatori, ma anche a quella delle altre persone che vi sono esposte. Il fumo passivo contiene le stesse sostanze tossiche del fumo inalato direttamente dai fumatori. Tra le sue molteplici conseguenze, ci sono per esempio:

- l'aumento del ritmo cardiaco;
- la diminuzione dell'apporto di ossigeno;
- l'irritazione degli occhi e della gola;
- l'aggravamento di problemi respiratori esistenti.

I bambini che crescono in un'ambiente dove si fuma soffrono più spesso di problemi respiratori, tosse, otiti, angine o asma. Il fumo passivo può nuocere alla salute del feto, che assimila le sostanze nocive attraverso il sangue della madre.

* Lo snus è tabacco finemente tritato che si infila dietro al labbro superiore o inferiore, lasciandolo poi in bocca per un quarto d'ora.



Negli ultimi anni, la consapevolezza riguardo ai rischi del tabagismo è aumentata e in molti Cantoni sono state emanate nuove leggi per combatterli.

In Ticino sono vietate la vendita e la consegna di prodotti contenenti tabacco ai minori di diciotto anni. La panoramica delle disposizioni cantonali di prevenzione del tabagismo allestita dall'UFSP vi consentirà di avere un quadro completo:

www.ufsp.admin.ch > temi > alcol, tabacco, droghe > tabacco > stato nei Cantoni



Per saperne di più:

www.nonfumatori.ch

Associazione svizzera non fumatori

www.at-svizzera.ch

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo

www.stop-tabac.ch

Aiuto e consigli per smettere di fumare

www.legacancro.ch

informazioni utili su fumo e salute

www.legapolmonare.ch

informazioni utili su fumo e salute

Potete richiedere gratuitamente i seguenti opuscoli:

- "Canapa, qualche pista per i genitori per parlarne con gli adolescenti"
- "Alcol, qualche pista per i genitori per parlarne con gli adolescenti"

Avete domande, commenti, suggerimenti?

Inviatceli a: info@radix-ti.ch



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Cp 4044, 6904 Lugano

Tel 091 922 66 19

www.radixsvizzeraitaliana.ch

Questo opuscolo è stato realizzato sulla base dei testi di Dipendenze Svizzera. L'edizione italiana è stata curata da Radix Svizzera italiana.

1^a edizione, agosto 2013