



SICUREZZA STRADALE
AMORE E AMICIZIA
DIPENDENZE
SESSUALITÀ
ALCOL
ADOLESCENZA E FAMIGLIA
ALIMENTAZIONE

UNA GUIDA COMPLETA PER I GIOVANI

FLASH MOB
NOTIZIE DAL MONDO DEI GIOVANI



**Regione Siciliana
Assessorato della Salute**



Associazione per la Mobilitazione Sociale Onlus



IL PROGETTO

Oggi è quanto mai di fondamentale importanza fornire informazioni corrette e utili sulla salute della popolazione giovanile. Per questo, a seguito di alcuni incontri con gli studenti delle scuole della provincia di Palermo, nell'ambito del Progetto Giovani On AIR, cofinanziato dall'assessorato della Salute della Regione Sicilia, l'associazione per la Mobilitazione Sociale Onlus ha realizzato questo opuscolo informativo che raccoglie gli interventi di alcuni esperti sui 7 temi trattati durante le puntate di "Flash Mob", la rubrica radiofonica dedicata alla promozione della salute degli adolescenti, andate in onda su Radio Time e ascoltabili anche sul nostro sito www.mobilitazionesociale.it. Le stesse tematiche sono approfondite anche su www.progettogiovanipalermo.it.



SICUREZZA STRADALE

LE PRINCIPALI CAUSE D'INCIDENTE STRADALE SONO RICONDUCIBILI A TRE FATTORI: LA STRADA, IL VEICOLO E L'UOMO. LA MAGGIOR PARTE PERO' SONO DA IMPUTARE AL COMPORTAMENTO SCORRETTO DEL CONDUCENTE.

**NON ESISTONO STRADE, MACCHINE O MOTORI KILLER, MA
COMPORTAMENTI SU STRADA CHE VANNO MODIFICATI.**

I COMPORTAMENTI SCORRETTI PIU' FREQUENTI:

- Mancato rispetto dei limiti di velocità
- Guida sotto effetto di stupefacenti o alcol
- Mancato rispetto della distanza di sicurezza

COSA FARE

- Controllare l'efficienza del veicolo
- Allacciare le cinture di sicurezza
- Usare un kit vivavoce o accostare per parlare al cellulare o inviare sms
- Rispettare i limiti di velocità
- Indossare il casco
- Non bere prima di mettersi alla guida

**RISPETTANDO IL CODICE DELLA STRADA RISPETTIAMO LA NOSTRA VITA
E QUELLA ALTRUI**



GUIDA IN STATO DI EBBREZZA - EFFETTI DELL'ALCOL:

- Rende più temeraria la guida
- Riduce la percezione del pericolo
- Falsa la percezione della distanza e della velocità
- Riduce il tempo di reazione cioè il tempo che passa tra la percezione del pericolo e il momento in cui agiamo sui sistemi frenanti del veicolo

NON DEVE ASSUMERE ALCOL ALLA GUIDA CHI HA LA PATENTE DA MENO DI 3 ANNI

SUGGERIMENTI:

Se hai bevuto non metterti alla guida! Quando esci con i tuoi amici, scegliete a turno chi sarà la persona che guiderà e vi riaccompagnerà a casa!



LEGGENDE METROPOLITANE

Mangiare dei cioccolatini ripieni di liquore o fare gli sciacqui con il collutorio non altera la gradazione di alcol contenuto nel sangue oltre i livelli consentiti dalla legge. L'alcol contenuto in questi prodotti è irrisorio e non provoca stati di ebbrezza alcolica. Una leggera alterazione c'è, ma svanisce in pochi minuti. Per verificare la percentuale di alcol contenuto nel sangue, la Polizia stradale utilizza l'etilometro. La legge prevede due rilevazioni a distanza di 10 minuti l'una dall'altra quindi se abbiamo mangiato un cioccolatino che conteneva del liquore o se abbiamo fatto degli sciacqui con il collutorio, le eventuali tracce di alcol lasciate da questi prodotti e rilevate nella prima prova, svaniranno nella seconda

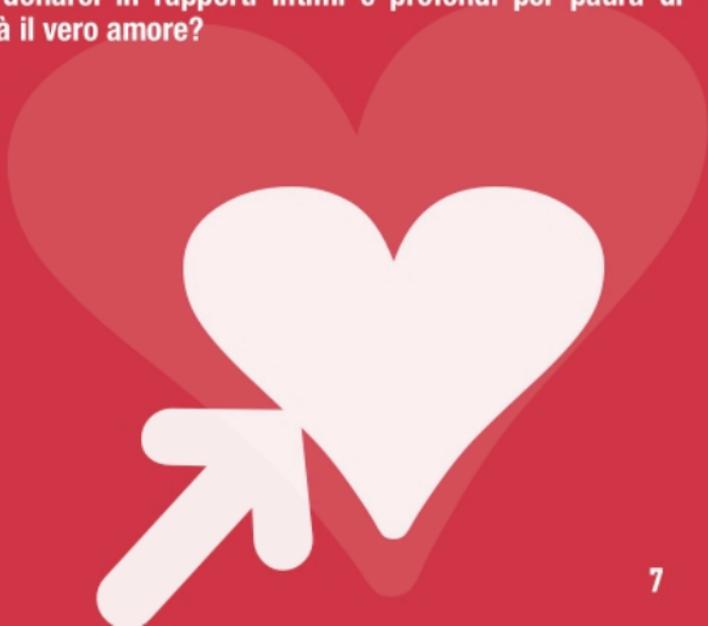




AMORE E AMICIZIA

L'AMORE E' UNO DEI SENTIMENTI CHE FA PIU' GIOIRE E SOFFRIRE. NON PASSA UN GIORNO IN CUI NON SI PARLI DI COTTA, FIDUCIA, TRADIMENTO, PERDONO.

In questa fase, piuttosto che di amore sarebbe più corretto parlare di innamoramento, cioè di quel sentimento attraverso il quale tendiamo a idealizzare la persona che abbiamo accanto, vedendo di lui o di lei solo i pregi e nessun difetto. In adolescenza capita spesso che all'improvviso, il fidanzato diventi l'unico protagonista della nostra esistenza. Tutto il resto non conta più nulla. Questo accade perché nasce in noi il bisogno di rimanere costantemente in contatto ed essere certi di essere la persona più importante della sua vita. Pur di rendere felice l'altro e dimostrargli il nostro amore siamo disposti a tutto, perfino a donarci in rapporti intimi e profondi per paura di perderlo. Ma sarà il vero amore?





Il GRUPPO DI AMICI è un punto di riferimento fondamentale, uno spazio dove non esistono gerarchie rigide da rispettare ed è possibile esprimere il proprio pensiero, manifestare più parti di sé e mettere in discussione le regole dei grandi. Stare in gruppo ci consente di confrontarci e di ricevere rassicurazione e sostegno. Ci sentiamo protetti, accolti, liberi di esprimere la nostra creatività, ma soprattutto le tante paure e difficoltà che attraversiamo. In gruppo accade spesso che invece di portare avanti le nostre idee, scegliamo di aderire a quelle degli altri rischiando così di perdere la nostra identità e originalità per non restare soli. La paura è proprio la sensazione di non appartenenza a nessun gruppo, ecco perché si sceglie di adeguarsi a tutti i costi. Nel gruppo il rischio diventa quello di perdere il proprio stile, uniformarsi.

**MA SARÀ IL
VERO AMORE?**

**OGGI PER
ESSERE RIVOLUZIONARI
E CONTROCORRENTE
BASTA ESSERE SE STESSI**



DIPENDENZE

I RISCHI LEGATI ALL'USO DI SOSTANZE STUPEFACENTI SONO NOTI, MA I RAGAZZI NON RIESCONO A FARNE A MENO.

Consumare queste sostanze a volte sembra l'unico modo per dimenticare una delusione d'amore, sentirsi parte di un gruppo, allontanarsi dalle pressioni della scuola o dalle tensioni in famiglia. Droghe come la cocaina, l'anfetamina, l'eroina, la cannabis sono tutte sostanze illegali e l'abuso può portare ad una dipendenza che non va sottovalutata. Per i giovani è sempre più facile associare la parola droga al divertimento più che al pericolo che anzi va ricercato. Sfidare la vita e ricercare sensazioni forti attraverso azioni pericolose è un modo per sentirsi vivi.



Spesso si ignora che la ricerca del piacere a tutti i costi può costare la vita. Se ci accorgiamo che il consumo di sostanze stupefacenti è diventato parte della nostra quotidianità, o di quella di un amico, è il momento di dire basta o di aiutare la persona a cui teniamo a dire basta. Perché non c'è emozione più forte del coraggio di vivere la vita rimanendo sempre se stessi.

Le dipendenze di oggi non riguardano più soltanto l'abuso di sostanze stupefacenti, ma anche l'utilizzo delle NUOVE TECNOLOGIE. Passare intere giornate davanti al computer a navigare in internet oppure a chattare e inviare messaggi col cellulare sono dei comportamenti socialmente accettati che, se arrivano a compromettere le nostre azioni quotidiane, rischiano di diventare patologici. L'abuso di questi strumenti compromette le relazioni perché per entrare in contatto con una persona non abbiamo più l'esigenza di muoverci, possiamo connetterci con più persone contemporaneamente ed evitare il confronto diretto. Molti ragazzi scelgono di trascorrere intere giornate davanti allo schermo del pc piuttosto che in compagnia di amici e questo porta inevitabilmente ad una carenza del contatto con l'altro, dove non ci sono solo parole, ma anche lo sguardo, la possibilità di usare il proprio volto per esprimere le proprie emozioni invece di usare le solite emoticon. Se stare davanti al pc è diventato più piacevole di una bella chiacchierata tra amici forse è arrivato il momento di disconnettersi dal mondo online e connettersi con la vita reale.



FUMO

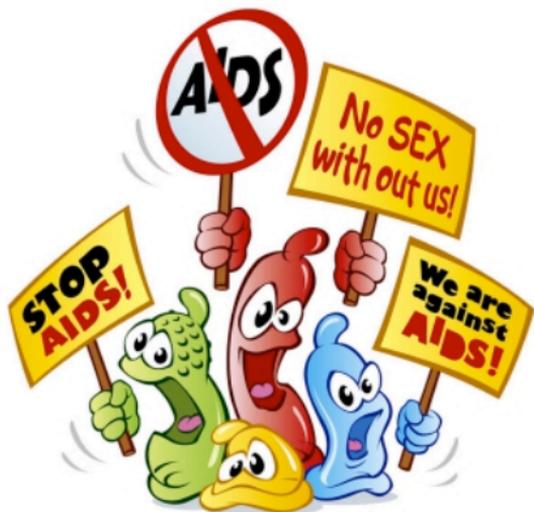
SOSTANZE STUPEFACENTI

TELEVISIONE

INTERNET

VIDEO GAMES

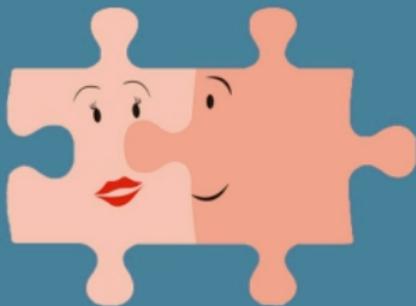
CHAT



SESSUALITA'

LA PRIMA VOLTA È UN MOMENTO MOLTO ATTESO E PIENO DI ASPETTATIVE CHE SI DESIDERA E SU CUI SI FANTASTICA, MA CHE SPESSO GENERA ANCHE TANTA APPRENSIONE.

Se per i ragazzi l'ansia è legata alla paura di non essere all'altezza della situazione, per le ragazze può essere associata alla paura del dolore che potrebbero provare. Una domanda che spesso ancora oggi genitori, insegnanti e adolescenti si pongono è: "Qual è l'età giusta per avere il primo rapporto?". In realtà non esiste un'età "giusta" uguale per tutti, ognuno deve riconoscere il momento più adatto in base ai propri desideri, valori, principi morali. È importante prendere questa decisione con il proprio partner, senza bruciare le tappe o farlo solo per non sentirsi indietro rispetto agli altri e conformarsi al gruppo. A differenza di quello che a volte pensano gli adolescenti, anche la "prima volta" si può concepire un bambino, per questo è importante conoscere le possibilità contraccettive.



La scelta di avere rapporti sessuali, oltre che basarsi su una sufficiente serenità e maturità affettiva, deve prevedere una scelta responsabile dell'anticoncezionale. Questo permetterà di vivere la sessualità in un clima più rilassato e meno ansioso, evitando gravidanze indesiderate e malattie. La contraccezione garantisce una sessualità più libera e finalizzata al benessere e alla felicità della coppia.



Usare i contraccettivi mette al riparo da gravidanze indesiderate e in certi casi anche dalle malattie sessualmente trasmesse, ossia quelle malattie che trovano nel rapporto sessuale la preminente via di contagio come la Clamidia, la Gonorrea, l'Epatite virale, l'Herpes genitale, la Micosi e la Sifilide. L'unico contraccettivo che oggi permette di prevenire la trasmissione di queste malattie è il preservativo. Per tutte le informazioni relative ai metodi contraccettivi e alle malattie sessualmente trasmesse ci si può rivolgere ai consultori, al proprio medico o agli ambulatori ospedalieri.



**NON RISCHIARE!
USA IL PRESERVATIVO!
SEMPRE!**



ALCOL

LA PROBLEMATICA DELL'ALCOL È DIVENTATA PREVALENTE PER I GIOVANI IN TERMINI DI COSTI PER LA SALUTE E DI VITE UMANE.

Una caratteristica è legata all'abbassamento dell'età d'inizio del consumo di alcol. Fino a qualche anno fa era intorno ai 15-16 anni mentre oggi è tra i 12-13. Un elemento caratteristico dell'inizio del consumo d'alcol è legato proprio all'età adolescenziale. In questo periodo della vita i giovani entrano in contatto con il mondo esterno e questo provoca dei problemi come la difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni. L'alcol disinibisce e dunque viene sempre più spesso e sempre più precocemente utilizzato con questo scopo.

L'alcol mette più in gioco le difficoltà che i ragazzi, iniziando a confrontarsi con il mondo esterno, possono avere in termini di controllo e di regolazione della propria emotività. Cosa che si apprende attraverso l'esempio del mondo adulto. Se vogliamo fare un lavoro di prevenzione dobbiamo aiutare i ragazzi a sviluppare delle abilità sociali e a relazionarsi con gli altri. L'abbassamento dell'età pone il problema di iniziare un po' prima il lavoro di prevenzione e pensare di attivare dei programmi nelle scuole medie inferiori.

Si ricorre all'uso dell'alcol per far fronte all'incapacità di gestire le proprie emozioni, per questo i ragazzi vanno aiutati a sviluppare maggiori competenze.

E' importante coinvolgere le famiglie e sostenere i genitori, ma anche gli insegnanti, nelle loro funzioni educative.



L'ABUSO DI ALCOL PUO' CAUSARE
DANNI IRREVERSIBILI



ADOLESCENZA E FAMIGLIA

QUANDO IN CASA ENTRA L'ADOLESCENZA UN GENITORE SE NE ACCORGE PERCHÉ IL FIGLIO CHE FINO A QUEL MOMENTO ERA IL SUO BAMBINO ADORATO NON ESISTE PIÙ: ESISTE UN'ALTRA PERSONA SPESSO CONFUSA, CAOTICA, DISORDINATA.

Questo fa soffrire i genitori vorrebbero sempre avere un bambino obbediente, ma l'adolescenza è l'unica età della vita in cui ciascuno può trasformare la propria esistenza e costruire una nuova identità. Diversa da quella dei genitori. I genitori devono avere molta pazienza, devono presidiare il territorio ma essere comprensivi verso tutte le nuove aspirazioni che i figli hanno in questa età, se non sono nell'ambito del rischio. Il genitore ideale è il genitore che sa dire "questa casa non è un albergo" quando è il momento giusto e che sa dire anche "sono orgoglioso di te" quando il figlio intraprende nuove avventure e nuove esperienze che lo porteranno a costruire il proprio futuro.



**QUALE PERCORSO
INTRAPRENDERE?**

Quando un figlio entra in adolescenza le MAMME entrano in crisi. È naturale per una mamma guardare il bambino che cresce con un misto di nostalgia e tristezza perché si rende conto che quel figlio che ha coccolato, cresciuto, vestito, nutrito è pronto a spiccare il volo ed allontanarsi. Per loro non è facile imparare a capire qual è la giusta distanza e spesso invadono il territorio: entrano nella camera del figlio adolescente e mettono in ordine tutto. Ma questo non è il compito che è richiesto alle mamme. La cosa migliore è costruire una relazione di fiducia quando un figlio dimostra di sapersela meritare e tenere il dialogo aperto che non significa invadere il territorio, ma offrirsi come persone in grado di ascoltare in maniera attenta ed efficace tutte le nuove sfide e tutti i nuovi problemi che un figlio incontra in questa fase della vita. Ascoltare un figlio significa aspettare il momento giusto: spesso, quando i ragazzi tornano da scuola li sottoponiamo ad un interrogatorio e loro non dicono niente poi escono dalla camera e iniziano a parlare. Saper aspettare il momento giusto è quello che viene chiesto alle mamme quando in casa è entrata l'adolescenza.

**MADRE
DIALOGARE
FIGLIO**

Il PAPA' in adolescenza è molto importante. Da sempre il suo ruolo è stato di presidiare il territorio e stabilire le regole mentre adesso qualcosa è cambiato. Se i papà delle passate generazioni spesso incutevano paura e timore ai figli, quelli di oggi sono sicuramente più affettuosi. Il rischio, però, è che diventino i migliori amici dei loro figli. È importante ricordare che voler bene ad un figlio non significa concedergli tutto o evitargli qualsiasi tipo di fatica o divieto. In questo momento in cui ai ragazzi viene proposto di provare, godere, sperimentare, acquistare di tutto, i padri devono aiutare i figli a spiccare il volo verso territori dove si cresce e non si consuma. Il compito del padre è di dotare il figlio di un paio d'ali e di aiutarlo a sentirsi capace di intraprendere il progetto della propria vita, di accettare nuove sfide in cui c'è la possibilità di un fallimento, ma anche un padre pronto a sostenere l'eventuale caduta.





ALIMENTAZIONE

SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E FARE ATTIVITÀ FISICA SONO LE DUE REGOLE FONDAMENTALI PER RIUSCIRE AD AVERE UNA BUONA QUALITÀ DI VITA.

Durante l'adolescenza, la sana alimentazione e l'attività sportiva hanno un ruolo importante anche per la prevenzione di alcune malattie come l'OBESITA'. Nei giovani, l'eccesso di grasso non è solo un problema di salute, ma può diventare anche un disagio sociale. Sentirsi presi in giro, derisi o non accettati dal gruppo, vedersi lontani da quei modelli di magrezza/bellezza che presenta la televisione spesso pone dei limiti nei rapporti con gli altri. Chiudersi in casa per l'imbarazzo o seguire delle diete fai da te non risolveranno il problema. Meglio rivolgersi ad un esperto che saprà indicarci la soluzione più adatta a noi.

DIETA



La mancanza di appetito e lo sfrenato desiderio di abbuffarsi corrispondono a due diversi disturbi del comportamento alimentare chiamati anoressia e bulimia. Chi soffre di ANORESSIA è alla ricerca eccessiva ed ossessiva della magrezza associata a un'enorme paura di ingrassare. La BULIMIA, invece, è caratterizzata da una perdita di controllo su ciò che mangiamo. L'atto di abbuffarsi può esplodere all'improvviso durante un pranzo o una cena, oppure, può essere consumato in gran segreto, di notte e da soli. Non bisogna vergognarsi, sentirsi in colpa o punirsi, ma è necessario parlare con psicologi e medici e con tutti coloro che ci stanno vicino e che possono aiutarci a venirne fuori. Avere il coraggio di ammettere di avere un problema è sempre segno di maturità. Tutti possiamo vivere momenti duri. Tutti abbiamo bisogno l'uno dell'altro.



**TUTTI ABBIAMO BISOGNO
L'UNO DELL'ALTRO**

SI RINGRAZIANO

L'assessorato della Salute della Regione Sicilia, l'ispettore capo della Polizia stradale, Luigi Martusciello, lo psicoterapeuta dell'età evolutiva, Alberto Pellai, la psicologa e psicoterapeuta, Francesca Calavitta, lo psichiatra del servizio per le tossicodipendenze, Giampaolo Spinnato, il presidente dell'associazione per la Mobilitazione Sociale e coordinatore di Progetto Giovani Palermo, Marco Marchese, lo staff di Radio Time, i soci e i volontari dell'associazione per la Mobilitazione Sociale Onlus.

CONTATTI

Associazione per la Mobilitazione Sociale Onlus

viale Strasburgo, 281 - 90146 Palermo

Tel. 091.2510319

info@mobilitazionesociale.it

www.mobilitazionesociale.it

REALIZZAZIONE GRAFICA

WORDIMAGE s.r.l.
parole e immagini per comunicare
www.wordmage.it

FLASHMOB

NOTIZIE DAL MONDO DEI GIOVANI È UN'INIZIATIVA CHE RIENTRA NELL'AMBITO DEL PROGETTO GIOVANI ON AIR REALIZZATO DALL'ASSOCIAZIONE PER LA MOBILITAZIONE SOCIALE ONLUS E COFINANZIATO DALL'ASSESSORATO DELLA SALUTE DELLA REGIONE SICILIA.



AMORE E AMICIZIA
ALIMENTAZIONE

SESSUALITÀ
ADOLESCENZA E FAMIGLIA



SICUREZZA STRADALE



DIPENDENZE
ALCOL





www.mobilizacionesociale.it