

super **TEST** impara a conoscerti

Che mondo sarà?

# Sei un sigaretta- dipendente?

## E QUANTO FUMI?



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

### 1. L'odore del fumo

- a. è abominevole
- b. non ti piace, ma lo sopporti
- c. ti attira molto

### 2. Un amico accende una sigaretta

- c. gli fai compagnia accendendone una anche tu
- a. ti allontani subito
- b. rimani, ma eviti che il fumo ti avvolga

### 3. Ti trovi in casa

- b. dai l'assalto al frigo
- a. guardi un po' la televisione
- c. cerchi un pacchetto di sigarette e fumi

### 4. Non hai mai fumato e ti propongono una tirata

- c. te la gusti: cosa sarà mai!
- a. rifiuti: ci tieni alla salute!
- b. accetti e tossisci per cinque minuti

### 5. Sei a una festa dove tutti fumano

- a. appena puoi fili via come un fulmine
- b. rimani e sopporti coraggiosamente
- c. accetti per sentirti come gli altri

Prevalenza di risposte a.  
**MAI E POI MAI!**

Non sopporti il fumo ed appena ti trovi vicino ad una sigaretta accesa giri alla larga. Non hai mai provato a mettere una sigaretta in bocca perché il solo pensiero ti dà la nausea e cerchi di evitare qualsiasi posto dove si fuma. Meglio le caramelle che il tabacco.

Prevalenza di risposte b.  
**SOLAMENTE IN COMPAGNIA**

Fumare non ti fa impazzire. Però se ti trovi con altri amici non rifiuti la sigaretta. La sfrutti per vincere la timidezza, soprattutto, se c'è qualche boy o girl che ti fa girare la testa.

Prevalenza di risposte c.  
**INTRECCIO FATALE**

Dalla prima boccata di fumo, hai sempre un pacchetto di sigarette a tiro. Per risparmiare, però, ne scrocchi qualcuna. Appena puoi accendi la "paglietta" e disegni anelli di fumo nell'aria. Alla salute dei... poveri polmoni tuoi e dei vicini!!!

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

SCHEDA

**26**

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.

**5. Parliamo del FUMO...**

# Cervelli in fuma

**... INCOMINCIANO A FUMARE  
TRA GLI 11 E I 15 ANNI**

*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



## 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.

**A**LLA BASE DI QUESTA MODA c'è la volontà, da parte dei nostri ragazzi, di imitare gli adulti e sentirsi “grandi”.

E non c'è paura che tenga: i danni causati dalle ripetute “aspirate” passano in secondo piano. Per ritrovarsi dopo una ventina d'anni con dei polmoni colabrodo.

**I PRIMI “SEGNALI” DI FUMO** I primi “segnali” di fumo si videro il 6

novembre 1492. Cristoforo Colombo aveva gettato l'ancora nell'isola di San Salvador da circa un mese. Girovagando al suo interno in cerca di cibo, due suoi marinai notarono degli indigeni che “bevevano fumo”. Stavano aspirando la combustione delle foglie di tabacco. Raccolsero alcuni semi della pianta e li portarono in Spagna.

Da quel momento il “prodotto americano” si diffuse in tutta Europa diventando uno dei settori commerciali più redditizi.

**NICOTINA KILLER** Il segreto del successo dilagante del tabacco sta nella nicotina, **una delle sue sostanze più pericolose per la salute.**

Si comporta come l'alcol o un'altra droga: **agisce direttamente sui neuroni del cervello** rilasciando una sensazione di benessere e piacere e creando, nel medesimo tempo, una doppia dipendenza, fisica e psicologica.

**“RITUALE” O “TIC”** Poco alla volta, la sigaretta tra le dita o in bocca diventa una specie di “rituale” o “tic” di cui **non si riesce più fare a meno.**

C'è chi arriva a giocherellare con i mozziconi di sigaretta o con stecche di liquirizia simulando il gesto di fumare, nella speranza che a lungo andare il vizio svanisca.

Ma raramente il risultato è quello sperato.

**SALUTE A RISCHIO** «Smetto quando voglio». È la risposta più frequente che settecentomila ragazzi hanno dato ad una rivista che li interrogava sul rischio di diventare sigaretta-dipendenti.

Illusi. **Una volta presa l'abitudine è difficile dire di “no”**, anche quando a consigliarlo sono i colpi di tosse e la difficoltà della respirazione.

**“BRUCIARSI” LA SALUTE** Chi ha deciso di... farla finita con la sigaretta, deve fare i conti con la “sindrome di astinenza”.

La mancata assunzione di nicotina causa nervosismo, insonnia, incapacità di concentrazione.

Va sicuramente peggio, invece, ai fumatori incalliti. **Si candidano a “bruciarsi” la salute, intaccando i polmoni, il cuore e il sistema circolatorio.** E il triste è che **possono compromettere la salute dei vicini.**

**DANNI ANCHE DAL FUMO “PASSIVO”** Il fumo “passivo” produce gli stessi danni di quello “attivo”. Oltre ai medici, lo ha anche finalmente stabilito la sentenza di un giudice che ha obbligato una società italiana a risarcire una donna ammalatasi per colpa dei colleghi fumatori.

Una magra consolazione: **una volta rovinata la salute, i soldi servono a ben poco.**

**MEGLIO PREVENIRE** Un contributo arriva anche dalla “rete”. Un concorso con i preadolescenti per il miglior slogan anti-fumo è stato indetto dal sito **www.ideeinfumo.it**

I ragazzi, geniali come creativi pubblicitari, dovrebbero dimostrarsi anche i migliori sostenitori dei propri slogan.

Per non giocare da stupidi la salute e **sperare in un futuro meno... fumoso.** **educare**

## COME DIFENDERSI?

Da diversi anni in Italia esiste il “no smoking” su treni, aerei, ristoranti e altri luoghi pubblici e l'obbligo delle case produttrici di stampare sui pacchetti di sigarette messaggi realistici e allarmanti (tipo: **Il fumo uccide...**).

Anche il Ministero della Salute ha avviato una campagna di prevenzione per i nostri ragazzi.

All'insegna del **“Non ti fumare il cervello: Pensa prima di accendere una sigaretta”**, si spera di convincere i fumatori a...

**non entrare nell'anello di fumo dal quale è quasi impossibile uscire!**

**... E le più ‘accese’ fumatrici sono diventate le ragazze!**