



PROMOZIONE DELLA SALUTE

PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE

A cura di Luca Ciaramella

Consiglio cantonale dei Giovani, Bellinzona 29.03.2025



CHI SIAMO

Radix SI è un'associazione impegnata:

- Nella realizzazione di attività che promuovo il **benessere** fisico e psichico;
- Nella **prevenzione** da consumi a rischio;
- Nella **prevenzione** dalle diverse forme di dipendenza.



I NOSTRI OBIETTIVI

- **Prevenire** il consumo e l'abuso di alcol, tabacco e altre sostanze;
- **Prevenire** lo sviluppo di forme di dipendenza da sostanze e da comportamenti;
- **Promuovere** i fattori di protezione quali le competenze psicologiche, sociali e ambientali a livello individuale e collettivo;
- **Promuovere** modelli di vita sani.



A CHI CI RIVOLGIAMO

I nostri progetti si rivolgono:

- Alle scuole;
- Alle organizzazioni dello sport e del tempo libero;
- Al mondo del divertimento;
- Alle comunità locali;
- Al mondo del lavoro.



STRATEGIA CANTONALE

- Programma d'azione cantonale 2025-2028 «Prevenzione alcol, tabacco e prodotti simili» coordinato dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale (DSS);
- Programma d'azione cantonale 2025-2028 «Promozione della salute» coordinato dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale (DSS) con il sostegno Promozione Salute Svizzera;
- Programma cantonale di promozione dei diritti, di prevenzione della violenza e di protezione di bambini e giovani (0-25 anni) coordinato dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e giovani (DSS).



ALCUNI PROGETTI RIVOLTI AI GIOVANI

- Giovani nei contesti di vita;
- Open Giovani;
- Peer education e partecipazione attiva;
- Peerfect Friend;
- Rete delle scuole 21.



PROMOZIONE DELLA SALUTE

- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la salute consiste nello "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".
- La **promozione della salute** contempla il miglioramento degli stili di vita ma anche delle condizioni di vita rilevanti ai fini della salute.
- Nella **promozione della salute** rientrano sia interventi e attività volti a rafforzare le conoscenze e le capacità individuali, sia misure tese a modificare le condizioni economiche e ambientali, in modo che incidano positivamente sulla salute dell'individuo e della popolazione.



COSA SIGNIFICA «STARE BENE»

- Si sta bene quando si possiedono quelle risorse che permettono di affrontare i problemi ed i conflitti con i quali giornalmente ci confrontiamo;
- Quando un individuo è in grado di reagire positivamente e attivamente alle situazioni, belle o brutte, nelle quali si trova coinvolto;
- Quando non subisce passivamente quello che capita.



PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE

La **prevenzione delle dipendenze** non si limita a ridurre i fattori di rischio personali e ambientali, ma opera anche per rafforzare i fattori di protezione che, a loro volta, favoriscono la salute.

La **prevenzione delle dipendenze** ha dunque lo scopo di:

- Dissuadere le persone, e soprattutto i bambini e i giovani, dal consumo di sostanze che possono generare dipendenza (consumo precoce);
- Prevenire il consumo inappropriato di sostanze (sul posto di lavoro, durante la gravidanza, in relazione all'assunzione di farmaci);
- Prevenire le conseguenze negative del consumo per l'individuo e per la comunità;
- Prevenire il consumo cronico a rischio;
- Prevenire il passaggio dal consumo problematico alla dipendenza sostenendo misure di rilevamento precoce.



DEFINIZIONE DI DIPENDENZA

- La dipendenza o *addiction* è un processo nel quale si produce un comportamento che inizialmente ha la funzione di procurare piacere o di alleviare un malessere interiore;
- Si caratterizza per la perdita del suo controllo e per la sua persistenza a dispetto delle conseguenze negative che produce;
- La persona perde il controllo sulla sua vita e nonostante le conseguenze negative della dipendenza non riesce a smettere.



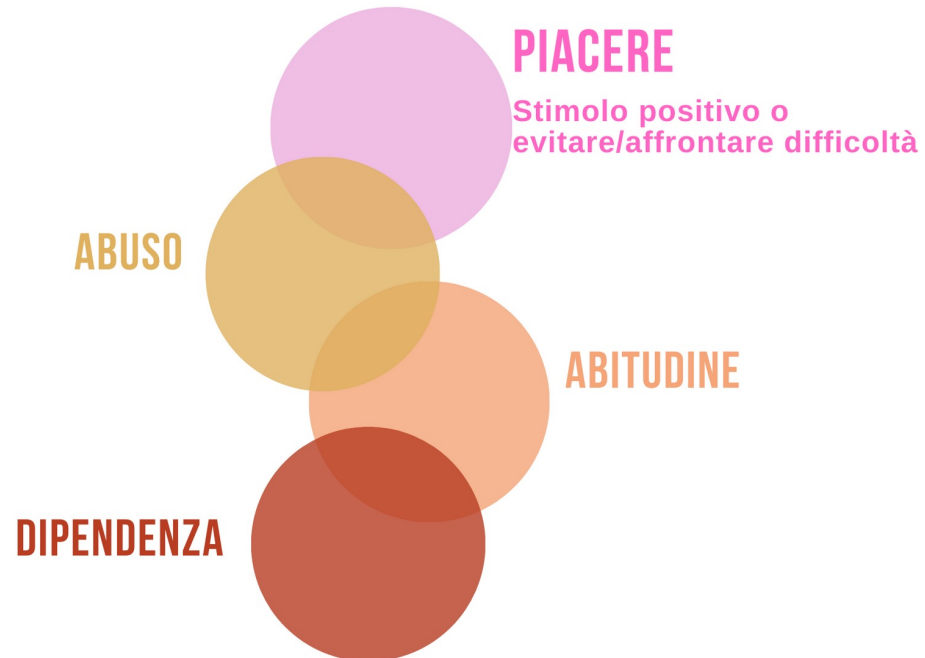
COME NASCE UNA DIPENDENZA





PROCESSO DIPENDENZA

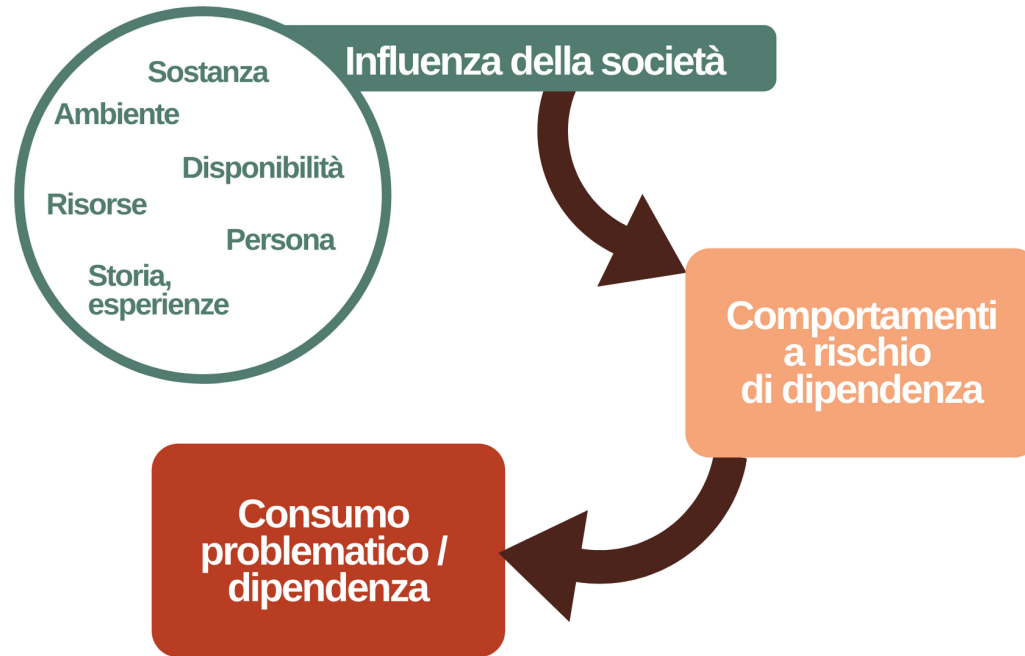
MODELLO INSORGENZA DELLA DIPENDENZA





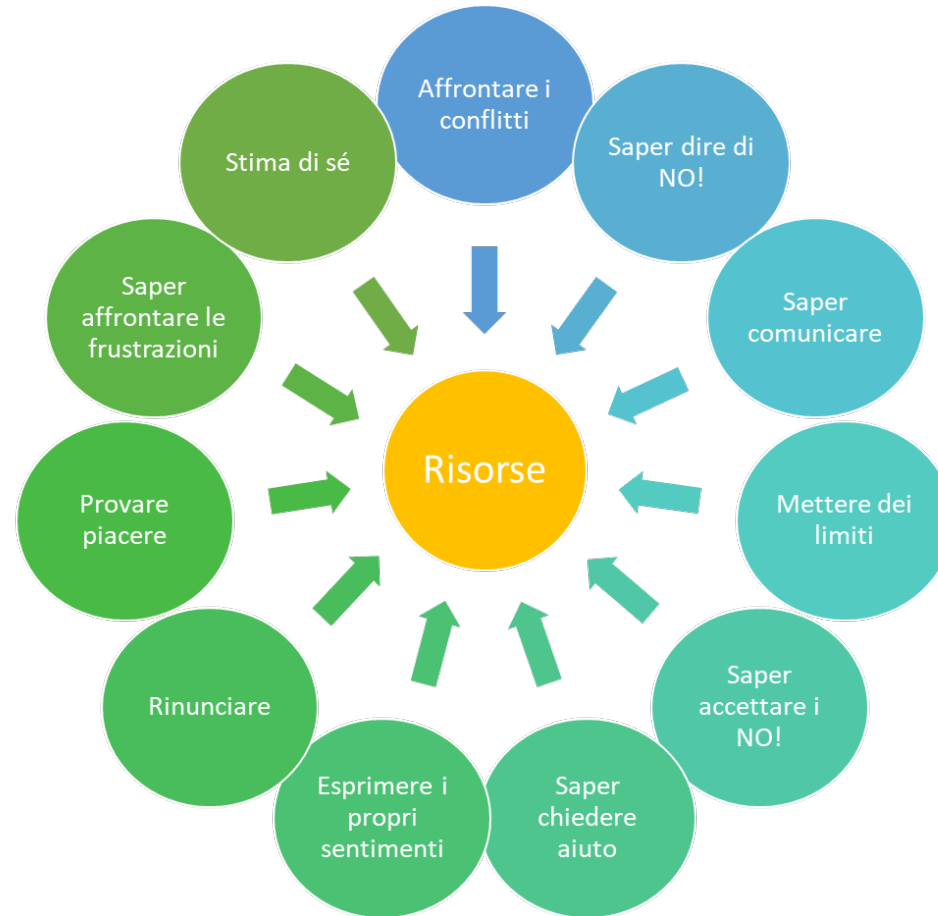
VARIABILI CHE CONTRIBUISCONO A SVILUPPARE UN COMPORTAMENTO A RISCHIO DIPENDENZA

MODELLO MULTICAUSALE DELLA DIPENDENZA





COME PROTEGGERSI DAL RISCHIO DI SVILUPPARE UNA DIPENDENZA





È possibile rivolgersi a **Radix Svizzera italiana** per ricevere gratuitamente informazioni e consulenze sui temi relativi alla promozione della salute, ai consumi a rischio e alle dipendenze. Offriamo, inoltre, incontri di sensibilizzazione, formazione, e materiale informativo.

-  Via Trevano 6, CH – 6904 Lugano
-  info@radix-ti.ch
-  091 922 66 19
-  [radixsvizzeraitaliana](https://www.instagram.com/radixsvizzeraitaliana)
-  Radix Svizzera italiana
-  www.radixsvizzeraitaliana.ch

