

super **TEST** impara a conoscerti

TI PIACE L'ALCOL?

E QUANTO BEVI?

Scopri il tuo grado di dipendenza rispondendo a queste 5 domande.

- 1. Ti allungano un bicchiere di birra**
 - a. te lo scoli: non hai mica due anni!
 - b. lo annusi: non sarà troppo forte?
 - c. per carità: è disgustoso
- 2. Cenando coi tuoi genitori c'è del vino**
 - a. ti versi un bicchiere mentre sono distratti
 - b. ne assaggi un gocciolo
 - c. preferisci l'acqua
- 3. Ti trovi in un pub assieme ad amici**
 - a. sfogli subito il menù per vedere quali bevande ci sono
 - b. dividi birra piccola e popcorn con un amico
 - c. una bevanda analcolica va più che bene
- 4. Stai da solo a casa con un amico**
 - a. ti fiondi dove i tuoi tengono gli alcolici
 - b. ti versi un dito del vino avanzato a pranzo
 - c. alcol? Il succo all'arancia è migliore!
- 5. L'odore dell'alcol**
 - a. buonissimo!
 - b. ti piace solo di alcune bevande
 - c. ti fa venire il mal di testa

da: *MondoErre*, mensile per ragazzi, articolo di FRANCESCO FINIZIO
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

Che mondo sarà?



Prevalenza di risposte a. BERNIE & HOMER. Se non vuoi ridurre il cervello come quello di una gallina, chiudi il rubinetto "ad alto tasso alcolico" e apri quello a base di frutta o gassata. Passare da "solo un sorso" fino a una vera e propria dipendenza ci vuole poco. Dai un taglio netto con qualunque cosa sia alcolica senza pensarci due volte. La tua salute ti ringrazierà.

Prevalenza di risposte b. MARGIE. Quando ti capita assaggi un po' di vino o della birra, ma stai attento a non esagerare mai. Al bicchiere unisci di solito qualche cosa da mangiare, per evitare di "bucarti lo stomaco" a digiuno.

Prevalenza di risposte c. LISA. Non sopporti né l'odore né il sapore dell'alcol e lo scansi appena te lo trovi vicino. Acqua, succhi di frutta e bibite gassate sono le uniche cose che bevi, anche quando ti trovi fuori casa insieme agli amici. Sei informato sui rischi da dipendenza da alcol e ti incavoli da morire quando vedi qualcuno buttarne giù un po' troppo.

SCHEDA

23

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**
Dalla tristezza... alla gioia!

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

Le nuove dipendenze...

sono sottovalutate e pericolose. Alla scoperta di un fenomeno poco conosciuto che invade lo spazio dei nostri ragazzi.

**2. Parliamo degli
ALCOLICI...**



Persi
in un
bicchiere

... SOTTO LA SPINTA DEGLI AMICI!

Le schede sull'argomento:

scheda 22: Parliamo dei CELLULARI

scheda 23: Parliamo degli ALCOLICI

scheda 24: Parliamo dei VIDEOGIOCHI

scheda 25: Parliamo della TELEVISIONE

scheda 26: Parliamo del FUMO

scheda 27: COMPRARE AD OGNI COSTO

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

PERCHÉ “NUOVE DIPENDENZE”?

Se prendere brutte abitudini è semplice, non è altrettanto facile abbandonarle. E le conseguenze, anche se non si vedono, sono rischiose.

Questi tipi di comportamenti si chiamano “dipendenze” e vuol dire “un desiderio insopprimibile da parte di un individuo di soddisfare un bisogno”.

La novità è che alle “vecchie” dipendenze (alcol, droga, fumo) oggi se ne aggiungono “nuove” che si sono sviluppate con il crescente utilizzo da parte dei ragazzi delle nuove tecnologie.

Cambia l'oggetto della dipendenza, ma non le conseguenze che producono. E ciò che le distingue è il fatto che sono legate a fattori psicologici e non fisici.

L'IDEA CHE LA DIPENDENZA da alcol è solo una cosa da grandi è fuori moda da un pezzo. Negli ultimi tempi, infatti, sono aumentati a dismisura i **giovanissimi che prima dei quattordici anni** trangugiano alcolici di ogni tipo. Facendo crescere **il rischio di diventarne dipendenti con gravi danni alla salute.**



PICCOLI BEVITORI CRESCONO

In Italia il primo contatto con l'alcol avviene mediamente a dodici anni. Un record, visto che negli altri Paesi europei è a quattordici. Basta una festa con gli amici o la voglia di dare una sterzata ad un pomeriggio barboso per aprire una birra o un “Tavernello”.

E dopo due, tre, quattro bevute il cervello va in tilt: la stanza comincia a girare, gli oggetti si sdoppiano come per magia e stare in piedi diventa un'operazione da trapezista. Il tutto condito con qualche parola di troppo.

E il conto non si fa attendere: stomaco in subbuglio, la testa che scoppia e un alito più letale di una carta moschicida.



DOLCI E ALCOLICHE

Nell'elenco delle bevande più scolate, in *pole position* c'è **la lattina di birra** a cui seguono a ruota **vino e super-alcolici**. Ma stanno recuperando posizioni bevande dal gusto, forma e colori stravaganti. Sono i **soft-drinks** (in italiano “bevande poco alcoliche”) che al palato sembrano bibite zuccherate come tutte le altre. Ma è **un dolce... inganno**. Spesso il tasso alcolico non è così basso e il suo gusto caramelloso porta a scolarne due o tre di fila come acqua fresca. Con risultati non meno dannosi dei “colleghi” rivali.



NO ALCOL? NO PARTY!

Da un po' di tempo sembra che alcol e divertimento vadano a braccetto. Per molti è impossibile

farsi quattro risate con gli amici se sul tavolo non compare qualche cosa di “forte”.

Così **in molte feste succhi di frutta e aranciate rimangono nel frigo, sostituiti da lattine di birra o vino.**

Si chiamano *drink-party* e sono una moda importata dagli Stati Uniti, dove si organizzano incontri a base di alcol, in genere cocktail ad alto tasso alcolico.

Una mania così diffusa che qualcuno ha pensato di creare una rivista dedicata a questo tipo di feste dal titolo *Modern Drunkard (Il moderno ubriacone)*, con decine di consigli con cui cercare la sbronza. A tutti i costi.



BYE BYE, SALUTE

Mille sono le ragioni che spingono i giovani a sorseggiare un bicchiere da soli o in compagnia.

Tra le più comuni, farsi “belli” con gli amici, provare nuove sensazioni, **come antidoto alla timidezza, perché quando si è brilli sembra tutto più facile.**

Poi, come al risveglio dopo un sogno, tutto torna come prima, anzi peggio.

Quando sovente si prende l'abitudine di bere è **la salute che ci va di mezzo**, soprattutto sotto i sedici anni, un'età in cui l'organismo, non ancora sviluppato, stenta ad assorbire l'alcol.

Così, **il fegato** diventa una zampogna, **il cervello** fatica a carburare e **si è così nervosi** che non si pensa due volte a mandare a quel paese per una sciocchezza chiunque passi sotto il naso.

Allertati dal fenomeno in espansione, alcuni ospedali del nord Italia **hanno già creato** delle associazioni per aiutare i **baby-alcolisti**. **educare**

...Sono in aumento gli under 14 che consumano alcolici!

COME DIFENDERSI?

Qualche tempo fa il Ministero della Salute ha promosso una campagna contro l'alcol il cui motto era: **Ragazzi, non rovinatevi la salute.**

I risultati purtroppo sono stati scarsi, visto che il numero degli under sedici che consumano alcolici è aumentato.

Responsabili di questa crescita sono anche le case produttrici di alcol che utilizzano sottili trucchetti psicologici per spingere i più giovani a consumare alcolici con messaggi del tipo: **“Bere ti aiuta a star bene e ti fa sentire grande”.**

L'unica soluzione per evitare di non spappolarsi il fegato è quella di **usare il cervello.**

Dire “no” ad un amico che passa una lattina di birra non è roba da bambini. Anzi, è segno di una “zucca” che ragiona e di spalle robuste!!!