

**1**

**Una lattina di birra contiene  
droga?**

**A. Sì**

**B. No**



unplugged

## Anche l'alcol è una sostanza psicoattiva.

1

Pur rappresentando una sostanza legalmente commercializzata, l'alcol è classificato dall'OMS tra le droghe; infatti è una sostanza psicoattiva ed induce dipendenza. Le sostanze psicoattive influenzano la nostra vita psichica, alterano le nostre emozioni, i pensieri e le percezioni. Una volta assunte, raggiungono immediatamente il cervello, alterando la produzione di neurotrasmettitori.

Sotto l'effetto di una sostanza ci si trova in uno stato di coscienza alterato: quello che si percepisce appare diverso da come è in realtà.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

**2**

**Se si prende una pillola di sonnifero è prudente andare in bici?**

**A. Sì**

**B. No**



## Effetti degli psicofarmaci.

Gli psicofarmaci comprendono tranquillanti, sedativi, ansiolitici, antidolorifici e antidepressivi. Sono usati come sonniferi i farmaci ansiolitici (es. benzodiazepine) e gli ipnotici. Questi farmaci agiscono rallentando l'attività cerebrale e il ritmo respiratorio ed inducendo sonnolenza, ipnosi e sedazione. Hanno effetto immediato sul sistema nervoso, sulla vista, sull'udito, sull'equilibrio e sul coordinamento dei movimenti. Sotto l'effetto degli psicofarmaci non si deve guidare, andare in bici o fare azioni che comportino movimenti coordinati e complessi o che richiedano attenzione. Talvolta è pericoloso anche solo camminare per strada.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



**3**

**Ho già bevuto una birra  
ma non mi diverto abbastanza:  
ne bevo un'altra?**

**A. Sì**

**B. No**



**unplugged**

## Assumere quantità crescenti di bevande alcoliche aumenta il rischio di diventare dipendente.

L'alcol induce tolleranza e dipendenza. La tolleranza è il fenomeno per cui l'abitudine all'uso porta ad una riduzione dell'effetto e si ha bisogno di dosi crescenti per ottenere l'effetto desiderato. Questo è appunto uno dei sintomi della dipendenza. Un'altra conseguenza della dipendenza è che l'interruzione dell'uso provoca sintomi astinenziali, quali nervosismo, depressione, difficoltà di concentrazione ed insonnia. Questo porta il soggetto ad avere continuamente bisogno di assumere la sostanza per ridurre la sintomatologia astinenziale. Queste sono caratteristiche comuni a tutte le sostanze psicoattive incluso il tabacco.

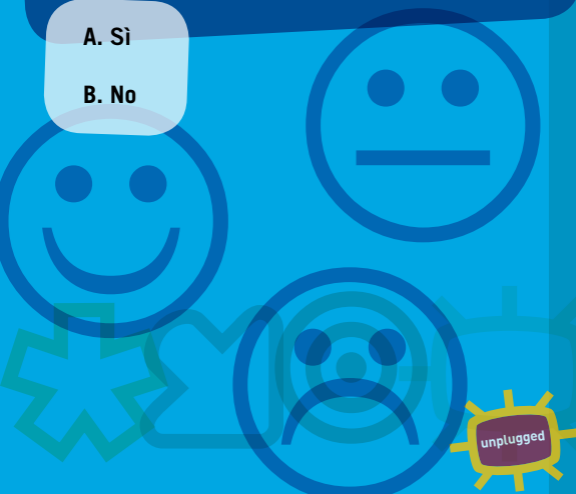
**RISPOSTA CORRETTA: B**

**4**

**Ti senti giù. Ti sentiresti meglio se prendessi una pasticca di ecstasy?**

**A. Sì**

**B. No**



## Le sostanze non producono lo stesso effetto su tutte le persone.

Gli effetti indotti dall'uso di sostanze sono molto diversi a seconda della persona che le assume, dal suo stato d'animo e dal contesto circostante. Anche la dose, la via di somministrazione, vari fattori individuali, quali il peso ed il sesso, e l'assunzione contemporanea di cibi e bevande influenzano l'effetto. Se si è tristi, è probabile che si continuerà a esserlo o che forse la tristezza peggiorerà. Non è detto che un'esperienza positiva si ripeta tutte le volte.

**RISPOSTA CORRETTA: B**





5

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

- A. Le ragazze si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto ai ragazzi.**
- B. I ragazzi si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto alle ragazze.**



## Uguali quantità di alcol hanno effetti diversi su ragazzi e ragazze.

Le ragazze hanno in media un peso corporeo inferiore rispetto ai ragazzi. Il fegato, che è responsabile del metabolismo dell'alcol, è più piccolo ed ha una capacità inferiore di metabolizzare le sostanze. Ad esempio, nelle ragazze lo stesso quantitativo di alcol determina un livello alcolemico del 20% superiore rispetto a quanto avviene nei ragazzi. Per questo le ragazze si ubriacano più facilmente dei ragazzi. In generale poi, i ragazzi rispetto agli adulti sono più sensibili agli effetti dell'uso di sostanze, in quanto l'organismo è ancora in fase di sviluppo.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

The logo consists of a purple rounded square with the word "unplugged" in white lowercase letters. It is surrounded by yellow lines that resemble a power cord being unplugged from a wall outlet.

unplugged

**6**

**Se fumi una sigaretta,  
le dita si scaldano.**

**A. Vero**

**B. Falso**

unplugged

## Fumando una sigaretta i vasi sanguigni si restringono e le dita delle mani e dei piedi si raffreddano.

La nicotina provoca restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e riduzione della temperatura corporea. Questo effetto si percepisce soprattutto alle estremità (mani e piedi). Altri effetti dovuti alla vasocostrizione sono l'accelerazione del battito cardiaco e l'aumento della pressione sanguigna. A lungo andare, i danni cardiovascolari possono causare infarto cardiaco ed ictus cerebrale, che sono anche favoriti dal processo di aterosclerosi indotto dalle altre sostanze tossiche contenute nelle sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has four legs.

unplugged

**7**

**La maggior parte dei fumatori  
prova a smettere.**

**A. Vero**

**B. Falso**



**unplugged**

## Quasi tutti i fumatori provano a smettere di fumare.

La nicotina induce dipendenza, per cui è molto difficile smettere. Tuttavia la maggior parte dei fumatori prova a smettere più volte nella vita. Il rischio di ricadute è molto alto soprattutto nei periodi di stress, e per questo la maggior parte dei tentativi di smettere fallisce. Le ricadute sono molto frequenti: solo l'8% dei giovani fumatori che provano a smettere e il 5% degli adulti riesce a smettere per un lungo periodo. Tra le ragioni per smettere di fumare figurano il costo elevato, le conseguenze negative sulle prestazioni sportive, la bellezza e l'aspetto fisico e, ovviamente, la salute.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A yellow plug icon with a purple square in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

8

**Fumare fa perdere peso  
ai fumatori?**

A. Sì

B. No

unplugged

## Effetti del fumo di tabacco sul peso corporeo.

8

La nicotina interviene sulle aree cerebrali legate al piacere e alle sensazioni di fame e sete. A causa dell'incremento dell'acidità gastrica, può inoltre indurre una lieve nausea: questo può ridurre la sensazione di fame, ma non si verificano né aumenti né perdite di peso. Tuttavia in seguito alla cessazione insorgono sintomi astinenziali che portano a mangiare di più. L'aumento di peso è un effetto collaterale ben conosciuto di cui si tiene conto anche nei programmi di cessazione. Questi sintomi astinenziali si manifestano anche senza voler smettere di fumare, in occasione di intervalli prolungati tra una sigaretta e l'altra.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged



9

**Fumare sigarette rende la pelle meno luminosa con pori maggiormente visibili e impurità.**

**A. Vero**

**B. Falso**

unplugged

## Fumare ha un effetto negativo sulla pelle.

La ridotta circolazione del sangue, in seguito al restringimento dei vasi sanguigni, è responsabile della degenerazione della pelle. Rispetto ai non fumatori, la pelle di un fumatore è pallida e grigia.

Le rughe si formano prima: la loro formazione è favorita dalle sostanze tossiche contenute nel fumo espirato e dalla secchezza della pelle dovuta alla ridotta circolazione sanguigna superficiale. Inoltre le sostanze tossiche contenute nel fumo espirato, aumentando l'acidità della pelle, facilitano il processo di formazione dell'acne.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A yellow speech bubble with a purple background and the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

**10**

**In Brasile, paese leader nel campo della chirurgia plastica, i chirurghi plastici si rifiutano di operare i fumatori in quanto la cicatrizzazione delle ferite non è ottimale a causa dell'uso di tabacco.**

**A. Vero**

**B. Falso**

unplugged

## Fumare rallenta il processo di cicatrizzazione delle ferite.

10

La minor capacità di cicatrizzazione delle ferite nei fumatori è un effetto ben conosciuto dai chirurghi plastici. È imputabile alla nicotina e alle sostanze tossiche presenti nelle sigarette, quali monossido di carbonio e acido cianidrico. La nicotina riduce il flusso sanguigno cutaneo e la produzione di globuli rossi, fibroblasti e macrofagi, le cellule deputate alla ricostruzione dei tessuti. Il monossido di carbonio e l'acido cianidrico riducono il trasporto dell'ossigeno ai tessuti. La nicotina aumenta anche l'adesività piastrinica, incrementando il rischio di micro-occlusioni vascolari. Prima di un intervento di chirurgia plastica, viene chiesto al paziente di smettere di fumare.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged

**11**

**Se fumassi cannabis che effetto pensi avrebbe su di te?**

- A. Sicuramente mi rilasserei.**
- B. Non posso prevederlo ma credo che starei male.**
- C. Non posso prevederlo ma credo che starei bene.**



unplugged

## Tutte le risposte sono corrette.

Gli effetti positivi della cannabis sono esagerati da chi ne è dipendente e la usa frequentemente. In questi soggetti l'effetto principale è quello di annullare i sintomi dell'astinenza. In verità gli effetti possono essere molto diversi e la probabilità di avere esperienze negative è molto elevata soprattutto quando ci si sente tristi o ansiosi. Spesso si possono verificare delle sensazioni così negative da spaventare a tal punto il soggetto da indurlo a non replicare l'assunzione per il resto della propria vita. Queste esperienze negative possono verificarsi la prima volta ma anche dopo diverse assunzioni, in modo imprevedibile.

**RISPOSTA CORRETTA:** A, B e C

A stylized logo of a television set with a purple screen and yellow frame, containing the word "unplugged" in white text.

unplugged

**12**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. Se fumo sigarette solo durante il fine settimana non rischio di diventare dipendente.**
- B. Ad un adolescente sono sufficienti alcune sigarette alla settimana per diventare dipendente.**
- C. Masticare tabacco non rende dipendenti dalla nicotina.**

unplugged

## Anche poche sigarette alla settimana inducono dipendenza.

L'organismo degli adolescenti è in pieno sviluppo. Per questo gli adolescenti sono più sensibili agli effetti delle sostanze, le metabolizzano meno velocemente e hanno un elevato rischio di diventarne dipendenti, anche in seguito ad un uso saltuario; la dipendenza inoltre si sviluppa più velocemente. Questo vale per tutte le sostanze, compresa la nicotina, in tutte le sue forme. Il tabacco masticabile (snuss) è molto utilizzato nei paesi del Nord Europa e dà dipendenza al pari delle sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

The logo consists of a yellow square with rounded corners and a black border, resembling a television set. Inside the square, the word "unplugged" is written in white, lowercase letters. The background of the entire page features faint, stylized icons of a gear, a target, and a lightbulb in shades of orange and yellow.

unplugged



**13**

**Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?**

- A. I giovani usano la marijuana perché pensano di ottenere risultati migliori nelle discipline sportive.**
- B. I giovani bevono alcol alle feste perché pensano che li aiuti a vincere la timidezza.**
- C. I giovani fumano perché pensano di poter essere accettati più facilmente dal gruppo.**



## Aspettative dei giovani nei confronti delle sostanze.

Vi sono molte ragioni per cui un adolescente prova una sostanza: per curiosità, per cercare di superare la propria timidezza, per aumentare il proprio benessere, per mostrarsi ribelli, per essere alternativi, per essere popolari, per imitare i propri amici e per sentirsi accettati dal gruppo. Vi sono poi anche altre ragioni, ad esempio ritenere che le droghe contribuiscano a risolvere o a dimenticare i problemi, a ridurre l'ansia, a sentirsi più rilassati. Tuttavia queste sono aspettative fittizie che perdono consistenza dopo le prime assunzioni, quando si instaurano la dipendenza e la tolleranza, il fenomeno per cui sono necessarie sempre maggiori quantità per ottenere lo stesso effetto.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

The logo consists of a yellow square with rounded corners and a purple rectangle in the center. The word "unplugged" is written in white lowercase letters on the purple rectangle. The yellow square has four small protrusions on its sides, resembling a power button or a plug.

unplugged

**14**

**Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?**

- A. Sotto l'effetto delle sostanze la tua guida è inaffidabile.
- B. Fumare provoca un odore sgradevole all'alito, alla pelle e ai capelli.
- C. Bere molto ti rende più popolare.



## Non piacerai di più se fai uso di sostanze.

Le persone che hanno comportamenti ribelli sono spesso fonte di ammirazione per gli altri. Ma in verità, le persone più apprezzate e stimate sono quelle che hanno il controllo delle loro vite, che sono affidabili e presenti nelle difficoltà. Per esempio con un amico ubriaco magari potrai anche divertirti, ma non potrai guidare e portarti a casa, e anzi dovrai guidare tu e stare attento ai suoi movimenti. Le persone dipendenti da cannabis difficilmente potranno essere affidabili ed aiutarti nelle difficoltà. Inoltre una persona che fumi può sembrare attraente ma avrà i capelli che puzzano di fumo.

**RISPOSTA CORRETTA: C**



15

**Una delle seguenti affermazioni non è corretta: quale?**

- A. Se bevi alcol risolvi i tuoi problemi.
- B. Bere alcol ti fa dimenticare il tuo problema ma questo si ripresenta il giorno dopo.
- C. Se usi l'alcol per risolvere un problema, ne avrai sempre bisogno quando se ne presenteranno altri.



## Le sostanze non servono per risolvere i problemi.

Quando qualcuno fa uso di alcol può forse dimenticare preoccupazioni e affanni per breve tempo, ma i problemi restano irrisolti. Inoltre, il consumo di alcol non solo non risolve i problemi, ma aggiunge conseguenze negative quali l'incapacità di prendere decisioni e di svolgere attività complesse. Inoltre se si usa alcol nei momenti di difficoltà sarà difficile non farlo tutte le volte che si presenterà un problema. A lungo termine l'uso regolare di alcol riduce la capacità di concentrazione e le capacità cognitive, riducendo l'abilità di risolvere i problemi e aumenta l'aggressività e la probabilità di avere reazioni esagerate anche dinanzi a piccole difficoltà.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A yellow speech bubble with a purple center containing the word "unplugged" in white lowercase letters. The background of the page features faint, stylized gear and circuit patterns in shades of green and orange.

unplugged

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. Se uso sostanze inalanti non avrò alcun danno fisico.**
- B. Se uso sostanze inalanti il mio umore migliorerà senza alcun danno al cervello.**
- C. Inalare vernice, gas o colla causa danni cerebrali e fisici.**

## **Gli inalanti sono sostanze psicoattive che inducono dipendenza.**

Gli inalanti sono vapori chimici inalabili che producono effetti psicoattivi e possono indurre dipendenza. Gli inalanti producono effetti immediati simili agli anestetici: agiscono rallentando le funzioni corporee. Tuttavia talvolta l'effetto immediato può essere uno stato di eccitazione che dura qualche minuto. Nello stato di eccitazione, si può perdere il controllo, e si possono presentare problemi relativi alla coordinazione dei movimenti. L'abuso cronico di solventi può causare lesioni permanenti al cervello. L'abuso di inalanti induce una dipendenza molto difficile da trattare, e i danni cerebrali e neurologici sono irreversibili e portano a disfunzioni sociali e psicologiche.

**RISPOSTA CORRETTA: C**

A yellow icon of a computer monitor with a purple screen and the word "unplugged" written on it in white. The monitor has four yellow legs.

unplugged



**17**

**Per dissetarti, cosa bevi?**

**A. Acqua**

**B. Birra**

**C. Cocktail alcolico**



unplugged

## Le bevande alcoliche non dissetano.

L'alcol non disseta e non va bevuto in giornate particolarmente calde. Infatti l'alcol ha un effetto diuretico: per eliminarlo è richiesta al corpo una maggiore quantità di acqua che viene sottratta al sangue, riducendo la portata sanguigna e viene eliminata con l'urina. Bevendo molte bevande alcoliche, bisognerebbe bere grandi quantità di acqua per non disidratarsi: a questo scopo non serve bere bevande quali te e coca cola perché hanno lo stesso effetto diuretico dell'alcol. Questo è da tenere in considerazione in modo particolare nelle calde giornate estive: se non ci si reidrata a sufficienza, si rischia anche un collasso cardiocircolatorio.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

**18**

**Più mangi, più puoi bere senza ubriacarti.**

**A. Vero**

**B. Falso**



unplugged

## Se bevi molto, ti ubriacherai anche se hai mangiato molto e probabilmente ingrasserai.

A stomaco vuoto gli effetti dell'alcol sono più intensi e rapidi; ci si ubriaca anche bevendo piccole quantità di alcolici. Tuttavia l'alcol fa sempre ubriacare, anche se si mangia molto. È un'abitudine sempre più diffusa prendere l'aperitivo con i propri amici, accompagnando la bevanda alcolica con stuzzichini di vario tipo. Questo da un lato fa ritardare l'ubriacatura, ma dall'altro aggiunge alle calorie introdotte con l'alcol (già molte!) altre calorie dovute al cibo, tipicamente molto grasso. Per questo l'abitudine all'aperitivo facilmente fa aumentare di peso. Anche senza gli stuzzichini l'alcol fa ingrassare ugualmente: un bicchiere di birra contiene più di 100 calorie.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

**Silvia sta andando a una festa dove spera di trovarsi un ragazzo. Se beve molto alcol a quale delle seguenti situazioni andrà incontro? Scegliere una risposta.**

- A. Perderà il controllo su se stessa.**
- B. Si sentirà male e puzzerà d'alcol.**
- C. Sarà più attraente e avrà un sacco di ammiratori.**

## Bere non aumenta le probabilità di fare conquiste.

Dopo aver bevuto alcol, può accadere che ci si senta più coraggiosi ed assertivi e si faccia conoscenza più facilmente. Ma quando si entra in contatto con gli altri è fondamentale essere in grado di interpretare le reazioni di chi si ha di fronte in modo appropriato e reagire in modo adeguato. Sotto l'effetto dell'alcol è facile che si agisca impulsivamente e si ferisca l'altro anche senza volerlo. L'alcol inoltre porta a perdere il controllo di se stesso e delle proprie azioni, con il rischio di dare un'impressione sbagliata su quello che si è e di rendersi ridicolo.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

unplugged

**20**

**Elena sostiene che per non ubriacarsi bisogna aggiungere succo d'arancia agli alcolici o bere un alcopop. Ha ragione?**

**A. Sì**

**B. No**



20

## **Gli alcopops hanno un elevato contenuto alcolico ed aggiungere succhi di frutta non riduce il contenuto alcolico.**

Gli alcopops contengono la stessa quantità di alcol di una birra. Il sapore dell'alcol viene mascherato dall'aggiunta di additivi zuccherini che conferiscono un sapore dolce. Tuttavia al pari delle altre bevande alcoliche fanno ubriacare. Anche l'aggiunta di succhi di frutta alle bevande alcoliche non riduce la probabilità di ubriacarsi: la quantità di alcol che il fegato deve metabolizzare rimane la stessa. Inoltre gli alcopops hanno un elevato contenuto calorico: se un bicchiere di birra contiene 100 calorie, uno di alcopop ne contiene 146.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



unplugged



**21**

**Se hai i postumi di una sbornia, cosa senti? Indicare la risposta sbagliata**

- A. Mal di testa.**
- B. Prurito alle braccia.**
- C. Difficoltà di concentrazione.**



unplugged

## Per postumi di una sbornia si intende l'insieme delle sensazioni che si provano la mattina dopo essersi ubriacati.

Sono i sintomi dell'intossicazione e della disidratazione che l'organismo ha subito, in conseguenza di un eccessivo consumo di alcol. In verità i sintomi possono manifestarsi anche dopo aver bevuto solo un bicchiere. Tra questi sintomi sono inclusi mal di testa, stanchezza, una sensazione di febbricola, nausea e difficoltà di concentrazione. Quest'ultima può interferire con i normali impegni del soggetto. Ad esempio se si ha un compito in classe è probabile che non si riesca a prendere un buon voto.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

**Quale dei seguenti sintomi indica con maggiore probabilità una dipendenza da cannabis?**

- A. Avere gli occhi arrossati.**
- B. Mangiare in modo vorace.**
- C. Necessità di assumere cannabis per sentirsi bene in ogni situazione.**

## **È possibile sviluppare una dipendenza da cannabis.**

L'uso di cannabis può portare alla dipendenza. La dipendenza si manifesta con la necessità di farne uso frequentemente per ridurre l'ansia, per rilassarsi, divertirsi o semplicemente per vivere serenamente la propria vita quotidiana. Quando si instaura la dipendenza il mancato uso causa sintomi astinenziali, tra cui irritabilità, sensazione di ansia, e per placare questi sintomi il soggetto deve assumere nuovamente cannabis. Un soggetto dipendente da cannabis presenta inoltre difficoltà di concentrazione e deficit cognitivi a livello della memoria a breve e medio termine, aumento dei tempi di reazione e riduzione della capacità di risolvere problemi. Questo causa frequentemente uno scarso rendimento scolastico.

**RISPOSTA CORRETTA: C**

A yellow, stylized plug icon with a purple rectangular area in the center containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged



**23**



**Quale delle seguenti affermazioni è sbagliata?**

- A. È meno pericoloso fumare una canna invece di una sigaretta.**
- B. Fumare canne e sigarette è spesso correlato.**
- C. Fumare una canna è dannoso come fumare 3/5 sigarette.**

## **Fumare cannabis anziché sigarette non è meno dannoso per l'organismo.**

Nel fumo di cannabis sono contenute sostanze cancerogene prodotte nel processo di combustione. Inoltre dato che il fumo di cannabis è di solito inalato più profondamente e tenuto più a lungo nei polmoni rispetto al fumo di sigaretta, il danno causato da una canna è paragonabile a quello di 3/5 sigarette. Come il fumo di tabacco, l'uso prolungato aumenta il rischio di sviluppare tumore al polmone. Ai danni legati alla cannabis si aggiungono inoltre quelli legati al tabacco perché è frequente che il fumatore di cannabis fumi anche sigarette.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A logo consisting of a purple rounded square with the word "unplugged" in white lowercase letters. The square is surrounded by yellow lines that resemble electrical plug prongs or a stylized burst effect.

unplugged

**Jacopo dice «Oggi va tutto storto. Magari mi faccio una canna...?»  
Chi gli dà il consiglio giusto?**

- A. Matteo: Oh sì, grande!! Dimenticherai tutto!**
- B. Massimo: Cosa dici!? Sarà solo peggio: non farà che aumentare i brutti pensieri!**
- C. Andrea: Che ne dici di bere qualcosa?**



## La cannabis non cambierà il tuo stato d'animo quando sei giù d'umore.

La cannabis non può risolvere i problemi, può solo farli dimenticare per qualche ora. Inoltre, siccome la cannabis amplifica le sensazioni, è molto probabile che un problema già esistente venga ingigantito; la cannabis non trasforma i pensieri negativi in positivi. Le persone che soffrono di disturbi d'ansia o depressivi non dovrebbero fare uso di cannabis, perché il disturbo potrebbe peggiorare. Anche l'alcol avrebbe in questo caso un effetto simile e non risolverebbe il problema. Inoltre quando ci si sente tristi o ansiosi, la probabilità di avere esperienze negative in seguito all'uso di cannabis è molto elevata.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

A logo consisting of a purple rounded square with the word "unplugged" in white lowercase letters. The square is surrounded by yellow lines that resemble electrical plug prongs or a stylized burst effect.

unplugged



**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto della cannabis.**
- B. Le persone che consumano cannabis sono libere e pacifiche.**
- C. È più difficile stabilire un contatto con gli altri se consumi cannabis.**

## **Non è interessante un gruppo in cui tutti fumano cannabis.**

Alcuni gruppi ritengono il consumo di cannabis un requisito; per entrare a farne parte potrebbe essere richiesto esplicitamente o implicitamente di farne uso. Quello che ci si deve chiedere è se valga la pena appartenere a un gruppo in cui si ha bisogno di stordirsi per essere accettato. Oltre a ciò, la cannabis isola il soggetto e non lo aiuta ad integrarsi e a socializzare con il gruppo. Si immagini quindi un gruppo in cui tutti sono storditi dalla cannabis e non interagiscono tra di loro: è davvero interessante o divertente farne parte?

**RISPOSTA CORRETTA: C**

**Il tuo migliore amico non si sente bene e sembra che abbia delle allucinazioni. Sai che ha mangiato un dolce con la cannabis. Cosa può essergli capitato?**

- A. La cannabis gli ha provocato un'intossicazione.**
- B. Forse le uova della torta non erano fresche.**

## **È più pericoloso mangiare o bere cannabis che fumarla.**

Nelle botteghe alternative e nei mercati, e nei coffe shop olandesi, la cannabis è venduta anche sotto forma di the, tisane ed infusi; sotto forma di erba o resina può anche essere aggiunta agli ingredienti di torte e dolci e consumata. Bere o mangiare cannabis ha effetti più pronunciati, sebbene lievemente ritardati di circa un'ora a causa dell'assorbimento più lento per via digestiva. Sebbene ritardato, l'effetto può durare più a lungo ed è generalmente più intenso. L'ingestione di cannabis può portare ad una vera e propria intossicazione, con allucinazioni. Quando queste si manifestano bisogna richiedere tempestivamente l'intervento medico.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A purple rectangular logo with rounded corners and a yellow border, featuring the word "unplugged" in white lowercase letters. The logo is positioned in the bottom right corner of the page, partially overlapping a decorative green pattern.

unplugged

**27**

**Quale di queste affermazioni sulla cannabis è corretta?**

- A. Fumare cannabis è legato ad uno stile di vita alternativo.**
- B. La cannabis è un prodotto biologico ed ecologico.**
- C. L'uso di cannabis risponde a valori e regole in opposizione al consumismo.**

unplugged

## Nessuna delle risposte è corretta.

Queste affermazioni costituiscono alcuni esempi dei messaggi diffusi da chi ha interessi economici connessi con il commercio della cannabis. Infatti, il consumo di cannabis contribuisce e favorisce un mercato economico di enormi proporzioni, regolato dagli stessi meccanismi di marketing di altri mercati, con l'aggravante dell'illegalità. La collocazione di prodotti della cannabis in punti vendita vegetariani è una strategia che contribuisce a creare questa immagine alternativa, naturale e in opposizione al consumismo. L'immagine di giovani sensibili ai temi ambientali, alternativi o ribelli assume spesso un ruolo centrale nella strategia di marketing. Tuttavia, chi consuma cannabis contribuisce ai danni ambientali come tutti i consumatori di prodotti globalizzati.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

A stylized logo consisting of a purple rounded square with the word "unplugged" in white lowercase letters. The square is surrounded by yellow lines that resemble a power cord being unplugged from a wall outlet.

unplugged

**Prima di andare in discoteca, Giorgia decide di prendere una pasticca di ecstasy. Cosa può succederle?**

- A. Ballerà tutta la notte ma poi si sentirà stanca e depressa per tutta la settimana.**
- B. Sarà così brillante che diventerà la regina della festa.**
- C. Tossirà tutta la notte.**



## Conseguenze dell'uso di ecstasy.

L'ecstasy è un derivato dell'amfetamina ed ha effetti stimolanti ed allucinogeni. Per alcune ore induce uno stato di euforia, eccitazione, e riduce la sensazione di stanchezza. Tuttavia dopo qualche ora dall'assunzione si prova una sensazione opposta: il soggetto si sente a pezzi, sfinito e triste per ore e spesso leggermente depresso per giorni. L'ecstasy ha solo un effetto a breve termine nel far dimenticare le emozioni negative. Coloro che la usano nei fine settimana si sentono poi depressi nel corso della settimana.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

unplugged



**Quali sarebbero gli effetti se usassi l'ecstasy?**

- A. Perderesti il controllo della tua persona e del contatto con gli altri.**
- B. Avresti un contatto più profondo e intenso con gli altri intorno a te.**
- C. Ti sentiresti bene e tranquillo.**

## L'ecstasy stordisce ed isola chi l'assume dal contesto circostante.

Molti consumatori di ecstasy pensano di poter instaurare più facilmente un contatto con gli altri sotto l'effetto della sostanza. In realtà sono in uno stato di eccitazione, distacco dalla realtà ed allucinazione. Possono ballare per molte ore senza sentire la stanchezza e senza interagire con gli altri. Questo porta al loro isolamento dal gruppo: è come se si divertissero da soli ma non con il gruppo. Un altro effetto è la perdita del controllo di sé, che unita alla percezione alterata del rischio, può indurre a guidare in modo spericolato con maggiore rischio di avere incidenti stradali.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has four legs.

unplugged

**30**

**Non si sviluppa dipendenza da ecstasy se viene consumata solo durante il fine settimana.**

**A. Vero**

**B. Falso**

**unplugged**



## **È possibile sviluppare una dipendenza da ecstasy pur consumandola solo nel fine settimana.**

Una volta associato l'uso di ecstasy a contesti di divertimento, è molto difficile riuscire a divertirsi senza assumere sostanze. Si instaura una dipendenza per cui sente il bisogno di usare ecstasy ogni volta che ci si vuole divertire. A questo si aggiunge la necessità di usarla per ridurre lo stato depressivo che si sperimenta nei giorni successivi e che costituisce di fatto un sintomo di astinenza. Come per tutte le sostanze, l'abitudine all'uso riduce l'effetto, per cui è necessario aumentare la dose o associare la sostanza ad altre per ottenere lo stesso effetto. Anche questo è un sintomo di dipendenza.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

A yellow icon of a television set with a purple screen. The word "unplugged" is written in white on the screen. The TV has four legs.

unplugged

**31**

**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta. Quale?**

- A. Consumare cocaina ti aiuterà a perdere peso.**
- B. Consumare cocaina ti farà ingrassare.**



## Nessuna delle risposte è corretta.

La cocaina elimina la sensazione di fame, sete e stanchezza e aumenta la resistenza alla fatica. Sotto l'effetto della sostanza probabilmente non si mangerà nulla, ma lo si farà successivamente in seguito ai sintomi astinenziali. Siccome è associata all'immagine di personaggi famosi, ricchi, magri e attraenti, erroneamente si può pensare che la cocaina faccia dimagrire. In realtà queste persone sono molto attente all'aspetto fisico, in modo patologico, indipendentemente dal loro eventuale uso di sostanze: la loro magrezza è dovuta principalmente ad altri fattori, tra cui un'attenzione costante alla dieta e attività fisica quotidiana.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

A yellow icon of a television set with a purple screen and the word "unplugged" written in white on the screen.

unplugged

**32**

**Quale delle seguenti situazioni si verificherà se Tommaso userà cocaina?**

- A. La sua conversazione sarà più brillante.**
- B. Apparirà sexy ed elegante.**
- C. Non starà mai fermo.**



## La cocaina non rende più interessanti.

Sotto l'effetto della cocaina si parla e ci si muove in continuazione. Il consumatore si sente sveglio, vitale ed instancabile; a volte, parla molto dicendo cose senza senso. Ci si sente forti, pronti a rischiare e si può diventare molto aggressivi. A causa dello stato di eccitazione è difficile dialogare con un soggetto che abbia assunto cocaina, che diventa irritabile e paranoico e può reagire in modo imprevedibile. Inoltre, la cocaina spesso provoca una rinite permanente e una forte sudorazione, due aspetti che rovinano la tanto desiderata "immagine sexy".

**RISPOSTA CORRETTA: C**

unplugged



**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. L'uso occasionale di cocaina non causa dipendenza.
- B. L'uso di cocaina migliora il rendimento scolastico.
- C. Dopo aver usato cocaina ti senti forte e tranquillo per molto tempo.

## Nessuna delle risposte è corretta.

È possibile diventare dipendenti dalla cocaina anche in seguito ad uso occasionale. La cocaina induce rapidamente dipendenza, e la dipendenza è generalmente molto grave e molto difficile da trattare. Il consumatore di cocaina non riesce più a sentirsi bene senza assumere la sostanza. La capacità di concentrarsi si riduce sensibilmente e si perde il controllo dei propri pensieri. Quando gli effetti svaniscono, ci si sente tristi, tesi o ansiosi per un periodo di tempo indefinito; questo stato ansioso-depressivo porta il soggetto ad assumere altra cocaina per sentirsi meglio. Inoltre con l'uso ripetuto si riduce l'effetto e questo porta alla necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto.

**RISPOSTA CORRETTA:** Nessuna

A yellow icon of a television set with a purple screen and the word "unplugged" written in white on the screen.

unplugged

**34**

**Quale delle seguenti affermazioni non è corretta?**

- A. Dopo aver usato cocaina ti senti aggressivo.**
- B. La cocaina allevia il mal di testa.**
- C. Dopo aver fatto uso di cocaina sei più disposto a fare cose rischiose, ad esempio guidare in modo spericolato.**

## Effetti del consumo di cocaina.

La cocaina provoca sensazioni euforiche rapide e intense. Ci si sente eccessivamente assertivi, pronti ad assumersi dei rischi e si può diventare estremamente irrazionali e aggressivi. Questo comporta anche il pericolo di sottovalutare i rischi reali.

Il soggetto ha una sensazione di onnipotenza e di infallibilità e una percezione esagerata delle proprie capacità. Questo lo induce ad assumere comportamenti rischiosi come per esempio la guida pericolosa con rischio di incidenti stradali. Diventa aggressivo e può assumere comportamenti sessuali a rischio di contrarre HIV e malattie sessualmente trasmissibili.

**RISPOSTA CORRETTA: B**

A yellow, jagged-edged shape resembling a power button or a plug, with a purple rectangle inside containing the word "unplugged" in white lowercase letters.

unplugged

**Quale delle seguenti affermazioni è corretta?**

- A. La dipendenza da eroina si sviluppa molto rapidamente.**
- B. La dipendenza da eroina si sviluppa nell'arco di diversi anni.**
- C. La dipendenza da eroina si sviluppa solo nelle persone che hanno già problemi psicologici.**

## **L'eroina è una droga che crea forte dipendenza.**

L'uso di eroina causa rapidamente una forte dipendenza. La mancata assunzione provoca una sintomatologia astinenziale molto pronunciata, con dolori in tutto il corpo, insonnia, nervosismo, agitazione, debolezza e un'irresistibile bisogno di assumerla nuovamente. Questo bisogno è talmente forte che il soggetto non pensa ad altro ed organizza le proprie attività quotidiane in funzione del reperimento della sostanza. Chi dipende dall'eroina perde qualsiasi interesse e smette di occuparsi delle attività di cui si occupava prima, inclusa la cura di se stesso ed il lavoro. L'eroina diventa il fulcro della vita e il soggetto si presenta malnutrito, sporco e nelle fasi di maggiore gravità vive addirittura per strada e compie reati per procurarsi la sostanza.

**RISPOSTA CORRETTA: A**

**36**

**Nicolò ha detto ad Eleonora di sniffare l'eroina anziché iniettarla, perché è meno pericoloso. Eleonora dovrebbe fidarsi? Scegliere la risposta giusta.**

**A. Sì**

**B. No**





36

## Fumare o sniffare eroina non è meno pericoloso che iniettarla.

L'eroina è una sostanza psicoattiva che provoca una grave dipendenza ed una grave sintomatologia astinenziale. I danni per la salute sono molteplici, tra cui il maggior rischio di contrarre patologie infettive quali HIV ed epatiti, e di avere pericarditi e miocarditi. Inoltre, il rischio di overdose è molto elevato, e può anche portare alla morte. Questi effetti si manifestano sia nel caso in cui si fumi, si inietti o si sniffi la sostanza. Solo il rischio di contrarre patologie infettive è specifico dell'assunzione per via iniettiva. Anche la dipendenza si instaura rapidamente, qualsiasi sia la via di somministrazione della sostanza.

**RISPOSTA CORRETTA: B**



unplugged



**Solo una delle seguenti affermazioni è corretta: quale?**

- A. L'uso di eroina ti rende euforico/a.
- B. L'uso di eroina ti rende triste.
- C. Dopo aver usato eroina diventi più loquace.

## L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso.

L'eroina ha un effetto deprimente sul sistema nervoso, per cui riduce l'ansia e la tensione. Chi ne fa uso prova inoltre sensazioni piacevoli di breve durata, che sono dovute al suo effetto anestetizzante e antidolorifico. Si possono sperimentare veri e propri “viaggi della mente”; il soggetto si trova in uno stato di semi-coscienza, tra la veglia e il sonno. A causa di questo effetto deprimente l'eroina calma le sensazioni e rallenta tutte le reazioni. I consumatori di eroina si isolano e perdono interesse verso gli altri e verso attività diverse dal reperimento della sostanza. Il soggetto dipendente è perennemente nervoso, ha problemi di orientamento, e difficoltà a ricordare e a parlare in modo comprensibile.

**RISPOSTA CORRETTA: B**