

Presentazione del LifeSkills Training



LifeSkills Training (LST)

- Il LifeSkills Training (LST) è un programma di prevenzione di abuso di sostanze **validato scientificamente** e **dimostratosi capace** di ridurre il rischio di abuso di alcol, tabacco e droghe.
- Agisce sui principali **fattori di contesto** e **psicologici individuali** che favoriscono l'iniziazione all'uso di sostanze e altri comportamenti a rischio.
- Fornisce ai giovani un **modo sistematico di imparare** le abilità di vita necessarie per affrontare con successo situazioni impegnative



LifeSkills Training (LST)

- Si basa su **evidenze scientifiche**: cause e fattori determinanti sul consumo di sostanze
- Ha un **approccio comprensivo**: agisce su tutti i fattori che conducono gli adolescenti ad utilizzare una o più droghe
- Utilizza **metodi efficaci** di promozione di abilità
- La sua **efficacia** è stata dimostrata da diverse ricerche.
 - agisce sui fattori di rischio e di protezione
 - riduce il consumo di tabacco, alcol e altre droghe



Efficacia

- Gli studi di valutazione sono stati fatti confrontando un gruppo di studenti che ha partecipato al LST (studenti LST) con un gruppo di controllo.
- I dati mostrano che gli studenti LST, crescendo, consumano (sia uso che abuso) in maniera significativamente inferiore rispetto agli studenti del gruppo di controllo.
- Gli effetti sono stati verificati nei casi in cui il programma viene implementato correttamente e nel suo complesso.
- Gli effetti sono stati riscontrati anche a distanza di 6-7 anni.
- È stata valutata anche la sperimentazione triennale nell'ASL di Milano. Sono stati riscontrati effetti significativi rispetto alle abilità e alle credenze sulle sostanze nei casi in cui il programma è stato implementato correttamente.

Efficacia

- **Impatto sull'uso di tabacco:** si è dimostrato efficace di ridurre l'inizio del fumo di sigaretta del 75%
- **Impatto sull'uso di alcol:** un numero significativamente inferiore di studenti hanno dichiarato di aver bevuto nell'ultimo mese (54%), aver consumato alcol in maniera eccessiva (73%), essersi ubriacati 1 o più volte nell'ultimo mese (79%)
- **Impatto sull'uso di cannabinoidi:** riduce l'uso totale di cannabinoidi del 71%, riduce l'uso regolare (settimanale e giornaliero) dell'83%
- **Effetti a lungo termine:** gli effetti riscontrati durano per almeno 6 anni
- **Effetti su altri comportamenti:** è efficace nel ridurre comportamenti violenti e aggressivi

* *Queste percentuali derivano da un confronto tra il consumo del gruppo LST rispetto al gruppo di controllo*



Aree di intervento

- **Abilità personali:**

- Immagine di sé e comportamento / goal-setting
- Problem solving e Decision making
- Gestione dell'ansia e della rabbia
- Padronanza e sicurezza di sé

- **Abilità Sociali:**

- Comunicazione
- Interazioni sociali
- Assertività
- Gestione dei conflitti

- **Abilità di resistenza sociale:**

- Consapevolezza dell'influenza dei media e di altri attori sociali "pro-droga"
- Sviluppo di norme contro l'uso di droghe
- Conoscenze sulle droghe
- Abilità di rifiuto delle droghe



Abilita' di resistenza sociale

- Consapevolezza dell'influenza dei media rispetto all'utilizzo di droghe e della violenza
- Sviluppo di norme contro l'utilizzo di droghe e contro la violenza
- Informazioni preventive rispetto alla droga e alla violenza
- Abilità di rifiuto di droga e violenza

Abilità personali

- Cambiamenti comportamentali individuali
 - Immagine di sé e comportamento finalizzato all'obiettivo
 - Automonitoraggio e rinforzo
- Risolvere problemi e prendere decisioni
- Gestione della rabbia e dello stress

Abilità' sociali generali

- Comunicazione efficace
- Complimenti e brevi scambi sociali
- Abilità per le conversazioni
- Destreggiarsi con richieste sociali
- Assertività



Le idee chiave del metodo LST

- **Modeling**

Peer to peer

- **Rinforzo**

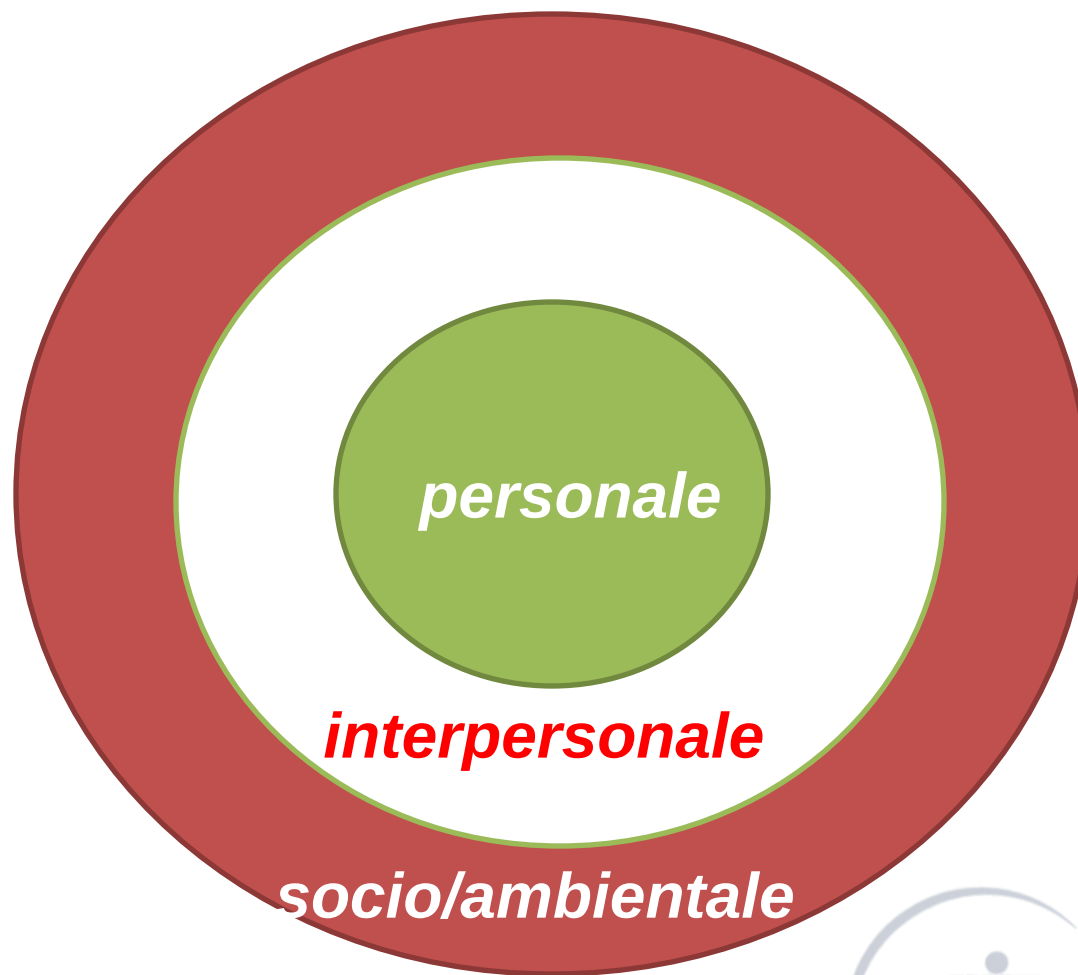
Fare pratica

- **Comportamenti funzionali**

Comportamenti salutari



Livello e focus del programma



Unità di intervento

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
1. Immagine di sé e auto-miglioramento	2	0	0
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso / Abuso di droghe	4	2	1
7. Pubblicità / Influenza dei media	1	1	1
8. Violenza e media*	1	0	0
9. Gestione dell'ansia	2	2	1
10. Gestione della rabbia*	1	1	1
11. Abilità comunicative	1	1	0
12-13. Abilità sociali	2	1	1
14. Assertività	2	1	1
15. Risoluzione di conflitti*	1	1	1
Resistenza alla pressione dei pari	0	2	1
TOTALE	15/19 h	10/13 h	5/9 h