



Lugano, 2 dicembre 2025



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

Il ruolo delle emozioni nella strategia di promozione della salute e di prevenzione delle dipendenze

Marco Coppola - direttore
Radix Svizzera italiana



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

Programma

Emozioni

Promozione della salute

Prevenzione dei rischi e delle dipendenze

Esempi di progetti



Promozione della salute e prevenzione

Promozione della salute: creare le condizioni per un rafforzamento della salute stessa attraverso lo sviluppo di fattori di protezione quali nuove competenze e risorse

Prevenzione: ridurre la probabilità del verificarsi di un disturbo agendo sui fattori di rischio



Promozione della salute e prevenzione

PREVENZIONE ORIENTATA ALLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

Ridurre fattori di rischio

Rafforzare fattori di protezione

La prevenzione non si limita solo a ridurre i fattori di rischio, ma punta anche a rafforzare i fattori protettivi che favoriscono la salute.



Fattori di protezione

- **Relazioni** positive e stabili a livello familiare
- Un clima di vita positivo che favorisce occasioni di dialogo e ascolto
- Status socio-economico
- Modello educativo coerente
- Adulti **prosociali**
- Gruppo di pari **prosociale**
- Competenze cognitive
- Competenze sociali ed **emozionali**
- Atteggiamento sfavorevole nei confronti delle sostanze
- Avvicinamento posticipato alle sostanze



Fattori di rischio

- Facilità di accesso
- Situazione di partenza sfavorevole sul piano sociale
- abbandono scolastico o lavorativo, insuccesso
- ambiente scolastico o lavorativo disorganizzato
- norme poco chiare
- **difficoltà a gestire le proprie emozioni**
- **mancaanza di competenze** sociali cognitive ed emotive
- apparizione precoce di problemi **comportamentali**



Competenze

Le **competenze** sono la capacità di una persona di auto-organizzarsi e di agire in modo creativo in situazioni difficili o nuove (Erpenbeck, 2010). Un comportamento competente richiede anche attitudini, abilità e conoscenze specifiche (Wirtz & Soellner, 2022).

Le competenze in questo senso sono direttamente collegate a un'applicazione pratica e si riferiscono a campi d'azione concreti. Inoltre, sono dinamiche e **possono essere sviluppate e rafforzate individualmente o collettivamente nel tempo** (Wirtz & Soellner, 2022).

Fonte:

Competenze di salute: documento di riferimento, Careum su incarico di UFSP, 2023



Competenze di salute

Le competenze di salute sono un insieme di competenze necessarie per **confrontarsi in maniera proattiva con le informazioni, i servizi e le sfide relative alla salute**. In questo modo, mettono le persone in condizione di poter gestire la salute e il benessere propri e altrui.

I fattori abilitanti delle competenze di salute sono le pratiche, i processi, le strutture e le politiche messi in atto dai vari attori all'interno e al di là dei confini istituzionali, settoriali o regionali, attraverso i quali le persone sono messe nella condizione di poter sviluppare e rafforzare le proprie competenze di salute.



Competenze di salute

competenze di base

competenze di salute critiche

competenze di salute digitali

competenze di salute in materia di
orientamento

competenze di salute mentale

competenze per il futuro

competenze per la vita o psicosociali



Competenze per la vita

Le competenze per la vita o psicosociali (life skills) sono le competenze che rendono capaci di assumere comportamenti adattivi e positivi che rendono le persone capaci di affrontare efficacemente le esigenze e le sfide della vita quotidiana. In particolare, le competenze per la vita sono un insieme di competenze e **capacità individuali, sociali e relazionali** che consentono alle persone di prendere decisioni informate, affrontare i problemi, avere un pensiero creativo e critico, comunicare efficacemente, instaurare relazioni sane, empatizzare con altri nonché affrontare e gestire la propria vita in modo

sano e produttivo. Possono essere indirizzate verso azioni rivolte a sé stessi o agli altri, così come verso azioni volte a modificare l'ambiente circostante per renderlo favorevole alla salute. (WHO, 2003, p. 3, traduzione propria)



Competenze per la vita

Le 10 competenze psico-sociali possono essere raggruppate secondo 3 aree:

EMOTIVE: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

RELAZIONALI: empatia, comunicazione efficace, relazioni interpersonali

COGNITIVE: risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo

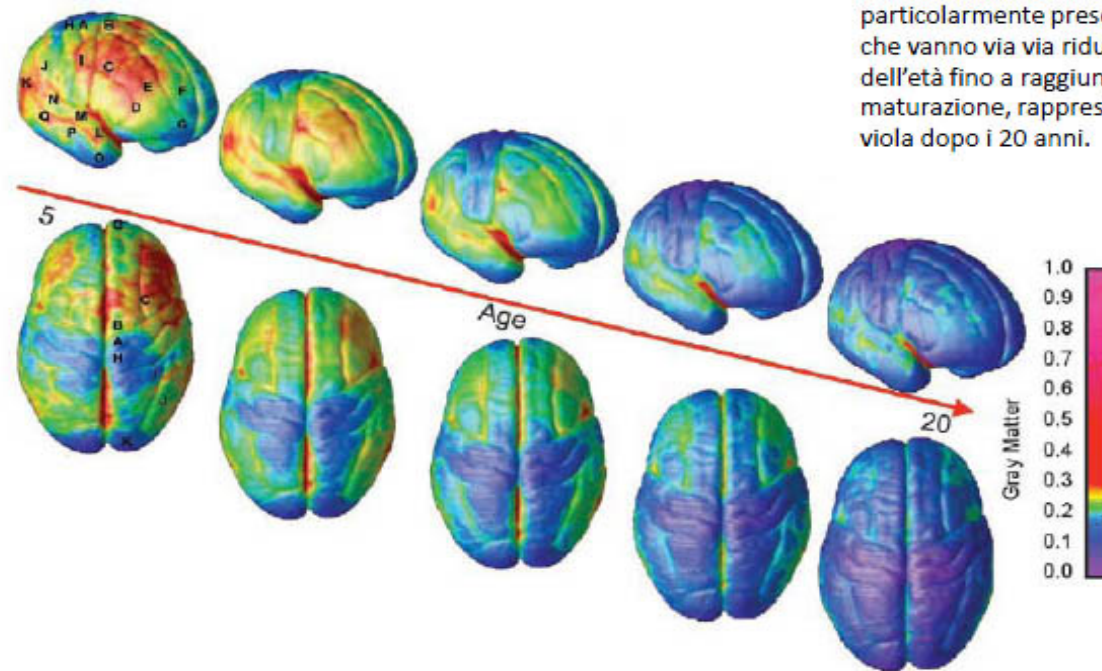
(Mangrulkar, et al., 2001 ; Organisation mondiale de la santé, 2003 ; Organisation mondiale de la santé, 2009)



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

Maturazione cerebrale



La maturazione cerebrale si completa dopo i 20 anni



Cervello

La corteccia prefrontale

è coinvolta in diverse funzioni: nella gestione delle emozioni, nel controllo degli impulsi, nella pianificazione del comportamento, nella capacità di risolvere i problemi. È il centro del controllo cognitivo e della regolazione del comportamento.

Il sistema limbico

(Nucleus Accumbens) cambia radicalmente intorno ai 10-12 anni sotto la spinta degli ormoni sessuali. Tra le molte funzioni, ha anche quella di regolare le gratificazioni e le emozioni.

È il «cervello emotivo» che collega le emozioni, i comportamenti e la memoria. In adolescenza aumenta quindi la ricerca di sensazioni forti, la ricerca del piacere e della gratificazione



Adolescenza: caratteristiche

Esplorazione creativa: in adolescenza la conquista del pensiero astratto permette agli adolescenti di essere innovativi e creativi.

Maggiore intensità emotiva: contemporaneamente si assiste all'intensificarsi delle emozioni

Coinvolgimento sociale: i giovani si sperimentano in abilità e relazioni. Il gruppo dei pari diventa fondamentale: l'adolescente crea la sua identità tramite l'altro che diventa uno specchio in cui rivedere le proprie paure e perplessità.

Ricerca di novità: forte spinta verso la gratificazione, quindi verso la scoperta di nuove esperienze che non escludono anche comportamenti a rischio.



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

Come nasce una dipendenza?

DIPENDENZA

ABITUDINE

ABUSO

PIACERE



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

Fattori di rischio e fattori di protezione





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DI

Promozione della salute

Programma d'azione cantonale 2025-2028

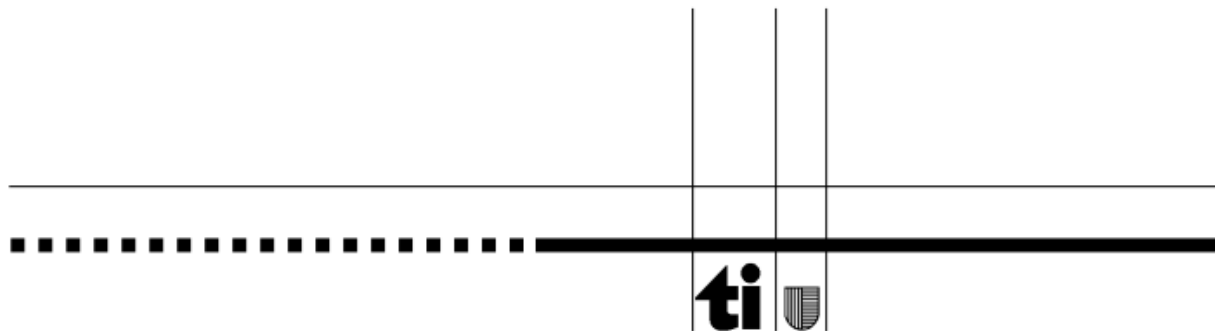
Ufficio del medico cantonale

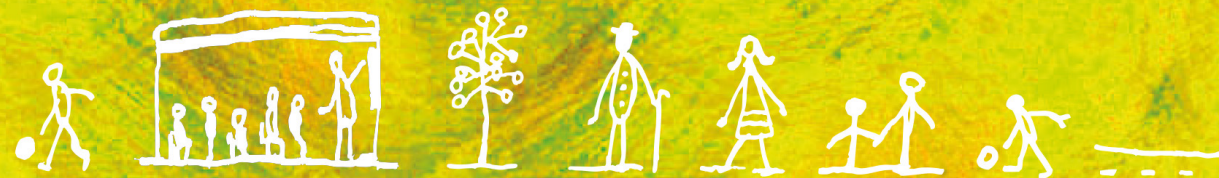
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

M. Bouvier Gallacchi, A. Antonietti, A. Tomada, collaboratrici e collaboratori del SPVS

Tel. 41 91 814 30 50, dss-spvs@ti.ch

Bellinzona, agosto 2024



**Obiettivo strategico 1*****Fase della vita: Infanzia, Adolescenza, Giovane età adulta*****Adozione di abitudini favorevoli alla salute e al ben-essere**

- Misure comportamentali mirate a sviluppare abitudini per un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica, come pure a rafforzare il proprio senso di autoefficacia e altre competenze di vita
- Misure strutturali per incentivare e sostenere lo sviluppo di competenze di salute
- Informazioni su temi di salute e messa in rete dei partner attivi nei progetti

Obiettivo strategico 2***Fase della vita: Adulti*****Gestione consapevole dei fattori che influenzano la salute e il ben-essere**

- Misure di sensibilizzazione per creare competenze di salute e favorire l'adozione di comportamenti favorevoli alla salute e al ben-essere, in particolare per le persone in situazione di vulnerabilità
- Misure strutturali in collaborazione con i comuni per incentivare e sostenere comportamenti favorevoli alla salute, coesione sociale e inclusività
- Creazione di una rete cantonale per identificare meglio i bisogni della popolazione e creare sinergie nell'ambito della salute mentale

Obiettivo strategico 3***Fase della vita: Età avanzata*****Mantenimento dell'autonomia e del ben-essere**

- Misure comportamentali mirate a mantenere comportamenti favorevoli alla salute e alla riduzione dei fattori di rischio che possono portare a una perdita dell'autonomia e del ben-essere
- Offerte di attività di movimento, alimentazione equilibrata, partecipazione sociale e rinforzo delle competenze a livello territoriale
- Sensibilizzazione su temi di salute e messa in rete dei partner attivi nei progetti

Obiettivo strategico 4***Popolazione generale*****Aumento delle conoscenze e della comprensione delle informazioni inerenti a salute e ben-essere**

- Elaborazione e diffusione di materiale informativo attraverso vari canali di comunicazione
- Presenza in eventi regionali e cantonali
- Campagne di informazione e di sensibilizzazione



Esempi di progetti di promozione della salute in Canton Ticino

- «Star bene nell'era dei social media»
- «La Rete delle scuole21»



Esempi di progetti di promozione della salute in Canton Ticino

- «Star bene nell'era dei social media»
- «La Rete delle scuole21»
- «Batticuore: amicizia, amore e sessualità senza violenza»





«Star bene nell'era dei social media»

- Il progetto «Star bene nell'era dei social media» è inserito all'interno del PAC Programma di azione cantonale «Promozione della salute» 2021-2024 dell'Ufficio del medico cantonale (DSS).
- Obiettivo: sensibilizzare i giovani per renderli più consapevoli dell'influenza dei social media sul proprio benessere e sullo sviluppo dell'immagine di sé e dell'autostima.
- Target di riferimento: giovani tra i 13 e i 18 anni.



Ricerca-intervento tra pari «Ma tutto bene?»

- Il progetto ha previsto la realizzazione di una ricerca-intervento con la partecipazione attiva delle giovani e dei giovani stessi, dal nome «Ma tutto bene?»
- Ricerca-intervento: strategia di promozione della salute centrata sul coinvolgimento di chi vive in prima persona i contesti e le condizioni che ci si propone di esplorare o dove ci si propone di intervenire, così come avviene con la *peer education*.
- Domanda di ricerca: «Come si può star bene sui social?»
- Gruppo di 13 ricercatori e ricercatrici tra i 16 e i 22 anni



Obiettivi della ricerca

- Offrire uno spazio di confronto tra giovani che favorisse lo sviluppo di una consapevolezza rispetto al proprio utilizzo dei social, le motivazioni dell'utilizzo, i meccanismi di condizionamento dei social e l'impatto che gli stessi hanno sul proprio benessere emotivo e sociale.
- Identificare, con il coinvolgimento attivo dei giovani e delle giovani, alcune possibili misure che favoriscano il rafforzamento dei fattori protettivi a livello individuale (competenze, conoscenze, ecc.) e di contesto (famiglia, educatori, educatrici ecc.) che permettono di stare sui social preservando il proprio benessere emotivo e sociale.



Risultati della ricerca

- Il totale delle persone che hanno risposto all'indagine è **285**
- I giovani intervistati utilizzano i social per **comunicare e svagarsi**, soprattutto la sera e nel week-end.
- L'**interazione** sui social è desiderata e, quando si verifica, ottiene **effetti positivi** nella percezione dei giovani.
- Ci si aspettano **reazioni positive, approvazione e commenti**. Quando questo non accade ci si sente non apprezzati, delusi e isolati.
- Quando non si ottengono reazioni, si ritiene questo avvenga a causa dello scarso **interesse suscitato**, interesse generale ma anche relativo all'**aspetto fisico**.



Risultati della ricerca

- **L'aspetto fisico** è centrale nell'utilizzo dei social che, secondo la maggioranza degli intervistati, funzionano per fare in modo che ci si mostri.
- Nel visualizzare i contenuti degli altri, quando il giovane osserva i suoi amici divertirsi prova **invidia, fastidio, gelosia e senso di esclusione**.
- Quando si vedono altri giovani realizzare attività o avere stili di vita desiderabili ci si sente **infastiditi, invidiosi, gelosi, esclusi** e si prova **rabbia**.
- Il **confronto** e il **paragone** con gli altri è molto presente e produce **invidia, insicurezza, stress e ansia, rabbia e malessere**.
- I social mettono **sotto pressione** soprattutto a causa dei **giudizi negativi**, del **paragone continuo**, dello **stress** di dover sempre postare contenuti e per la **dipendenza** dall'utilizzo.
- I pericoli che i giovani individuano nell'utilizzo dei social riguardano il malessere causato dagli **insulti**, il rischio di **dipendenza**, il **bullismo**, il **pericolo di essere adescati**.



Conclusione della ricerca

Dall'esperienza dei giovani *peer* e delle giovani *peer* nella ricerca:

- si evidenzia quanto **si parli poco** tra pari dei temi relativi all'utilizzo dei social, allo stare bene o al malessere dovuti a tale utilizzo.
- Il **confronto**, il **parlarne tra pari**, produce una maggiore consapevolezza dei meccanismi, dei rischi e può calmierare gli effetti negativi.
- La **peer education** si conferma una metodologia efficace di promozione della salute tra i/le giovani, capace di coinvolgere direttamente i/le destinatari/e e di aprire un confronto positivo sui temi.
- Creazione di due video in collaborazione con RSI EDU:

Video 1 – Come stai... sui social?

Video 2 – Tutto bene sui social?

RSI



STRESS



«La Rete delle scuole21»

- La rete delle scuole21 ticinese è un progetto del Programma d'azione cantonale (PAC) «Promozione della salute» dell'Ufficio del medico cantonale (DSS), che ha l'obiettivo di sviluppare offerte specifiche per promuovere la salute e il benessere a scuola.
- La Rete delle scuole21 cantonale ticinese è coordinata da Radix Svizzera italiana, su mandato del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) e del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport (DECS).
- La Rete cantonale delle scuole che promuovono la salute fa parte della Rete delle scuole 21 - Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità, di cui fanno parte 24 reti cantonali o regionali.
- La rete nazionale è coordinata dalla fondazione éducation21 e sostenuta finanziariamente su mandato dell'Ufficio Federale della Sanità Pubblica e da Promozione Salute Svizzera.



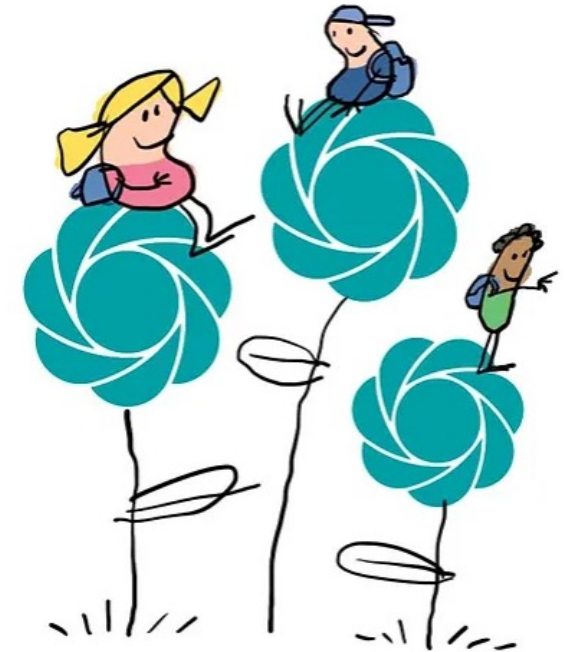
La Rete delle scuole21 ticinese

«La **Rete delle scuole21** sostiene tutti gli istituti scolastici che intendono impegnarsi a lungo termine in un processo di cambiamento a favore della promozione della salute a scuola e che vogliono realizzare al proprio interno, partendo dai propri bisogni e necessità, progetti per rafforzare le risorse individuali e collettive e intervenire sui fattori strutturali che influenzano la salute.»



Obiettivi

- Promuovere il benessere di tutte le componenti della sede scolastica
- Favorire la qualità della vita a scuola e la creazione di un clima di sede in cui ogni componente si sente a proprio agio (occasioni di ascolto e di dialogo tra le diverse componenti dell'istituto scolastico)
- Promuovere lo sviluppo delle risorse individuali (competenze psicosociali) e collettive (rafforzamento del tessuto sociale)





Sostegno offerto alle scuole aderenti

- **Consulenza e accompagnamento** nella realizzazione di attività/progetti
- **Documentazione e strumenti** della Rete per la realizzazione dei progetti
- **Incontro annuale di condivisione** delle esperienze tra le scuole aderenti
- **Riconoscimento della scuola** con conferimento di un logo/label della Rete delle scuole21
- **Partecipazione a giornate di studio** cantonali (almeno una all'anno realizzata dalla Rete delle scuole21) e nazionali
- Disponibilità di una **banca dati a livello nazionale** di raccolta e condivisione delle esperienze tra le scuole aderenti di tutta la Svizzera
- **Sostegno finanziario** alle scuole per progetti di promozione della salute



Esempi di progetti di prevenzione in Canton Ticino

- «Mostra interattiva Non farti fregare dal gioco»
- «Escape Moon»
- «Teatro interattivo»





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE

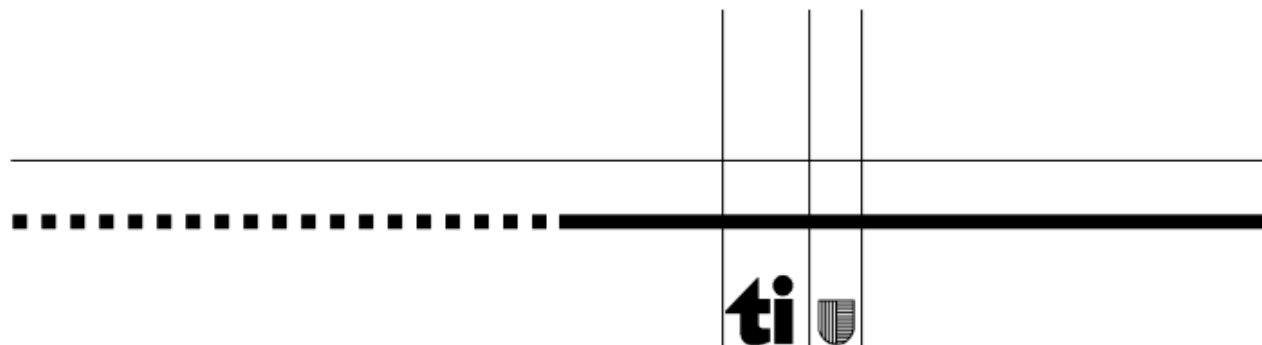




Prevenzione alcol, tabacco e prodotti simili

Programma d'azione cantonale 2025-2028

Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
M. Bouvier Gallacchi, O. Beretta, collaboratrici e collaboratori del SPVS
Tel. 091 814 30 50, dss-spvs@ti.ch
Bellinzona, agosto 2024



**Obiettivo strategico 1*****Fase della vita: Infanzia, Adolescenza e Giovane età adulta*****Acquisizione di competenze rispetto al consumo**

- Misure di informazione e sensibilizzazione, in particolare rispetto all'impatto del marketing commerciale sui comportamenti, attraverso approcci di educazione tra pari, attività interattive ed esperienziali rivolte ai giovani
- Monitoraggio dei consumi e della vendita dei (nuovi) prodotti
- Misure di sensibilizzazione e di tutela della salute dei non consumatori

1

Chi consuma alcol, tabacco e prodotti simili adotta un comportamento consapevole e nel rispetto degli altri

Obiettivo strategico 2***Fase della vita: Adulti*****Controllo e gestione dei consumi**

- Misure di sensibilizzazione rispetto ai consumi a rischio di gruppi specifici (neogenitori, persone in situazione di vulnerabilità, persone con fattori di rischio cumulativi)
- Offerte di sostegno per prevenire e/o uscire da una dipendenza da alcol, tabacco e prodotti simili

Obiettivo strategico 3***Fase della vita: Età avanzata*****Riduzione dei fattori di rischio**

- Misure di sensibilizzazione rispetto all'accumulo di fattori di rischio che possono ridurre fortemente la qualità di vita e l'autonomia delle persone in età avanzata (associazione tra consumo di alcol e tabacco, malattie croniche, terapie medicamentose, condizioni di vita)

Obiettivo strategico 4***Popolazione generale*****Protezione della salute dei giovani e dei non consumatori**

- Offerte di sostegno per l'implementazione di misure strutturali di prevenzione a livello territoriale
- Monitoraggio del quadro normativo ed eventuale adeguamento delle condizioni quadro cantonali se del caso



RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE





RADIX

SVIZZERA ITALIANA ...NEI CONTESTI DELLA VITA GIOVANILE



Grazie dell'attenzione!

Per info e approfondimenti, non esitate a contattarci.



Via Trevano 6, CH – 6904 Lugano



info@radix-ti.ch



091 922 66 19



radixsvizzeraitaliana



Radix Svizzera italiana



www.radixsvizzeraitaliana.ch

