

STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

Guida per interrompere l'uso
di sostanze stupefacenti



Edizione italiana a cura del



PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI
Dipartimento Politiche Antidroga

STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

Guida per interrompere l'uso
di sostanze stupefacenti



**World Health
Organization**

Edizione italiana a cura del



**PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI
Dipartimento Politiche Antidroga**

Testo originale

"Self-Help Strategies for cutting down or stopping substances use. A guide."

© World Health Organization 2010

ISBN 978 92 4 1599405

Traduzione e adattamento a cura di:

Maurizio Gomma

Consulta Nazionale degli esperti e degli operatori - Dipartimento Politiche Antidroga (PCM)

Claudia Rimondo

Consulta Nazionale degli esperti e degli operatori - Dipartimento Politiche Antidroga (PCM)

Annalisa Rossi

Dipartimento delle Dipendenze - Azienda ULSS 20 di Verona

Supervisione scientifica

Giovanni Serpelloni

Dipartimento Politiche Antidroga

Presidenza del Consiglio dei Ministri

4

Pubblicazione "No Profit" - Vietata la vendita

Giugno 2011

Visita i nostri portali:

www.dronet.org

www.droganograzie.it

<http://cannabis.dronet.org>

www.dreamonshow.it

www.droganews.it

www.allertadroga.it

<http://alcol.dronet.org>

www.drugsonstreet.it

www.drugfreedu.org

www.neuroscienzedipendenze.it

<http://cocaina.dronet.org>

Progetto grafico a cura di:

Alessandra Gaioni

Indice

I	Presentazione edizione italiana	p. 07
II	Premesse	p. 09
01	Introduzione	p. 11
02	Come sapere se sei a rischio	p. 11
03	Quali sono i problemi legati all'uso di sostanze	p. 12
04	Da dove cominciare	p. 17
05	Cerca il supporto di qualcuno	p. 17
06	Cosa posso fare per interrompere il mio uso di sostanze?	p. 18
07	Che bilancio fai del tuo uso di sostanze?	p. 20
08	Sei preoccupato per il tuo uso di sostanze?	p. 21
09	Valuta il tuo uso di sostanze	p. 22
10	Prendi una decisione	p. 25
11	Il contratto con te stesso	p. 26
12	Tieni un diario	p. 27
13	Le situazioni ad alto rischio	p. 28
14	Come evitare le ricadute	p. 29
15	Come resistere al desiderio	p. 30
16	Come gestire situazioni ad alto rischio	p. 32
17	Come dire no	p. 34
18	Suggerimenti utili per raggiungere l'obiettivo	p. 35
	Appendice A	p. 39
	Appendice B	p. 40

Presentazione



Il percorso di recupero alla vita delle persone entrate nella tossicodipendenza è sicuramente difficile e lungo. Tuttavia, nulla deve essere lasciato di intentato per poter far intraprendere questo percorso il prima possibile, offrendo qualsiasi alternativa alla droga che possa far avviare la persona tossicodipendente ad una nuova via di libertà attraverso la riabilitazione ed il reinserimento sociale e lavorativo.

Anche le strategie di auto e mutuo-aiuto possono essere usate per tale scopo, rappresentando esse un primo momento di riflessione interna, anche spirituale, e di presa di consapevolezza da parte della persona consumatrice di droghe. In quest'ottica si è deciso di prendere come riferimento la guida della World Health Organization, qui tradotta e adattata alla realtà italiana, per mettere a disposizione un ulteriore strumento in grado di incoraggiare l'inizio di un cambiamento.

Gli operatori, i famigliari e le persone che credono nell'aiuto al prossimo possono, in questo modo, avere un ulteriore mezzo per esprimere la loro solidarietà che può essere offerto e utilizzato insieme alle persone in difficoltà, quale stimolo iniziale di riflessione personale. Tale strumento potrebbe essere utile per attivare finalmente in loro quella scintilla di ricerca di una vita vera che li porterà, magari anche attraverso percorsi riabilitativi più strutturati e di alto livello, a cambiare il loro destino temporaneo di tossicodipendenti in un destino più dignitoso e finalmente libero da qualsiasi condizionamento chimico.

Solo se totalmente lontano da qualsiasi tipo di droga e di tossicodipendenza infatti, la persona può realizzare a pieno se stessa e i suoi ideali.

Sen. Carlo Giovanardi

*Sottosegretario di Stato per la Famiglia, Droga e Servizio Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri*

Premesse

Il Dipartimento Politiche Antidroga ha tradotto e adattato alla realtà italiana questa guida realizzata dalla World Health Organization in merito alle strategie di auto-aiuto per l'interruzione dell'uso di sostanze, al fine di promuoverne una più ampia diffusione e favorire l'aggiornamento continuo e lo stimolo culturale dei professionisti che operano nel settore.

La versione italiana del documento viene messa a disposizione degli operatori dei Dipartimenti delle Dipendenze, dei medici di Medicina Generale e degli operatori delle Associazioni di volontariato in quanto rappresenta un ulteriore strumento, benché non esaustivo, da mettere a disposizione delle persone consumatrici di sostanze e ai loro genitori da poter usare nella lotta contro la tossicodipendenza.

Siamo consapevoli che uno stato di dipendenza costituisce una vera e propria malattia, anche se prevedibile, curabile e guaribile, e che ha sempre bisogno di un aiuto-specialistico sia in ambito medico, che psicologico ed educativo. Come tale non può certo essere risolta in poche settimane, ma si ritiene che l'auto ed il mutuo-aiuto possano essere importanti momenti per una presa di consapevolezza da parte del tossicodipendente, utili quindi per iniziare un percorso di cura che dovrebbe sempre essere orientato alla completa guarigione ed alla totale riabilitazione e reinserimento della persona.

I Dipartimenti delle Dipendenze possono incentivare anche questa forma di intervento basata sull'auto ed il mutuo-aiuto fornendo supporto e indicazioni che sicuramente potranno costituire l'inizio di una base motivazionale al cambiamento più forte e consapevole da realizzarsi in seguito con percorsi specialistici più strutturati ed efficaci.

Dott. Giovanni Serpelloni

*Capo Dipartimento Politiche Antidroga
Presidenza del Consiglio dei Ministri*

1 Introduzione

Se pensi che il tuo consumo di sostanze possa rappresentare un pericolo e crearti problemi di carattere sanitario, sociale, legale, psicologico, lavorativo o familiare, in questa pubblicazione troverai degli spunti di riflessione per riconsiderare il tuo uso e per interromperlo.



Se, interrompendo l'uso di alcol, tabacco o altre sostanze, avverti sintomi astinenziali o un grave disagio chiedi aiuto al tuo medico o ad un operatore di un Ser.D. o di un servizio alcologico.

2 Come sapere se sei a rischio?

Sei a rischio se:

- fumi tabacco
- assumi bevande alcoliche
- fai uso di cannabis, cocaina, stimolanti anfetamino-simili (inclusi ecstasy e metamfetamine), inalanti, sedativi o sonniferi senza prescrizione medica, allucinogeni o oppioidi.



QUESTA GUIDA SI RIVOLGE AI RAGAZZI DI ETÀ SUPERIORE A 18 ANNI CHE NON HANNO SVILUPPATO UNA VERA E PROPRIA DIPENDENZA O UN GRAVE PROBLEMA D'USO, MA CHE CORRONO IL RISCHIO DI PROBLEMI LEGATI ALL'USO DI SOSTANZE.

IL RISCHIO DI INCORRERE IN PROBLEMI PUO' VARIARE DA PERSONA A PERSONA E DIPENDE DA NUMEROSI FATTORI QUALI AD ESEMPIO L'AMBIENTE, LA QUANTITA' E IL MODO D'USO, L'ETA', IL SESSO, ETC.

3 Quali sono i problemi legati all'uso di sostanze?

Problemi legati all'uso di sostanze possono insorgere a seguito di un'intossicazione acuta, di un uso regolare o dello sviluppo di una dipendenza, e dal modo in cui le sostanze vengono assunte.

L'uso di sostanze per via iniettiva può determinare gravi problemi alla salute a prescindere dal tipo di sostanza utilizzata. Usare sostanze e iniettarsi una qualsiasi sostanza costituisce un fattore di rischio di contrarre malattie quali l'HIV e l'epatite B e C. Chi fa uso di droghe per via iniettiva corre un rischio maggiore di sviluppare dipendenza rispetto a chi utilizza altre vie di assunzione ed è probabile che la dipendenza si manifesti in modo più grave.

Alcune persone, la minor parte della popolazione italiana giovanile ed adulta, fanno uso di sostanze stupefacenti, spesso associato anche all'abuso di alcol e tabacco. Una quota di queste persone utilizza più droghe contemporaneamente (policonsumatori) con vie di assunzione diversificate in base alle diverse sostanze: respiratoria per la cannabis e derivati, endovenosa e respiratoria per l'eroina, inalatoria per la cocaina, respiratoria per il crack, via orale per amfetamine/metamfetamine, sublinguale per LSD. La storia naturale e l'evolutivezza di tali comportamenti non sono uguali in tutti i soggetti e variano anche da sostanza a sostanza.



Le droghe più frequentemente utilizzate per l'iniziazione sono il tabacco, l'alcol e la cannabis che spesso rappresentano delle sostanze gateway verso l'utilizzo di cocaina ed eroina, soprattutto in quei soggetti che presentano particolari condizioni di vulnerabilità ad un uso di sostanze di tipo evolutivo verso la dipendenza.



Non tutti i giovani sono "sperimentatori" di sostanze stupefacenti; la maggior parte non le sperimenta, né le usa. La probabilità d'uso dipende da fattori individuali del soggetto, ma anche da fattori socio-ambientali quali la facilità di accesso e disponibilità delle sostanze, la presenza di deterrenti legislativi e un atteggiamento diffuso di condanna sociale dell'uso oltre che dall'esistenza o meno di fattori protettivi derivanti dai modelli educativi dei genitori. Tra in soggetti sperimentatori, vi possono essere pattern evolutivi diversificati in base alle loro caratteristiche neuro-psicobiologiche e ad alcuni fattori socio ambientali e familiari. Una parte di questi soggetti sospenderanno spontaneamente

te l'uso di queste sostanze dopo le prime sperimentazioni, mentre altri, purtroppo, cadranno vittime di un percorso evolutivo che li porterà verso l'instaurazione di una vera e propria dipendenza.

La tossicodipendenza si distingue dall'uso occasionale o periodico, in quanto costituisce una vera e propria malattia cronica recidivante, ma prevenibile, curabile e guaribile, che comporta un compulsivo ed incontrollabile desiderio (craving) e un comportamento di ricerca ed assunzione della sostanza stupefacente (con uso giornaliero) con l'insorgenza di sintomi di astinenza psico-fisica in seguito alla non assunzione di sostanze. Una volta sviluppata la dipendenza, i cambiamenti a livello cerebrale interferiscono con la capacità dell'individuo di prendere decisioni volontarie veramente consapevoli.

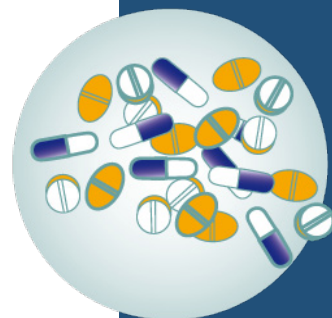
L'uso di droghe danneggia il cervello in modo radicale e permanente, come dimostrano numerose evidenze scientifiche; i cambiamenti cerebrali che si verificano in seguito all'assunzione possono gravemente compromettere le funzioni mentali e motorie. Inoltre, le droghe alterano la capacità di giudizio spingendo ad attività sconosciute e rischiose quali, ad es. il sesso non sicuro, con il conseguente rischio di incorrere in gravidanze indesiderate e di contrarre malattie a trasmissione sessuale, di mettersi alla guida in stato di alterazione, con la possibilità di trovarsi coinvolti in incidenti stradali.

Non è possibile prevedere gli effetti delle sostanze che variano da persona a persona e, anche nella stessa persona, a seconda del momento di assunzione. Inoltre, anche se all'inizio le droghe possono dare la sensazione di stare bene, questo senso di benessere non dura a lungo. Con il tempo, infatti, per sperimentare le medesime sensazioni occorre aumentare sempre più le dosi esponendo al rischio di dipendenza e di overdose.

Problemi sanitari

L'uso di droghe comporta gravi conseguenze sulla salute della persona. Malattie cardiovascolari, cancro, HIV/AIDS, epatite, problemi polmonari e cardiovascolari possono tutti essere conseguenze dell'assunzione di droga. Alcuni di questi effetti hanno luogo quando le droghe vengono utilizzate in quantità elevate o dopo un utilizzo prolungato; tuttavia, alcuni effetti possono manifestarsi anche dopo una sola assunzione della sostanza stupefacente. Di seguito si riportano le principali conseguenze sanitarie correlate all'assunzione di droghe:

- **HIV, epatiti, altre infezioni:** l'uso di sostanze stupefacenti non solo indebolisce il sistema immunitario ma risulta spesso collegato a comportamenti a rischio come condividere siringhe e altri oggetti personali, avere rapporti sessuali senza protezioni. La combinazione di questi comportamenti aumenta le probabilità di contrarre il virus dell'HIV, di ammalarsi di epatite e di altre malattie infettive.





- **Effetti cardiovascolari:** i ricercatori hanno trovato una connessione stretta tra uso di sostanze stupefacenti e danni cardiovascolari, che possono andare da aritmie, a ictus a veri e propri attacchi di cuore (infarto). La droga assunta per via endovenosa può portare a problemi cardiovascolari quali collasso venoso e infezioni batteriche.
- **Effetti respiratori:** l'assunzione di sostanze può provocare una varietà di problemi respiratori. Fumare sigarette, per esempio, è indicato come una delle principali cause di bronchiti, enfisema e cancro polmonare. Anche il fumo di marijuana può causare problemi respiratori. L'utilizzo di alcune droghe può essere causa di respirazione rallentata, mediante l'ostruzione del flusso d'aria polmonare, con conseguente esacerbazione dei sintomi asmatici. Il fumo di marijuana, inoltre, è collegato al cancro alla bocca, al collo, allo stomaco, all'intestino e ai polmoni.
- **Effetti gastrointestinali:** tra i diversi danni all'organismo, molte sostanze sono note per causare nausea e vomito immediatamente dopo l'utilizzo. L'assunzione di cocaina può causare anche dolori addominali.
- **Effetti renali:** alcune sostanze possono causare danni o guasti ai reni in maniera diretta o indiretta, attraverso aumenti pericolosi della temperatura corporea e rottura muscolare.
- **Danni al fegato:** l'utilizzo cronico di alcune droghe, quali ad esempio eroina, inalanti e steroidi, può danneggiare gravemente il fegato e causare importanti patologie epatiche.
- **Effetti neurologici:** tutte le droghe danneggiano gravemente il cervello, aumentando il rischio di ictus e numerosi altri danni diffusi che possono influire sugli aspetti della vita quotidiana. L'utilizzo di droghe può causare cambiamenti strutturali a livello cerebrale, che portano a sviluppare disturbi di memoria, di attenzione e delle abilità cognitive in generale.
- **Disturbi mentali:** l'utilizzo cronico di alcune sostanze può causare cambiamenti duraturi nel Sistema Nervoso Centrale, che aumentano il rischio di sviluppare sindromi paranoide, depressione, aggressività, allucinazioni.
- **Effetti prenatali:** una piena comprensione degli effetti dell'esposizione prenatale del feto alla droga sono noti. Gli studi dimostrano che le varie sostanze stupefacenti possono provocare parti prematuri, basso peso del bambino alla nascita, diversi problemi comportamentali e disfunzioni cognitive nei bambini di madri consumatrici di sostanze stupefacenti durante la gravidanza.

- **Altri disturbi:** oltre agli effetti che le sostanze possono avere su organi specifici, molte droghe producono cambiamenti globali, come variazioni nell'appetito e aumento della temperatura corporea, che possono influire sulla salute generale dell'individuo. L'astinenza dalla sostanza può causare numerosi effetti avversi, compreso irrequietezza, oscillazioni del tono dell'umore, affaticamento, cambiamenti dell'appetito, dolori muscolari e delle ossa, insonnia, vampate di freddo, diarrea e vomito.

Problemi sociali

Il consumo di droghe causa anche importanti conseguenze a livello sociale. Tra queste, la perdita delle relazioni positive e significative sia tra gli amici ma anche tra i familiari; la perdita della propria immagine positiva nei confronti di chi ci circonda e la possibilità di non essere più considerati persone affidabili su cui si può contare. Da ciò, ne deriva la perdita della propria buona reputazione e della propria credibilità. Anche sul fronte lavorativo, l'uso di sostanze può provocare importanti conseguenze negative perché gli effetti del loro uso possono portare a perdere il lavoro e a trovarne uno nuovo con estrema difficoltà. Inoltre, l'uso di sostanze induce il bisogno di avere sempre a disposizione denaro per comprare nuovi dosi. La disponibilità economica, quindi, si riduce portando il consumatore a diventare sempre meno autonomo e a commettere azioni negative e pericolose per procurarsi la droga, quali azioni illegali o rischiose per la propria e l'altrui salute. Infine, l'uso di droghe compromette fortemente le performance sessuali, causando un calo delle prestazioni, e aumenta la possibilità di assumere comportamenti a rischio che possono portare anche a gravidanze indesiderate.



Problemi legali

Il consumo di droghe causa anche importanti conseguenze di tipo legale. Infatti, chiunque, senza le dovute autorizzazioni, coltiva, produce, fabbrica, estrae, raffina, vende, offre o mette in vendita, cede, distribuisce, commercia, trasporta, procura ad altri, invia, passa o spedisce in transito, consegna per qualunque scopo sostanze stupefacenti o psicotrope di cui alla Tabella I del D.P.R. 309/90, è punito con la reclusione e con una sanzione amministrativa. La carcerazione può durare anche per lunghi periodi e i costi da sostenere per affrontare i processi e pagare gli avvocati difensori sono ingenti. Inoltre, in questi casi:

- viene sospesa la patente di guida, o viene dato il divieto di conseguirla;
- viene sospesa la licenza di porto d'armi, o ne viene vietato il conseguimento;
- vengono sospesi il passaporto e ogni altro documento equipollente, o ne viene vietato il conseguimento;
- viene sospeso il permesso di soggiorno per motivi di turismo, o ne viene vietato il conseguimento se il cittadino è un extra-comunitario.



L'interessato, inoltre, verrà segnalato alla Prefettura e sarà invitato a seguire un programma terapeutico e socio-riabilitativo o un altro programma educativo e informativo personalizzato in relazione alle proprie specifiche esigenze.

Chiunque guida in stato di alterazione psico-fisica dopo aver assunto sostanze stupefacenti o psicotrope può essere punito con un'ingente sanzione amministrativa e con l'arresto da sei mesi ad un anno. All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sospensione della patente di guida da uno a due anni. Se il veicolo appartiene a persona estranea al reato, la durata della sospensione della patente è raddoppiata. Da maggio 2008, l'accertamento della guida sotto l'effetto di droghe comporta sempre la confisca del veicolo, salvo il caso in cui lo stesso appartenga a persona estranea al reato.

Infine, lo stato psicofisico che consegue all'assunzione di sostanze psicotrope incide gravemente sui comportamenti dei lavoratori, sulla salute dei colleghi di lavoro e sul rispetto della normativa di sicurezza. Pertanto, coloro che ricoprono mansioni a rischio, che potrebbero mettere a repentaglio l'incolumità di terzi, e risultano positivi ai drug test svolti presso le aziende sono sospesi dalla mansione stessa e sono tenuti a seguire un programma terapeutico o un altro programma educativo e informativo personalizzato presso i servizi per le tossicodipendenze del territorio.

4 Da dove cominciare?

Forse ti sei già reso conto che l'uso di sostanze ti crea problemi.

Questa guida ti sarà d'aiuto per renderti conto di quale sia la tua situazione e per vedere in che modo puoi mettere in atto dei cambiamenti.

Anche se può apparire difficile, modificare i nostri comportamenti, incluso l'uso di sostanze, è possibile.

5 Cerca il supporto di qualcuno

Anche se è possibile utilizzare questa guida per conto tuo, il consiglio che ti diamo in via prioritaria è di rivolgerti ad un servizio specialistico dove potrai trovare supporto medico, ma anche psicologico e sociale.

Difficilmente il problema può essere affrontato e risolto senza operatori esperti e sicuramente non basteranno poche settimane per risolverlo.

Tuttavia, se non sei convinto di ciò, puoi tentare, seguendo questi consigli ed indicazioni, facendoti aiutare da una persona disponibile. Il supporto infatti, di una persona che conosca i tuoi obiettivi e sia disponibile a dedicarti del tempo per aiutarti, potrebbe esserti di grande aiuto.

Deve essere però qualcuno di cui tu abbia fiducia e con cui ti senta a tuo agio: può essere il tuo medico, il tuo partner, un amico, un collega, una guida spirituale, ecc. E' importante che sia una persona che non faccia uso di sostanze e che sia desiderosa di aiutarti con il tuo problema.

Anche se qualcuno rifiuta la tua richiesta, è importante provare a chiedere a qualcun altro. A molti può far piacere ricevere una richiesta di aiuto.

**MODIFICARE I
COMPORTAMENTI
LEGATI ALL'USO
DI SOSTANZE E'
POSSIBILE:
MOLTI CE
L'HANNO FATTA.**

Come dice il proverbio
"Un viaggio di mille
miglia inizia con
un piccolo passo".

Ciò che conta veramente
è decidere di cambiare
e farlo.

**UN PICCOLO
PASSO ALLA
VOLTA.**



6 Cosa posso fare per interrompere il mio uso di sostanze?

ESEMPIO

Giovanni è un uomo di 33 anni che vive con la sua fidanzata e il loro figlio. Si rivolge ad un medico perché si sente costantemente stanco e perché di recente si è preso un brutto raffreddore. Dopo una visita generale il medico gli fa alcune domande riguardo al suo uso di alcol ed altre sostanze.

Giovanni fuma 1 o 2 spinelli di marijuana quasi tutte le sere e 4 o 5 il fine settimana. Di recente ha riscontrato che alcuni problemi a casa e al lavoro sono peggiorati a causa del fumo.

Secondo il medico Giovanni deve riflettere sul suo uso di cannabis. E' a rischio infatti di problemi di salute e di altri problemi.

Troverai una risposta a questa domanda annotando i vari problemi connessi al tuo uso di sostanze riscontrati negli ultimi tre mesi.

Pensa alle sostanze che usi e ai problemi che ne possono derivare, ad es. discussioni con la famiglia o con il partner, problemi di salute quali un sonno poco riposante, depressione, ansia, agitazione, scarsa memoria e concentrazione sul lavoro o nello studio.

ESEMPIO | Elenco dei problemi riportati da Giovanni a causa del suo uso di sostanze

Sostanza	Problema
1 Cannabis	Dimentico le cose
2 Cannabis	Ho difficoltà di concentrazione
3 Cannabis	Ho incomprensioni con la mia fidanzata perchè non la aiuto nei lavori domestici
4 Cannabis	Ho scarso interesse verso qualsiasi attività che non sia la TV
5 Cannabis	
6 Cannabis	

Ritieni che l'uso di sostanze ti abbia creato qualche problema negli ultimi tre mesi?

Annota eventuali problemi correlati all'uso di sostanze	
Sostanza	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Se fai uso di sostanze puoi sviluppare dipendenza.

Aggiungi all'elenco anche eventuali problemi legati al tuo uso di sostanze riscontrati da qualche tuo familiare o qualche operatore sanitario.

A TE
LA SCELTA.

PUOI
CONTINUARE SU
QUESTA STRADA
OPPURE DECIDERE
DI INTERROMPERE
L'USO DI
SOSTANZE.



QUALUNQUE SIA
LA TUA SCELTA,
QUESTA AVRÀ
SICURAMENTE
CONSEGUENZE
POSITIVE (BENEFICI)
E NEGATIVE (COSTI).

20

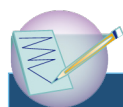
7 Che bilancio fai del tuo uso di sostanze?

Questa tabella ti aiuterà a fare un bilancio, una valutazione dei costi e dei benefici derivanti dal tuo uso di sostanze per decidere se continuare o interrompere definitivamente.

Nel caso tu faccia uso di più sostanze, compila una tabella per ogni sostanza.

Pensa sia agli effetti positivi che a quelli negativi a lungo e a breve termine.

ESEMPIO Valutazione costi-benefici registrata da Giovanni		
	Continuare l'uso sostanze	Interrompere l'uso
+	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Mi aiuta a rilassarmi dopo il lavoro<input checked="" type="checkbox"/> Stacco la spina e dimentico la giornataMi diverto di più alle feste con i miei amici	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Non sarei così stanco<input checked="" type="checkbox"/> Mi ricorderei meglio le cose<input checked="" type="checkbox"/> Il mio rapporto con la mia fidanzata sarebbe migliore e lei non si arrabbierebbe con me così tanto<input checked="" type="checkbox"/> Mi concentrerei meglio al lavoro<input checked="" type="checkbox"/> Non farei così tante assenze al lavoro
-	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Compromette la mia memoria<input checked="" type="checkbox"/> Compromette la mia concentrazione<input checked="" type="checkbox"/> Mi sento confuso e stanco dopo una nottata<input checked="" type="checkbox"/> La mia fidanzata non è contenta del mio uso e per questo litighiamo spesso<input checked="" type="checkbox"/> Trascorro molto tempo alla ricerca delle sostanze	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Mi risulterebbe difficile rilassarmi dopo il lavoro<input checked="" type="checkbox"/> Non mi divertirei così tanto alle festeI miei amici riderebbero di me



I costi e i benefici derivanti dal tuo uso di sostanze		
	Continuare l'uso sostanze	Interrompere l'uso
+		
-		

Una volta completata, riguarda nuovamente la tabella e contrassegna con una X le conseguenze positive e negative che sono per te più importanti.

8 Sei preoccupato per il tuo uso di sostanze?

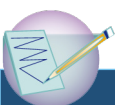
ESEMPIO | A Giovanni è stato chiesto "Quanto sei preoccupato del tuo uso di sostanze? Su una scala da 0 a 10, dove 0 corrisponde a "per nulla preoccupato" e 10 a "fortemente preoccupato"?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = per nulla preoccupato

10 = molto preoccupato

Giovanni si è attribuito un punteggio pari a 6 perché è preoccupato per la sua stanchezza e la sua tendenza a dimenticare le cose e desidera migliorare il rapporto con la sua fidanzata. Al tempo stesso, gli piace davvero molto fumare.



E tu quale punteggio ti attribuiresti?



21

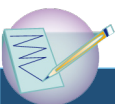
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = per nulla preoccupato

10 = molto preoccupato

ESEMPIO | Sostanze

Giovanni ha stabilito che la sua maggiore preoccupazione riguarda l'uso di cannabis. Le altre sostanze non lo preoccupano perché non ne fa un uso regolare.



Elenca in ordine di importanza le sostanze il cui uso ti preoccupa maggiormente

1

2

3

4

5

6

9 Valuta il tuo uso di sostanze

PENSA A IERI.

ANNOTA:

L'ORA E IL LUOGO,

CON CHI ERI,

22

CHE SOSTANZA
HAI UTILIZZATO,

QUANTA NE HAI ASSUNTA,

QUANTO HAI SPESO.

Puoi calcolare la quantità di sostanze utilizzate attraverso un diario in cui annotare l'uso nel corso dell'ultima settimana.

Pensa ai vari giorni della settimana e annota giorno per giorno: l'ora, il luogo, con chi eri, la sostanza che hai utilizzato, la quantità, i soldi spesi. Alla fine ti renderai conto di quali e quante sostanze hai utilizzato durante la settimana.

ESEMPIO | L'uso di sostanze di Giovanni. Diario settimanale.

Quando? Dove? Con chi?	Cosa?	Quanta?	Cifra spesa
Sabato notte alla festa di Marco	Cannabis	6 spinelli	20 euro
Domenica ho giocato a calcio	Niente	Niente	Niente
Lunedì sera sono tornato stanco dal lavoro e mi sono rilassato di fronte alla TV	Cannabis	2 spinelli	Niente. Ne era rimasta.
Martedì sono andato a lezione di chitarra dopo il lavoro e sono tornato tardi	Niente	Niente	Niente
Mercoledì notte ho guardato calcio in TV a casa	Cannabis	4 spinelli	14 euro
Giovedì sera ho guardato la TV	Cannabis	4 spinelli	Niente. Ne era rimasta.
Venerdì sera Marco e Nicola sono venuti a casa mia e abbiamo guardato un DVD	Cannabis	5 spinelli	16 euro
Riesaminando la settimana Giovanni si è stupito nel vedere che aveva fumato 21 spinelli e speso 50 euro			



Compila ora il tuo diario annotando l'uso di sostanze nel corso della settimana precedente

Quando? Dove? Con chi?	Cosa?	Quanta?	Soldi spesi

Pensa a queste domande.

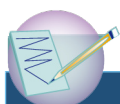
- Hai problemi fisici o psicologici che potrebbero essere aggravati dal consumo di sostanze stupefacenti? Il tuo medico o qualche altro operatore sanitario possono consigliarti.
- Hai sintomi astinenziali quando interrompi l'uso? Se questo è il caso, interrompere l'uso rappresenta l'obiettivo migliore per te. Il tuo medico o qualche altro operatore sanitario possono aiutarti a gestire i sintomi astinenziali.
- Hai qualche problema legale, finanziario o lavorativo legato al consumo di sostanze?
- Hai problemi di coppia o familiari conseguenti all'uso?
- Hai mai risolto prima d'ora problemi connessi all'uso smettendo completamente? In tal caso, questa sarebbe la soluzione migliore per te.

Annota nella tabella gli aspetti positivi e quelli negativi derivanti dall'interruzione definitiva dell'uso di sostanze.

ESEMPIO I costi e i benefici. Giovanni ha compilato la tabella e ha deciso di interrompere il suo uso di cannabis.		
	Continuare l'uso	Interrompere l'uso
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Potrei ancora usare qualche volta la cannabis con i miei amici</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Continuerei a divertirmi alle feste</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Usarne meno significherebbe essere meno stanco e meno smemorato</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Se la usassi solo nei fine settimana non mancherei al lavoro</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> La mia fidanzata sarebbe contenta e litigheremmo meno</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Non sarei così stanco e non mi dimenticherei le cose</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Non farei assenze al lavoro</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> La mia fidanzata sarebbe contenta</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Risparmierei denaro non acquistandola</p>
	Non riuscirei a rilassarmi con pochi spinelli dopo il lavoro	<p><input checked="" type="checkbox"/> Mi mancherebbero i bei momenti con gli amici</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sentirei davvero la mancanza del senso di rilassamento dopo il lavoro</p> <p>I miei amici riderebbero di me</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Non mi divertirei così tanto alle feste</p>

24

Compila ora la tua tabella e segna con la X gli aspetti positivi e negativi per te più importanti.



I costi e i benefici derivanti dal tuo uso di sostanze		
	Continuare l'uso	Interrompere l'uso
+		
-		

10 Prendi una decisione

Ora ripensa al bilancio che hai fatto relativamente al tuo uso di sostanze, al diario che hai compilato, ai vari problemi riscontrati.

Ci sono delle motivazioni che ti spingono al cambiamento?

ESEMPIO I Giovanni ritiene ci siano delle ragioni. Ha quindi risposto positivamente contrassegnando con la X.

☒ SI - Prosegui con questa guida

☐ NO - Nel caso in cui tu non voglia proseguire con questa guida

☐ NON SONO SICURO - Annota le ragioni nella tabella di seguito e prendi in considerazione l'idea di parlarne con una persona a te vicina che ti possa aiutare

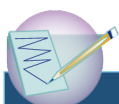


Segna qui sotto la tua decisione

☐ SI - Prosegui con questa guida

☐ NO - Nel caso in cui tu non voglia proseguire con questa guida

☐ NON SONO SICURO - Annota le ragioni nella tabella di seguito e prendi in considerazione l'idea di parlarne con una persona a te vicina che ti possa aiutare



Ragioni per interrompere l'uso

1

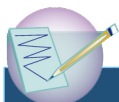
2

3

4

5

6



Esaminando ciò che hai scritto, qual è la tua decisione?

☐ Continuare l'uso

☐ Interrompere definitivamente l'uso

FACENDO
UN BILANCIO,
ESISTONO
DELLE RAGIONI
CHE TI
SPINGONO AL
CAMBIAMENTO?

Gli obiettivi
devono essere:

SPECIFICI
MISURABILI
REALIZZABILI
REALISTICI
DEFINITI NEL
TEMPO

11 Il contratto con te stesso

Ora che hai preso una decisione sul tuo uso di sostanze, stipula un contratto con te stesso (vedi l'esempio di seguito). Questo ti aiuterà a ricordarti la tua decisione.

ESEMPIO I Il contratto con me stesso

ESEMPIO A

Interromperò l'uso di sostanze il..../..../....

ESEMPIO B

Dopo tre mesi (data/..../....) rivedrò i miei propositi.



Il contratto con me stesso

Farò.....

Farò.....

Farò.....

Farò.....

Farò.....

Farò.....

12 Tieni un diario

Per realizzare i cambiamenti che ti sei prefisso, tieni traccia del tuo uso di sostanze attraverso un diario settimanale (simile a quello descritto nel capitolo 9).

Utilizza i diari settimanali inclusi alla fine di questa guida e segui le indicazioni di seguito riportate:

- Tieni un diario giornaliero
- Annota sia l'uso sia il desiderio di usarle. E' prevista una ulteriore colonna per registrare il desiderio senza l'uso.
- Tienilo per tre mesi. Ti aiuterà a vedere i cambiamenti. In un secondo momento la registrazione potrà essere fatta ogni due/tre mesi per una settimana o due.
- Somma i soldi che hai speso per l'acquisto delle sostanze.
- Se vuoi, riesamina il diario con la persona che ti supporta
- Apponi una croce su "momenti ad alto rischio", quando ne hai fatto uso più del previsto o hai avvertito un forte desiderio di usarle.
- Leggi ciò che hai scritto e riflettici su più volte a settimana.

Attraverso il diario puoi renderti conto di cosa sta accadendo e quando e dove sta avvenendo il cambiamento.

Il diario ti permette di individuare meglio le situazioni ad alto rischio, i momenti in cui avviene l'uso, i momenti in cui l'uso è cospicuo.

Le situazioni in cui ti viene voglia di usarle potrebbero essere associate alla frequentazione di determinate persone, di un determinato contesto, o a determinati stati d'animo quali la rabbia, l'agitazione o, al contrario, la felicità ed il rilassamento.

TIENI UN DIARIO IN CUI ANNOTARE L'USO DI SOSTANZE.

Le informazioni del diario sono private; tienilo in un posto sicuro.

QUESTA E' UNA PARTE IMPORTANTE DEL CAMBIAMENTO.

13 Le situazioni ad alto rischio

QUALI SONO LE SITUAZIONI IN CUI SEI AD ALTO RISCHIO?

Quali sono le situazioni, le circostanze, i luoghi o gli stati d'animo associati al tuo uso di sostanze?

28

Ci sono situazioni particolari in cui usi sostanze o ne usi quando non ne avevi intenzione?

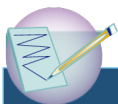
Cerca di identificare le situazioni ad alto rischio, cioè situazioni particolari in cui hai più probabilità di usare sostanze ad esempio:

- In contesti particolari dove sono facilmente disponibili ad es. a casa, a casa di qualche amico, in palestra etc.
- Frequentando determinate persone ad es. il partner, determinati amici etc.
- In seguito alla pressione di altre persone verso l'uso di sostanze
- In determinati momenti ad esempio a cena, nel fine settimana, durante feste
- In relazione a stati d'animo quali la depressione, la rabbia, i sensi di colpa, lo stress o le preoccupazioni, la noia, il dolore etc.

Per identificare le situazioni ad alto rischio, riportale nella tabella successiva.

ESEMPIO | Giovanni ha identificato situazioni ad alto rischio ed ha riscontrato che ha più probabilità di fumare cannabis

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 | Al ritorno dal lavoro per rilassarsi |
| 2 | Mentre guarda la TV |
| 3 | Nei week-end quando è con gli amici |
| 4 | Alle feste con gli amici |
| 5 | |
| 6 | |



Elenca qui le situazioni per te ad alto rischio

- | |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |

14 Come evitare le ricadute

- Una volta identificate le situazioni a rischio, cerca di tenerti lontano il più possibile evitando molto prima di entrare in contatto con tutti quegli stimoli legati all'uso di sostanze.
- Rendi pubblica la tua intenzione di interrompere definitivamente l'uso. Questo ti aiuterà a mobilitare anche gli altri per aiutarti nella tua decisione.
- Dopo l'interruzione potresti avvertire sintomi astinenziali. Cerca il supporto di un medico.

Possono verificarsi delle ricadute ossia è possibile riprendere l'uso di sostanze dopo aver interrotto per un po' di tempo.

L'importante è non continuare l'uso. Pensa a ciò che è avvenuto. Si è trattato di una situazione a rischio contemplata nel tuo elenco? In tal caso, forse è meglio pensare a nuove modalità di fronteggiare quella situazione. Nel caso invece non rientri in tale elenco, va inserita e occorre prestarci particolare attenzione. Se non riesci a controllare l'uso di sostanze, parlane con qualcuno, un medico o un amico. Cerca soprattutto di essere onesto con te stesso.

AVERE DELLE
RICADUTE E'
NORMALE.

E' NORMALE
SENTIRSI
DELUSI, MA
E' IMPORTANTE
CONTINUARE.

NE VALE
LA PENA.

15 Come resistere al desiderio

Le situazioni di forte desiderio sono comuni e normali, non sono indicative di fallimento.

L'astinenza è il modo migliore per assicurarsi una completa rimozione del desiderio.

COME FRONTEGGIARE LE SITUAZIONI DI FORTE DESIDERIO:

PRENDI
TEMPO
DISTRATTI
SII DECISO
DIALOGA
POSITIVAMENTE
CON TE STESSO
RICORRI A
TECNICHE DI
RILASSAMENTO
E IMMAGINAZIONE

Il desiderio sopraggiunge quando la chimica e le funzioni cerebrali vengono modificate a causa dell'uso regolare di sostanze.

Cerca di individuare le situazioni che stimolano il desiderio. Ti può essere d'aiuto un diario in cui annotarle, al fine di poterle evitare in anticipo.

Indica i comportamenti, le sensazioni fisiche e i pensieri ad esse associati.

ESEMPIO Diario di Giovanni			
Luogo e data	Pensieri	Sensazioni fisiche	Comportamenti
23 giugno A casa di un amico	"Sento che ne ho bisogno ora" "Non riesco a scacciarla dalla mente" "Mi chiama"		
23 giugno Sera A casa		"Ho sentito dolori allo stomaco" "Sentivo l'odore"	
23 giugno Sera Per strada			"Sono andato fuori in strada dove ero solito assumerla con gli amici ed ho avvertito immediatamente un forte desiderio"



ESEMPIO I Diario del desiderio di sostanze

Luogo e data	Pensieri	Sensazioni fisiche	Comportamenti

Per fronteggiare le situazioni di desiderio di sostanze puoi utilizzare le seguenti tecniche:

Prendi tempo - Cerca di prendere tempo per 30 minuti. Il desiderio forte dovrebbe attenuarsi o passare.

Distraiti - Non startene seduto a pensare alle sostanze. Cerca di distrarti con un'altra attività, un hobby o un lavoro. Stai occupato.

Sii deciso - Compila una lista degli aspetti positivi e negativi sull'uso di sostanze per ricordarti il motivo per cui hai scelto l'astinenza.

Dialoga con te stesso in modo positivo - Di a te stesso ad alta voce che il desiderio forte distruttivo con il tempo passa e ricordati delle conseguenze e dei problemi che torneresti a sperimentare nuovamente se riprendi l'uso.

Ricorri a tecniche di rilassamento e immaginazione - Esercizi di rilassamento attraverso immagini positive e rilassanti ti possono essere utili per eliminare il desiderio forte di usare sostanze.

16 Come gestire situazioni ad alto rischio

SE TI SEI
PREPARATO
PER UNA
SITUAZIONE
DIFFICILE TI
SENTIRAI PIU'
ATTREZZATO
PER
FRONTEGGIARLA

Se hai la sensazione che non sia servito a nulla, chiedi aiuto ad un amico, al tuo partner, ad un medico o ad un operatore sanitario.

Nei capitoli precedenti si è visto in che modo identificare situazioni ad alto rischio, i momenti, i luoghi, le occasioni, le persone, i pensieri e gli stati d'animo che possono innescare l'uso di sostanze e farti venire voglia.

Identificare le situazioni ad alto rischio rappresenta il passo principale. La fase due consiste nell'imparare a prevenirle, evitarle in anticipo o gestirle. Invece di aspettare di essere sotto pressione, cerca di elaborare preventivamente delle modalità per affrontare tali situazioni.

Cerca di distrarti facendo qualcosa di diverso. Puoi anche stilare un elenco dei vantaggi che hai tratto dal non uso di sostanze, così come dei benefici che perderai con l'uso.

Un metodo che per molte persone è efficace nel prepararsi a gestire situazioni ad alto rischio è l'[approccio del problem-solving](#).

Completa la tabella sotto riportata. E' davvero molto utile per risolvere qualsiasi tipo di problema.

1. Identifica il problema.
2. Cerca di produrre idee e possibili soluzioni per evitarlo o gestirlo. Annota anche quelle che possono sembrare assurde o impraticabili.
3. Pensa a cosa può succedere se provi ciascuna e poi seleziona quelle che ritieni più efficaci.
4. Fai un tentativo con una soluzione. Se la prima idea non funziona, prova la successiva. Continua a provare finchè non ne trovi una che funziona. Se le soluzioni individuate non funzionano, ripeti il punto 3 e 4 finchè non trovi qualcosa di efficace.



ESEMPIO I Giovanni ha identificato le situazioni ad alto rischio per lui ed ha utilizzato la tecnica del problem solving per decidere che cosa fare in queste situazioni.

Situazione A ad alto rischio	Uso cannabis di sera per rilassarmi al ritorno dal lavoro di fronte alla TV
Soluzioni elaborate con tecniche di brainstorming	Quando torno a casa mi rilasso con i piedi alti Suono un po' la chitarra Gioco un po' a calcio nel parco Parlo con la mia fidanzata della giornata trascorsa Vado a casa di un amico Fumo cannabis per rilassarmi
Migliori soluzioni individuate	Suono la chitarra e parlo con la mia fidanzata
Cosa è successo	Ho suonato la chitarra e parlato con la mia fidanzata durante la cena e mi sono sentito meglio
Situazione B ad alto rischio	Uso cannabis con i miei amici nel fine settimana e alle feste
Soluzioni elaborate con tecniche di brainstorming	Non vado più alle feste e non vedo più gli amici Cerco di dedicarmi ad attività più attive insieme a Marco e Nicola che non usano sostanze e cerco di non stare soltanto a casa Cerco di frequentare amici che non usano cannabis Informo Marco e Nicola della mia intenzione di interrompere l'uso Prendo la sostanza che mi viene offerta
Migliori soluzioni individuate	Cerco di dedicarmi ad attività più attive insieme a Marco e Nicola e li informo della mia intenzione di interrompere l'uso
Cosa è successo	Ho informato Marco e Nicola Abbiamo trascorso del tempo alla festa parlando della squadra di calcio che vogliamo mettere insieme



Situazioni ad alto rischio

Situazione A ad alto rischio	
Soluzioni elaborate con tecniche di brainstorming	
Migliori soluzioni individuate	
Cosa è successo	
Situazione B ad alto rischio	
Soluzioni elaborate con tecniche di brainstorming	
Cosa è successo	

17 Come dire NO

PREPARATI A DIRE NO



TROVA UN TUO STILE PERSONALE PER RIFIUTARE LE SOSTANZE

Un buon modo per controllare l'uso di sostanze è dire NO quando qualcuno te le offre.

Se in passato hai sempre accettato l'offerta, può essere difficile dire NO per la prima volta. Tuttavia, una volta detto, la volta successiva diventa più facile rifiutare. Ti sentirai anche bene con te stesso.

Un semplice "no grazie, non stasera", può essere efficace. Oppure puoi dire:

- "No grazie, sto cercando di smettere"
- "No grazie, mi prendo una pausa per un po' di tempo"
- "Mi dispiace, il medico me lo ha proibito"

Le persone possono accettare senza problemi il tuo NO.

Se è un problema per la gente e tu ti senti a disagio se ti viene offerta, forse è meglio sottrarsi e prendere atto che **si tratta di una situazione ad alto rischio da evitare**.

Esercita la tua capacità di rifiutare l'offerta di sostanze in situazioni ad alto rischio.

Crei un tuo stile di rifiuto personale utilizzando anche il linguaggio del corpo oltre che la parola

Attraverso il corpo

- Guarda negli occhi la persona quando parli. Ciò aumenta l'efficacia del messaggio.
- Stai dritto. Dimostra che sei sicuro della tua scelta.
- Non sentirti in colpa nel rifiutare. Non stai danneggiando nessuno.
- Vattene se la persona continua a insistere

Attraverso la parola

- Usa una voce chiara, ferma e risoluta.
- La prima parola che esce dalla tua bocca deve essere NO.
- Proponi un'attività alternativa alla persona.
- Chiedi alla persona di non offrirti più sostanze adesso e in futuro.
- Cambia argomento.
- Evita di ricorrere a scuse e a risposte vaghe perché questo potrebbe far pensare che c'è la possibilità che tu cambi idea.

18 Suggerimenti utili per raggiungere l'obiettivo

Questi suggerimenti ti saranno utili per mantenere fede all'obiettivo che ti sei prefissato:

- Continua ad analizzare le ragioni per cui vuoi smettere.
- Verifica regolarmente il tuo diario per controllare il tuo uso.
- Continua a rileggere i tuoi propositi.
- Distratti. Continua a tenerti occupato, ad es. fai attività fisica, dedicati a lavori domestici, iscriviti ad un corso, etc.
- Ogni volta che resisti ad una vecchia abitudine sei ad un passo dal superarla. Se senti che hai bisogno di usare sostanze, dedicati rapidamente a qualcosa di diverso. Il desiderio passerà.
- Cerca di parlare settimanalmente con una persona a te vicina. Tienila informata sulle cose positive e su quelle meno positive.
- Non rinunciare solo perché non hai avuto una brutta giornata. Pensa "la prossima volta mi comporterò in modo diverso". Ricordati dell'approccio del problem solving.
- Datti una pacca sulla spalla e premiati con qualcosa di gratificante, un po' di shopping, una passeggiata, un bel bagno, della buona musica, un'uscita con gli amici, un buona cena. Premiati spesso invece di concederti un'unica grossa ricompensa.
- Non essere severo con te stesso anche quando ritieni di non aver fatto bene. Il cambiamento non avviene in un giorno. Cerca di avere pazienza. Il più piccolo passo nella giusta direzione ti porta all'obiettivo che ti sei prefisso.

Finora, hai identificato i vantaggi e gli svantaggi dell'uso di sostanze, i tuoi obiettivi, e hai anche analizzato le varie situazioni ad alto rischio e ai modi per fronteggiarle.

ORA DEVI
CERCARE DI
RISPETTARE
I TUOI
PROPOSITI

35



Modificare le proprie attività quotidiane è spesso un buon modo per resistere all'uso di sostanze, dopo una pausa dall'uso.

Questi suggerimenti ti aiuteranno a mantenere l'obiettivo:

- Assicurati di avere un'alimentazione sana e di dormire molto.
- Cerca di avere una regolare attività fisica; cammina, fai ginnastica, fai yoga.
- Bevi molta acqua e bevande analcoliche.
- Mantieniti occupato in attività non collegate all'uso di sostanze.
- Dedicati ad un nuovo hobby oppure dedica più tempo a quelli vecchi.
- Crea una cerchia di amici che non facciano uso di sostanze.
- Usa il denaro che risparmi per qualcosa che veramente desideri o che ti serve.
- Cerca un'occupazione retribuita oppure fai del volontariato.



Riporta qualsiasi altro utile suggerimento che ti viene in mente

1

2

3

4

5

6

Le alternative all'uso di sostanze.

Per molti l'uso di sostanze è diventata parte della loro vita. E' una abitudine senza la quale si sentono persi. Tuttavia, così come ci si è fatta l'abitudine all'inizio, progressivamente se ne possono creare di nuove.

Ogni volta che riesci a non assumere sostanze, stai costruendo un percorso di abitudini migliori e più sane.

Scegli di non utilizzarle. Cerca alternative divertenti e attorniati di amici che non ne facciano uso.

Molti che fanno uso di sostanze affermano di volerlo fare quando provano disagio o scontentezza per la loro vita.

Cerca di trovare nuove modalità alternative per far fronte a questi stati d'animo che non prevedano l'uso di sostanze.

Aperti, condividi le tue sensazioni con il tuo partner, con un amico, una persona a te cara. Cerca delle attività che ti gratifichino.

Attorniati di gente positiva.

Frequenta corsi, leggi libri, guarda film e ascolta musica che ti aiuti a stare meglio. Adotta uno stile di vita sano.

Appendice A

Consigli per chi aiuta

Qualcuno a te vicino, un amico, un parente, un genitore, il partner, ha chiesto il tuo supporto per aiutarlo a mantener fede ai tuoi obiettivi sull'uso di sostanze.

Leggi questa guida con lui. Chiedigli in che modo vorrebbe essere aiutato ad affrontare situazioni a rischio e a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Potrebbe aver bisogno di contattarti quando è in difficoltà. Fagli sapere dove e quando puoi trovarlo.

Potrebbe essergli d'aiuto rivedere i progressi con te e discutere dei problemi. Lo incoraggerai complimentandoti con lui per i suoi progressi. Evita di fare critiche se ha delle ricadute.

Predisponi una qualche forma di gratificazione per la persona che stai aiutando quando questa raggiunge gli obiettivi. Ad esempio, cucinagli un buon pranzo o accompagnalo al cinema o qualsiasi altra cosa che potrebbe essere per lui speciale.

Appendice B

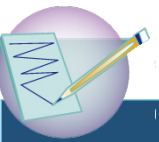
Tabelle riportate nella guida



Annota eventuali problemi correlati all'uso di sostanze (vedi pag. 13)

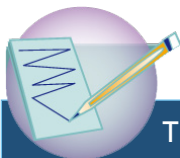
Sostanza	Problema
1	
2	
3	
4	
5	
6	

40



Fai una valutazione dei costi e dei benefici derivanti dal tuo uso di sostanze (vedi pag. 14)

	Continuare l'uso sostanze	Interrompere l'uso
+		
-		



Ti preoccupa il tuo uso di sostanze? Quanto? (vedi pag. 15)



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 = per nulla preoccupato					10 = molto preoccupato					



Elenca in ordine di importanza le sostanze che ti preoccupano maggiormente (vedi pag. 15)

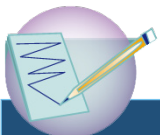
1	
2	
3	
4	
5	
6	



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 1^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

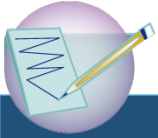
* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 2^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 3^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 4^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 5^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 6^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 7^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

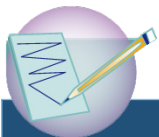
* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 8^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 9^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

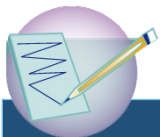
* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 10^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 11^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

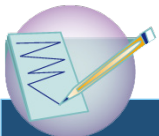
* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Diario settimanale dell'uso di sostanze. 12^ Settimana (vedi pag. 17)

Quando? Dove? Con chi?	Sostanze utilizzate e quantità	Denaro speso	Desiderio senza l'uso*

* Annota se volevi usare la sostanza ma non l'hai fatto. Riporta quello che hai fatto effettivamente.



Ragioni per modificare l'uso (vedi pag. 19)

1	
2	
3	
4	
5	
6	



Le mie decisioni sull'uso di sostanze sono le seguenti (vedi pag. 19):

1	
2	
3	
4	
5	
6	



Il contratto con me stesso (vedi pag. 20)

Farò...

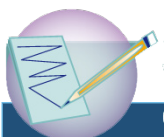
Farò...

Farò...

Farò...

Farò...

Farò...



Elenca qui le situazioni per te ad alto rischio (vedi pag. 22)

1

2

3

4

5

6



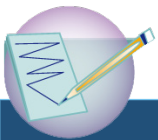
Diario. Situazioni di forte desiderio (vedi pag. 25)

Luogo e data	Pensieri	Sensazioni fisiche	Comportamenti



Situazioni ad alto rischio (vedi pag. 27)

Situazione A ad alto rischio	
Soluzioni elaborate con tecnica del brainstorming	
Soluzioni individuate migliori	
Cosa è successo	
Situazione B ad alto rischio	
Soluzioni elaborate con tecnica del brainstorming	
Cosa è successo	



Annota eventuali altri suggerimenti che ti vengono in mente (pag. 30)

1
2
3
4
5
6



Edizione italiana a cura del



PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI
Dipartimento Politiche Antidroga

DIPARTIMENTO POLITICHE ANTIDROGA
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Sottosegretario di Stato per la Famiglia, Droga e Servizio Civile
Via Po 16/A - 00198 Roma
www.politicheantidroga.it

I nostri portali:

www.dronet.org
www.droganews.it
www.drugfreedu.org
www.droganograzie.it
www.allertadroga.it
www.neuroscienzedipendenze.it
<http://cannabis.dronet.org>
<http://alcol.dronet.org>
<http://cocaina.dronet.org>
www.dreamonshow.it
www.drugsonstreet.it