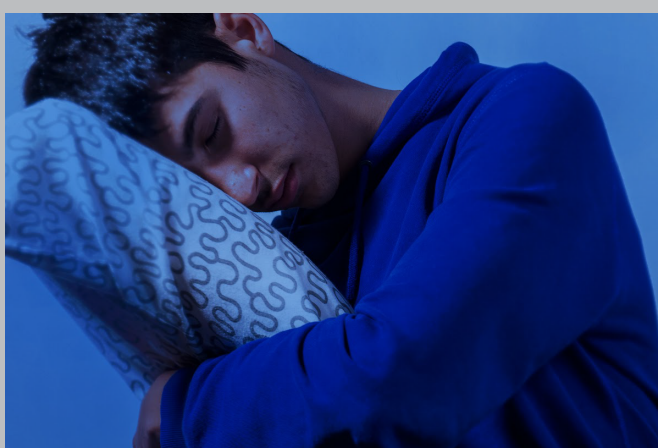


Focus

**Il viaggio dentro di noi:
tra sogni, emozioni e falsi miraggi**



Intervista

Domande e risposte

Quattro domande

Il viaggio dentro di noi: tra sogni, emozioni e falsi miraggi



La dott.ssa Monika Delmanowicz ha posto le basi per i nostri articoli con il racconto del suo lavoro.

Lei è nata in Polonia e da 18 anni vive in Italia. E' pedagoga ed educatrice specializzata in psicomotricità funzionale, ed è referente e responsabile del progetto di Educazione Assistita con gli Animali e terapeuta ITARD. Imprenditrice dell'azienda agricola che ospita Agrinido ed Agrinfanzia «La Fornace degli Gnomi» a Gagliole (Macerata), da lei fondata e coordinata, Monika è impegnata nella promozione dell'educazione naturale e in vari progetti sull'affettività e sulle emozioni.

2 Domanda & Risposta
UN MONDO DI SOGNI
Quello che non sai sull'attività celebrale durante il sonno

4 Quattro domande & Risposte
COLORI E FORME DELLE EMOZIONI
L'importanza dei colori nelle nostre emozioni

11 Due domande & Risposte
LA MUSICA E I SUOI EFFETTI
Come sbarazzarsi dei brutti pensieri

13 L'intervista
SOSTANZE, TRA ABUSO E USO GIORNALIERO
Gli effetti psico-fisiologici delle droghe

Coordinamento scolastico del progetto: Prof. Claudio Mariotti, Prof.ssa Alessandra Vitanzi (Scienze integrate).

Collaborazioni interne: Prof.ssa Roberta Sorrentino (Grafica), Prof. Stefano Ciocchetti (Fotografia), Prof. Alessandro Castelliti (Itp grafica) che insieme agli studenti del 3GR si sono occupati della foto del gruppo di lavoro e dell'impaginazione dell'elaborato.

Si ringraziano gli esperti esterni: Dott.ssa Monika Delmanowicz psicomotricista, Dott. Giuliano Tromboni sociologo.

La redazione

Abosinetti Alessia, Biagiola Leonardo, Cicconi Jacopo, Ciccotti Andrea, Fiorini Giada, Gentiletti Kriss, Paoli Martorelli Matteo, Pasqualini Matteo, Porrelli Martina, Zega Leonardo



Foto di Leonardo Bravetti 3GR

UN MONDO DI SOGNI

Il sogno è un fenomeno psichico legato al sonno, in particolare alla fase REM, caratterizzato dalla percezione di immagini e suoni riconosciuti come apparentemente reali dal soggetto sognante. Ma cosa ci porta a sognare ad esempio una determinata cosa? A cosa servono i sogni e come lavora il nostro cervello mentre sognamo? In questo articolo cerchiamo di dare una risposta a queste ed altre domande.



CHE COSA SONO I SOGNI ?

I sogni sono un'interpretazione delle azioni che abbiamo vissuto in precedenza, nella stessa giornata oppure nei giorni scorsi. Il sogno è un segnale che il cervello trasforma in visione durante la fase di riposo. Mentre si dorme, il cervello si annoia e proietta azioni fatte in precedenza nella giornata che mischiate con la fantasia della persona, si trasformano in quelli che vengono chiamati sogni. La fase REM del sonno è quella accompagnata dai sogni. Ma che cosa significa REM?

REM significa "Rapid Eye Movement" (movimento rapido degli occhi), e sta ad indicare il movimento rapido degli occhi che avviene durante questa fase notturna. Non solo i nostri occhi si muovono, ma anche il nostro corpo subisce dei cambiamenti: il battito cardiaco accelera, la pressione arteriosa aumenta, e il respiro diventa meno regolare. Quando avviene la fase REM?

Il sonno umano è caratterizzato da una struttura ciclica: ogni notte si susseguono 4-6 cicli della durata media di 60 o 90 minuti ciascuno.

Ogni ciclo ha una sua fase iniziale di sonno lento, chiamato fase NREM, a cui segue una fase di "sonno paradossale", la fase REM. Si tratta di un momento molto delicato, in cui abbandoniamo completamente il controllo del nostro corpo, attraversando quasi uno stato di paralisi muscolare, viceversa il cervello è in piena attività.

In questa particolare fase del sonno, il cervello scarta tutto ciò che considera di poco valore ed utilità, andando ad immagazzinare i “dati” che invece ritiene significativi per far maturare le nostre funzioni cognitive, sensoriali ed emotive.

I sogni hanno sempre avuto una certa importanza in varie culture. Originariamente nella cultura ellenica vi era la convinzione che un “Dio” utilizzasse il sogno per comunicare con il dormiente: in questo modo poteva inviargli consigli o trasmettergli i suoi voleri. Il sogno quindi può essere la fonte di verità superiori. Ad esempio, nelle società preistoriche e primitive, il rapporto con il mondo mistico è una caratteristica costante, e questo legame si realizza nel sogno. In queste società l’esperienza onirica è una modalità dell’uomo per confrontarsi con la realtà esterna. I sogni, infatti, sono comunicati al gruppo o al singolo per annunciare ciò che dovrà accedere o ciò che dovrà essere evitato. Il sogno è considerato non inferiore alla coscienza diurna, ma “rende sfumati tutti i contorni”.

A volte capita di acquisire consapevolezza del fatto di trovarsi in un sogno. Essendo coscienti del fatto che tutto l'ambiente è una creazione della nostra mente, è possibile manipolare a piacimento gli oggetti e gli eventi del nostro sogno.

Alcune persone, definite "sognatori lucidi naturali" oppure "onironauti", hanno la capacità di rendersi conto di trovarsi in un sogno senza applicare tecniche particolari. Al contrario, molte persone ricercano queste esperienze impegnandosi nell'applicazione di alcune tecniche che possono aiutarli nel raggiungere l'obiettivo.

Esiste poi una situazione particolare che è quella del sonnambulismo. Ma che cos’è esattamente?

Il sonnambulismo può essere inquadrato come un disturbo del sonno che si verifica nella fase non REM; molte persone non richiedono alcun tipo di trattamento ma l’insorgenza di altri disturbi correlati come sensazione di stanchezza durante il giorno, disturbi emotivi o del comportamento possono richiedere un intervento mirato ed alcune accortezze devono essere messe in atto per prevenire stress personali ed episodi violenti.

Curiosità: il mistero dell’uomo dei sogni.



Nel 2006, scrive il quotidiano "Bild", una donna di New York ha raccontato al suo psichiatra di aver fatto uno strano sogno, con uno strano uomo. E fatto ancora più strano, l'uomo del sogno, tornava tutte le notti per darle consigli sulla sua vita. Così ha deciso di mettere nero su bianco il viso che insisteva a "perseguirla". Il disegno, rimasto sulla scrivania del dottore, ha subito catturato l'attenzione di altri pazienti, che hanno rivelato di aver sognato anche loro quell'uomo. Lo specialista, quindi, ha inviato l'immagine ad alcuni colleghi e ha scoperto che la faccia dello sconosciuto ha infestato il sonno di migliaia di persone sparse per il mondo.





COLORI E FORME DELLE EMOZIONI



Vedere i colori non è così scontato . Solo una piccola parte degli esseri viventi è in grado di distinguerli, e ancora di meno lo fanno con l'abilità dell'uomo. Per il cervello i colori sono importanti .

Sapevi che ciò che ti circonda può influenzare le tue emozioni e il tuo stato mentale? Hai mai notato che certi luoghi ti irritano o viceversa sono particolarmente rilassanti?

Questo succede perché i colori di quegli spazi stanno giocando un ruolo fondamentale nella trasmissione di queste sensazioni. Ci sono alcuni aspetti molto soggettivi che riguardano la psicologia del colore: essi si basano sugli effetti mentali ed emotivi che i colori hanno sulle persone vedenti in tutti le situazioni della vita, e su altre considerazioni di base provate scientificamente.

Un singolo colore può suscitare reazioni (o meglio delle emozioni) tanto differenti in persone diverse o anche nello stesso individuo in momenti diversi. Più precisamente lo stimolo sensoriale (nel caso del colore si tratta di stimolo visivo) ricevuto viene immediatamente elaborato dall'amigdala (piccola struttura situata in profondità del lobo temporale dell'encefalo),

la quale codifica e coordina la risposta dei circuiti neuronali agli stimoli emotivi, integrandoli anche con le esperienze individuali pregresse e a loro volta producono una risposta inconscia.

Alla luce di ciò, la psicologia dei colori viene usata anche come terapia per determinati disturbi, per alcuni test di personalità e per la selezione in ambito lavorativo.



Quali emozioni producono i colori?

Ognuno può avere reazioni diverse di fronte ad un certo colore: tuttavia, possiamo classificare i colori in base alla loro tonalità e alla propria "temperatura", ovvero il tipo di emozione che può evocare. In generale, i colori freddi suggeriscono calma, riposo e contemplazione, ma anche, a seconda dei casi, tristezza, malinconia e diverse sfumature di questi stati d'animo. I colori **verde** e **blu** sono generalmente considerati rilassanti e calmanti; basti pensare al senso di pace e rilassatezza nel guardare il cielo o di quiete nel guardare il mare quando è calmo.

In particolare, il **verde** è il colore della natura: simboleggia la crescita, la freschezza, la serenità e la guarigione. Il **verde** ha anche una forte corrispondenza emotiva per la sicurezza e l'equilibrio. Il **viola chiaro** crea un ambiente tranquillo, alleviando così la tensione, trasmette creatività, ma anche lusso e saggezza. Su tutti, il colore caldo per eccellenza è certamente il **rosso**, la tonalità più stimolante. E' quello che esprime sempre sensazioni positive e soprattutto vitalità, e non per niente viene indicato come il colore della passione, ma, più in generale, dell'emozione.



<https://www.cinquecozsebelle.it/colori-caldi-e-freddi-lista-schede/>

È il colore della grinta e dello spirito d'iniziativa e diversi studi hanno dimostrato come, se mostrato al pubblico, ad esempio, in un punto vendita, riesce ad essere più convincente di altri colori per spingere all'acquisto. Allo stesso tempo, essendo un colore che più degli altri stimola le endorfine, è associato anche a situazioni di pericolo (vedi i cartelli stradali).



<https://www.rivistastudio.com/>

Nell'immaginario comune il colore **blu** è associato a un qualcosa di intelligente, classico e con cui ci si può immediatamente identificare e sentirsi bene. Inoltre, il blu, secondo alcuni studiosi giapponesi, può diminuire lo stress e alleviare la depressione: proprio per questo motivo le aziende ferroviarie hanno deciso di utilizzare luci di colore blu nelle loro stazioni. Dopo tempo, come previsto da alcuni studiosi, le percentuali di suicidio in prossimità dei binari si sono abbassate di un numero abbastanza sorprendente, ovvero dell'84%.

Va aggiunto che uno stesso colore può suscitare emozioni differenti, anche a seconda dell'appartenenza a diverse religioni, basti pensare al colore che nelle varie culture è associato alla morte/lutto. Infatti, mentre nei Paesi occidentali il colore del lutto è il nero - ed è un colore che infonde tristezza -, in diversi paesi orientali, come in Cina, il colore del lutto è il bianco. Nella Repubblica Popolare Cinese l'avversione per il bianco è molto radicata: non bisogna mai usarlo durante le feste, né usare carta bianca per impacchettare i regali.



I COLORI SONO UNA STRATEGIA DEL MARKETING?

Perché i colori del Mc Donald's sono rosso e giallo?

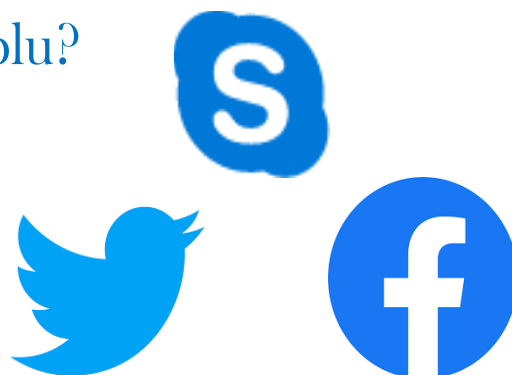


Il rosso attira l'attenzione e provoca la fame. D'altra parte, il colore giallo provoca una sensazione di gioia e amicizia. Il logo del McDonald's è stato a lungo criticato, proprio per le sensazioni che emana nella mente di chi lo recepisce. In termini di strategia di marketing, il rosso è un colore che spinge il consumatore ad acquistare e consumare velocemente. In questo modo un cliente McDonald's sarebbe spinto a mangiare con fretta proprio per fare spazio a nuovi clienti.

Inoltre, il logo McDonald's è composto anche dal colore giallo. In questo caso la psicologia del colore insegna che i bambini sono molto attratti da questo colore: il giallo, infatti, è un colore giocoso, simpatico e dà la sensazione di fare la cosa giusta.

Perché molti loghi dei social sono blu?

Nell'immaginario comune il colore blu è associato a un qualcosa di intelligente, classico e con cui ci si può immediatamente identificare e sentirsi bene. In alcuni contesti, la nostra psiche lo identifica come "sinonimo" di innovazione e creatività.



Quali sono le emozioni primarie?


C'è qualcosa di veramente straordinario : esistono 7 emozioni primarie, anche dette "universali", che vengono espresse con le medesime espressioni facciali da tutta la popolazione mondiale.

Paul Ekman, psicologo statunitense, divenuto pioniere della tecnica di riconoscimento delle emozioni e delle espressioni facciali, nel 1972, seguendo una tribù isolata dal mondo in Papua Nuova Guinea, riscontrò che le espressioni di base/primarie universali corrispondevano a: rabbia, disgusto, tristezza, felicità, paura, sorpresa e disprezzo. Egli dimostrò che le espressioni facciali e le emozioni non sono determinate dalla cultura di un posto, ma sono universali e dunque di natura biologica.

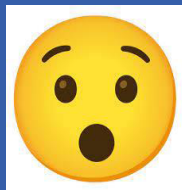
Perché l'aggettivo distintivo "primarie"? L'aggettivo viene utilizzato per enfatizzare la natura ubiquitaria ed iniziale di tali processi emotivi, una sorta di atmosfera emozionale diffusa, analogamente al concetto di colori primari; il termine allude alle differenti combinazioni che possono dare origine ad una vasta gamma di espressioni emotive diverse. Le sensazioni scaturite dalle emozioni primarie non sono verbali e sono spesso inconsce.

Di seguito, una tabella con le espressioni facciali generalmente associate alle emozioni primarie.

Possiamo comunicare senza le parole?

<p>Felicità</p> 	<p>L'emozione più bella da scorgere sul volto di qualcuno è la felicità.</p> <p>La mimica facciale mostra i seguenti movimenti:</p> <ul style="list-style-type: none">angoli della bocca sollevatibocca, a seconda dei casi, chiusa o apertaformazione di una ruga che dal naso scende fino agli angoli della boccaguance sollevatepalpebra inferiore con rughe sottostanticomparsa di zampe di gallina agli angoli esterni degli occhi.
--	---

Sorpresa

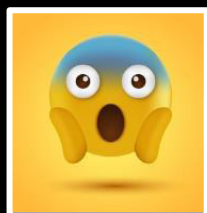


È un'emozione improvvisa e breve; è infatti piuttosto raro che una persona possa rimanere sorpresa a lungo.

La mimica è composta da:

- sopracciglia incurvate e rialzate
- pelle sotto il sopracciglio stirata
- rughe orizzontali sulla fronte
- palpebre aperte e sclerotica visibile sopra l'iride, e talvolta anche sotto
- mascella abbassata, labbra e denti dischiusi.

Paura



La mimica tipica di un'emozione legata alla paura prevede:

- sopracciglia sollevate e ravvicinate
- rughe della fronte contratte verso il centro
- palpebre superiori sollevate
- palpebre inferiori contratte e sollevate
- bocca aperta e labbra leggermente tese all'indietro
- quando la paura è particolarmente intensa può trasformarsi in terrore, un'emozione traumatica facilmente identificabile.

I sintomi più frequenti sono:

- viso pallido
- aumento della sudorazione
- respiro accelerato
- palpitazioni
- tremore degli arti.

Disgusto


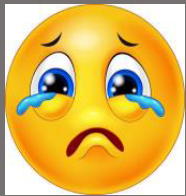
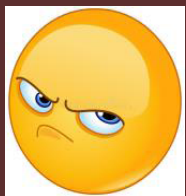


Il disgusto è generalmente provocato da un sapore, da un odore o dalla vista di qualcosa di poco gradevole; allo stesso tempo, possono generare una sorta di repulsione, anche suoni sgradevoli o oggetti che presentano una consistenza fastidiosa al tatto.

La mimica relativa al disgusto è la seguente:

- labbro superiore sollevato
- labbro inferiore sollevato che spinge contro quello superiore; oppure labbro inferiore lievemente protruso verso il basso
- naso arricciato
- guance sollevate
- sopracciglia abbassate che spingono contro la palpebra superiore
- palpebra superiore leggermente sollevata.



<p>Rabbia</p> 	<p>La rabbia è un'emozione che può scaturire da cause differenti come ad esempio una minaccia fisica, un discorso che ferisce a livello personale o una frase che contrasta con la propria moralità.</p> <p>La mimica facciale prevede:</p> <ul style="list-style-type: none">sopracciglia abbassate e ravvicinaterughe verticali tra le sopraccigliapalpebra inferiore tesasguardo fisso e occhi leggermente sporgentilabbra fortemente serratenarici dilatate.
<p>Tristezza</p> 	<p>La tristezza è un'emozione passiva, generalmente della durata medio - lunga.</p> <p>La mimica che indica tristezza è composta dai seguenti movimenti:</p> <ul style="list-style-type: none">angoli interni delle sopracciglia sollevatiangoli esterni delle sopracciglia verso il bassoangoli interni delle palpebre superiori sollevatila pelle sotto il sopracciglio forma un triangoloangoli della bocca verso il bassolabbra tremolantisguardo fisso verso il vuoto.
<p>Disprezzo</p> 	<p>Fa assumere al volto un'espressione che viene molte volte scambiata col disgusto.</p> <p>Nell'espressione di disprezzo si nota :</p> <ul style="list-style-type: none">un pronunciato innalzamento di un solo sopraccigliorughe concentriche al di sopra di essoIl labbro superiore si alza dallo stesso latol'angolo della bocca si solleva, provocando un innalzamento della guancia.





Nel film «Inside Out» ci sono cinque personaggi che rappresentano le emozioni gioia, rabbia, tristezza, paura e disgusto, ciascuno associato a uno specifico colore e ad una specifica espressione facciale.

Giunti al termine di questo viaggio nel mondo del colore si può affermare che:
“I colori sono un alfabeto del mondo; non solo il mare, il prato o il fuoco, ma anche sentimenti, parole, situazioni, perfino idee hanno colori”

Claudio Magris, 1998

Che mondo sarebbe senza colore?

Due domande & Risposte

COME SBARAZZARSI DEI CATTIVI PENSIERI ?

Quali sono i benefici dell'ascolto di musica?

Ci sono molti benefici differenti che sono riconosciuti grazie ai moltissimi studi fatti sulla musica; alcuni di essi sono:

Ridurre l'ansia

La musica risulta particolarmente efficace per ridurre gli stati d'ansia, anche quelli molto accentuati, dovuti magari a una situazione ansiosa particolare.

Rinforza il sistema immunitario

Gli studi hanno evidenziato un aumento dei livelli dell'immunoglobulina, un anticorpo molto importante per le nostre difese immunitarie, a seguito dell'ascolto di musica piacevole e gradita. Ma non solo, è stato riscontrato dagli studiosi anche un incremento del numero delle cellule cosiddette natural killer, ovvero linfociti.

Relazioni sociali migliori

La musica, in tal senso, ha dimostrato di svolgere un ruolo molto benefico. Infatti da una parte facilita l'elemento di socialità, mentre dall'altra riesce a distendere i rapporti e le relazioni sociali conflittuali, soprattutto in alcuni ambienti dove presente un certo disagio sociale.

Effetto antistress

Durante periodi particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo, la musica svolge un portentoso ruolo antistress. Infatti, l'ascolto di brani musicali particolarmente rilassanti, agisce sugli ambiti neurochimici di ricompensa, stimolo, stress ed eccitazione.

La musica facilita la comprensione delle emozioni

Suonare musica è un eccellente detonatore e un ottimo strumento per comprendere e far venire alla luce alcune emozioni. Vengono attivati quelli che la scienza definisce neuroni specchio, una connessione o meglio imitazione, tra ciò che si suona e ciò che si sente, con conseguente sensazione di maggior relax e di maggiore apertura verso il mondo.

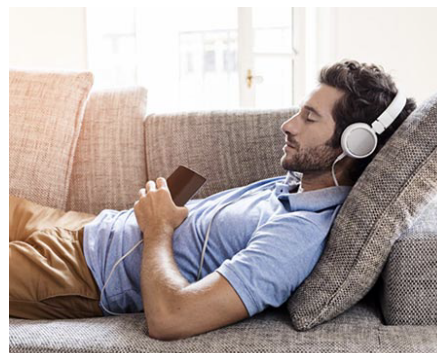
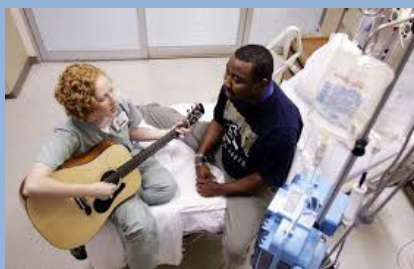
L'ascolto della musica colpisce una serie intricata di sistemi di elaborazione cerebrali, come quelli connessi all'elaborazione sensoriale-motorio, o implicati nella memoria, nelle emozioni o cognizioni mentali o nelle fluttuazioni dell'umore.

La musica è connessa all'apprendimento e alla creatività e cos'è la musicoterapia?

Lo dimostra il famoso effetto Mozart; In uno studio condotto nel 1993 due fisici dimostrarono come dei ragazzi avevano raggiunto migliori risultati nei test di ragionamento ascoltando una particolare sonata di Mozart. La famosa sonata K448 per piano in grado di aumentare temporaneamente di 8-9 punti il quoziente intellettivo degli ascoltatori.

In molti ospedali nel mondo si pratica la musicoterapia, la musica è usata in svariati ambiti per tutte le età da bambini e anziani. Questa tecnica viene usata nei confronti dei bambini dislessici, nella gestione del dolore in malati oncologici e terminali, per scongiurare la depressione e gli attacchi di panico, per calmare i pazienti; per alleviare la tensione muscolare, nei casi di epilessia; E in molti altri casi...

La ricerca inglese ha provato che far ascoltare ai pazienti le melodie e le strofe più amate agirebbe da stimolo per il recupero dei deficit visivi nei casi di ictus.



Due domande & Risposte

QUALI SONO LE AREE CELEBRALI CHE SI ATTIVANO DURANTE L'ASCOLTO DELLA MUSICA?

Possiamo dire che durante l'ascolto di una canzone potrebbe arrivare ad essere coinvolto e attivato quasi tutto il cervello:

Corteccia, partendo dall'emisfero temporale area deputata all'ascolto e comprensione dei suoni,

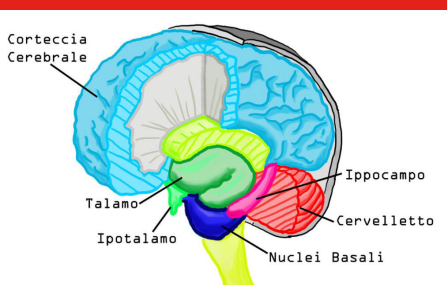
Archicortex, con le connessioni emotive i ricordi che la canzone ci risveglia, milioni di circuiti neurali feed-back si attivano contemporaneamente,

Ipotalamo, con reazioni vegetative connesse alla secrezione di diversi ormoni tra cui i più importanti ossitocina, dopamina, legate a stati di benessere.

Bulbo e ponte, con modificazioni del respiro e della frequenza cardiaca.

Tali evidenze sono state ottenute con la risonanza magnetica e anche con altre tecniche neuropsicologiche.

Suonare uno strumento inoltre favorisce lo sviluppo di molte abilità cognitive, anche quelle non strettamente connesse con la musica.



F

SOSTANZE, TRA USO E ABUSO GIORNALIERO

Per diversi giovani possono ormai essere considerate quasi un prodotto di consumo, tra l'uso razionale quotidiano e gli eccessi del weekend.

L'intervista

Giuliano Tromboni

SOCIOLOGIA E COMUNICAZIONE



G. Tromboni

Biografia

Città natale Camerino (MC)

Studi in Comunicazione e Sociologia a Macerata e Perugia

Lavora da 7 anni in progetti di prevenzione e promozione alla salute nelle scuole degli Ambiti Territoriali Sociali 17 e 18 della provincia di Macerata e gestisce uno sportello d'ascolto gratuito insieme a due psicologhe.

Abbiamo chiesto un parere a un sociologo marchigiano, Giuliano Tromboni, impegnato attivamente in molti servizi sul territorio che riguardano i giovani e anche l'uso delle sostanze.

Tra i giovani quali sono le droghe a maggior consumo e quanto sono diffuse nel territorio dove lei opera?

Tra le sostanze legali, le più diffuse tra i giovani del territorio continuano a essere il tabacco e l'alcol; tra quelle illegali troviamo la cannabis e i suoi derivati, la cocaina che costando sempre di meno è quindi accessibile a più persone, ma anche le sintetiche come l'MDMA, per arrivare infine alle smart drugs, in costante crescita su tutto il territorio. L'eroina rimane purtroppo stabile e rappresenta la sostanza di riferimento nei casi più gravi. Sottolineo comunque che l'alcol è nettamente la sostanza che causa più morti tra i giovani, non mi stancherò mai di ripeterlo.

L'abuso di droghe tra i giovani è ovunque diffuso. Quanto, con precisione, nessuno può realmente dircelo a mio parere. Secondo i risultati dell'ultimo studio ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) condotto nel 2019, sono 860.000 i ragazzi, pari al 33,9% degli studenti italiani, ad aver utilizzato almeno una sostanza psicoattiva illegale nel corso della propria vita.

Più di 1 giovane su 3, per intenderci, un dato che proprio in quanto incompleto deve far assolutamente riflettere sia le istituzioni sia le famiglie.

Ci parli degli effetti a livello fisico, emotivo e psicologico provocati dalle singole sostanze nei giovani.

A livello fisico e psicologico ogni sostanza ha un suo effetto preciso, mentre a livello emotivo per ciascuna persona giocano ruoli fondamentali le predisposizioni caratteriali, l'ambiente e la situazione in cui le sostanze stesse vengono consumate.

Un allucinogeno, per fare un esempio, ha effetti variabilissimi da persona a persona: il cosiddetto trip, il viaggio allucinatorio ricercato da chi ne fa uso, potrebbe trasformarsi da un momento all'altro in ciò che gli specialisti chia-

La cannabis, in particolare se con principio attivo forte, oltre a generare un rilassamento misto a un senso di euforia può anche causare cali di pressione improvvisi, tachicardia, diminuzione di coordinazione, tutti effetti che possono risultare particolarmente spiacevoli per soggetti predisposti.

In generale, tutte le sostanze arrecano danni, sia a breve termine (BT) che a lungo termine (LT). Eccone i principali:

Cannabis

BT: difficoltà a memorizzare eventi e a concentrarsi, diminuzione della coordinazione, dell'equilibrio e della reattività, distorsione spazio-temporale.

LT: ansia, crisi di panico, paranoie, demotivazione, riduzione del desiderio sessuale, bronchiti e malattie polmonari gravi.

Cocaina

BT: agitazione, insonnia, ansietà, irritabilità, depressione, paranoie, apatia.

LT: affaticabilità, disturbi cardiovascolari e respiratori, impotenza, danni al cervello, craving (forte dipendenza psicologica).

Ecstasy

BT: allucinazioni, ansia, bruxismo, insonnia, ipereccitabilità, irritabilità.

LT: depressione, attacchi di panico, ansia, impulsività, delirio, allucinazioni gravi, aggressività.

Eroina

BT: dipendenza fisica e psicologica, rallentamento dei processi mentali, compromissione motoria.

LT: sedazione cronica, apatia, danni organi interni, crisi astinenza gravi, polmoniti e malattie legate ad utilizzo di siringhe non sterili.

Quali sono i motivi per i quali i ragazzi si avvicinano al mondo delle sostanze stupefacenti?



Istituto di Ortofonia



I motivi che spingono i ragazzi a farne uso sono molteplici e risulta davvero difficile stilare una lista esauriente. Dalla mia esperienza sul campo posso sicuramente affermare che un ruolo fondamentale lo gioca l'ambiente sociale di riferimento, costituito da tutto ciò che i giovani vivono quotidianamente a partire dalla nascita e durante tutta la crescita, quindi la famiglia, la scuola, gli amici, il contesto socioeconomico, le esperienze e soprattutto ciò che la realtà in cui essi sono inseriti è in grado di offrire loro, in particolare durante un periodo complicato come quello dell'adolescenza.

A essere sincero, ho notato che purtroppo anche alcuni modelli proposti da TV e Internet hanno una certa influenza nel determinare poi alcune scelte di vita dei giovani, in particolare dei più fragili. Molto spesso è più semplice deviare verso modelli stereotipati sbagliati che lottare per essere se stessi e farcela con fatica, in un mondo sempre più orientato verso l'apparenza e il successo individuale da dover ottenere facilmente a tutti i costi.

In quest'ottica sembra che le droghe siano diventate un vero e proprio prodotto di consumo quotidiano.

Dopo anni di esperienza, quale idea si è fatto a proposito dell'abuso delle droghe dal punto di vista sociale?

Per quanto riguarda il mio pensiero sulle sostanze, in questa sede ciò che mi preme, come accennato, è porre l'attenzione su come sostanze assolutamente legali quali il tabacco e l'alcol, siano tra quelle che causano maggiori morti e maggiori problemi di salute a chi ne fa un uso smodato, anche a causa della facilità con cui si possono reperire e dello scarso giudizio sociale che ricade su di esse.



Sulla cannabis il dibattito è aperto da anni, con orientamenti opposti tra chi sostiene che ne vada liberalizzato anche l'uso ricreativo e chi invece continua a condannarlo. Onestamente, i vantaggi economici, con la creazione di numerosi posti di lavoro, quelli medici grazie al controllo del principio attivo del prodotto, e quelli di legalità, per il fatto di andare a colpire uno dei principali business delle mafie, che sarebbero garantiti dalla legalizzazione, credo non possano essere sottovalutati. Studi, anche recenti, mostrano inoltre come essa non abbia portato assolutamente ad un aumento dei consumi, laddove è stata applicata.

Sulle altre sostanze è chiaro che il discorso cambia totalmente. Eroina e cocaina, per esempio, oltre a causare danni di salute pesantissimi in chi ne fa uso, portano loro gravi problematiche economiche e legali che spesso ricadono anche sulle famiglie di chi ne diventa schiavo.

Menzione a parte poi per tutte le smart drugs, le cosiddette “droghe furbe” che ogni anno appaiono sul mercato, anche online, e che spesso sfuggono persino ai controlli e alle classificazioni degli organi preposti; esse contengono gli stessi principi attivi delle sostanze proibite, ma sono acquistabili e detenibili proprio per il fatto di non essere ancora state catalogate o incluse nelle tabelle delle sostanze stupefacenti di una nazione.

Infine cresce sensibilmente l'abuso di psicofarmaci senza prescrizione medica, sostanze molto pesanti che possono provocare una dipendenza molto forte e che diventano pericolosissime mescolate ad esempio all'alcol. Senza dimenticare poi che anche noi operatori ogni tanto veniamo a conoscenza di qualche nuovo mix che i giovani hanno iniziato a utilizzare, come successo anni fa per l'ormai conosciutissima LEAN (un cocktail di codeina e bibite gasate che in dosi massicce può causare anche la morte).

