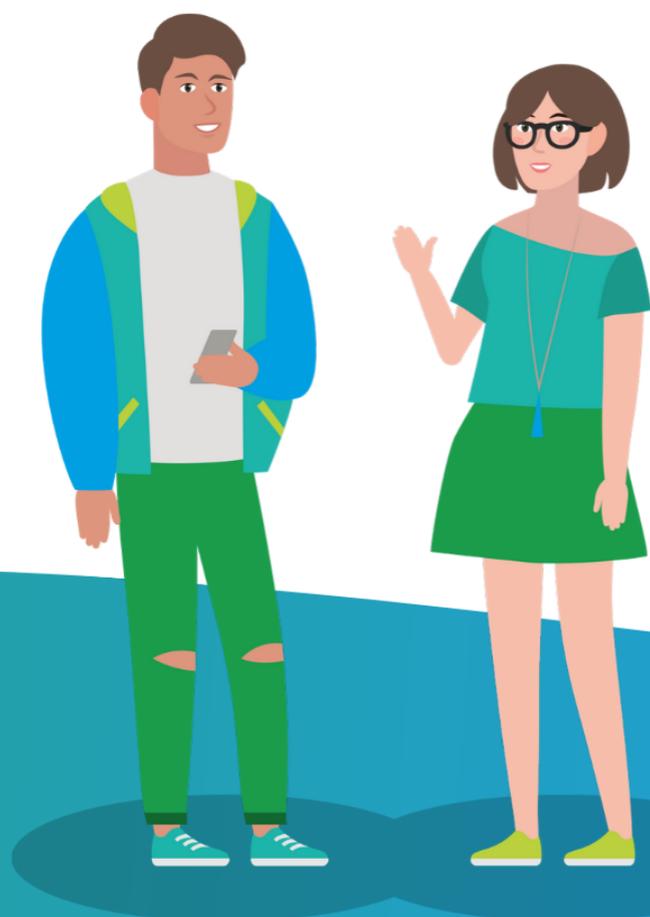




TABAK | NIKOTIN

Raccomandazioni per i provvedimenti
in azienda



Consumo di tabacco/nicotina tra gli apprendisti

Raccomandazioni per i provvedimenti da adottare in azienda

Probabilmente ha scelto il tema Consumo di tabacco perché una parte degli apprendisti consuma tabacco in modo molto rischioso oppure ne fa un consumo maggiore rispetto agli altri apprendisti.

È importante notare che anche solo fumando poche sigarette si possono sperimentare gli effetti indotti dalla dipendenza da nicotina. I giovani possono essere quindi dipendenti dal fumo ancora prima di iniziare a fumare quotidianamente. Spesso i giovani che personalmente non fanno uso di tabacco sotto forma di sigarette, subiscono gli effetti del fumo passivo indotti dalle sostanze nocive presenti nei prodotti contenenti tabacco e nicotina che si trovano nelle sigarette. Di conseguenza, i provvedimenti adottati nella scuola sortiscono un effetto positivo non solo sugli allievi fumatori, bensì anche sui non fumatori.

Come motivazione che li avvia al fumo, i giovani riferiscono soprattutto di cominciare a fumare per via di altre persone, a causa dello stress o perché percepiscono il fumare come un gesto di "audacia". Si noti però come il consumo di tabacco sia fortemente sopravvalutato dai giovani. I giovani presuppongono infatti che il 54% dei ragazzi nella fascia d'età 14-20 anni sia fumatore. In realtà la percentuale dei fumatori nella predetta fascia d'età è solo del 19%. Allo stesso modo, il 50% dei giovani riferisce che la prevenzione del tabagismo sia un argomento trattato solo una volta oppure mai trattato a scuola.

Creare condizioni di lavoro che incentivino la salute

I responsabili degli apprendisti hanno la possibilità di modificare l'ambiente in cui i apprendisti si trovano a operare in azienda: creando, modificando o migliorando strutture, regolamenti e condizioni di lavoro, i responsabili contribuiscono a incentivare aspetti che promuovono la salute e ad aumentare il benessere dei giovani in azienda.

Da varie analisi condotte sono emersi alcuni fattori che comportano un aumentato rischio di dipendenza. È necessario evitare i seguenti punti:

- Stress causato da sovraccarico di lavoro
- Lavoro monotono
- Compiti poco gratificanti
- Carico di lavoro eccessivo oppure insufficiente
- Scarso apprezzamento delle capacità
- Solitudine e isolamento sul posto di lavoro
- Rumore, calore, polvere e cattive condizioni di illuminazione
- Conflitti con superiori o dipendenti

Colloquio con gli apprendisti

Se ha preso in esame le strutture che si trovano all'interno della Sua azienda, arrivando alla conclusione che non vi sia potenziale di ottimizzazione, Le consigliamo di prepararsi sul tema «come posso affrontare con i apprendisti il tema inerente il tabagismo». Tale approccio può essere vantaggioso nel caso in cui Lei ipotizzi che il calo nel rendimento lavorativo degli apprendisti possa essere connesso al consumo di tabacco da parte degli stessi.

Colloquio con un(a) tirocinante

In questo video potrà vedere come sia possibile configurare in modo costruttivo un colloquio tra il formatore e il/la tirocinante.



<https://www.alcoolautravail.ch/it/apprendisti-313>

I punti principali di un colloquio costruttivo con gli apprendisti sono riportati anche alle pagine 24-27 dell'opuscolo allegato (si veda Allegato 1: Guida per i responsabili di formazione). (Disponibile solo in francese o tedesco)

<https://shop.addictionsuisse.ch/fr/entreprise-formation/65-112-consommation-de-substances-psychoactives-durant-l-apprentissage.html>

Lezione inerente il tema (40-60')

Qualora nella Sua azienda siano presenti più apprendisti della stessa età, Le proponiamo di svolgere una lezione (40-60 minuti). Nel caso in cui avesse meno tempo a disposizione, potrebbe anche svolgere alcune esercitazioni tratte dalla predetta lezione. Lo scopo della lezione è quello di trattare le diverse forme di consumo, di fornire le raccomandazioni volte a impedire l'inizio del consumo e il consumo abituale, la discussione dei vantaggi e degli svantaggi e rendere più appetibile l'astensione dal fumo.

1. Introduzione al tema (ca. 5-10')

Il gruppo dovrà riflettere la percentuale di apprendisti che hanno riferito un consumo giornaliero di tabacco/nicotina e il rapporto di tale percentuale rispetto a tutti i partecipanti a r4l.

Domanda di gruppo

Cosa pensate in generale di questa statistica (voi rispetto agli altri partecipanti a r4l)? Siete sorpresi del risultato? Perché/perché no?

2. Introduzione alle motivazioni che inducono al fumo e discussione su vantaggi e svantaggi (ca. 30')

Nota sullo svolgimento: sarebbe ottimale optare per un atteggiamento aperto, astenendosi dal voler influenzare gli apprendisti in un senso o nell'altro. Si mostri curioso verso le conoscenze e le opinioni dei Suoi apprendisti e motivi tutti loro ad aprirsi alla discussione ed entrare nel tema.

Motivi che inducono a fumare

Domanda di gruppo

Quali motivazioni conoscete che inducano a fumare? Quali sono stati i motivi per cui voi o i vostri amici avete iniziato a fumare?

3. Scambio in gruppi da due (ca. 5-10')

Compito

Discuti le seguenti domande con il tuo/la tua vicino/a di banco:

- *Com'è stato classificato il tuo consumo di tabacco dal programma ready4life (verde, arancione, rosso)?*
- *Condividi questa classificazione?*

Racconta al tuo/alla tua vicino/a di banco con quale frequenza e quanto tabacco consumi.

- *Il tuo consumo ha ripercussioni (per niente o talvolta) sul tuo «rendimento» in azienda o a scuola?*
- *Se talvolta ti sei accorto che il consumo di tabacco ha peggiorato il tuo «rendimento» - come si è esattamente manifestato il tutto?*

4. Introduzione agli effetti positivi e negativi del fumo (15-20')

Domanda di gruppo

*Quali effetti **positivi** e **negativi** vi aspettate dal regolare consumo di tabacco/nicotina?*

Scrivere le risposte alla lavagna

Motivi i Suoi apprendisti ad elencare tutti i possibili aspetti che vengano loro in mente senza addentrarsi nella discussione se tali aspetti siano effettivamente corretti o meno. Scrivere le risposte alla lavagna/lavagna a fogli mobili.

Integrare le risposte degli apprendisti

Relativizzare le conseguenze (positive)	Conseguenze negative
<ul style="list-style-type: none"> • Smetto quando voglio, → la maggior parte delle persone pensa di poterlo fare, ma diventa sempre più difficile. Prima si smette, più facile sarà e minori saranno i danni • La nicotina stimola il metabolismo e diminuisce il senso di fame → dimagrire, mantenere il peso forma → non necessariamente si ingrassa dopo aver smesso di fumare e ricorrendo a un'alimentazione bilanciata e al movimento si può contrastare l'aumento ponderale • Più contatti sociali → si possono fare nuove conoscenze anche senza fumare; serve però più coraggio 	<ul style="list-style-type: none"> • un fumatore su due muore prematuramente per le conseguenze del fumo • sono più le morti causate dal fumo di quelle causate da incidenti stradali, Aids, alcol, droghe illegali, omicidi e suicidi • rischio 30 volte maggiore di contrarre malattie quali bronchite e polmoniti • rischio 7 volte maggiore di incorrere in un infarto del miocardio • maggiore rischio di impotenza e sterilità per gli uomini/sterilità per le donne • scarsa compatibilità con la pillola anticoncezionale • rischio 20 volte maggiore di cancro polmonare → il 90% dei decessi per cancro polmonare si è verificato in soggetti fumatori • macchie visibili sui denti • peggiore forma fisica • aumentato rischio di disfunzioni erettili • gli altri sono costretti a subire il fumo passivo • nervi olfattivi e gustativi meno ricettivi

Compito

Distribuire a ogni tirocinante 2 adesivi. Gli adesivi devono essere attaccati alla lavagna/lavagna a fogli mobili.

- *Assegnate un adesivo all'effetto che trovate meno grave.*
- *Assegnate l'altro adesivo all'effetto negativo che più vorreste evitare.*

5. Il fascino dei fumatori (10')

I grafici che seguono illustrano il tema della pressione sociale, dell'immagine e del presunto "fascino" dei fumatori.

Informazioni di base:

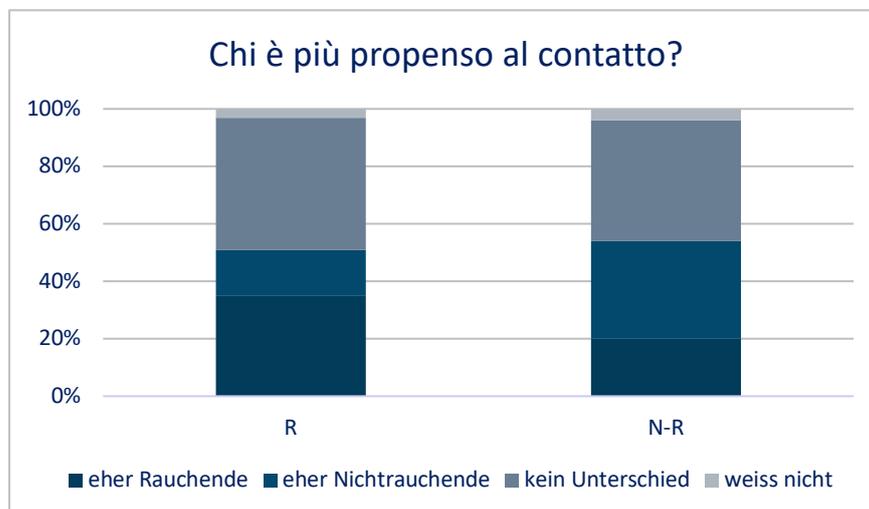
per gli intervistati, l'immagine dei non fumatori è migliore da quasi tutti i punti di vista rispetto a quella dei fumatori, a prescindere dal fatto che gli intervistati siano essi stessi fumatori o meno. Le caratteristiche positive, quali «essere affascinante, di successo e attraente» secondo gli interpellati sono più calzanti per i non fumatori, mentre le caratteristiche negative quali «nervosismo, aggressività e insoddisfazione» si adattano meglio ai fumatori. L'unica caratteristica positiva che un gruppo più consistente di giovani fumatori si attribuisce è la maggiore propensione ai contatti (Keller et al., 2003).

In qualità di docente, Lei può richiedere al gruppo una rapida votazione per alzata di mano oppure mostrare anche direttamente il grafico.

F = Risposte dei fumatori, **N-F** = Risposte dei non fumatori

Domanda alla classe **Chi è più propenso al contatto?**
I giovani fumatori o i non fumatori?

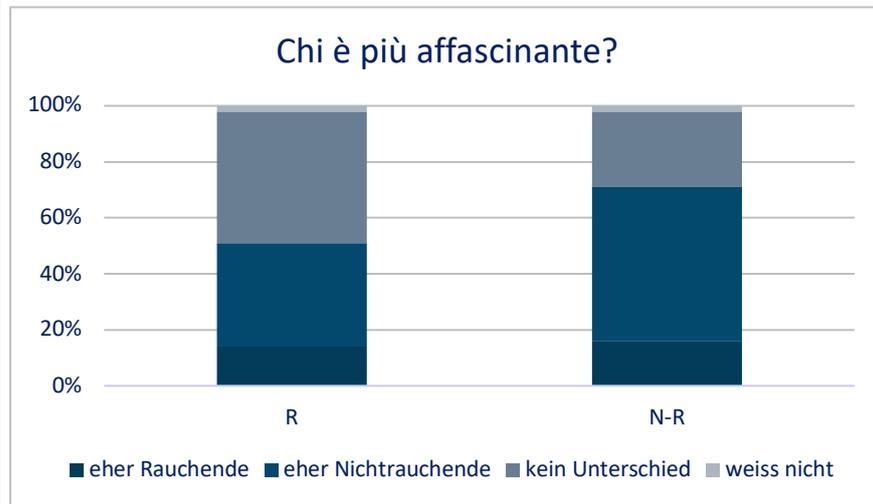
Mostrare i grafici



Riflessione Perché lo pensate?

Domanda alla classe **Chi è più affascinante?**
 Conoscete dei motivi per cui i giovani fumatori o non fumatori sono considerati più affascinanti?

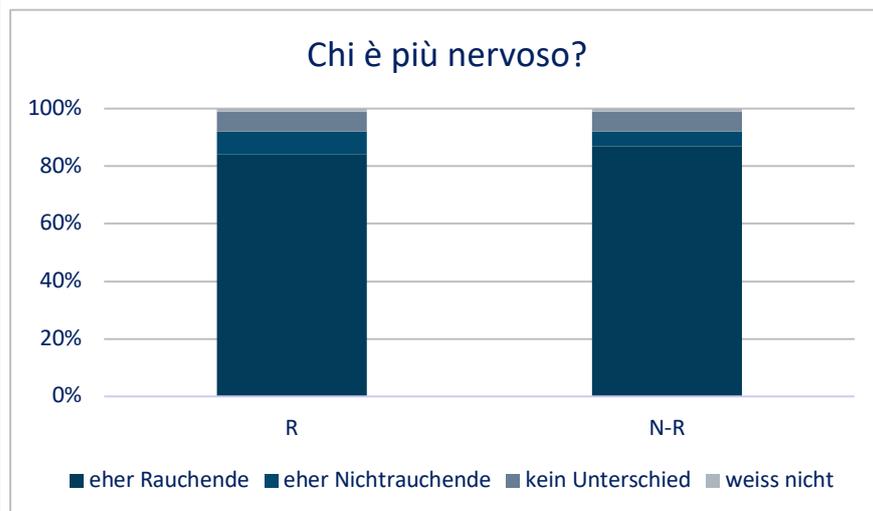
Mostrare i grafici



Riflessione Secondo voi da dove deriva questo fascino?
 Abbigliamento, autostima, contesto sociale, sportività?

Domanda alla classe **Chi è più nervoso?**
 Perché la pensate così?

Mostrare grafico



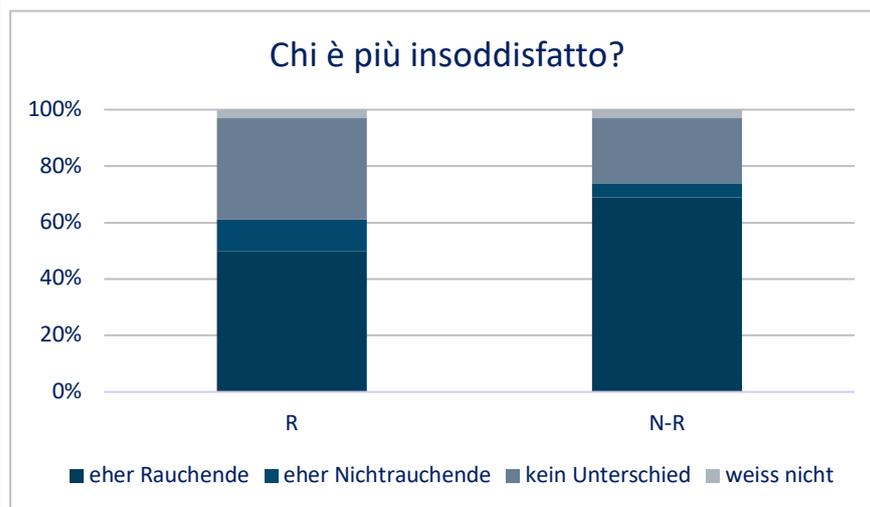
Informazione Il nervosismo può essere un effetto collaterale dell'astinenza da nicotina. Non per forza il nervosismo si manifesta quando si smette

di fumare, bensì può comparire anche quando non si fuma da tempo.

Domanda alla classe **Chi è più insoddisfatto?**

Quale potrebbe essere la causa dell'insoddisfazione?

Mostrare grafico



Ulteriori informazioni e idee per le aziende

Nel caso in cui la presente lezione non rispondesse alle Sue aspettative o qualora Lei volesse discutere ulteriori argomenti con il gruppo, potrà trovare delle lezioni e dei fogli di lavoro predisposti ai seguenti link:

<https://be-freelance.net/it/moduli-didattici/tabacco-alcol-canapa/tabacco-3>

<https://radixeducation.files.wordpress.com/2020/04/fumo.pdf>

Altri progetti della Lega polmonare

Zackstark – liberi dal fumo con l'apprendimento

Il progetto “Zackstark” supporta i Suoi apprendisti a perseverare nell'astensione dal fumo e dalla nicotina, sottoscrivendo con loro un accordo di astensione dal fumo. Il progetto offre alla Sua azienda un effettivo valore aggiunto, che si traduce in una maggiore produttività e in una riduzione delle assenze dovute a malattia. I clienti non saranno inoltre esposti al fastidioso odore di tabacco. Maggiori informazioni e iscrizione su:

www.zackstark.ch (Solo in lingua tedesca)



PulMotion

L'offerta per la salute “Pulmotion”, riservata alle aziende e promossa dalla Lega polmonare è un programma in cinque moduli finalizzato a rafforzare la salute polmonare di tutti i dipendenti. Nel corso dei seminari i dipendenti apprenderanno in modo pratico e semplice i suggerimenti attuabili quotidianamente sul posto di lavoro. Nei quattro moduli il programma affronta temi come qualità dell'aria in azienda, respirazione e rigenerazione, sonno e benessere, libertà dal fumo. Per maggiori informazioni consultare il sito:

<https://pulmotion.ch/>

Appendice: Grafici ad alta risoluzione e con numeri

