

LA SCELTA

ATTITUDINE

Nostro pensiero su un comportamento



NORMA SOCIALE

Ciò che gli altri pensano su un comportamento



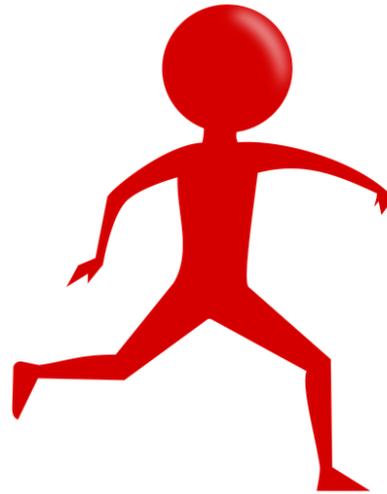
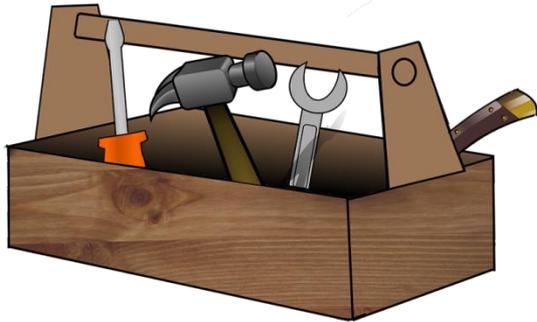
AUTOEFFICACIA

Consapevolezza di avere delle capacità e competenze relative alle nostre scelte



Per rimanere in salute bisogna allenare alcune capacità

CAPACITA'



- pensiero critico
- pensiero creativo
- capacità di risolvere problemi
- gestione emozioni



<https://www.medicalfacts.it>

CONSUMO DI ALCOL

FUMO DI TABACCO



<http://www.salute.gov.it>

COSA SAPPIAMO?

Che caratteristiche hanno l'alcol e il fumo?

HANNO UN POTERE PSICOATTIVO: alterano il funzionamento del sistema nervoso centrale

...ma anche...

DANNO DIPENDENZA PSICHICA: bisogno di assumere la sostanza

DANNO DIPENDENZA FISICA: la mancanza della sostanza provoca disturbi fisici e psichici

DANNO ASSUEFAZIONE: per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentare la dose

IMPLICANO PERICOLOSITÀ INDIVIDUALE, SOCIALE E ... FAMILIARE

Queste sono le caratteristiche delle **droghe**



L'alcol e il fumo sono delle droghe

Definizione O.M.S.

Bevande alcoliche a confronto



L'alcol...



Foto di Trifonenkolvan/Shutterstock.com

E' una sostanza che deprime il sistema nervoso centrale
porta ad una diminuzione della lucidità,
dà una falsa sensazione di sicurezza,
riduce la capacità di fare scelte consapevoli

Aumenta l'irritabilità: la comunicazione diventa difficile!



blog.medicalbox.it

Ho la percezione di maggiori competenze relazionali... **ma sono proprio io??**

Sotto effetto dell'alcol le relazioni sono alterate.

Quando l'alcol crea problemi...



I problemi causati agli altri da parte di chi consuma alcol possono essere:

- famiglia
- lavoro
- società
- relazioni con le persone

L'alcol riduce i riflessi alla guida anche con alcolemia nella norma, gli incidenti stradali possono coinvolgere anche altre persone.

In Europa un incidente stradale su quattro (25%) è attribuibile all'alcol.



Quali possono essere i rischi per il nostro corpo?

Danni causati dall'alcol

cuore e circolazione sanguigna

- dilatazione dei piccoli vasi sanguigni
- insufficienza coronarica
- aritmia

fegato

- epatite
- steatosi
- cirrosi
- tumore

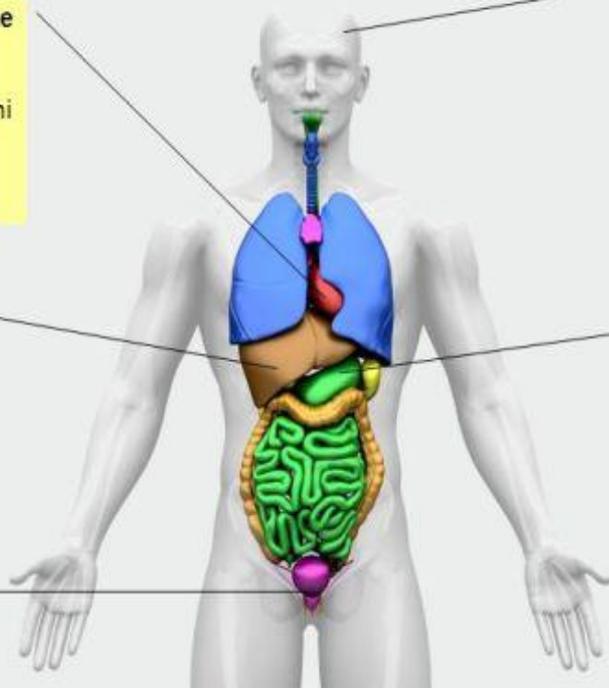
disfunzioni sessuali

cervello e sistema nervoso

- alterazione dei riflessi
- dipendenza psicologica
- allucinazioni

apparato digerente

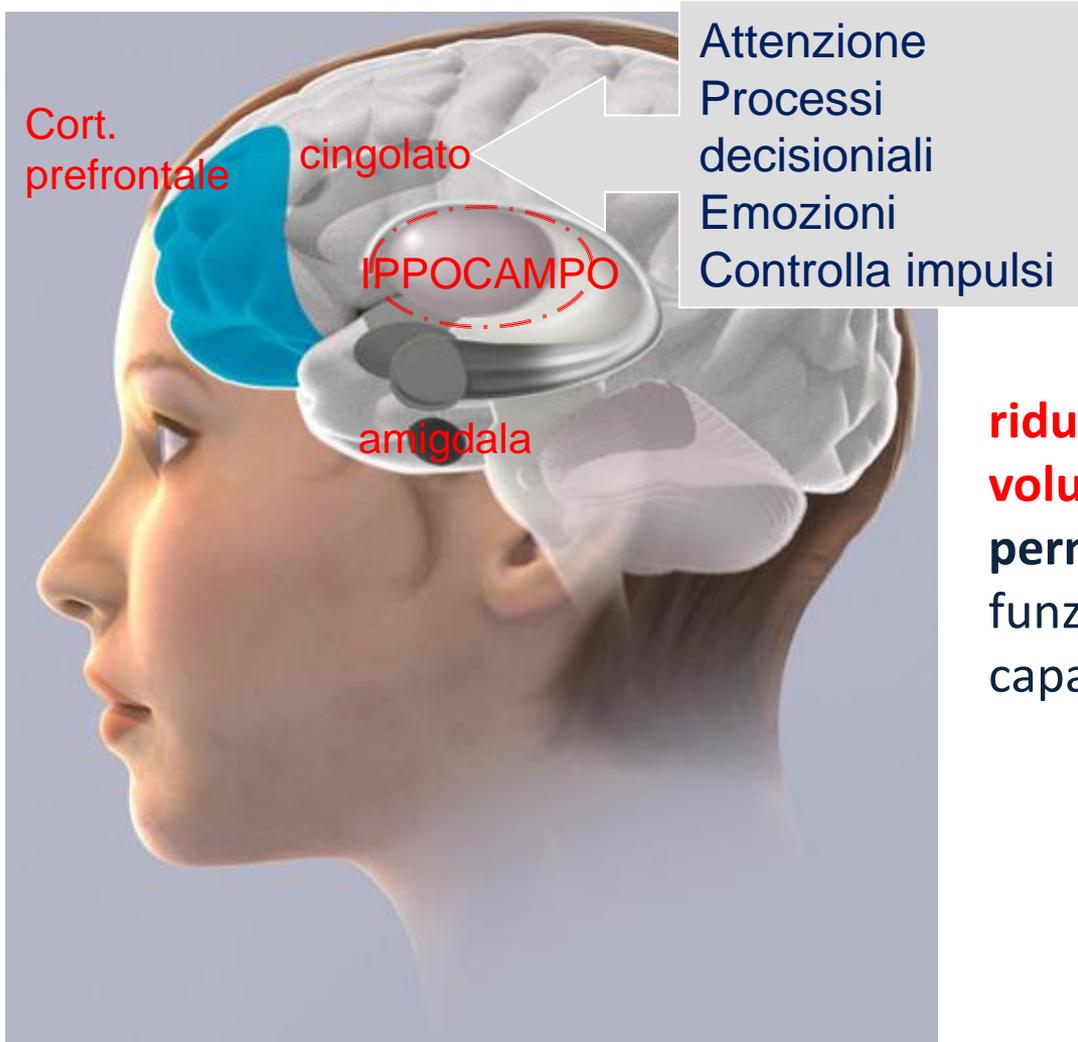
- alterato assorbimento di vitamine e altri nutrienti (malnutrizione)
- aumentata secrezione di acido cloridrico (gastrite, ulcera)



E' responsabile di circa 60 malattie alcolcorrelate. La IARC (*International Agency for Research on Cancer*) identifica l'alcol come sostanza sicuramente cancerogena per l'uomo.

L'alcol è una sostanza tossica per l'organismo, anche in piccole quantità

CONSUMO DI ALCOL



L'IPPOCAMPO
riduce significativamente il proprio volume, con una conseguente perdita permanente di neuroni (riduzione funzionale del 10-20% di memoria e capacità di orientamento).

LA CORTECCIA PREFRONTALE
si assottiglia

Proviamo a chiederci...

Perché vengono utilizzati alcol e fumo?

Io sto bene quando ho a che fare con alcol e fumo?

Queste sostanze vengono cercate perché...

- danno la sensazione di facilitare le relazioni?
- fanno sentire più disinibiti?
- fanno sentire meno timidi?
- calmano l'ansia?
- aiutano a distoglierci dai pensieri negativi?
- rilassano?
- fanno sentire più grandi, emancipati, liberi?
- fanno sentire parte di un gruppo?
- l'alcol aiuta riscaldarsi quando fuori è freddo?



Che ruolo hanno alcol e fumo nella nostra società ?



Consumo nelle occasioni di festa, ritualità e iniziazione



Consumo nei contesti di socializzazione



Consumo promosso dagli sponsor/pubblicità



Lo stile di vita è una scelta.
E' sempre facile scegliere?



E' sempre nostra la scelta?

In base a cosa scegliamo?



CASSETTA DEGLI ATTREZZI...

Strumenti che ci aiutano ad affrontare le sfide della vita quotidiana, ad essere più competenti nelle relazioni, a scegliere in modo consapevole...

Quali strumenti ci possono essere utili?



“LIFE SKILLS” o CAPACITÀ DI VITA (OMS 1993)

Insieme di abilità/capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

LIFE SKILLS EMOTIVE:

1. consapevolezza di sé
2. gestione delle emozioni
3. gestione dello stress

Life SKILLS RELAZIONALI:

4. empatia
5. comunicazione efficace
6. relazioni efficaci

LIFE SKILLS COGNITIVE:

7. risolvere i problemi
8. prendere decisioni
9. pensiero critico
10. pensiero creativo





SALUTE: la capacità di adattarsi e autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive della vita quotidiana.

Cosa vorrei per me?