

Unplugged

Un programma efficace per la prevenzione
dell'uso di tabacco, alcol e droghe





L'abuso di sostanze (tabacco, alcol e droghe) è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati, essendo responsabile del 20% delle morti e del 22,2% degli anni di vita persi.

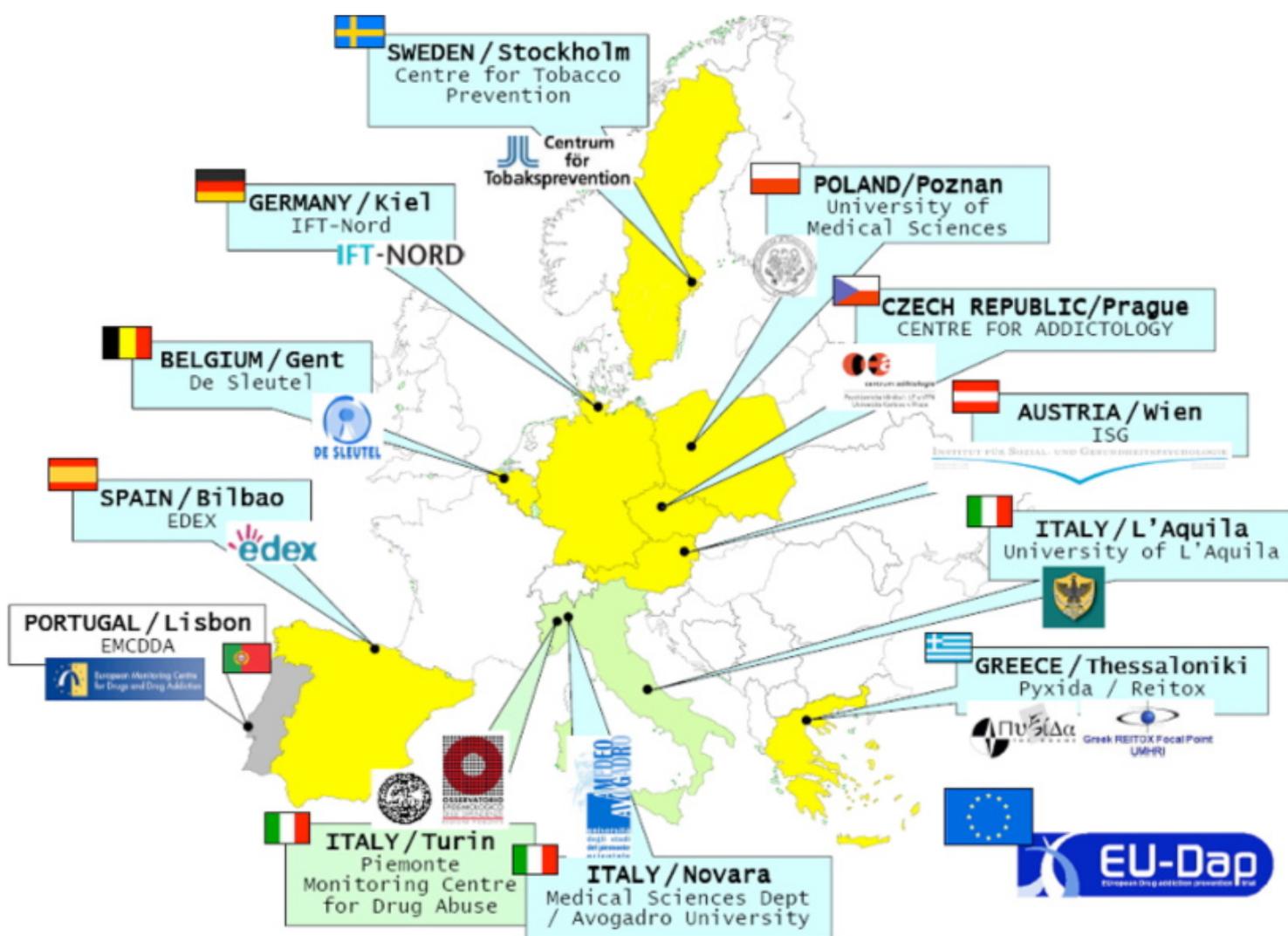
Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di avere raggiunto l'età adulta, **l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione**, con l'obiettivo di prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso e di impedire l'abitudine e la dipendenza in chi ha già sperimentato.

La scuola rappresenta inoltre un contesto appropriato per l'attuazione di programmi di prevenzione sia perché fornisce la possibilità di raggiungere in modo sistematico un numero significativo di studenti ogni anno, sia perché è possibile lavorare con i ragazzi prima che si siano formati un'opinione stabile sulle sostanze.

Tuttavia, gli interventi preventivi devono essere attuati solo quando sono basati su prove di efficacia, e cioè quando l'intervento sia stato sottoposto a valutazione con metodi rigorosi (ad esempio attraverso studi randomizzati con gruppo di controllo).



Lo studio EU-Dap (EUropean Drug addiction prevention trial) rappresenta la prima esperienza di valutazione dell'efficacia di un programma scolastico di prevenzione del fumo di tabacco, dell'uso di sostanze e dell'abuso di alcol. Il progetto, coordinato dall'Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze della Regione Piemonte in collaborazione con le Università di Torino e del Piemonte Orientale, è stato finanziato dalla Commissione Europea nel 2003, ed ha coinvolto 9 paesi, 11 centri, 143 scuole e più di 7000 ragazzi d'età compresa tra i 12-14 anni (www.eudap.net).



Unplugged è un programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze basato sul modello dell'influenza sociale. Disegnato da un gruppo di ricercatori europei, è stato valutato attraverso uno studio sperimentale randomizzato e controllato condotto in 7 Paesi. È il primo programma europeo di provata efficacia.

UNPLUGGED

Unplugged mira a migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il **riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali** necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

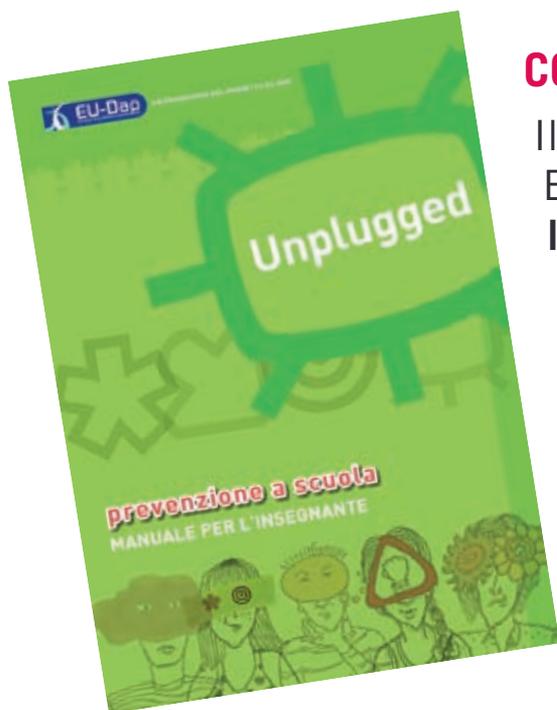
Unplugged è basato sul modello dell'influenza sociale, e ha l'obiettivo di:

- favorire lo sviluppo ed il consolidamento delle **competenze interpersonali**;
- sviluppare e potenziare le **abilità intrapersonali**;
- correggere le errate **convinzioni** dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione;
- migliorare le **conoscenze** sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze.

Per le sue caratteristiche di ritardare o prevenire la sperimentazione delle sostanze psicoattive, Unplugged è indicato per i ragazzi del secondo e terzo anno delle scuole secondarie di primo grado e del primo anno delle scuole secondarie di secondo grado.

Il programma è articolato in **12 unità di 1 ora ciascuna** (vedi tabella delle unità), ed è condotto dall'insegnante con metodologia interattiva, utilizzando tecniche quali il role play, il brain storming e le discussioni di gruppo. Gli insegnanti hanno quindi un ruolo fondamentale, la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini dell'efficacia dell'intervento. Per questo è necessario che siano formati in modo specifico, partecipando ad un corso di formazione di 2,5 giorni, supportati dall'OED Piemonte e dalla EU-Dap Faculty europea. Le competenze acquisite dagli insegnanti potranno essere utilizzate anche nell'ambito delle attività didattiche. A supporto del programma è disponibile il kit che include il manuale per l'insegnante, il quaderno dello studente e il set di carte da gioco per l'unità 9.





CORSO DI FORMAZIONE UNPLUGGED

Il corso è condotto da formatori accreditati dalla EU-Dap Faculty europea e prevede una **metodologia di tipo attivo-esperienziale** che favorisce la partecipazione diretta ed il coinvolgimento degli insegnanti come soggetti attivi della formazione. Durante il corso si prevede l'utilizzo delle seguenti tecniche: discussioni, attività di gruppo, brainstorming, role-playing e giochi di situazione. Queste metodologie sono le stesse che gli insegnanti utilizzeranno in classe con gli studenti.

Durante la formazione viene presentato lo studio EU-Dap e vengono fornite informazioni sul background teorico dell'intervento; parte delle attività è dedicata in parallelo alla formazione del gruppo. Nel resto del corso agli insegnanti vengono proposte attività di gruppo per approfondire la conoscenza delle unità Unplugged.



GLI OBIETTIVI DEL CORSO SONO:

- conoscere il modello dell'influenza sociale e le life skills, e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti;
- apprendere la metodologia necessaria per lavorare in classe con il modello dell'influenza sociale e delle life skills;
- conoscere la struttura, i contenuti e le attività di Unplugged.

Destinatari del corso sono gli insegnanti delle scuole secondarie di primo e secondo grado.

GLI EFFETTI DI UNPLUGGED

Nello studio EU-Dap, la valutazione di efficacia è stata effettuata attraverso un questionario completamente anonimo che gli studenti hanno compilato prima dell'intervento, 3 mesi dopo l'intervento, e ad un anno di distanza. 3 mesi dopo la fine del programma, gli studenti appartenenti alle scuole di intervento hanno mostrato una riduzione del 30% della probabilità di fumare quotidianamente, del 31% di avere frequenti intossicazioni da alcol e del 23% di fare uso di cannabis rispetto ai ragazzi del gruppo di controllo.

RIDUZIONE % DELL'USO DI SOSTANZE NEI RAGAZZI ESPOSTI ALL'INTERVENTO RISPETTO AI RAGAZZI DEL GRUPPO DI CONTROLLO

	3 MESI DOPO L'INTERVENTO	15 MESI DOPO L'INTERVENTO
Aver fumato almeno una sigaretta negli ultimi 30 giorni	-12%	-6%
Aver fumato almeno 6 sigarette negli ultimi 30 giorni (fumatori regolari)	-14%	-11%
Aver fumato almeno 20 sigarette negli ultimi 30 giorni (fumatori quotidiani)	-30%*	-8%
Essersi ubriacato almeno una volta negli ultimi 30 giorni	-28%*	-20%*
Essersi ubriacato almeno 3 volte negli ultimi 30 giorni	-31%*	-38%*
Aver fumato cannabis almeno una volta negli ultimi 30 giorni	-23%*	-17%
Aver fumato cannabis almeno 3 volte negli ultimi 30 giorni	-24%	-26%
Aver assunto sostanze illecite almeno una volta negli ultimi 30 giorni	-11%	-15%

*= risultati statisticamente significativi, $p < 0.05$

Questi risultati sono in linea con quelli dei migliori programmi americani dello stesso tipo. Ad un anno, gli effetti sul fumo si attenuano, mentre si mantengono quelli sull'alcol e sulla cannabis, con una riduzione del 20% della probabilità di avere intossicazioni da alcol, del 38% di averle frequentemente e del 26% di fare uso frequente di cannabis.

UNITÀ	TITOLO	ATTIVITÀ	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Apertura di <i>Unplugged</i>	Presentazione del programma, lavoro di gruppo, contratto di classe	Introduzione al programma, definizione di obiettivi e regole per le unità, riflessione sulle conoscenze relative alle sostanze	Conoscenze e attitudini
2	Fare o non fare parte di un gruppo	Gioco di situazione, discussione plenaria, gioco	Riflessione sull'appartenenza al gruppo, sulle dinamiche e sull'influenza del gruppo sul singolo	Abilità interpersonali
3	Scelte: alcol, rischio e protezione	Lavoro di gruppo, collage, gioco	Riflessione sui fattori di rischio e di protezione che influiscono sull'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco	Valutazione critica delle informazioni, riflessione sulle differenze tra le proprie opinioni e i dati oggettivi, e correzione delle norme sbagliate	Credo normativo
5	Tabagismo - Informarsi	Quiz, discussione plenaria, gioco	Informazione sugli effetti del fumo, differenziazione tra effetti attesi e reali, tra effetti a breve e a lungo termine	Conoscenze e attitudini
6	Esprimi te stesso	Gioco, discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione sulla comunicazione delle emozioni, distinzione tra comunicazione verbale e non verbale	Abilità intrapersonali
7	Get up, stand up	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco di ruolo	Promozione dell'assertività e del rispetto per gli altri	Abilità interpersonali
8	Party tiger	Gioco di ruolo, giochi, discussione plenaria	Riflessione su come entrare in contatto con gli altri, su come reagire a giudizi positivi	Abilità interpersonali
9	Droghe - Informarsi	Lavoro di gruppo, quiz	Informazione sugli effetti positivi e negativi dell'uso di sostanze	Conoscenze e attitudini
10	Capacità di affrontare le situazioni	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione su come affrontare le situazioni e le proprie debolezze	Abilità intrapersonali
11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Promozione della capacità di soluzione dei problemi, del pensiero creativo e dell'autocontrollo	Abilità intrapersonali
12	Definizione di obiettivi e chiusura	Gioco, lavoro di gruppo, discussione plenaria	Riflessione su obiettivi a lungo e a breve termine, valutazione del programma	Abilità intrapersonali

FORMATORI E RESPONSABILE SCIENTIFICO

- ASL Città di Torino – Dipartimento Interaziendale della Prevenzione – SC
SISP Centro di Coordinamento Nazionale del Programma Unplugged
 - OED Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Regione Piemonte
 - Università degli Studi di Torino
-
- Dr.ssa Serena Vadrucci, Master Trainer Unplugged e responsabile attività di coordinamento nazionale del programma
 - Dr.ssa Silena Salmaso, Master Trainer Unplugged
 - Dr.ssa Alessia Bobbio, Master Trainer Unplugged
 - Dr. ssa Federica Vigna Taglianti, Responsabile Scientifico

Recapiti utili:

Dott.ssa Serena Vadrucci

E-mail: serena.vadrucci@ascittaditorino.it

Telefono: 011/5663002

Dott.ssa Alessia Bobbio

E-mail bobbio@studi360.it

Cell.: 3397846928

Dott.ssa Silena Salmaso

E.mail: silenasalmaso@gmail.com

Cell.: 3356981859



UNIONE EUROPEA

