Ordine provinciale
dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri
di Firenze

ADOLESCENTI E DIPENDENZE



Nello sviluppo normale dall'infanzia all'età adulta, il raggiungimento della maturità coincide con un processo di acquisizione di responsabilità che passa attraverso fasi evolutive che possono contenere in sé la trasgressione e il rischio.

Dal punto di vista della salute mentale, **l'abuso di sostanze** va considerato anche come possibile indicatore di **vulnerabilità clinica** verso vari disturbi psichiatrici.

In Italia, i dati sull'abuso di alcol a 15 anni mostrano un quadro preoccupante:

riguarda circa il **10%** dei maschi.

riguarda circa il **14%** delle femmine.

Gli studi evidenziano inoltre **un aumento del consumo** tra le ragazze di 15 anni.

Gli adolescenti sono a rischio di dipendenze da sostanze, alcol, internet, social, smartphone e gaming.

RISCHIO ERGO SUM.

ADOLESCENZA:
COSA TI PROTEGGE, COSA TI METTE A RISCHIO

Ordine provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Firenze

Piccole scelte quotidiane possono fare una grande differenza.

OGNI ADOLESCENTE È PARTE DI UNA RETE. INSIEME SI PUÒ STARE MEGLIO.

Stai crescendo. È una fase piena di emozioni, cambiamenti, curiosità e nuove sfide. A volte può essere difficile: puoi sentirti sotto pressione, avere dubbi, vivere momenti di stress o sentire il bisogno di avere più risposte. **Non sei solo/a: chiedere aiuto è un segno di forza** e conoscere ciò che ti protegge può aiutarti a stare meglio e a costruire il tuo futuro.

COSA PUÒ METTERTI PIÙ A RISCHIO?

Alcune situazioni possono renderti più vulnerabile. Essere consapevole ti aiuta a fare scelte più sicure.

- Sentirti solo/a e senza adulti affidabili.
- Chiuderti troppo e non parlare con nessuno.
- Vivere in ambienti molto confiittuali o poco sicuri.
- Subire troppa pressione da scuola, social o gruppo.
- Cercare sollievo in alcol, sostanze, gioco, internet.
- Frequentare relazioni che ti fanno stare male o ti spingono a fare cose che non vuoi.
- Perdere punti di riferimento e sentirti "senza valore".

COSA TI PROTEGGE DAVVERO?

Ci sono tante risorse che possono aiutarti a stare bene, oggi giorno. Puoi coltivarle e farle crescere.

- Avere almeno un adulto di fiducia con cui parlare.
- Coltivare amicizie sane e rispettose.
- Chiedere aiuto quando stai male.
- Dormire, mangiare e prenderti cura di te.
- Fare sport, musica o attività che ti fanno stare bene.
- Imparare a riconoscere emozioni, stress e segnali di disagio.
- Scegliere contesti e gruppi che ti fanno crescere.
- Ricordarti che il tuo valore non dipende dai like o dal giudizio degli altri.



NON DEVI AFFRONTARE TUTTO DA SOLO/A

Parlare con un adulto, un insegnante, un genitore o un professionista o con il tuo **medico di medicina generale** o **pediatra** può cambiare le cose. **Chiedere supporto non è un segno di debolezza, ma di coraggio e consapevolezza.**



CHIEDERE AIUTO È FORZA, SE NE PUÒ PARLARE!