SENSIBILIZZAZIONE ALLE SOSTANZE E PREVENZIONE ALLA DIPENDENZA

Nella società contemporanea, le sostanze, legali e illegali, permeano il tessuto sociale; la scarsa o nulla educazione non permette alle persone di relazionarsi in maniera consapevole alle sostanze stesse, affacciandosi disarmati e spesso confusi ad un mondo inesplorato, pericoloso e potenzialmente legate, a seconda dei casi. Il corso ha l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti sulle sostanze, i rischi, le possibili motivazioni all'uso ed i meccanismi implicati nell'uso, nell'abuso e nella dipendenza da sostanze.
Il corso in questione prevede un totale di cinque incontri, della durata di un'ora/ un'ora e mezza e la partecipazione massima di dieci persone; nel corso delle sessioni verranno affrontati i seguenti argomenti:

- **Conoscenza dei meccanismi implicati nelle sostanze (craving, assuefazione/ tolleranza, astinenza, inibizione)**: diversi sono i meccanismi che le sostanze portano con sé. Spiegare e descrivere le diverse componenti permette di avere un insight (o capacità di auto comprensione) maggiore, permettendo all'individuo di discriminare in maniera chiara i diversi fenomeni che succedono all'interno della psiche e del corpo.
- **Definizione di dipendenza e la differenza con l'abitudine/consumo e modelli di consumo:** c'è l'erronea convinzione che il consumo di sostanze si possa definire subito come dipendenza, e di conseguenza essere definito "tossicodipendente". Conoscere le definizioni di dipendenza, abitudine e consumo, permette una maggiore comprensione delle sostanze stesse e di come un individuo venga a contatto e come ci interagisce. Sottolineare la differenza fra questi concetti, può restituire una aumentata consapevolezza dei rischi, iniziando così a notare i primi "campanelli di allarme".
- **Presentazione delle sostanze attualmente presenti nelle vite degli adolescenti/ giovani adulti:** essere a conoscenza delle diverse sostanze, permette una maggiore comprensione degli effetti delle stesse, della loro capacità di assuefazione e "uncinaggio" (ovvero dopo quanto tempo la sostanza da dipendenza se assunta). Molto comunemente, si pensa che alcune sostanze siano il "trampolino" verso altre, solitamente più pericolose; questo molto spesso succede comparando esclusivamente sostanze illegali, togliendo però dalla lista quelle legali, pensate come meno pericolose.
- **Pericoli legati all'interazione fra sostanze diverse:** diverse sostanze, se prese da sole, hanno un determinato effetto sul sistema nervoso, e di conseguenza producono dati effetti. Il discorso però cambia quando avviene l'interazione fra sostanze diverse; l'interazione delle stesse va a modificare profondamente sia l'effetto che la risonanza a livello fisico e psicologico, creando un qualcosa di nuovo, diverso dalle singole sostanze, e producendo ingenti danni. Molto spesso, l'alcool gioca un ruolo fondamentale nel rimuovere l'inibizione al consumo; è da questo punto che bisogna partire se si vuole ricercare il corretto "incipit" per l'assunzione di più sostanze.
- **Accenno sugli aspetti neurologici, il ruolo della dopamina e l'impatto delle varie sostanze sul cervello:** il cervello, come risaputo, è diviso in più aree, con ognuna un sistema di funzionamento diverso. La sostanza, a seconda di quella considerata, produce un effetto e, successivamente, un impatto su molteplici aree. In questo sistema, il ruolo della dopamina è centrale, in quanto è il neurotrasmettitore responsabile delle sensazioni del piacere; quando si assume una sostanza psicotropa, la dopamina permette di provare una sensazione di piacere che sarebbe difficile provare diversamente, attivando il sistema della ricompensa.
- **Motivazioni all'uso delle sostanze:** le motivazioni al consumo e all'abuso sono diverse. In molti pazienti riportano problemi familiari, sociali, affettivi, relazionali; è importante capire che l'abuso delle sostanze non è di per sé la soluzione, anzi, tende

ad aggravare l’equilibrio psicofisico. È importante illustrare quelle che potrebbero essere le risorse spendibili quando si avvertono certi campanelli di allarme.