

SCHEDA 10-DIPENDENZE e RISCHI negli ambienti QUOTIDIANI

versione#3- elaborazione del Prof.A.Tonini

INDICE degli esempi: **ALCOL** - **SMARTPHONE** - **FUMO** - **DROGHE** - **APPENDICE** -

I **rischi** per la salute, legati all'**abuso di sostanze ad azione psicotropa** (ovvero capace di alterare l'attività mentale) come l'assunzione eccessiva di bevande **alcoliche** e il consumo di sostanze **stupefacenti** [ma anche la dipendenza multimediale- **smartphone**], sono numerosi, tanto più se si considerano luoghi di aggregazione, tra i quali anche quelli **domestici**, nei quali il pericolo si estende a molte persone [fenomeno sempre più diffuso in tutte le fasce di età e in ogni ambiente di vita].

EFFETTI dell'uso:

- **Sottovalutazione dei rischi nell'ambiente in cui ci si trova**
- **Esposizione a pericoli senza necessaria prudenza e accortezza**
- **Distrazione o momentanea incoscienza**



ESEMPI:

1. ALCOLISMO -

L'alcol è una **sostanza tossica con una elevata capacità di indurre dipendenza**.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; bere è un comportamento individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un **rischio** per la propria salute in qualunque attività ricreativa o lavorativa, e può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni per le persone che ci stanno accanto.



● **SITUAZIONI** che possono favorire il consumo di alcol:

- Stati psicofisici particolari: depressione, eccesso di euforia, solitudine, malattie, ...
- Attività lavorative che comportano prolungati sforzi fisici
- Esposizione a polveri e fumi, condizione che aumenta la sete
- Mansioni con frequenti situazioni di intrattenimento e disponibilità di bevande alcoliche (convegni, feste, ...)
- Attività monotone, ripetitive, eccessivamente automatizzate
- Livelli di responsabilizzazione troppo alti o anche troppo bassi rispetto alle capacità personali
- Pressioni dirette o indirette da parte di amici e compagni nell'uso di alcolici



● **EFFETTI** conseguenti all'assunzione di alcolici:

• **ATTIVITA':**

rallentamento dei tempi di reazione, riduzione della capacità visiva, abbassamento delle percezioni sonore, disturbi motori che rendono precario l'equilibrio o la presa di oggetti

• **PSICHE:**

riduzione della lucidità e confusione mentale, sonnolenza, riduzione di concentrazione, attenzione, capacità di giudizio

• **RISCHIO:**

minor capacità di percepire il pericolo e quindi maggior "confidenza con il rischio", con sopravvalutazione delle proprie capacità.



Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente.

Il modo più semplice per calcolarlo è contare il numero di bicchieri di bevande alcoliche che giornalmente o abitualmente beviamo. [vedi tab.seg.]

Un bicchiere di vino (che è generalmente 125 ml), una birra (che è generalmente 330 ml), oppure un bicchiere di superalcolico (che è 40 ml) contengono la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.



CIN CIN



Se il numero di unità o bicchieri è superiore a 2-3 unità o bicchieri al giorno per gli uomini 1-2 unità o bicchieri per le donne, salute e benessere sono esposti ad un rischio maggiore.

Mediamente occorrono da una a due ore per eliminare ogni unità alcolica bevuta.

ASSUNTO INSIEME ALLE DROGHE (cocaina, anfetamine, hashish, allucinogeni, ecstasy, eroina) l'alcol determina gravi alterazioni del funzionamento psichico, diminuendo lo stato di coscienza, con conseguenze estremamente pericolose e imprevedibili.

Inoltre, in particolari contesti lavorativi, l'interazione con solventi, pesticidi, metalli ed altri fattori quali rumore, basse temperature e stanchezza, aumenta il rischio di sviluppare malattie professionali.

Ogni anno sono attribuibili al consumo di alcolici circa il 10% di tutte malattie, il 10% di tutti i ricoveri, il 10% di tutti i tumori, il 63% delle cirrosi epatiche, il 41% degli omicidi, il 45% di tutti gli incidenti, il 9% delle Invalidità [Min.Salute-2003]

[INIZIO]



2. DIPENDENZA DA SMARTPHONE -

L'uso di smartfone e simili [PC e tablet] con modalità di comunicazione, basati sulla rapidità e sulla facilità nel raggiungere l'altro, può presentare **rischi**, in particolare per le persone compulsive ossessive e maniache, che faticano a staccarsene tanto da portarseli sempre accanto, in ogni momento della giornata, risultando così **"assenti"** nei legami affettivi e familiari.



Quali sono le conseguenze di tale dipendenza?

- VITA DI RELAZIONE:

spesso le persone che fanno un uso smoderato dello smartphone rischiano di ritirarsi dal **rapporto con il mondo** e di rimanere sempre più sole; per sopportare questa solitudine si trovano ore con il telefonino in mano giocando a giochi interattivi, inviando sms, e «rischiando di disimparare sia a trasmettere le loro emozioni in modo adeguato usando la comunicazione verbale sia a usare la mente per immaginare l'altro e il mondo».

- COMPORTAMENTI ANOMALI:

altri **disagi** che si manifestano sono: la perdita di interessi, forti balzi d'umore, disturbi del sonno e dell'alimentazione, uso di psicofarmaci, conflitti con le persone vicine, problemi di lavoro.

- COMPORTAMENTI A RISCHIO:

nello svolgimento di **attività** in condizioni pericolose di distrazione [lavoro, anche domestico, guida di veicoli, attività sportive,]

RIMEDI

- usare lo smartphone meno volte al giorno e in modo migliore;
- potremmo lasciarlo a casa e resistere all'ansia che proviamo uscendo da casa;
- dimenticarlo volutamente per alcune ore.

Chi invece ha una vera e propria dipendenza dovrebbe ridurre l'uso gradualmente partendo da poche ore al giorno per imparare a ridurre la tolleranza all'ansia dell'attesa, e approfondire in un programma terapeutico i problemi che hanno innescato tale dipendenza. **[INIZIO]**



3. DIPENDENZA DA FUMO -

Il fumo di tabacco, tramite la nicotina che vi è contenuta ed è inalata mediante il fumo, è un comportamento che induce dipendenza.

ANALISI del problema:

dipendenza psicologica [farmacologica] = fumare dà piacere; è socializzazione; compensa le frustrazioni e lo stress;



sostanze nocive presenti nel

fumo = CO, ac.cianidrico, acroleina, catrame, fenolo, benzopirene e idrocarburi aromatici, nicotina [alcaloide, eccitante temporaneo del cervello, poco tossica ma da' dipendenza]...[N.B.: i filtri riducono la quantità di queste sostanze che arriva nelle vie respiratorie, ma NON le eliminano]

EFFETTI sulla salute:

irritazione di mucosa e vie respiratorie, tosse, bronchiti [acute, croniche], enfisema, asma, cancro, riduzione capacità respiratorie (CO + emoglobina); aumento pressione arteriosa [rischio infarto-ictus]; invecchiamento precoce della pelle; aumento rischio osteoporosi,....

la dipendenza da nicotina [effetto dopante] = irritabilità, collera, ansia; voglia irrefrenabile di fumare; difficoltà di concentrazione e insonnia.

Associato all'alcol, il fumo aumenta il rischio di tumori dell'esofago, del colon e del fegato.

Il fumo in gravidanza può causare un ritardo di crescita, di sviluppo mentale e polmonare del bambino.

La gravità dei danni dipende da questi parametri: età di inizio e numero di anni di fumo; numero di sigarette giornaliere; modo di fumare (inalazioni più o meno profonde);

Il **fumo passivo** è quello inalato involontariamente dalle persone che vivono o lavorano a contatto con fumatori: il fumo di tabacco è uno dei più pericolosi fattori inquinanti dell'aria in ambienti confinati e costituisce un rischio concreto per la salute dei non fumatori.

NOVITA':

nelle sigarette c'è il **polonio**, isotopo radioattivo chiamato polonio-210. Le piante del tabacco, infatti, accumulano piccole concentrazioni di polonio-210; questo isotopo è prodotto soprattutto dalla radioattività naturale dei fertilizzanti. Alle alte temperature raggiunte durante la combustione del tabacco, il polonio si trasforma in vapore, viene inalato e si fissa nei polmoni dei fumatori, di conseguenza nel tempo può provocare il cancro. Gli effetti del solo polonio possono causare migliaia e migliaia di vittime all'anno in tutto il mondo.

RIMEDI: smettere di fumare! Disintossicarsi!

RIFLESSIONE:

In Italia ogni anno, per il fumo, muore un numero di persone che corrisponde al numero di vittime che si avrebbe se ogni giorno cadesse un jumbo-jet pieno di passeggeri. Con un tale rischio nessuno accetterebbe più di volare. Perché allora si accetta di fumare?

"la sigaretta è quella cosa che da una parte c'è il fumo e dall'altra un cretino" Oscar Wilde

[INIZIO]



Tanti buoni motivi per smettere di fumare:

- 1 Per evitare gravi problemi alla salute.
- 2 Si risparmiano, in media, oltre 100 euro al mese.
- 3 Capelli, pelle, denti, ed unghie diventano più belli.
- 4 Si evita di infastidire gli altri.
- 5 Aumenta la durata media della vita.



4. SOSTANZE PSICOATTIVE –

DROGHE = cocaina, anfetamine, hashish, allucinogeni, ecstasy, eroina, cannabis e altre sostanze psicoattive.

Assumere queste sostanze provoca **rischi** non trascurabili: infatti i giovani e gli adulti che vengono a contatto con tali sostanze spesso non hanno la percezione del rischio connesso ai danni che esse provocano, e possono sottovalutare il fenomeno.



PERCHE' L'USO:

- per sperimentare sensazioni di piacere e per sentirsi a proprio agio nel trascorrere una serata con i coetanei, eliminando le inibizioni e le barriere psicologiche alle proprie capacità espressive e comunicative, sia fisiche che verbali;
- mezzo per evitare l'ansia e la paura legate al presente e al futuro, per annullare la fatica, migliorare le prestazioni scolastiche o lavorative.

Inoltre, sembra sempre più raro il consumo che si ferma ad una sola sostanza: il fenomeno del poli-abuso è molto comune e vede gli adolescenti italiani come capofila in Europa (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2014). Inoltre, come sottolineato dal Dipartimento Politiche Antidroga (2013), emerge negli adolescenti italiani una tendenza all'uso contemporaneo, all'interno di una stessa occasione di più droghe e quasi costantemente di alcol.

RISCHI:

per la **salute**, fisica e psichica; ridotta lucidità mentale; ridotte performance o drop-out scolastico, sviluppo di dipendenza .

per la **sicurezza**, di se stessi e degli altri, a breve come a lungo termine: rischio di incidenti stradali, incidenti in casa e sul lavoro, aggressività verso altri,...

Chi assume le sostanze psicotrope non sempre è consapevole delle **conseguenze** negative determinate non soltanto dalle cosiddette droghe "pesanti", ma anche dalle sostanze considerate "leggere" come la cannabis (peraltro maggiormente diffuse).



EFFETTI: [vedi tab. in appendice]

Alcune di queste sostanze possono provocare gravi effetti anche a distanza di giorni dalla cessazione del consumo;

- **azione sul Sistema Nervoso Centrale:** modificano il funzionamento delle principali capacità cerebrali agendo direttamente sui neuro-trasmittitori (trasmissione degli impulsi nervosi); **conseguenze** = perdita di capacità di reagire agli stimoli, incapacità di valutare e controllare le proprie azioni, sdoppiamento della personalità, alterazioni mentali, distorta percezione di spazio e tempo, alterazioni di funzioni cognitive di vitale importanza in termini di **sicurezza** nelle attività..
- **alterazioni del controllo:** di comportamento, di sistema percettivo e regolatorio dell'umore, della fame, del comportamento sessuale, del controllo muscolare e della percezione sensoriale.



EFFETTI DELL'ALCOL SULLA GUIDA

Il **96%** delle persone coinvolte in incidenti causati dall'alcol è costituita da **individui di sesso maschile**, di cui il **33%** di età compresa tra i **15 e i 34 anni**.



L'alcol è la **prima causa di fatalità** alla guida in **Italia**: secondo le stime, al suo consumo è riconducibile circa il **45%** degli **incidenti stradali** nel nostro paese.



Bevendo **1/4 di vino a 12°**, un uomo di 70 kg raggiunge un tasso di **0,5g/litro**, sufficiente per provocare cambiamenti dell'umore, **nausea**, **sonnolenza** e stato di eccitazione emotiva.

Bevendo 100 cc di superalcolici con una **gradazione di 40°**, una donna di 70 kg raggiunge un tasso di **0,65g/litro**, con riduzione della **visione laterale** e della reazione agli stimoli sonori e luminosi.



Tasso alcolemico tra 0,5 e 0,8 g/l: **multa fino a 2000 euro** e sospensione della **patente da 3 a 6 mesi**.

Oltre **1,5 g/l**: multa fino a 6000 euro, **l'arresto fino a un anno**, sospensione della patente, **sequestro del veicolo**.

Principali effetti delle sostanze d'abuso a danno di organi e sistemi

Elaborazione Dott. Paolo Berretta - Dipartimento del Farmaco - Istituto Superiore di Sanità

MARIJUANA

- distorsione della percezione
- difficoltà nei ragionamenti
- difficoltà di memoria
- difficoltà d'apprendimento
- incoordinazione motoria
- + frequenza cardiaca
- forte ansia
- attacchi di panico
- sintomi di bronchite cronica
- tosse
- arrossamento degli occhi
- difficoltà visione notturna

LSD

- pupille dilatate
- insonnia
- febbre
- sudorazione
- + pressione arteriosa
- + frequenza cardiaca
- perdita d'appetito
- bocca asciutta e tremori
- possibile schizofrenia
- allucinazioni

METAMFETAMINE

- + pressione arteriosa
- + frequenza cardiaca
- mancanza di respiro
- battiti cardiaci irregolari
- collasso cardiovascolare
- anoressia
- danni irreversibili al cervello

ECSTASY

- stato confusionale
- depressione
- problemi del sonno
- craving
- paranoia e attacchi panico
- forte ansia
- svenimenti
- tensione muscolare
- sudare freddo
- ipertermia
- nausea
- visione confusa
- movimenti oculari rapidi
- bruxismo
- + pressione arteriosa
- + frequenza cardiaca

STEROIDI

Uomini

- - produzione spermatica
- contrazione testicolare
- prostata
- impotenza
- calvizie
- difficoltà nell'urinare
- sviluppo seno

Donne

- riduzione seno
- problemi ciclo mestruale
- abbassamenti di voce
- + peluria

In generale

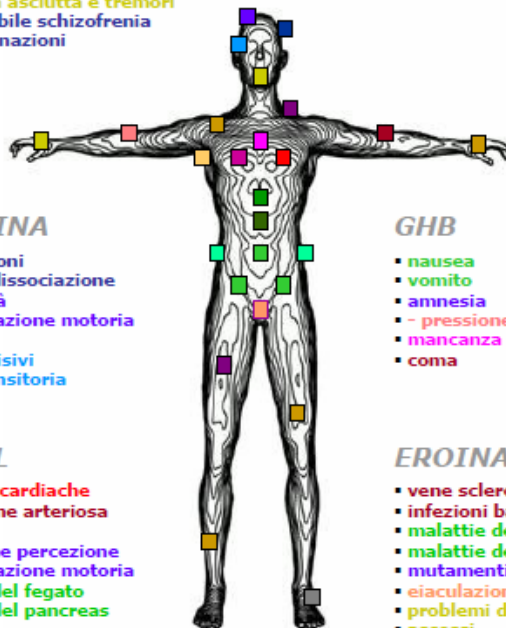
- acne
- gonfiore dei piedi
- ittero
- malattie del fegato
- tremore
- difficoltà respiratorie
- colesterolo
- + pressione arteriosa
- iperplasie/tumori
- danni ai legamenti
- danni ai muscoli
- danni tendini

KETAMINA

- allucinazioni
- senso di dissociazione
- immobilità
- incoordinazione motoria
- amnesia
- disturbi visivi
- cecità transitoria
- ipotermia

ALCOOL

- patologie cardiache
- + pressione arteriosa
- stroke
- distorsione percezione
- incoordinazione motoria
- malattie del fegato
- malattie del pancreas
- nausea
- iperplasie/tumori
- coma



GHB

- nausea
- vomito
- amnesia
- - pressione arteriosa
- mancanza di respiro
- coma

EROINA

- vene sclerotizzate
- infezioni batteriche/virali
- malattie del fegato
- malattie del rene
- mutamenti neurochimici
- eiaculazione precoce
- problemi denti (ossa)
- accessi

COCAINA

- problemi cardiocircolatori
- attacchi cardiaci
- colpo apoplettico
- difficoltà respiratorie
- dolore al torace
- cefalea
- ictus cerebrali
- problemi gastrointestinali
- nausea
- dolori addominali
- problemi denti (ossa)
- depressione

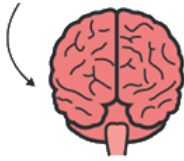
INALANTI

- - coordinazione muscolare
- amnesia
- scarsa percezione
- danni cerebrali/neurologici
- difficoltà nei ragionamenti
- demenza

Ecco come l'esposizione alla luce blu influenza il tuo cervello e il tuo corpo

INTERROMPENDO L'ATTIVITA' DELLA MELATONINA, LA LUCE DELLO SMARTPHONE DESTABILIZZA IL RITMO DEL SONNO. QUESTO PORTA A SVARIATI TIPI DI PROBLEMI DI SALUTE:

L'interruzione del ritmo del sonno può renderti distratto e danneggiare la **MEMORIA** il giorno dopo.



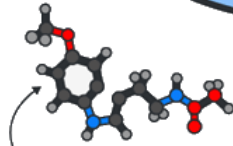
Dormire poco durante la notte a causa della luce dello smartphone può rendere **DIFFICILTOSO L'APPRENDIMENTO**.



A lungo termine, non dormire abbastanza può portare ad un accumulo di **NEUROTOSSINA** che rende ancora più difficile godere di un buon sonno.



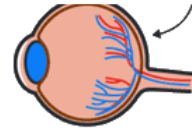
Le persone i cui livelli di melatonina sono soppressi e i cui orologi biologici sono confusi dall'esposizione alla luce sono più inclini alla **DEPRESSIONE**.



Interrompendo il sonno, la luce dello smartphone può anche "manomettere" gli ormoni che controllano la fame, aumentando potenzialmente il rischio di **OBESITA'**.



Vi è qualche prova che la luce blu possa intaccare la vista danneggiando la **RETINA** nel corso del tempo – anche se sono necessarie ulteriori ricerche.



I ricercatori stanno indagando sulla possibilità che la luce blu possa causare la **CATARATTA**.



C'è un collegamento tra l'esposizione notturna alla luce, e il sonno disturbato che ne consegue, e il rischio di **CANCRO** al seno e alla prostata.

SOURCES: Nature Neuroscience; Harvard Health Publications; ACS, Sleep Med Rev, American Macular Degeneration Foundation; European Society of Cataract and Refractive Surgeons; JAMA Neurology

TECH INSIDER

CELLULARE E GUIDA

Secondo alcune **stime** pare che in **Italia** l'uso improprio del **cellulare al volante** sia la causa del 40% dei sinistri con esito fatale.



Secondo le **statistiche** dell'ACI e dell'ISTAT, il cellulare e la **diffusa pratica degli sms** nell'ultimo anno (2014) sono stati la causa del **20,1%** degli incidenti **automobilistici** sulle strade italiane.



L'utilizzo del telefonino ci espone a diversi tipi di frequenze: **GSM, UMTS, 3G BLUETOOTH**. Sia queste frequenze che l'utilizzo dell'auricolare sono dannosi per il nostro **sistema uditivo**.

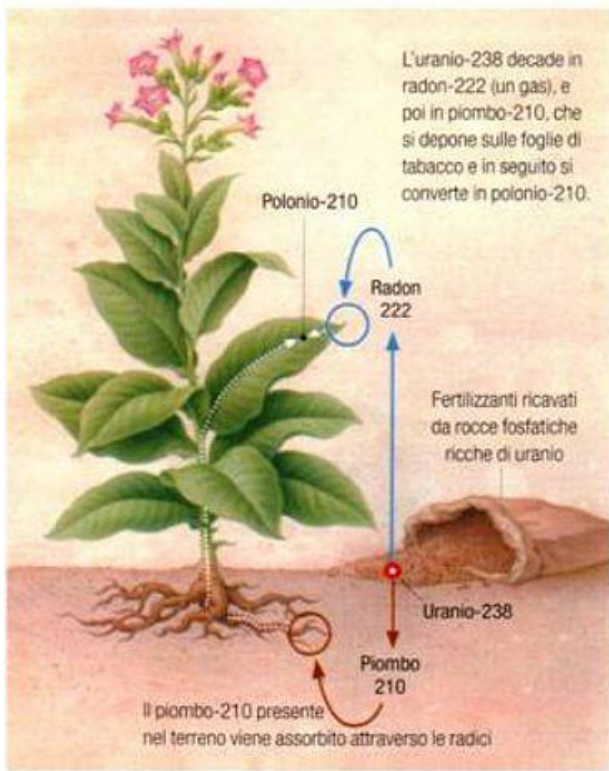
Bisogna evitare di tenere il telefonino vicino a **zone delicate del proprio corpo**, quali **testa, cuore** e fare attenzione a non lasciarlo per lungo tempo sulle gambe in prossimità dei **genitali**.

La **normativa** vieta l'utilizzo del telefonino e degli **sms**, a meno che non vengano utilizzati gli **auricolari**.



Per chi non si attiene al regolamento, è prevista un'**ammenda che va da 74 a 199 €** e la decurtazione di **5 punti** dalla patente.





ig. 1 Le vie del polonio fino al tabacco

La dipendenza da fumo

nasce come disagio intrapsichico adolescenziale

si mantiene grazie ad un meccanismo neurochimico (dipendenza fisica)

si struttura come risposta funzionale (dipendenza psicologica)

I NUMERI DEL FUMO IN ITALIA

15 milioni i fumatori passivi, **26,5%** della popolazione

11,5% degli uomini e **15%** delle donne esposti a fumo passivo in casa

28% uomini e **23%** donne esposti nel luogo di lavoro

Under 14:

il **51%** è esposto a fumo passivo.

Oltre **4** milioni di minori vivono con almeno un fumatore in casa (il 28% con due)

I morti per fumo:

9.000 per fumo attivo,

1.000 per fumo passivo

Rischio di cancro con coniuge fumatore:

30% uomini, **20%** donne

Sul posto di lavoro dal **16** al **19%**

Le malattie:

35.000 le persone ogni anno colpite da tumore

di esse **4.000** non hanno mai fumato

(fonte ministero della Salute)



[INIZIO]