



LIBERI DI SCEGLIERE, RESPONSABILI DI VIVERE INSIEME

Comportamenti a rischio, dipendenze e Costituzione nella vita quotidiana dei giovani

Ogni giorno compiamo scelte che sembrano solo nostra: quanto tempo passare sui social, sebbene per sentirsi accettati, se parteciparono a una sfida pericolosa, se ignorare e aiutare un compagno in difficoltà. Eppure, dietro queste scelte personali, si nasconde qualcosa di più grande: il rapporto tra libertà individuale e responsabilità verso gli altri, un equilibrio che la Costituzione italiana ci invita a costruire ogni giorno

La Costituzione nella Vita di Tutti i Giorni

Quando pensiamo alla Costituzione italiana, spesso la immaginiamo come un documento lontano, custodito negli archivi della storia. In realtà, i suoi principi fondamentali accompagnano ogni nostra scelta quotidiana, specialmente quelle più difficili che riguardano la nostra salute e le relazioni con gli altri. Tre articoli in particolare dialogano direttamente con le sfide che i giovani affrontano ogni giorno.



Articolo 2

Riconosce i diritti inviolabili dell'uomo e richiede l'adempimento dei **doveri di solidarietà** politica, economica e sociale. Non siamo isole: le nostre azioni hanno conseguenze sulla comunità.



Articolo 3

Sancisce la **pari dignità sociale** di tutti i cittadini. Nessuno può essere discriminato o giudicato per le proprie difficoltà, incluse le dipendenze o i momenti di fragilità.



Articolo 32

Tutela la **salute come diritto fondamentale** dell'individuo e interesse della collettività. La salute fisica e mentale è un bene prezioso da proteggere.

❏ Questi articoli non sono semplici enunciati teorici: rappresentano una bussola etica che può guidarci nelle scelte più complesse della nostra vita.

Le Dipendenze Comportamentali nell'Era Digitale

Nel mondo iperconnesso in cui viviamo, le dipendenze hanno assunto forme nuove e spesso invisibili. Non si tratta più solo di sostanze, ma di comportamenti che possono intrappolarci senza che ce ne rendiamo conto.

La dipendenza da social media rappresenta oggi una delle sfide più diffuse tra i giovani. Il bisogno compulsivo di controllare notifiche, like e commenti attiva gli stessi circuiti cerebrali della ricompensa coinvolti nelle dipendenze tradizionali. Il risultato? Ansia sociale, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e un progressivo isolamento dalla realtà.

Il gaming disorder, riconosciuto ufficialmente dall'OMS nel 2019, colpisce chi perde il controllo sul tempo dedicato ai videogiochi, sacrificando studio, relazioni e salute fisica. Le sessioni notturne, l'irritabilità quando non si può giocare, l'abbandono di attività che prima piacevano sono campanelli d'allarme.

Lo shopping compulsivo e il **gioco d'azzardo online**, sempre più accessibili attraverso app e piattaforme, rappresentano trappole economiche e psicologiche che possono devastare il futuro dei giovani.

Cosa dice la Costituzione?

L'**articolo 32** ci ricorda che la salute mentale è parte integrante del nostro benessere. Quando un comportamento compromette la nostra capacità di vivere serenamente, stiamo violando il nostro stesso diritto alla salute.

L'**articolo 2** ci interpella sulla responsabilità: isolarci dietro uno schermo significa sottrarci ai doveri di solidarietà verso chi ci circonda, dalla famiglia agli amici.

La Storia di Marco: Quando i Social Diventano una Gabbia

"Controllavo Instagram ogni cinque minuti. Se un post non riceveva abbastanza like, lo cancellavo subito. Non riuscivo più a dormire perché passavo le notti a scrollare TikTok. I miei voti sono crollati e ho smesso di uscire con gli amici perché mi sembrava tutto meno interessante di quello che vedevo online."

Marco, 16 anni, racconta così l'inizio della sua dipendenza da social media. Una storia che accomuna migliaia di adolescenti italiani: secondo i dati ISTAT, il 72% dei giovani tra i 14 e i 17 anni utilizza lo smartphone per più di 4 ore al giorno, con picchi che superano le 8 ore durante il weekend.

La violazione dei principi costituzionali

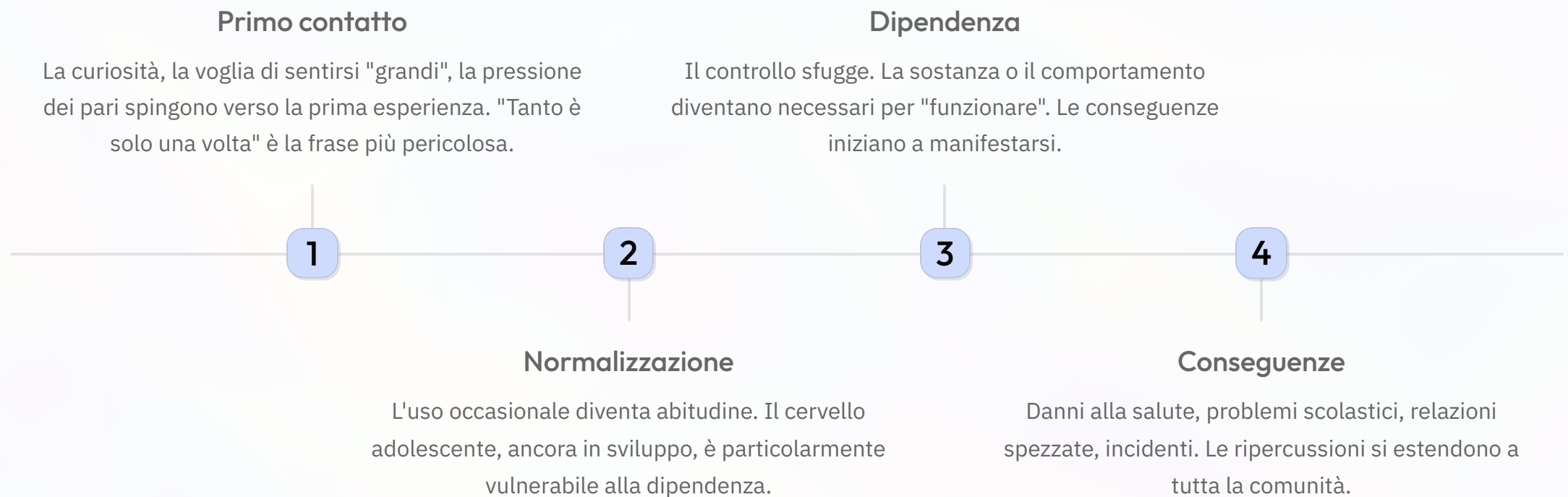
- **Art. 32 violato:** la salute mentale di Marco si è deteriorata (ansia, insonnia, calo dell'autostima)
- **Art. 2 violato:** l'isolamento ha spezzato i legami di solidarietà con famiglia e amici
- **Art. 3 compromesso:** Marco ha iniziato a sentirsi "meno degno" confrontandosi con le vite "perfette" degli altri

Il percorso di recupero

Marco ha trovato supporto grazie a un professore attento che ha notato il suo cambiamento. Con l'aiuto di uno psicologo scolastico e il sostegno dei compagni, ha gradualmente ripreso il controllo. **La solidarietà della comunità scolastica** – quella prevista dall'articolo 2 – è stata determinante: nessun giudizio, solo supporto.

Sostanze e Comportamenti a Rischio: Le Conseguenze su Sé e sugli Altri

Le dipendenze da sostanze – alcol, fumo, droghe – e i comportamenti a rischio come la guida pericolosa o le sfide social estreme rappresentano minacce concrete alla salute individuale e collettiva. Ma perché i giovani vi si avvicinano? Spesso la risposta sta nella **pressione del gruppo**, nel desiderio di appartenenza, nella ricerca di emozioni forti o nella fuga da ansie e insicurezze.



Impatto individuale (Art. 32)

- Danni cerebrali permanenti nell'adolescenza
- Compromissione della memoria e dell'apprendimento
- Disturbi psichiatrici: ansia, depressione, psicosi
- Rischio di incidenti e comportamenti autolesionistici

Impatto sulla comunità (Art. 2)

- Famiglie devastate dalla sofferenza
- Costi sanitari e sociali per la collettività
- Amici e compagni coinvolti emotivamente
- Perdita di potenziale umano e sociale

Libertà vs Responsabilità: Dove Si Trova l'Equilibrio?

Una delle obiezioni più comuni quando si parla di comportamenti a rischio è: *"È la mia vita, faccio quello che voglio"*. Ma la Costituzione italiana ci offre una prospettiva più complessa e matura sulla libertà individuale.

La libertà non è assenza di limiti

L'articolo 2 ci ricorda che accanto ai diritti esistono doveri inderogabili di solidarietà. La nostra libertà trova il suo confine là dove inizia il danno agli altri. Guidare ubriachi, ad esempio, non è una "scelta personale": mette a rischio vite innocenti.

La dignità come valore da proteggere

L'articolo 3 tutela la dignità di tutti, anche la nostra. Comportamenti che ci degradano, che compromettono la nostra capacità di essere pienamente noi stessi, violano quel diritto alla dignità che la Costituzione ci riconosce.

La salute come bene collettivo

L'articolo 32 definisce la salute non solo come diritto individuale, ma come **interesse della collettività**. Questo significa che prendersi cura di sé non è solo un diritto: è anche un modo per contribuire al benessere comune.

La vera libertà non è fare ciò che si vuole senza conseguenze, ma avere la consapevolezza e la forza di scegliere ciò che ci fa bene e non danneggia gli altri.

La Comunità Scolastica: Laboratorio di Solidarietà



La scuola non è solo un luogo di apprendimento: è il primo spazio in cui sperimentiamo cosa significa vivere in comunità. È qui che i principi costituzionali possono – e devono – diventare pratica quotidiana.

Quando la solidarietà fallisce

Il bullismo, l'esclusione sociale, il conformismo che spinge ad adottare comportamenti a rischio per "essere accettati" rappresentano violazioni concrete dell'articolo 3 (pari dignità) e dell'articolo 2 (solidarietà). Ogni volta che assistiamo in silenzio, diventiamo complici.



Osservare senza giudicare

Notare i segnali di disagio nei compagni: isolamento, cambiamenti improvvisi, cali di rendimento. Non per curiosità morbosa, ma per essere pronti ad offrire supporto.



Parlare e ascoltare

Rompere il silenzio. Chiedere "Come stai?" con sincerità. Ascoltare senza minimizzare. A volte una conversazione può fare la differenza tra l'isolamento e la speranza.



Creare reti di supporto

La peer education funziona: i giovani si fidano dei coetanei. Gruppi di ascolto, sportelli gestiti da studenti formati, iniziative di sensibilizzazione tra pari.



Proteggere la dignità di tutti

Non condividere contenuti che umiliano. Non partecipare a "sfide" pericolose. Difendere chi viene preso di mira. Essere dalla parte giusta richiede coraggio.

Prevenzione e Supporto: La Costituzione Come Strumento di Cura

Se i principi costituzionali ci indicano i valori da tutelare, la prevenzione e il supporto rappresentano gli strumenti concreti per tradurli in azione. La Costituzione non ci abbandona quando cadiamo: l'articolo 32 garantisce cure gratuite per chi non può permetterselo, e l'articolo 3 impone alla Repubblica di rimuovere gli ostacoli che impediscono il pieno sviluppo della persona.



Informazione

Conoscere i rischi reali, senza moralismi. Dati, storie, conseguenze: la consapevolezza è il primo passo della prevenzione.



Comunità

Costruire ambienti accoglienti dove chiedere aiuto non sia una vergogna. Famiglia, scuola, amici: la rete protegge.



Cura

Servizi accessibili e senza giudizio. Psicologi, SerD, centri di ascolto: esistono risorse per chi vuole uscirne.



Reinserimento

La dignità dopo la caduta. Accompagnare chi ha superato una dipendenza verso una vita piena, senza stigma.

Risorse disponibili

- **Telefono Azzurro:** 19696 (ascolto giovani)
- **Telefono Amico:** 02 2327 2327
- **SerD territoriali:** servizi per le dipendenze
- **Sportelli psicologici scolastici**
- **App di supporto:** Mindfulness, gestione ansia

Il messaggio della Costituzione

Chi vive una dipendenza o un momento di difficoltà non perde i propri diritti. La pari dignità (art. 3) resta intatta. La comunità ha il dovere (art. 2) di non abbandonare nessuno. La tutela della salute (art. 32) include il diritto a essere curati e supportati, senza discriminazioni.

Confronto: Con e Senza Solidarietà

Per comprendere davvero l'importanza dei principi costituzionali, proviamo a immaginare due scenari paralleli: cosa accade quando la comunità rispetta i valori di solidarietà e dignità, e cosa succede quando li ignora.

Scenario A: Sara e la comunità solidale

Sara, 15 anni, mostra segni di dipendenza da social e disturbi alimentari. I compagni notano il suo malessere e ne parlano con un professore di fiducia. La scuola attiva lo psicologo. La famiglia viene coinvolta con delicatezza. Sara riceve supporto senza giudizio. Dopo mesi difficili, riprende il controllo della sua vita. Si sente accolta, non "sbagliata". **Risultato:** la dignità di Sara è stata protetta (art. 3), la comunità ha adempiuto ai doveri di solidarietà (art. 2), la salute è stata tutelata (art. 32).

Scenario B: Luca e l'indifferenza

Luca, 16 anni, inizia a bere nei weekend per sentirsi accettato dal gruppo. Nessuno interviene: "sono affari suoi". I voti crollano, ma viene solo rimproverato. Gli amici lo prendono in giro quando sta male. La famiglia minimizza: "è solo una fase". Luca si isola sempre di più, l'uso di alcol aumenta. Un incidente in motorino lo porta in ospedale. **Risultato:** la comunità ha fallito nei doveri di solidarietà (art. 2), la dignità di Luca è stata calpestata dal giudizio e dall'abbandono (art. 3), la salute non è stata protetta (art. 32).

- ❏ La differenza tra i due scenari non sta nella "forza di volontà" individuale, ma nella presenza o assenza di una comunità che vive i principi costituzionali. Tutti possiamo cadere; ciò che conta è se qualcuno ci tende la mano.

Riflessione Finale: La Costituzione Siamo Noi

Arrivati alla fine di questo percorso, una cosa dovrebbe essere chiara: la Costituzione italiana non è un documento polveroso da studiare a memoria, ma uno **strumento vivo** che ci offre una bussola per navigare le complessità della vita quotidiana, specialmente nei momenti più difficili.

Cosa ho imparato

I principi di solidarietà, dignità e tutela della salute non sono astrazioni filosofiche: si incarnano nelle nostre scelte di ogni giorno. Ogni volta che decidiamo di non cedere alla pressione del gruppo, di tendere la mano a un compagno in difficoltà, di prenderci cura del nostro benessere fisico e mentale, stiamo dando vita alla Costituzione.

La libertà individuale e la responsabilità collettiva non sono in contraddizione: si completano a vicenda. Siamo veramente liberi quando le nostre scelte non danneggiano né noi stessi né gli altri.

Il mio impegno

Essere responsabile verso me stesso/a significa riconoscere i miei limiti, chiedere aiuto quando ne ho bisogno, non vergognarmi delle mie fragilità. Essere responsabile verso la comunità significa non voltarmi dall'altra parte quando qualcuno soffre, non partecipare a dinamiche di esclusione, contribuire a creare un ambiente accogliente.

Posso contribuire a una comunità scolastica più solidale semplicemente **essendo presente**: ascoltando, parlando, includendo, difendendo.

La Costituzione vive nelle nostre azioni quotidiane. Ogni gesto di solidarietà, ogni scelta consapevole, ogni mano tesa verso chi è in difficoltà è un modo per onorare i principi su cui si fonda la nostra convivenza civile. Non dobbiamo essere perfetti: dobbiamo solo provare, ogni giorno, a essere un po' più umani.