



RETE WHP LOMBARDIA

Aziende che Promuovono Salute



LE DIPENDENZE

INTRODUZIONE

WHP (Workplace Health Promotion)

Luoghi di lavoro che promuovono Salute

La “Promozione della Salute negli ambienti di lavoro” (WHP) è il risultato degli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società, per migliorare Salute e Benessere nei luoghi di lavoro.

Le aziende che aderiscono al programma si impegnano a costruire, attraverso un processo partecipativo e in un’ottica di responsabilità sociale, un contesto che favorisce l’adozione di comportamenti e scelte positive per la salute. A tal fine attivano un percorso di miglioramento, fondato su una specifica analisi di contesto. Ciò permette l’emersione di criticità e la definizione di priorità, che prevedono la messa in atto di interventi efficaci e sostenibili, finalizzati a sostenere scelte salutari (abitudini alimentari, stile di vita attivo) e a contrastare fattori di rischio (tabagismo, scorretto consumo di alcool), oltre che a promuovere azioni inerenti il contrasto alle dipendenze patologiche e a promuovere la conciliazione casa – lavoro.

Il programma è attivato e coordinato localmente dalle Agenzie di Tutela della Salute – ATS. Gli operatori delle ATS forniscono alle Aziende orientamento metodologico e organizzativo ed in particolare:

Supporto metodologico alla costituzione del gruppo di lavoro interno alle Aziende aderenti, composto dal datore di lavoro o delegato con poteri decisionali, RSPP, Medico Competente, RLS, Rappresentanze Sindacali, Settore Risorse Umane (e altri soggetti eventualmente individuati)

Promozione processi di comunicazione e di rete per diffondere e dare sostenibilità alle pratiche

Supporto alle aziende nella analisi di contesto/profilo di salute interno e nella valutazione delle priorità in relazione alle “Pratiche” Raccomandate” dal Programma
Supporto informativo finalizzato al raccordo tra Medico competente/Azienda e strutture/offerte SSR del territorio
Rappresentanze Sindacali, Settore Risorse Umane (e altri soggetti eventualmente individuati)

Attività di monitoraggio e valutazione

Il Programma è riconosciuto dal Ministero della Salute - “Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari” membro dell’ European Network for Workplace Health Promotion

DIPENDENZE? PARLIAMONE



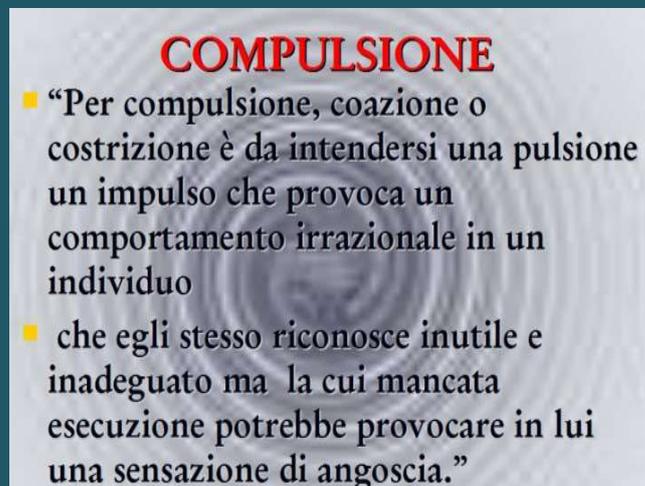
Mentre fino agli anni 90 la parola dipendenze creava associazioni con
Droga/famiglie problematiche
Droga/vita da dimenticare
Droga/crisi esistenziali

Oggi le dipendenze sono riconosciute come un fenomeno trasversale legato a:
fattori neurologici
fattori sociali
fattori personali



La dipendenza non coincide né col consumo né con l'abuso e prevede comportamenti di tipo compulsivo

Per compulsione, coazione o costrizione è da intendersi una pulsione, un impulso che provoca un comportamento irrazionale in un individuo, la cui mancata applicazione provoca angoscia.





Si parla di dipendenza quando le persone non sono grado di rinunciare a un comportamento che comporta dei rischi per sé o per la propria salute.

ALCUNI SPUNTI di RIFLESSIONE

Dietro all'utilizzo di ogni sostanza ci sono delle motivazioni inconsapevoli:

quanto dietro l'uso di alcool può esserci il desiderio di perdere il controllo?



Quanto dietro l'uso di farmaci e/o sostanze ci può essere la cura di un dolore sia fisico che emotivo o il bisogno di essere prestanti? (nelle relazioni, nel lavoro, nello sport, ecc.)

Dietro l'uso del tabacco ci può essere il desiderio di gestire lo stress o prendersi delle pause dal lavoro?



Ma le dipendenze patologiche si osservano con sempre maggior frequenza anche da ...



Le dipendenze patologiche si osservano con sempre maggior frequenza anche nei comportamenti

Dietro il gioco d'azzardo si può nascondere la solitudine, o un pensiero magico, o un desiderio di riscatto?



Dietro le abbuffate davanti al frigorifero si può celare il desiderio di riempire i propri vuoti affettivi?

Dietro il fenomeno del Doping può nascondersi il desiderio di vincere ad ogni costo?





Dietro l'uso smodato di internet può nascondersi il desiderio di fuga dal mondo esterno, dalla propria solitudine?

Dietro l'uso smodato dello smartphone può nascondersi il desiderio di essere sempre connessi o essere in contatto senza contatto?



Dietro la smodata attenzione sui like dei propri post nei social network ci può essere il bisogno eccessivo di essere ammirati?

Dietro le dipendenze affettive ci può essere il bisogno smodato di non dover affrontare il terrore di restare da soli?



LE SOSTANZE

CANNABINOIDI

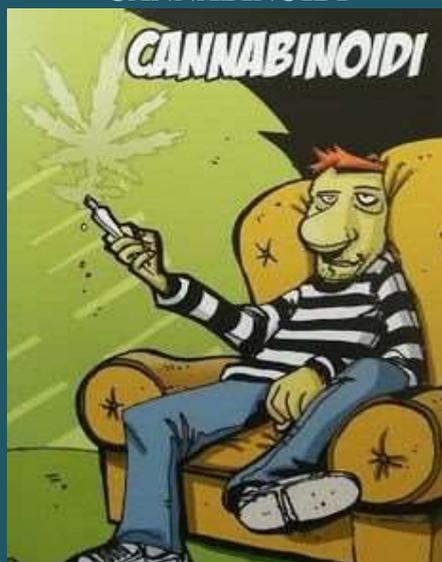


immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



hashish e marijuana.

Derivati dalla raffinazione della pianta della cannabis indica. Marijuana (Ganja, Maria, erba,...): Fiori della pianta. Hashish (fumo,...): Resina lavorata. Principio attivo: THC (la sua concentrazione varia a seconda di dove coltivata e della lavorazione) si consumano fumati, mischiati al tabacco e ingeriti (biscotti, tisane, torte,...).



Effetti ricercati

E' un depressore del sistema nervoso, tendenzialmente rilassante. Gli effetti ricercati (euforia, rilassamento, socializzazione,...), aumentando le dosi di THC, passano, lasciando il posto alla fiacca. Amplifica gli stati d'animo provocando estrema euforia fino a pesante malumore (anche a seconda di umore, condizione fisica, situazioni di assunzione,...).



Effetti indesiderati

Danni da fumo di tabacco (malattie dell'apparato cardiorespiratorio). Il danno è maggiore rispetto alle sigarette perché non c'è filtro. Improvvisi cali della pressione degli zuccheri, nausea, mal di testa e rischi di collasso. Il THC può generare anche tachicardia, altra causa di collasso. Rallentamento dei riflessi, calo di attenzione, di concentrazione, di memoria a breve termine. L'ingestione di hashish e marijuana, spesso rende impossibile la valutazione della quantità assunta e dei conseguenti effetti/rischi. Il THC stimola chimicamente il recettore della fame (fame chimica). I rischi e i danni del consumo di cannabinoidi sono oggi sottovalutati. Potenzialmente l'abuso può facilitare lo sviluppo di malattie psichiatriche (psicosi da cannabinoidi, schizofrenia). La produzione, il possesso e lo scambio sono puniti da leggi che prevedono sanzioni amministrative e/o penali.

COCAINA



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



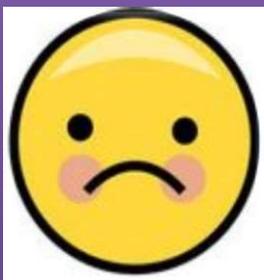
Cocaina.

Derivata dalla lavorazione chimica delle foglie della pianta di coca. Si consuma sniffata (pippata), fumata (basata), iniettata.



Effetti ricercati

E' eccitante e aumenta le prestazioni psicofisiche (senso di adeguatezza, loquacità, sensazione di essere meno affaticati aver meno bisogno di mangiare o dormire).



Effetti indesiderati

Il piacere degli effetti e la loro breve durata (20-30 minuti) portano facilmente all'abuso e alla dipendenza. L'abuso interferisce su alcuni meccanismi del corpo come fame, sonno e umore, provocando insonnia, dimagrimento, nevrosi, aggressività, depressione, paranoia.

La semplice assunzione di cocaina aumenta molto i rischi di fatto che corrono i portatori di alcune malattie (disfunzioni cardiache, pressione alta, ecc.). Fumandola aumentano molto aggressività e dipendenza. Alcol e cocaina mischiati generano una sostanza (coca-etilene) che provoca dipendenza immediata (durante una serata si ha continuamente voglia di bere e sniffare). Non è mai possibile conoscere il taglio della cocaina: l'effetto diventa imprevedibile. L'overdose da cocaina provoca l'infarto o la paralisi respiratoria.

Potenzialmente l'abuso può facilitare lo sviluppo di malattie psichiatriche (paranoie, ossessioni, psicosi, nevrosi, schizofrenia, ecc.). La produzione, il possesso e lo scambio sono puniti da leggi che prevedono sanzioni amministrative e/o penali.

ECSTASY

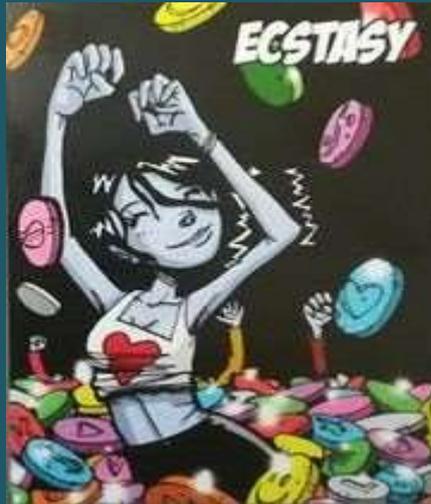


immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



Ecstasy

Appartiene alla famiglia delle metanfetamine. Il principio attivo è l'MDMA. Data però l'estrema facilità di produzione è possibile trovare pastiglie con principio attivo differente, pur rimanendo identiche nell'aspetto. Non si sa mai, quindi, quello che c'è dentro, sostanze di taglio comprese. Si consuma ingerita, sotto forma di pastiglie, capsule e cristalli, sciolta in bevande o sniffata.



Effetti ricercati

Permette una maggiore prestazione fisica (non si sente la stanchezza), lievi allucinazioni, sintonia con le altre persone.



Effetti indesiderati

Alcuni sono immediatamente evidenti: difficoltà di controllo muscolare (per esempio lo smascellamento), crollo psicofisico (down); appena passato l'effetto desiderato, tendenza a riassumere la sostanza; tachicardia, nausea. Altri non sono, subito percepibili: disidratazione e innalzamento della temperatura corporea (rischio di colpo di calore). L'estasi altera l'equilibrio di alcune funzioni psicofisiche (concentrazione, ritmo sonno-veglia, percezione della fame, tono dell'umore, ecc.). L'uso continuativo può portare all'irreversibilità di queste alterazioni: questo momento è definito cut off (punto di non ritorno... Si rimane fulminati!). Più di altre sostanze l'abuso può facilitare lo sviluppo di malattie psichiatriche (paranoie, ossessioni, psicosi, nevrosi, schizofrenia, ecc.). Tutti questi rischi sono difficilissimi da prevedere a causa dell'enorme varietà in commercio di principi attivi, oltre all'MDMA. La produzione, il possesso e lo scambio sono puniti da leggi che prevedono sanzioni amministrative e/o penali.

ALLUCINOGENI



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



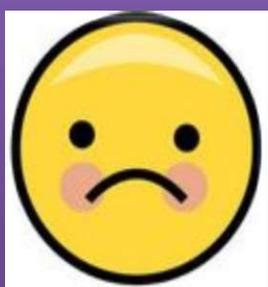
Allucinogeni

Sostanze chimiche o naturali che provocano allucinazioni. La potenza e la durata delle allucinazioni dipendono dalla specificità della sostanza. I più diffusi sono i funghetti (di derivazione naturale, con principi attivi che variano in base al tipo di fungo) è l'LSD (acido lisergico, derivato da sintesi chimica), che si presenta sotto forma di francobolli imbevuti, piccole pastiglie (micropunte) o gocce. Meno diffusi invece sono la salvia divinorum, la mescalina, il peyote, semi allucinogeni (hawaiian, morning Glory), etc. Si consumano ingeriti (gli effetti si manifestano dopo un'ora circa) o fumati (ad esempio la salvia divinorum).



Effetti ricercati

Generano esperienze di alterazione sensoriale, che dipendono molto anche dal contesto in cui si assumono, amplificano le emozioni provate. L'LSD è l'allucinogeno più potente. Le allucinazioni derivate dalla sua assunzione durano anche molte ore, senza nessuna possibilità di interrompere l'effetto.



Effetti indesiderati

Difficoltà di distinguere tra reale e immaginario, incapacità di prevedere la durata dell'effetto, possibilità di attacchi di panico. La potenza di alcune esperienze allucinogene impedisce l'autocontrollo, causando azioni del tutto sconsiderate ed è in grado di segnare profondamente la psiche, influenzando i comportamenti della persona anche tutta la vita (in seguito al cosiddetto bad trip). Negli allucinogeni chimici invece, l'imprevedibilità dell'effetto è dovuta alle sostanze di taglio (spesso anfetamine o ecstasy).

Per la particolarità dell'azione della sostanza sulla psiche il consumo può facilitare, più di altre sostanze, lo sviluppo di malattie psichiatriche (paranoie, ossessioni, psicosi, nevrosi, schizofrenia, ecc.). La produzione, il possesso e lo scambio sono puniti da leggi che prevedono sanzioni amministrative e/o penali.

EROINA



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



Eroina

Derivata dalla morfina, quindi dalla lavorazione del papavero da oppio, la diacetilmorfina (nome scientifico dell'eroina) fu introdotta dalla Bayer sul mercato nel 1898 come potente sedativo. Si consuma iniettata (per via endovenosa), sniffata (pippata), fumata (inalata o rollata).



Effetti ricercati

E' un forte narcotico. Dà l'impressione di vivere in un mondo caldo, "ovattato", in totale assenza di preoccupazioni. Genera il cosiddetto "Flash": l'intenso piacere, immediatamente successivo all'assunzione per via endovenosa.



Effetti indesiderati

L'eroina crea rapidamente dipendenza, sia fisica che psicologica. In breve tempo, infatti, alla fase di innamoramento per la sostanza si sostituisce una routine principalmente tesa a evitare gli effetti sgradevoli dell'astinenza. I primi sintomi (nausea, dolori articolari, brividi, diarrea, insonnia) si verificano circa 24 ore dopo l'ultima assunzione e possono protrarsi per circa 5/7 giorni. I quantitativi da assumere per evitare la crisi di astinenza dovranno essere sempre maggiori.

Assunta per via endovenosa, con una siringa, aumentano i rischi di contrarre malattie a trasmissione ematica (AIDS, epatite C,...) e provoca danni ai tessuti (come nel caso dei "fuori vena"). L'uso congiunto di eroina e cocaina (speedball) è particolarmente rischioso per gli effetti contrastanti e imprevedibili delle due sostanze. A basso dosaggio viene utilizzata a fine serata per contrastare gli effetti di sostanze eccitanti. Attenzione: mixando sostanze gli effetti sono spesso imprevedibili. L'overdose può provocare il decesso per arresto respiratorio. I sintomi sono la progressiva perdita dei sensi, il rallentamento della respirazione, colorito bluastro e pupille ristrette. In situazioni del genere si deve immediatamente chiamare un'ambulanza specificando cosa e quanto si è consumato.

KETAMINA



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



keta, ketch, special k.

Anestetico dissociativo, usato principalmente in veterinaria e chirurgia infantile. Si consuma principalmente sniffata (effetto di un'ora circa) o iniettata intramuscolo (effetto di 20-30 minuti circa).



Effetti ricercati

Gli effetti sono soggettivi e dipendono anche dal contesto di assunzione (ad esempio ambienti rumorosi, caotici sembrano favorire l'insorgenza di effetti negativi). Diffusa principalmente in discoteche e rave, altera fortemente la percezione della realtà circostante e del proprio corpo (come fosse di gomma o, al contrario, di legno). Assenza della percezione del tempo, sensazione di fondersi con le altre persone o con altri oggetti. A basso dosaggio viene utilizzata a fine serata per contrastare gli effetti di sostanze eccitanti. Attenzione: mixando sostanze, gli effetti sono spesso imprevedibili!

L'abuso può facilitare lo sviluppo di malattie psichiatriche. Inoltre, già nel singolo uso, produce sintomi simili a quelli della schizofrenia.



Effetti indesiderati

L'assunzione di quantità elevate porta al K-hole. Si tratta di un'esperienza tendenzialmente negativa: illusioni e allucinazioni, de-personalizzazione ed esperienze di pre-morte (N.D.E., Near Death Experience, sensazione di separazione totale dal proprio corpo, fluttuando al di sopra di esso, osservando se stessi dal di fuori).

N.B.: per molti consumatori abituali, il K-hole è invece il principale effetto ricercato. La ketamina lascia il consumatore in uno stato di confusione mentale e difficoltà motoria: aumentano così i rischi di incidenti anche mortali (annegamenti, incidenti stradali, cadute), oltre al rischio di perdere completamente il controllo di sé e rimanere in balia di eventi o persone sconosciute.

Ad oggi non è disponibile una rilevante quantità di studi sugli effetti della ketamina, a medio e lungo termine, sia sulla psiche che sull'organismo. La produzione, il possesso e lo scambio sono puniti dalla legge.

GLI EFFETTI DELL'ALCOL SULL'ORGANISMO



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011



Alcool.

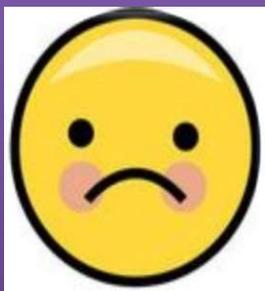
Derivato dalla distillazione o fermentazione di sostanze vegetali (uva, luppolo, ecc.).

Principio attivo: si indica in gradi percentuali (dai più leggeri, alcol pop, ai superalcolici). Si consuma ingerito (bevendolo).



Effetti ricercati

Fortemente soggettivi, variano a seconda della situazione e dello stato d'animo di chi lo assume. Agendo sul sistema nervoso provoca ebbrezza, disinibizione, aumento della loquacità. Gli effetti ricercati, aumentando le dosi, lasciano il posto a malumori (con possibile aggressività), malessere fisico e down (crollo psicofisico).

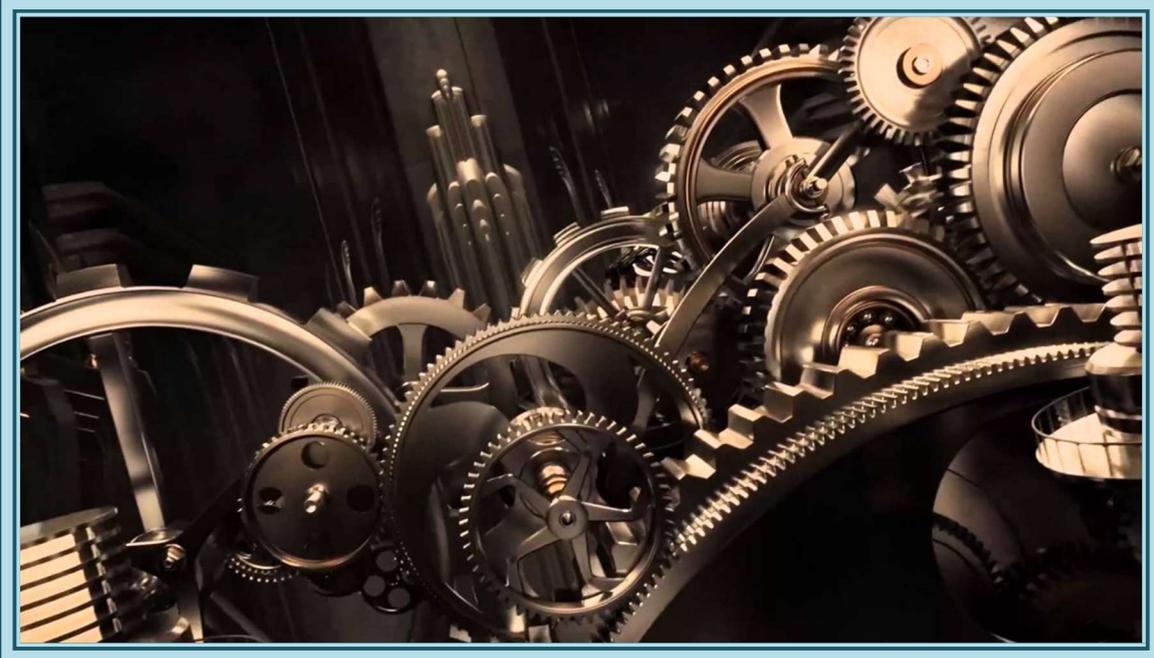


Effetti indesiderati

Appartenendo da sempre alla nostra tradizione culturale, erroneamente non viene considerata una droga per la sua legalità e ciò tende a far sottovalutare la sua pericolosità. Può generare nausea, diarrea, acidità di stomaco e l'abuso può portare a cirrosi, pancreatite, tumori e danni al cervello e all'apparato riproduttivo.

Come l'eroina, l'alcol può generare dipendenza anche fisica. Disidrata il fisico perché inibisce l'ormone antidiuretico. Esiste l'overdose da alcol: il coma etilico. Le ragazze reggono meno l'alcol perché il loro fisico produce una minor quantità di enzimi per metabolizzarlo: enzima che né maschi né femmine sviluppano prima dei 16 anni. È difficile stabilire quando si supera il limite consentito per guidare (0,5 g di alcol per litro di sangue): dipende da troppi fattori (peso, alimentazione, stato di salute, mix con medicinali, ecc.). Nonostante sia legale e pubblicizzato in tanti modi accattivanti, l'alcol è la droga che, insieme al tabacco, causa più morti, sia per le malattie che provoca, sia per gli incidenti stradali causati dalla guida in stato di ebbrezza.

IN AZIENDA



L'eccessivo consumo di bevande alcoliche determina costi economici rilevanti per le aziende a causa di:

- ridotta produttività, errori nelle procedure, danno alle attrezzature di lavoro;
- aumento d'infortuni e malattie professionali;
- perdita di capacità lavorativa, assenteismo;
- necessità di assistenza ai familiari dei lavoratori con problemi alcol-correlati (de Bernardo, 2001).

È stato stimato che l'alcolismo è responsabile del 40% dei cambiamenti del posto di lavoro e di un numero di assenze dal lavoro 3-4 volte superiore al normale (Godard, 1981). Inoltre è responsabile di una perdita della capacità lavorativa (crescente con l'aumentare degli anni di abuso-dipendenza) e di gravi danni per possibili interazioni con fattori di rischio lavorativi (Noventa, 2002). Particolarmente studiata è la relazione fra consumo di alcol ed infortuni sul lavoro.

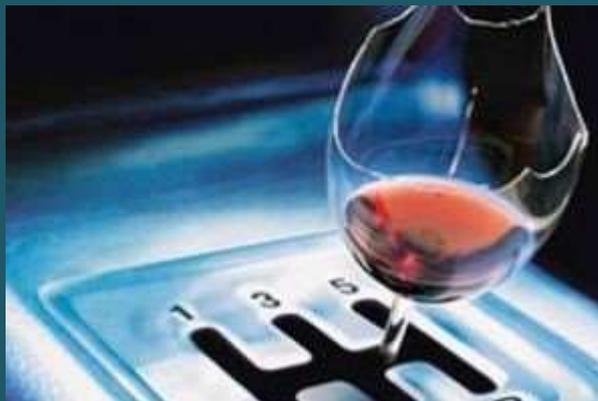
Obblighi di accertamento sanitario da parte del datore di lavoro

I lavoratori che svolgono mansioni che comportano rischi per la sicurezza, l'incolumità e la salute di terzi (es. conducenti di veicoli stradali per i quali è richiesto il possesso della patente di guida, categoria C o superiore, conducenti di carrelli elevatori, ecc.) sono sottoposti a spese del datore di lavoro e nell'ambito della sorveglianza sanitaria svolta dal medico competente, ad accertamento per la verifica dell'assenza di assunzione di sostanze psicotrope e stupefacenti prima dell'assunzione in servizio e, successivamente, ad accertamenti periodici.

Per approfondimenti vedere il Piano Mirato di Prevenzione "Controlli sull'uso di sostanze stupefacenti da parte di specifiche categorie di lavoratori" sul sito ATS Brianza al seguente link:

<https://www.ats-brianza.it/it/approfondimenti-sui-rischi-lavorativi-specifici-piani-mirati-di-prevenzione-faq-e-informazioni.html>

ALCOL E GUIDA: LIMITI E CONSEGUENZE DELLE INFRAZIONI



Guida con tasso alcolemico compreso tra 0 e 0,5 G/L

- (solo per conducenti minori di 21 anni, neopatentati e professionali)
- pagamento di una somma da 155 a 624 Euro, raddoppiata in caso di incidente

Guida con tasso alcolemico compreso tra 0,5 e 0,8 G/L

- ammenda da 500 e 2000 Euro, aumentata da 1/3 a 1/2 tra le ore 22.00 e le ore 07.00
- sospensione della patente da 3 a 6 mesi
Le sanzioni sono aumentate di 1/3 per i conducenti minori di 21 anni, neopatentati e professionali.

Guida con tasso alcolemico compreso tra 0,8 e 1,5 G/L

- ammenda da 800 a 3200 Euro, aumentata da 1/3 a 1/2 tra le ore 22.00 e le ore 07.00
- arresto fino a 6 mesi
- sospensione della patente da 6 mesi a un anno
Le sanzioni sono aumentate da 1/3 a 1/2 per i conducenti minori di 21 anni, neopatentati e professionali.

Guida con tasso alcolemico superiore a 1,5 G/L

- ammenda da 1500 a 6000 Euro
- arresto da 6 mesi a un anno
- sospensione della patente da 1 a 2 anni, raddoppiata se il veicolo appartiene a persona estranea al reato
- revoca della patente in caso di recidiva nel biennio e, sempre in caso di incidente
- confisca del veicolo, salvo che appartenga a persona estranea al reato. Le sanzioni sono aumentate da 1/3 a 1/2 per i conducenti minori di 21 anni, neopatentati e professionali.

VUOI SAPERE SE IL TUO CONSUMO E' A RISCHIO?



A.U.D.I.T. - C

ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST (TEST di IDENTIFICAZIONE di ABUSO di ALCOLICI)

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

<input type="checkbox"/>	Mai	(0 punti)
<input type="checkbox"/>	Meno di 1 volta/ 1 volta al mese	(1 punto)
<input type="checkbox"/>	2-4 volte al mese	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	2-3 volte a settimana	(3 punti)
<input type="checkbox"/>	4 o più volte a settimana	(4 punti)

2) Nei giorni in cui bevi quante bevande alcoliche consumi in media?

<input type="checkbox"/>	1 o 2	(0 punti)
<input type="checkbox"/>	3 o 4	(1 punto)
<input type="checkbox"/>	5 o 6	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	7 o 9	(3 punti)
<input type="checkbox"/>	10 o più	(4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere 6 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

<input type="checkbox"/>	Mai	(0 punti)
<input type="checkbox"/>	Meno di 1 volta/ 1 volta al mese	(1 punto)
<input type="checkbox"/>	2-4 volte al mese	(2 punti)
<input type="checkbox"/>	2-3 volte a settimana	(3 punti)
<input type="checkbox"/>	4 o più volte a settimana	(4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per gli uomini, uguale o superiore a 4 per le donne e uguale o superiore a 2 per i ragazzi e le ragazze, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute, in questo caso, è consigliabile parlarne con il proprio medico.

IL TABACCO



Tabacco: cresce originariamente nelle regioni subtropicali; durante la sua combustione e quella dei suoi derivati, si produce la nicotina, il suo principio attivo. Si trova sotto forme diverse: sigari, sigarette, tabacco da pipa.

La nicotina: a dosi basse ha effetti stimolanti sul sistema neurovegetativo, a dosi elevate il suo effetto è contrario (blocca la trasmissione nervosa). La sua azione sul Sistema Nervoso Centrale (S.N.C.) è causa di dipendenza psichica.

Il monossido di carbonio: deriva dall'incompleta combustione delle foglie di tabacco, è un gas che nel sangue si troverà a competere con l'emoglobina per il trasporto dell'ossigeno.

I gas irritanti: infettano l'apparato respiratorio in due modi: da una parte fanno aumentare la produzione di muco e dall'altra alterano il meccanismo di pulizia dell'apparato, con la conseguenza di lasciare zone mal ventilate e facilmente vulnerabili all'attacco di germi.



Gli effetti desiderati

Un effetto importante della nicotina è la sua azione sul piacere; agisce aumentando la liberazione di dopamina, un neurotrasmettitore correlato alla percezione della soddisfazione e dell'euforia. Gli effetti dipendono dalle sostanze chimiche presenti nella foglia di tabacco e da diverse sostanze prodotte dalla sua combustione.

Effetti indesiderati

Sono abbastanza rapidi, già dopo i primi tiri, la nicotina raggiunge i centri cerebrali. La quantità di nicotina assorbita da un individuo varia dall'intensità dell'inalazione; generalmente è assorbito un 30% di contenuto, il resto è lasciato nell'ambiente circostante. Gli effetti della nicotina vanno distinti tra quelli riferiti ad un fumatore e quelli ad un non fumatore. Questi ultimi infatti, ai primi tiri di sigaretta ad esempio, possono accusare uno o più effetti quali: tosse, vomito, nausea, sudorazione, crampi addominali, vertigini, vampate di calore, diarrea.

Agli stessi tiri, i fumatori, avendo sviluppato tolleranza ad alcuni effetti immediati spiacevoli dell'assunzione di nicotina, avvertono rilassatezza, diminuzione dell'appetito, stato vigile. La tolleranza alla nicotina fa incrementare la quantità di assunzione che discende all'interruzione, questo è il motivo per cui le sigarette della mattina sembrano più forti.

A quelli già descritti sopra vanno aggiunti: aumento delle pulsazioni cardiache e della pressione sanguigna.

All'interno della sigaretta sono conosciute una serie di sostanze cancerogene che si creano dalla combustione del tabacco o dalla carta della sigaretta. I maggiori rischi sono quelli che riguardano il cuore e il sistema circolatorio. Fumare può essere rischioso soprattutto per chi soffre di ipertensione, di insufficienza arteriosa, colesterolo o trigliceridi alti, per gli anziani, per chi soffre di ulcera e per chi ha avuto un infarto.

Le donne che fumano sembra che abbiano una menopausa precoce; inoltre, se associano gli anticoncezionali orali con il fumo, hanno maggior rischio di infermità cardiovascolari e cerebrovascolari, soprattutto le donne sopra i 30 anni. Il fumo durante la gravidanza aumenta il rischio di aborto e mortalità infantile. Il livello di nicotina nel sangue del lattante è spesso simile a quello della madre.

La così denominata "**sindrome del fumatore**" è caratterizzata da: dolore toracico; respiro difficile e rumoroso; suscettibilità ad infezioni alle vie respiratorie. I fumatori cronici sono soggetti a malattie polmonari letali quali: bronchite, enfisema e cancro. Gli effetti cancerogeni possono inoltre riguardare anche la laringe, la bocca, l'esofago, i reni, il pancreas, la colecisti, lo stomaco, la vescica, l'utero. L'effetto sull'apparato circolatorio può creare malattie cardiovascolari che possono culminare in infarto cardiaco o cerebrale.



Che dipendenza crea il tabacco?

Il tabacco crea una moderata dipendenza fisica ed una elevata dipendenza psichica. E' in grado di creare tolleranza. Il fattore di dipendenza è la ricerca compulsiva del tabacco. I grandi fumatori che smettono, provano gli effetti di una sindrome di astinenza che si manifestano con nervosismo, ansia, mal di testa, difficoltà nell'addormentarsi e nel concentrarsi, vertigini, stipsi, depressione, irrequietezza.

VUOI SAPERE SE IL TUO CONSUMO E' A RISCHIO?



Test di Fagerstrom*

Domanda	Risposta	Punti
Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta ?	<input type="checkbox"/> entro 5 minuti	3
	<input type="checkbox"/> dopo 6 - 30 minuti	2
	<input type="checkbox"/> dopo 31 - 60 minuti	1
	<input type="checkbox"/> dopo 60 minuti	0
Fa fatica a non fumare in luoghi in cui è proibito ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0
A quale sigaretta le costa di più rinunciare ?	<input type="checkbox"/> la prima del mattino	1
	<input type="checkbox"/> tutte le altre	0
Quante sigarette fuma al giorno ?	<input type="checkbox"/> 10 o meno	0
	<input type="checkbox"/> da 11 a 20	1
	<input type="checkbox"/> da 21 a 30	2
	<input type="checkbox"/> 31 o più	3
Fuma più frequentemente durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0
Fuma anche quando è così malato da passare a letto la maggior parte del giorno ?	<input type="checkbox"/> SI	1
	<input type="checkbox"/> NO	0

Interpretazione del test:

- 0-2 punti: dipendenza bassa
- 3-5 punti: dipendenza media
- 6-7 punti: dipendenza alta
- 8-10 punti: dipendenza molto alta

*Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. *J Behav Med.* 1989; 12:159-181.

DIPENDENZE SENZA SOSTANZE



immagine creata da Zerocalcare per progetto Overland 2007-2011

Gli esempi di dipendenza psicologica (videogames, gioco d'azzardo, cibo, sexting, shopping, internet, smartphone, dipendenze affettive, lavoro ,...), generano per un individuo situazioni di rischio dal punto di vista relazionale ed economico. Tutte le dipendenze senza sostanze possono rappresentare un sintomo di un altro disturbo psicologico. E' consigliabile chiedersi quali sono le reali motivazioni che spingono ad acquistare un oggetto, comperare un gratta e vinci, passare ore su Internet... è importante acquisire consapevolezza anche in questi comportamenti, nonostante siano legali.

IL GIOCO D'AZZARDO

Il gioco è d'azzardo quando...



- Si scommette denaro o oggetti di valore per vincere più denaro di quanto si è scommesso;
- molte persone giocano occasionalmente, ma in alcuni casi questa attività diventa regolare ed eccessiva;
- il risultato del gioco dipende dal caso;
- la scommessa è irreversibile.

Il gioco diventa un problema...



- Quando una persona gioca nonostante le conseguenze negative prodotte a seguito del suo comportamento di gioco;
- quando si è completamente concentrati e assorbiti dal gioco trascurando le altre attività responsabili;
- quando non si è più capaci di stabilire o rispettare un limite sul denaro e sul tempo per giocare
- quando mette a repentaglio relazioni significative, lavoro o vita scolastica;
- quando è causa di problemi economici e/o di bilancio familiare.

I giochi d'azzardo più comuni sono...



- Lotterie (biglietti della lotteria, lotto, Superenalotto);
- lotterie istantanee (gratta e vinci);
- giochi di carte (poker, Black Jack, ecc.);
- scommesse sportive e schedine;
- scommesse sugli esiti di partite di biliardo o altri giochi di abilità;
- slot-machine e video lotterie;
- giochi d'azzardo on-line;
- giochi da casinò;
- dadi;
- bingo.

Test: valuta il tuo modo di giocare



(Cpgi-canadian problem gambling index)

Per avere un'idea del suo modo di giocare compili questo test, scientificamente valido. Per una diagnosi vera e propria consigliamo di rivolgersi ai servizi specialistici. Metta una crocetta in base alla frequenza con cui le sono capitate le situazioni descritte negli ultimi 12 mesi.

	Mai	talvolta	La maggior parte delle volte	quasi sempre
Ha scommesso più di quanto potesse permettersi di perdere?	0	1	2	3
Ha avuto bisogno di giocare più soldi per ottenere la stessa sensazione di eccitazione?	0	1	2	3
E' tornato a giocare col proposito di recuperare il denaro perso per "rifarsi"?	0	1	2	3
Ha chiesto prestiti o venduto qualcosa per avere soldi da giocare?	0	1	2	3
Ha pensato di avere un problema con il gioco d'azzardo?	0	1	2	3
Il gioco le ha causato problemi di salute, inclusi stress o ansia?	0	1	2	3
Alcune persone l'hanno criticato per il suo modo di giocare o lo hanno accusato di avere un problema di gioco, a prescindere dal fatto che lei ritiene sia vero o meno?	0	1	2	3
Ha pensato che il gioco ha causato problemi economici a lei o al bilancio familiare?	0	1	2	3
Si è sentito in colpa per il suo modo di giocare o per ciò che accade quando gioca?	0	1	2	3
Totale punteggio				

Con 0 punti è un giocatore non problematico: Le preoccupazioni di avere problemi con l'azzardo sono eccessive. È probabile che lei non abbia necessità di alcun trattamento ma tenga d'occhio il suo comportamento.

Con 1 o 2 punti lei è un giocatore a rischio: qualche elemento problematico esiste. Contatti i servizi per avere suggerimenti su come tener d'occhio il suo comportamento.

Con più di 3 punti lei è un giocatore problematico di gravità media (da 3 a 7 punti) o elevata (8 o più punti). Contatti il servizio più vicino: potrebbe essere necessaria una terapia con l'aiuto di un esperto.

DIPENDENZA DA TECNOLOGIE



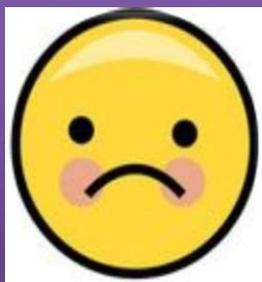
Le nuove tecnologie digitali

Hanno rivoluzionato la comunicazione e la diffusione delle informazioni nel mondo
hanno un impatto sulle nostre abilità e sul nostro cervello
hanno rimodellato i comportamenti sociali delle persone



Le risorse

Si possono avere informazioni su ciò che accade nel mondo in tempo reale, comunicare con chiunque in qualsiasi momento.
La scienza e la ricerca risultano avvantaggiate per il reperimento di informazioni per la raccolta dati, e per la possibilità di un apprendimento collaborativo ecc.



I rischi

La frammentazione dell'informazione ed il multitasking possono compromettere le capacità di concentrazione e di attenzione
Le persone che hanno maggiori difficoltà comunicative/relazionali possono rifugiarsi nella rete per sfuggire alla realtà esterna
Internet non pone limiti agli impulsi e ci fa perdere il senso del tempo; ciò può indurre comportamenti compulsivi.

TEST



Sei Internet-dipendente?

Per determinare il livello della tua dipendenza, rispondi alle seguenti domande dando un punteggio alle tue risposte in base a questa scala:

- 1 mai
- 2 raramente
- 3 ogni tanto
- 4 spesso
- 5 sempre

1) Quante volte ti sei accorto di essere rimasto online più a lungo di quanto intendevi fare?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2) Ti capita di trascurare le faccende domestiche per passare più tempo online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3) Ti capita di preferire l'eccitazione offerta da Internet all'intimità con il tuo partner?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4) Ti capita di stabilire nuovi rapporti con altri utenti online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5) Accade che le persone accanto a te si lamentino per la quantità di tempo che passi online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6) Accade che i tuoi studi risentano negativamente della quantità di tempo che passi online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7) Ti capita di controllare la tua e-mail prima di fare qualche altra cosa importante?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8) La tua resa sul lavoro o la tua produttività sono influenzate negativamente da Internet?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9) Ti capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno ti chiede che cosa fai online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10) Quante volte ti ritrovi a scacciare pensieri negativi sulla tua vita con il pensiero consolatorio di Internet?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11) Ti capita di scoprirti a pregustare il momento in cui andrai nuovamente online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12) Ti succede di temere che la vita senza Internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13) Ti capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno ti disturba mentre sei collegato?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14) Ti capita di perdere ore di sonno perché rimani alzato fino a tardi davanti al pc?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15) Ti capita di concentrarti col pensiero su Internet quando non sei al computer, o di fantasticare di essere collegato?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16) Ti capita di scoprirti a dire “Ancora qualche minuto e poi spengo” quando sei online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17) Hai già tentato di ridurre la quantità di tempo che passi online senza riuscirci?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18) Cerchi di nascondere quanto tempo passi online?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19) Ti capita di scegliere di passare più tempo online anziché uscire con gli altri?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20) Ti capita di sentirti depresso, irritabile o nervoso quando non sei collegato, mentre stai benissimo quando sei nuovamente davanti al computer?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Dopo aver risposto a tutte le domande, fai la somma delle cifre assegnate ad ogni risposta. Più alto è il punteggio, maggiore è il livello di dipendenza e più numerosi i problemi causati dall'abuso di Internet. Questa scala ti aiuterà a misurare il tuo punteggio:

20-39 punti: Utente “normale”. A volte ti può capitare di navigare in Rete un po’ troppo a lungo, ma hai il controllo della situazione

40-69 punti: Hai già diversi problemi a causa di Internet. Dovresti soffermarti a riflettere sull’impatto di questa tecnologia sulla tua vita

70-100 punti: Il tuo abuso di Internet sta causando problemi notevoli nella tua vita. Sarebbe opportuno affrontarli adesso

<https://www.psicogonline.net/test-psicologici-psicologia/test-dipendenza-internet>

E quindi?



I datori di lavoro, la dirigenza, i quadri intermedi e tutti i lavoratori, a qualunque livello, dovrebbero essere preparati su come si attua una policy sulle dipendenze e su come si realizzano gli interventi in questo ambito.

1. Tutti hanno bisogno di avere maggiori informazioni sui problemi di alcol e droga correlati e tutti possono trarne vantaggio.
2. Tutti dovrebbero essere coinvolti nel comprendere e sostenere attivamente questo processo per incoraggiare e favorire un cambiamento verso stili di vita più sani.
3. La formazione dei lavoratori è una componente chiave dei programmi che promuovono ambienti di lavoro drug-free in quanto favorisce la conoscenza dei rischi legati all'abuso di sostanze rinforzando le capacità di resilienza (capacità di reagire alle difficoltà ed ai disagi dei lavoratori stessi).
4. La formazione dei lavoratori, oltre a favorire la conoscenza, permette di acquisire familiarità con le procedure necessarie per ottenere aiuto, in caso di bisogno, sia per se stessi che per la propria famiglia.
5. Lavorare in un clima collaborativo è un potente fattore di protezione nei confronti dello stress e dell'ansia di prestazione che spesso sono presenti nell'attività lavorativa. Ciò è fondamentale per prevenire le varie derive del fenomeno della dipendenza.

A CHI RIVOLGERSI



I Servizi per le Dipendenze pubblici (Servizi Dipendenze – SER.D) e privati accreditati (Servizi Multidisciplinari Integrati - SMI) svolgono attività cliniche per rispondere ai bisogni relativi alle persone con comportamenti correlati all'uso e/o dipendenza da sostanze stupefacenti, alcool, tabacco, gioco d'azzardo e altre forme di dipendenze comportamentali.

E' possibile avere colloqui di orientamento e/o consulenze anche rivolte a familiari o a persone coinvolte nella problematica.

I servizi territoriali sono in rete con altre Unità di Offerta accreditate dalla Regione Lombardia (Comunità Terapeutiche residenziali e semi-residenziali) e, in caso di necessità di trattamenti riabilitativi residenziali o semi-residenziali, forniscono le indicazioni, la diagnosi e la certificazione necessaria per poter scegliere la struttura riabilitativa in regime di convenzione col Sistema Socio-Sanitario Regionale.

Sul territorio dell'ATS vi sono sia sedi ambulatoriali pubbliche afferenti alle ASST, che private accreditate (Servizi Multidisciplinari Integrati – S.M.I).

L'accesso ai servizi è diretto e non necessita di prescrizione del MMG. Le prestazioni erogate per le dipendenze da sostanze stupefacenti, alcool e gioco d'azzardo sono gratuite. Per quanto riguarda il tabagismo è prevista la compartecipazione alla spesa.

ASST DELLA BRIANZA

Il Servizio Dipendenze (SERD) si occupa della prevenzione, cura e riabilitazione dei seguenti disturbi:

- dipendenza da sostanze stupefacenti
- abuso di farmaci psicotropi e/o oppiacei
- dipendenza da alcol
- gioco d'azzardo patologico
- tabagismo
- altre dipendenze comportamentali

Assicura ai cittadini con tali problemi e alle loro famiglie trattamenti integrati medico-farmacologici, assistenziali, psicologici, sociali e riabilitativi.

La persona può accedere direttamente ai Servizi, anche senza richiesta del Medico di famiglia.

Fa eccezione il tabagismo, dove è necessaria una impegnativa medica.

Le prestazioni erogate sono gratuite per la dipendenza da alcol, le tossicodipendenze e il gioco d'azzardo patologico, mentre è prevista la compartecipazione alla spesa per le prestazioni fornite alle persone con altre forme di dipendenza (es: tabagismo).

Presso ogni sede si effettua:

- accoglienza della persona (diretta o telefonica)
- valutazione diagnostica multidisciplinare
- presa in carico della persona assistita, con la predisposizione di piani terapeutici personalizzati

SerT di Monza

Monza Via Solferino 16

Tel 039 6657141

e-mail sert.monza@asst-brianza.it

Presso questa sede vengono trattati problemi inerenti la tossicodipendenza e l'abuso di farmaci psicotropi e/o oppiacei

L'accesso al Servizio è libero, per appuntamenti ed informazioni chiamare negli orari di apertura.

Il servizio è aperto al pubblico nei seguenti orari: lunedì, 8.30-13 e 14-15

martedì - mercoledì - giovedì - venerdì, 8.30-13 e 14-15.30

NOA di Monza

Monza Via Solferino 16

Tel: 039 6657139

e-mail noa.monza@asst-brianza.it

Presso questa sede vengono trattati problemi legati all'abuso e dipendenza da alcol, al gioco d'azzardo patologico e ad altre forme di dipendenza comportamentali.

L'accesso al Servizio è libero: per appuntamenti ed informazioni chiamare negli orari di apertura.

Il servizio è aperto al pubblico nei seguenti orari: da lunedì a venerdì: 8.30-13 e 14-16

Centro anti fumo, presso NOA Monza

Monza Via Solferino 16

Tel 039 6657139

e-mail noa.monza@asst-brianza.it

Si accede al servizio su prescrizione del medico di famiglia o dello specialista

Si accede solo previo appuntamento

E' prevista una compartecipazione alla spesa da parte del cittadino utente

ASST DELLA BRIANZA

Unità Operativa Semplice Alcoologia e Nuove Dipendenze

Sede di SEREGNO - via Bellini, 1 -Seregno
Tel. 0362 984813 - noa.seregno@asst-brianza.it

Sede di VIMERCATE - via Ronchi, 6 -Vimercate
Tel. 039 6657661 - noa.vimercate@asst-brianza.it

Unità Operativa Semplice Tossicodipendenze

Ser.T CARATE BRIANZA
via Mosè Bianchi, 9 - Carate Brianza
Tel. 0362 - 984730 sert.carate@asst-brianza.it

SERVIZIO DIPENDENZE LIMBIATE

Via Monte Grappa, 40 -Limbate
Tel. 039 2334933 - sert.limbiate@asst-brianza.it

ASST LECCO

UNITA' OPERATIVA COMPLESSA - RETE DIPENDENZE

C.so Promessi Sposi nr. 1 - Lecco

Tel. 0341.482920

e-mail: rete.dipendenze@asst-lecco.it

I Servizi svolgono attività cliniche per rispondere ai bisogni relativi alla cura e riabilitazione di soggetti con comportamenti correlati all'uso e/o dipendenza in ambito di sostanze stupefacenti, alcool, tabacco e gioco d'azzardo e altre forme di dipendenza comportamentali.

SERT LECCO e MERATE

Sede di Lecco

C.so Promessi Sposi nr. 1 - Lecco

Tel. 0341.482920

e-mail: sert.lecco@asst-lecco.it

La sede di Lecco si occupa di Tossicodipendenza.

Sede di Merate

Via S. Maria di Loreto nr. 80 - Merate

Tel. 039.9908991 -

e-mail: sert.merate@asst-lecco.it

La sede di Merate si occupa di Tossicodipendenza e Tabagismo

Punto Ascolto di Bellano

Via Carlo Alberto, 23 Bellano

Tel. 0341 811036

Per usufruire del Servizio:

- *non occorre impegnativa del Medico di Medicina Generale*
- *è sufficiente fissare un appuntamento presso le sedi dei Servizi sia presentandosi direttamente, sia ponendosi in contatto telefonico con le strutture sopracitate*
- *tutte le prestazioni ambulatoriali, semi residenziali e residenziali sono gratuite*
- *accesso immediato per le gravide*

Il trattamento del tabagismo è offerto presso il Centro Antifumo, sezione operativa dei SERT

Le prestazioni sono soggette a pagamento secondo quanto previsto dalla normativa

NOA LECCO e MERATE

Sede di Lecco

Via G. Tubi nr. 43- Lecco

Tel.: 0341 / 253880

e-mail: noa.lecco@asst-lecco.it

La sede di Lecco si occupa di Alcolismo e G.A.P.

Sede di Merate

Via S. Maria di Loreto nr. 80 - Merate

Tel. 039.9908991 -

e-mail: noa.merate@asst-lecco.it

La sede di Merate si occupa di Alcolismo e G.A.P.

ASST LECCO

PROGETTO # 15-24



E' un servizio di ascolto psicologico tenuto da un'équipe esperta di psicologi di ASST Lecco Ospedale "A. Manzoni"

Il servizio è gratuito.

Il servizio è dedicato ai ragazzi tra i 15 e i 24 anni. Anche se si è minorenni, non è necessaria la presenza dei genitori per contattarlo o per avere il primo incontro di conoscenza

Come fare per accedere al Servizio?

Basta scrivere una e-mail specificando il nome e il numero di telefono: si verrà ricontattati per fissare un appuntamento.

Saranno accolte e valutate anche richieste da parte dei familiari.

Non serve l'impegnativa del medico di base.

Sede di Lecco:

📍 Uffici al piano terra di Via Dell'Eremo 28 (quartiere di Germanedo)

🕒 martedì e giovedì dalle 14 alle 16

☎ 333.6163136 (telefonare solo in orario di apertura)

✉ quindicventiquattro.lecco@asst-lecco.it

Sede di Merate:

📍 via Garibaldi 17

🕒 martedì dalle 14 alle 16

☎ 333.6163137 (telefonare solo in orario di apertura)

✉ quindicventiquattro.merate@asst-lecco.it

SMI (Servizio Multidisciplinare Integrato) ACCREDITATI

SMI AURORA – MEDA

Corso della Resistenza 7, Meda (MB)

Tel. 0362 74495

e- mail: aurora@fondazioneeris.it

Aurora è uno SMI (servizio multidisciplinare integrato) sito a Meda. Lo SMI Aurora assicura la disponibilità dei principali trattamenti di cura e riabilitazione dei disturbi per uso di sostanze e riduzione dei rischi e dei danni, nonché la prevenzione e cura delle patologie correlate, anche in collaborazione con altri servizi specialistici.

Si rivolge a italiani e stranieri con problemi di abuso da sostanze legali e illegali e da altre dipendenze patologiche (gioco d'azzardo o disturbi da tecnologia digitale) e a chi è coinvolto nella problematica (familiari, amici, colleghi, volontari, ecc.)

Orari: lunedì, martedì, giovedì, venerdì: 13.30-19.30 –
mercoledì: 9.30-15.30

SMI BROLETTO – LECCO

Corso Matteotti 5/C, 23900 Lecco

Tel. 0341 353619 (Cell. 338 8490424)

e- mail: info@smibroletto.it

Il Servizio Multidisciplinare Integrato "**BROLETTO**" è un servizio privato, gestito da **Famiglia Nuova Società Cooperativa Sociale**.

Lo S.M.I. è operativo per cittadini italiani e stranieri con problemi di abuso o dipendenza da sostanze legali e illegali e da altre dipendenze patologiche (come gioco d'azzardo o disturbi da tecnologia digitale) e quanti altri siano coinvolti nella vita dell'utente (familiari, amici, colleghi, volontari etc.).

I Servizi forniti dallo SMI Broletto sono totalmente gratuiti per il cittadino

Inoltre lo S.M.I. mette a disposizione una fascia oraria di apertura dedicata esclusivamente al servizio per minori.

Orari:

da lunedì a venerdì: 12.00 - 20.00

Servizio minori (tutti i giorni su appuntamento): 10.00 - 14.00

Link: <http://www.smibroletto.it/>

SITOGRAFIA

<http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/setting/luoghi-di-lavoro>

<https://www.ats-brianza.it/it/promozione-della-salute.html>

<http://www.dors.it/>

<https://www.salute4teen.it/index.php/en/>

<http://www.samhsa.gov/workplace/workplace-programs>

MATERIALE SULLE SOSTANZE

A cura di: Cooperativa AERIS
Cooperativa Comunità Nuova
Disegni sulle sostanze di Zero Calcare

COMITATO DI REDAZIONE:

MAURIZIO RESENTINI
ORNELLA PEREGO
PATRIZIA BENENATI
SAVERIA FONTANA
GIANCARLO PERRONE

REFERENTI ATS Brianza - Programma WHP -

STEFANIA ABBIATI

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
ATS Brianza
SS Gestione e Sviluppo Programmi Intersettoriali

Tel. 0362 304817

promozionesalute@ats-brianza.it
stefania.abbiati@ats-brianza.it

e

PATRIZIA BENENATI

Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
ATS Brianza
SC Promozione della Salute e Prevenzione fattori
di rischio comportamentali

Tel. 039 3940255

promozionesalute@ats-brianza.it
patrizia.benenati@ats-brianza.it

INDICE

INTRODUZIONE	3
DIPENDENZE? PARLIAMONE	4
LE SOSTANZE	8
CANNABINOIDI	8
COCAINA	9
ECSTASY	10
ALLUCINOGENI	11
L'EROINA	12
KETAMINA	13
GLI EFFETTI DELL'ALCOL SULL'ORGANISMO	14
IN AZIENDA	15
ALCOL E GUIDA: LIMITI E CONSEGUENZE DELLE INFRAZIONI	16
VUOI SAPERE SE IL TUO CONSUMO E' A RISCHIO?	17
IL TABACCO	18
VUOI SAPERE SE IL TUO CONSUMO E' A RISCHIO?	20
DIPENDENZE SENZA SOSTANZE	21
IL GIOCO D'AZZARDO	22
valuta il tuo modo di giocare	23
DIPENDENZA DA TECNOLOGIE	24
Sei Internet-dipendente?	25
A CHI RIVOLGERSI	28
SITOGRAFIA	33