

Alcol in adolescenza: un fenomeno sempre più preoccupante

Come aiutare i genitori

I giovani da sempre vivono un periodo evolutivo difficile e tempestoso della loro esistenza ma attualmente esso è aggravato dalla perdita di punti di riferimento e ideali coerenti che la società moderna non è in grado di proporre.

Essi quindi vivono una condizione di spaesamento, solitudine e vuoto. Anziché cercare una risposta dolorosa ma costruttiva a questo malessere tendono a diventare facili prede di logiche di mercato consumistiche e speculative.

Per questo rappresentano una fascia d'età particolarmente vulnerabile ai rischi legati al consumo di alcol.

I dati più recenti infatti sono allarmanti e rilevano che i giovani a rischio per l'eccessivo consumo di sostanze alcoliche in Italia sono un milione e mezzo.

Ci sono ragazzi che in una sera bevono anche 5/6 cocktail consecutivi, ben oltre il proprio limite di tolleranza, con il chiaro scopo di ubriacarsi: sono il 20% dei maschi con più di 13 anni e l'8.6% delle femmine (nel 2005 erano rispettivamente il 14.6% e il 6.1%).

Si tratta quindi di un fenomeno in continua ascesa.

Inoltre, l'età di avvio al consumo alcolico in Europa è 11 anni, ed in questo l'Italia detiene il triste primato, quella della prima ubriacatura 14 anni.

L'OMS raccomanda la totale astensione dal consumo di alcol al di sotto dei 16 anni perché i rischi connessi alla sua assunzione sono notevoli, sia di tipo comportamentale che fisico.

Da un lato la Legge vieta la somministrazione di bevande alcoliche al di sotto dei 16 anni ed è sempre sconsigliabile bere se si deve guidare.

Dall'altro da un punto di vista organico prima dei 15 anni l'apparato digerente non ha completato la maturazione del sistema enzimatico che "smonta" l'alcol ed è quindi inevitabile che qualsiasi bevanda alcolica consumata esponga a maggiore rischio l'organismo.

Inoltre tra i sessi ci sono differenze nel sistema di smaltimento dell'alcol in quanto l'organismo femminile è dotato di un sistema capace di eliminare la metà dell'alcol ingerito dai maschi.

Tutto ciò pone l'urgenza di interventi di prevenzione efficace su più fronti (famiglia, scuola, istituzioni, massmedia e mercato produttivo) in particolare la famiglia, sensibilizzando i genitori a dare sempre un buon esempio di moderazione e a contrastare la "cultura dello sballo".

Un figlio adolescente che ricorre all'alcol tra amici o da solo pone spesso i genitori in difficoltà, disagio ed impotenza. L'adolescenza è un periodo di vita molto delicato, di passaggio dall'infanzia all'età adulta, nel quale si attivano movimenti diversi tra i quali quello di emancipazione dalla famiglia d'origine, il riconoscimento del proprio corpo sessuato a seguito dei fisiologici cambiamenti ormonali, il confronto e l'attrazione per l'altro sesso, la formazione della propria identità.

Spesso quindi a questa età sono frequenti le sensazioni di disorientamento e incertezza che portano l'adolescente all'adesione di comportamenti gregari e di emulazione del gruppo dei pari per avere un senso di appartenenza.

L'uso di alcol può rappresentare quindi una forma sedativa da inquietudini e insicurezze, può far sentire più sciolti e disinvolti favorendo le relazioni interpersonali, ma nella sostanza tutto ciò risulta essere una risposta inadeguata che nasconde un problema reale ed evolutivo, che con queste pseudosoluzioni può solo peggiorare e cronicizzarsi.

La sbornia di gruppo viene vissuta da un adolescente come una specie di certificazione di appartenenza gregaria, ma si tratta di un'illusione con la quale si rimanda con una "contro-dipendenza" il processo spesso faticoso e doloroso di separazione dalle figure genitoriali e di elaborazione della propria individualità (nel riconoscimento dei propri talenti e limiti e delle differenze tra sé e i propri simili), ubriacandosi e rallentando o, nei casi peggiori, perdendo il controllo sano e responsabile sulla propria vita.

La costruzione di una sana identità personale comporta sia il confronto e la tolleranza con le sensazioni di vuoto e di disorientamento tipici dell'adolescenza, imparando a riconoscerle e a trasformarle, chiedendo aiuto e condividendo con le persone significative della propria vita o a figure competenti le proprie vulnerabilità ed insicurezze, sia, la ricerca di stimoli adeguati di realtà e valori che alimentino la crescita personale e la propria creatività.

L'adolescente inoltre non può sfuggire al confronto con le figure adulte e genitoriali (che a volte non sono neanche loro preparati ad accettare i cambiamenti dei loro figli e a modificare i loro schemi educativi) purché quest'ultimi non creino troppa distanza generazionale, fornendo degli strumenti di lettura della vita fruibili che aiutino a costruire un senso di responsabilità per una gestione sana ed equilibrata della propria vita.

L'unico modo per creare uno spazio creativo ed educativo tra genitori e figli è il dialogo: i genitori dovrebbero essere il luogo in cui vengono "accolte" le difficoltà dei figli che si trovano ad affrontare le sfide della vita.

Certo non si tratta sempre di una comunicazione facile e fluida perché gli adolescenti spesso mettono a dura prova la tenuta psicologica degli adulti, non sapendo come affrontare e superare questo processo di separazione dalla famiglia e d'individuazione.

Ma sarà anche la solidità psicologica e la coerenza degli adulti, che fungono da testimoni etici, accompagnati da un genuino sentimento d'amore a far riflettere, nei tempi necessari, l'adolescente sulle parole dell'adulto e a trovare delle soluzioni nel comportamento più funzionali ad una crescita personale responsabile.

Un comportamento punitivo o paternalistico è da evitare perché in questo modo si infantilizza l'adolescente portandolo a inibirsi e a scalfire la sua già fragile e delicata autostima, compromettendo la creatività e autonomia. Ciò potrebbe portare il giovane anche ad assumere comportamenti trasgressivi dei quali i genitori verrebbero tenuti all'oscuro e che finirebbero per creare una distanza emotiva tra le generazioni che danneggerebbe entrambi.

Ciò che un genitore di adolescente deve fare è mantenere sempre la relazione, rappresentare quel porto sicuro, quella base sicura le cui fondamenta sono state costruite già nell'infanzia, usando le parole del maggiore esponente della teoria dell'attaccamento, Bowlby.

Con queste premesse i genitori possono trasmettere messaggi importanti che si possono riassumere nei seguenti dieci suggerimenti proposti dall'Istituto Superiore della Sanità.

- 1) POSSONO aiutare i figli a DIFFERENZIARSI da un comportamento CONFORMISTA ed omologato, smontando con loro gli spot televisivi e incrementando la capacità critica su ciò che la pubblicità realmente comunica, favorendo la distinzione dal branco e l'informazione obiettiva.
- 2) POSSONO DARE IL BUON ESEMPIO: usando in casa alcolici in modo moderato durante i pasti e senza eccessi. Così dimostrano che ci si può divertire e star bene anche senza alcol.
- 3) POSSONO INFORMARE/EDUCARE: parlare ai giovani, fin da quando sono bambini, dei danni e dei rischi legati all'alcol è basilare. Non aspettare l'adolescenza periodo di ribellione e sfida verso il "buon senso" degli adulti.
- 4) POSSONO AIUTARE A DISTINGUERE: ci sono persone alle quali l'alcol fa più male che ad altri: sono i ragazzi con meno di 15 anni, ancora particolarmente vulnerabili perché l'apparato digerente non è maturo e non ha gli enzimi sufficienti per smontare l'alcol, le femmine che riescono ad eliminare la metà della quantità di alcol che smaltisce un organismo maschile, chi deve guidare, che a qualsiasi età può diventare un pericolo mortale per sé e per gli altri. In generale gli adulti non dovrebbero superare la soglia dei 40 grammi al giorno per gli uomini e di 20 grammi per le donne (corrispondenti a 2/3 bicchieri e 1/2 rispettivamente per i due sessi); per i giovani queste dosi andrebbero ulteriormente ridotti a causa dell'imaturità fisiologica già citata.
- 5) POSSONO informare le femmine che l'ALCOL NUOCE AL FETO. Il nascituro non è dotato di sistemi enzimatici capaci di smaltire l'alcol. Sono sufficienti due bicchieri di bevanda alcolica al giorno per pregiudicare la salute del bambino e distruggere i neuroni di un cervello ancora in formazione. Inoltre l'abuso alcolico con la perdita del controllo sulle proprie capacità fisiche e mentali può far incorrere le ragazze anche in gravidanze indesiderate.
- 6) POSSONO aiutare a distinguere tra USO e ABUSO. E' bene dunque preparare i giovani informandoli su come lo stato psicofisico individuale peggiori sotto l'influenza di un abuso alcolico e che abbiano presenti i rischi legati alla perdita di controllo e all'alterazione delle proprie capacità, alla guida, in un locale di fronte al giudizio di estranei ed amici
- 7) Possono informare che l'alcol dà DIPENDENZA: il nostro organismo richiede nel tempo quantità sempre maggiori di alcol per provare le stesse esperienze di piacere. L'obiettivo di sentirsi più disinvolto, loquace ed euforico richiede quantità progressivamente crescenti. La necessità di alcol aumenta, si perde il controllo e si diventa inevitabilmente dipendenti dall'alcol.
- 8) POSSONO coinvolgere i figli nell'organizzare una festa o un semplice incontro per dimostrare che ci si può DIVERTIRE ANCHE CON LE SOLE BEVANDE ANALCOLICHE.
- 9) POSSONO VIGILARE SU DI LORO: non possono proteggere i figli costantemente ma devono tenere gli occhi e i canali di comunicazione sempre aperti ma soprattutto essere per loro una testimonianza etica di coerenza, continuità e moderazione alla quale fare riferimento nei momenti di difficoltà o smarrimento.
- 10) POSSONO aiutare a leggere le ETICHETTE e la gradazione alcolica delle bottiglie stimolando la conoscenza ed il senso di responsabilità anche quando il controllo formale o familiare non è presente.

Concludendo, tutto ciò ovviamente non viene trasferito ai giovani se tra genitori e figli non si sia creato già dall'infanzia un rapporto di fiducia, di rispetto, di autentico ed amorevole ascolto che valorizzi e riconosca le differenze e competenze generazionali, prestando tuttavia particolare attenzione alle esigenze e ai problemi degli adolescenti, che stanno attraversando una tempesta evolutiva.

Nei casi familiari più ostici, nei quali questa comunicazione è compromessa, allora è bene rivolgersi ad uno psicoterapeuta che aiuti l'adolescente e i genitori a ritrovare il dialogo e a sciogliere o almeno a riconoscere, per diventarne consapevoli ed accettarli, quei nodi emotivi che impediscono una relazione equilibrata.

I genitori in questi casi non devono arroccarsi in posizioni di chiusura, rigidità e giudizio ma per il bene del figlio o della figlia ritrovare quello spazio emotivo condiviso che faciliti lo scambio e la relazione perché i figli, nonostante la ribellione e la necessità di modalità di comunicazione più consone alla loro crescita, sentono ancora o sempre la necessità di riconoscimento e amore .

Tiziana Romano