

COMUNICATO STAMPA

Köniz, 12 agosto 2025

«Il mio obiettivo? Entrare nel mondo degli adulti senza cadere nella dipendenza.»

Le offerte di prevenzione della Lega polmonare per i giovani sono una storia di successo. Lanciati come progetti regionali o di piccola entità, crescono fino a diventare offerte nazionali di successo che raggiungono sempre più ragazzi.

Circa due giovani su tre optano per una formazione professionale. Ma l'inizio dell'apprendistato è una fase molto delicata: i ragazzi sono messi sotto grande pressione dai nuovi compiti, dalla collaborazione con colleghi più esperti e dal minor tempo libero a disposizione. In questa fase di transizione si registra una particolare incidenza di nuovi problemi e disturbi psichici. La Lega polmonare propone due offerte di prevenzione, chiamate «ready4life» e «zackstark», che aiutano i ragazzi a mantenersi in salute durante questo periodo così impegnativo.

Giovani sopraffatti dalla vita

A volte, i giovani che seguono un apprendistato sono sopraffatti dallo stress. Sentono di non essere all'altezza della situazione e, per sottrarsi alla realtà o per distrarsi, cercano rifugio nell'alcol, nei social media, nella cannabis o nel gaming. L'app interattiva di coaching «ready4life» presenta ai giovani delle strategie utili per affrontare meglio le tante sfide poste dalla vita. Dalla gestione dello stress al rapporto con i social media, dal gaming alle sostanze tossicodipendenti: le challenge e i consigli selezionati individualmente nell'app «ready4life» aiutano a rafforzare le competenze per la vita. La chat permette ai giovani di inserire le loro domande personali in modo anonimo e ricevere una risposta da un esperto.

Nell'anno scolastico 2023/2024, i ragazzi che hanno scaricato l'app sono stati 11 145. A usare [ready4life](#) sono giovani in tutta la Svizzera ma anche nel Liechtenstein e in Austria. Il programma di prevenzione viene supportato da diversi enti specializzati come Promozione Salute Svizzera, Pro Juventute e il Fondo per la prevenzione del tabagismo del Dipartimento federale dell'interno. I giovani possono scaricare l'app gratuitamente.

Contatto:

Lega polmonare svizzera
media@lung.ch

La Lega polmonare

Da più di 120 anni la [Lega polmonare](#) si impegna affinché le persone affette da malattie polmonari e delle vie respiratorie possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia.

La Lega polmonare è un'organizzazione sanitaria nazionale senza scopo di lucro. Essa si impegna nella promozione della salute e nella prevenzione, nella formazione specialistica e nel sostegno a progetti di ricerca.

Con la sua rete di 68 sedi in tutta la Svizzera, la Lega polmonare accompagna oltre 125 000 pazienti.

Le 15 leghe polmonari cantonali e la sede nazionale danno occupazione a un totale di circa 750 addetti.

La Lega polmonare svizzera ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO.