



L'alcol è un problema?

Informazioni per chi vuole riflettere sul proprio consumo alcolico

- Bevo troppo?
- Cosa significa avere problemi di alcol?
- Quando si è dipendenti dall'alcol?
- Quali sono gli aiuti disponibili?

Piacere - intossicazione – dipendenza



Bere alcol può provocare piacere, ma anche intossicazione e/o dipendenza. Tutto dipende dall'uso che se ne fa. La maggior parte delle persone che consumano alcol lo fa in maniera moderata e senza che ne risultino dei problemi. Altre invece eccedono, regolarmente o saltuariamente, e in questo modo rischiano di danneggiare loro stessi o gli altri.

Per un adulto sano, bere di tanto in tanto una birra o un bicchiere di vino ai pasti, **non pone** generalmente nessun problema. Allora, a partire da quando il consumo di alcol diventa problematico?

- Dopo il lavoro, la signora A. deve bere due o tre bicchieri di vino per lasciarsi alle spalle le tensioni della giornata...
- Tutti i venerdì sera il signor B. va in macchina al solito bar e torna a casa ubriaco...
- Tornando a casa, il signor C. non può fare a meno di fermarsi al ristorante dell'angolo a bere un paio di birre...
- Di notte, la signora D. fa sparire di nascosto le bottiglie di vino vuote. Nessuno deve pensare che abbia un problema con l'alcol...

Tutte queste persone hanno un rapporto più o meno problematico con l'alcol:

- consumo di alcol per rilassarsi
- consumo di alcol in situazioni a rischio
- consumo di alcol al quale non si può rinunciare
- consumo di alcol di nascosto

“Bevo troppo?”

Vi siete mai posti questa domanda?

Le persone reagiscono all'alcol in maniera diversa: ad alcuni crea problemi già in piccole quantità, mentre altri possono bere di più senza avere problemi. La ricerca non è ancora riuscita a spiegare il perché, ma una cosa è certa: a partire da una certa quantità di alcol aumenta il rischio di farsi del male.

Un **uomo** sano non dovrebbe bere più di due (massimo tre) bicchieri standard* al giorno, una **donna** sana non dovrebbe berne più di uno (massimo due). Per bicchieri standard si intendono quelli utilizzati generalmente nei ristoranti. Se, eccezionalmente, si beve un po' di più, le donne dovrebbero limitarsi a quattro bicchieri standard, mentre il limite per gli uomini è di 5 bicchieri standard.

* un bicchiere standard

- = un bicchiere di birra
- = un bicchiere di vino
- = un bicchiere di superalcolico



- Le persone malate e quelle che assumono medicinali devono chiarire con il proprio medico se possono consumare alcol e, se del caso, quanto ne possono bere.
- Le donne incinte dovrebbero rinunciare completamente a consumare alcol.
- Chi guida un'automobile dovrebbe evitare di bere.

Se un uomo beve quotidianamente più di due bicchieri standard e una donna più di uno, non significa necessariamente che abbia dei problemi. Oltre questi quantitativi, però, aumentano i rischi.

Esempi dei **rischi che si corrono consumando regolarmente alcol in quantità eccessiva:**

- l'alcol può danneggiare quasi tutti gli organi (fegato, pancreas, stomaco, ecc.)
 - ipertensione e rischio di infarto
 - danni cerebrali: dalle difficoltà di concentrazione fino alle demenze gravi
 - problemi psichici: depressione, psicosi
 - problemi sul lavoro, in famiglia, con gli amici
- Anche il rischio di sviluppare una dipendenza dall'alcol aumenta in relazione alla quantità consumata.

Tra i rischi dell'**ubriachezza** vi sono ad esempio: gli incidenti, i comportamenti inadeguati o a rischio, le intossicazioni alcoliche. Si possono verificare anche degli effetti negativi sul cuore e sulle arterie.

Maggiore è la quantità consumata, maggiore sarà anche il rischio di fare del male a se stessi o agli altri. Certamente è importante chiedersi: “Quanto bevo?”, ma è altrettanto importante domandarsi: “Perché bevo?”, “Bevendo alcol avrei potuto fare del male a qualcuno?”, “Ho perso qualcosa a causa dell'alcol?” (cfr. pagg. 6 e 7.)

Quali sono i motivi che causano un consumo eccessivo di alcol?

Spesso, nella nostra società, l'alcol viene banalizzato. Molti non sono coscienti del fatto che consumarne troppo può causare problemi molto seri.

Alcuni cercano negli alcolici determinati effetti: per esempio un aiuto per rilassarsi in caso di stress o di paure. Chi ricorre all'alcol per alleviare tensioni o affrontare problemi, rischia di consumarne sempre di più.



♂ C'è anche chi beve per dimostrare la propria virilità: ci sono **uomini** che credono di dovere dimostrare agli altri che sanno reggere l'alcol. Questo, però, non significa che gli alcolici non facciano male! Molto spesso, chi dice di "reggerlo", di fatto ha invece già sviluppato una dipendenza dall'alcol. Dato che gli uomini si identificano molto con il proprio lavoro, in caso di problemi lavorativi rischiano di aumentare il loro consumo.

♀ Per le **donne**, invece, il consumo problematico di alcol è più frequentemente ricollegabile ai numerosi compiti che devono assumersi sul lavoro, in casa e in famiglia oppure ad un tentativo d'alleviare delle sofferenze psicologiche.

I problemi di alcol...

... non cominciano solo quando si è diventati dipendenti!

- In caso di **consumo eccessivo e cronico** (cfr. pagina 4), aumenta il rischio di danni alla salute. Questo rischio, come quello di sviluppare una dipendenza, cresce di pari passo con il quantitativo di alcol consumato.
- Perché consumate alcolici? I **motivi** possono essere molti. Chi beve per raggiungere un determinato effetto (ad esempio per rilassarsi, per dimenticare i problemi), corre il rischio di consumare sempre di più e sempre più spesso.
- Vi è già capitato di fare del male a qualcuno o di rischiare di farne (ad esempio guidando in stato di ebbrezza) dopo aver bevuto?
- Avete già perso qualcosa a causa dell'alcol? La fine di un'amicitia o il ritiro della patente sono segnali chiarissimi che qualcosa non va per il verso giusto...

Potete provare a tenere sotto controllo il consumo problematico di alcol adottando i seguenti consigli:

- Se avete sete, bevete prima una bevanda analcolica, in tal modo eviterete di consumare troppo alcol in breve tempo.
- Bevete lentamente! In questo modo berrete di meno.
- Abituatevi ad alternare alcol e bibite analcoliche: dopo un bicchiere di alcol, consumate almeno una bevanda analcolica.
- Stabilite da soli il vostro ritmo senza farvi influenzare dalla velocità con cui bevono gli altri.
- Svotate sempre il bicchiere prima di farvelo riempire di nuovo. Sarà così più facile valutare quanto avete bevuto.
- E poi: non consumate alcol se siete di cattivo umore. L'alcol non risolve i problemi!

Anche i seguenti consigli possono risultare utili:

- Evitate le situazioni che vi inducono a consumare dell'alcol.
- Coltivate i vostri interessi e trovate un hobby.
- Cercate di avere uno stile di vita equilibrato: provate a compensare in modo positivo le difficoltà di tutti i giorni.
- Discutete con altre persone della vostra intenzione di ridurre il consumo di alcol.

Potete provare da soli a bere di meno, ma potete anche chiedere aiuto ad uno specialista presso un centro di consulenza.

Dove inizia la dipendenza?

Una dipendenza non nasce da un giorno all'altro, ma si sviluppa gradualmente, sull'arco di anni.

Il passaggio da un consumo a basso rischio a un consumo problematico e in seguito a una dipendenza è progressivo e non dipende da quanto si beve: non esistono quantitativi a partire dai quali una persona è dipendente dall'alcol.

In Svizzera le persone dipendenti dall'alcol sono circa 300'000. I sintomi di una dipendenza sono: non riuscire più a rinunciare all'alcol, non riuscire più a controllare il consumo, consumare quantitativi sempre maggiori (insorgere della tolleranza), sintomi di astinenza in caso di interruzione o diminuzione del consumo, trascurare altri interessi, continuare a bere malgrado le conseguenze negative.

Per stabilire se si è dipendenti, non è necessario presentare tutti questi sintomi.



Ho un problema di alcol?

- Vi è già capitato di pensare che dovrete ridurre il vostro consumo di alcol?
- Vi è già successo di arrabbiarvi perché qualcuno vi ha detto che bevete troppo?
- Il vostro consumo di alcol vi ha già causato rimorsi?
- La mattina appena alzati vi è già capitato di bere alcol per calmarvi o per smaltire la sbornia?

Se avete risposto affermativamente a una di queste domande, è possibile che abbiate un problema di alcol. Se avete risposto affermativamente a due o più domande, probabilmente avete un problema di alcol.

“Problemi di alcol? Chi... io?”

A nessuno piace guardarsi allo specchio e scoprire qualcosa che non vorrebbe vedere. Le persone con problemi di alcol tendono a negare il problema perché ne va della loro autostima e perché gli sguardi degli altri fanno paura.

Specialmente all'inizio, quando gli effetti dell'alcol non sono ancora molto evidenti, si tenta di autoconvincersi pensando: “Non è poi così grave” o: “Non è un problema, posso smettere quando voglio”. I problemi, però, a volte ci sono e continuano ad aumentare. Le persone alcol dipendenti bevono per dimenticare i loro problemi, ma bevendo non fanno altro che aumentarli.

Così si crea un circolo vizioso. Un circolo da spezzare al più presto!



Nella nostra società è ancora radicata l'immagine dell'uomo “forte”, che sa controllarsi. Per gli uomini è quindi più difficile riconoscere i propri problemi e chiedere aiuto.

Gli uomini si occupano o si preoccupano meno della loro salute rispetto alle donne, prestano meno attenzione ai segnali del loro corpo e, di conseguenza, spesso reagiscono più tardivamente anche ai problemi causati dall'abuso di alcol.



Le **donne** che consumano quantità elevate di alcol sono viste peggio degli uomini nella stessa situazione. Per questo motivo, spesso bevono di nascosto e quindi avvertono meno, o solo in un secondo tempo, quelle reazioni dell'ambiente circostante che dovrebbero invece indurle a capire che qualcosa non va per il verso giusto. Spesso le donne alcoliste provano più sensi di colpa e di vergogna rispetto agli uomini.

C'è chi vi può aiutare!

Una persona dipendente dall'alcol non è più in grado di controllare il proprio consumo.

Chi decide di smettere di bere deve mettere in discussione e cambiare le proprie abitudini di vita, chiedendosi ad esempio: "Come affronto i conflitti e le tensioni? Come organizzo il mio tempo libero? Su quali basi fondo i rapporti interpersonali?" E via dicendo.

Vi sono diversi metodi per uscire da una dipendenza, l'importante è trovare il metodo adatto ad ogni singola persona. Ma qual è il metodo giusto? Purtroppo non sempre è facile stabilirlo da soli. È però possibile farlo con l'aiuto degli specialisti dei centri di consulenza o di un medico.



Quali sono gli aiuti disponibili?

In cosa consiste una disintossicazione e dove la si può fare?

Quali sono i possibili sostegni farmacologici?

Cosa prevede una terapia residenziale?

Esistono terapie ambulatoriali?

Cosa offre un centro di consulenza per problemi di alcol?

Cosa succede in un gruppo di autoaiuto?

- Chi è dipendente dall'alcol deve dapprima **disintossicarsi fisicamente**. Visto che durante una disintossicazione possono insorgere complicazioni, questa fase va seguita a livello medico. Per evitare complicazioni la disintossicazione avviene, di regola, in ambito ospedaliero. Il medico curante o il centro di consulenza per problemi di alcol può aiutare ad organizzare una disintossicazione, che generalmente dura tra i 7 e i 10 giorni. La disintossicazione può essere facilitata ricorrendo a farmaci che riducono i sintomi dell'astinenza.
- Gli specialisti dei **centri di consulenza** per problemi di alcol rispondono a tutte le domande riguardanti la dipendenza dall'alcol e seguono ambulatorialmente, nelle varie tappe della cura, le persone che hanno deciso di affrontare la propria dipendenza. I collaboratori di questi centri di consulenza sono tenuti al segreto professionale e offrono la loro consulenza gratuitamente.
- Per uscire dalla dipendenza dall'alcol può risultare importante anche un **sostegno medico**. I medici hanno la possibilità di prescrivere farmaci per aiutare le persone a mantenere l'astinenza. Alcuni farmaci (ad esempio il ®Campral) aiutano a frenare la pulsione a consumare alcol, altri (come il ®Naltrexin), invece, neutralizzano gli effetti euforizzanti dell'alcol. L'Antabus® è un farmaco che impedisce all'organismo di metabolizzare l'alcol e, in caso di consumo, provoca reazioni fisiche molto spiacevoli e pericolose! I farmaci possono essere utili, ma bisogna tener presente che non hanno poteri curativi: fungono semplicemente da sostegno. I farmaci vanno quindi assunti in combinazione con una consulenza o con un accompagnamento terapeutico.

- Le **terapie residenziali** in centri specializzati nella cura delle dipendenze, rappresentano un momento di distacco dove si vive in un ambiente protetto e strutturato e ci si confronta intensamente con la propria situazione. Il ricovero può durare da alcune settimane a diversi mesi.
- Vi è pure la possibilità di seguire una **terapia ambulatoriale**: in questo caso, gli interessati continuano a vivere nel loro ambiente e ad esercitare la loro professione. Spesso, una terapia residenziale è seguita da una terapia ambulatoriale, con lo scopo di prevenire le ricadute.
- Spesso le offerte di terapie ambulatoriali o residenziali coinvolgono anche **i familiari**, perché anche per loro possono cambiare parecchie cose. In questo modo si vuole garantire che

tutte le persone coinvolte possano prepararsi nel migliore dei modi alla nuova situazione. L'opuscolo "Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti" contiene ulteriori informazioni per i familiari e gli amici (cfr. pag 12).

- Molte persone traggono grandi benefici dagli scambi di esperienze all'interno dei **gruppi di autoaiuto**. Le persone che hanno, o hanno avuto, un vissuto simile offrono un sostegno particolare: in questi gruppi, molti si sentono finalmente capiti e approfittano delle esperienze altrui. I gruppi di autoaiuto più conosciuti per le persone che hanno problemi di alcol, sono quelli che fanno capo agli Alcolisti Anonimi (cfr. gli indirizzi all'ultima pagina).

Quando ci sono dei bambini

I figli di un genitore alcolodipendente soffrono molto. Non serve che i genitori cerchino di nascondergli il problema. I bambini si rendono conto che qualcosa non funziona. Per questo motivo, è importante aiutare anche loro. Troverete informazioni utili nel prospetto "Figli di alcolodipendenti" che potete richiedere a Ingrado, tel. 091 922 60 06 oppure sul sito internet www.ingrado.ch.

Non scoraggiatevi in caso di ricadute!

Molte persone che cercano di uscire dalla dipendenza sono confrontate anche con le ricadute. Se vi dovesse succedere, non scoraggiatevi! Non significa che dovete ricominciare da zero. L'importante è invertire immediatamente la rotta e trarre i giusti insegnamenti ponendosi domande del tipo: "Perché ho avuto una ricaduta? Cosa devo fare la prossima volta per evitare una ricaduta?" In questo modo disporrete di strumenti migliori per affrontare le situazioni difficili che potrebbero presentarsi in futuro!

Indirizzi

- Centri specializzati per problemi di alcol: all'indirizzo **www.indexaddiction.ch**, disponibile in francese e tedesco, o nell'elenco telefonico troverete un elenco dei centri esistenti nei vari cantoni. Per ottenere queste informazioni, potete anche chiamare Dipendenze Svizzera allo 021 321 29 76.

In Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, **www.ingrado.ch**

- All'indirizzo **www.al-anon.ch** troverete un elenco dei gruppi Al-Anon (per famigliari e amici) e Alateen (per i figli) presenti nella vostra regione. Potete inoltre chiamare il numero 0848 848 833, che offre assistenza telefonica 24 ore su 24.

Per ulteriori informazioni:

- Opuscolo: “La ricaduta...”
- Opuscolo: “Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti”
- Opuscolo: “Vivere con un famigliare dipendente dall'alcol”
- Opuscolo: “Figli di alcol dipendenti”
- Opuscolo: “Genitore prima di tutto – Genitore malgrado tutto”
- Opuscolo: “Alcol e medicinali durante l'invecchiamento”

Tutto il materiale informativo di Dipendenze Svizzera può essere ordinato o scaricato dal sito: **http://shop.addictionsuisse.ch**, oppure telefonando al numero 021 321 29 35

per la Svizzera Italiana

a Radix Svizzera Italiana, tel. 091 922 66 19, www.radixsvizzeraitaliana.ch o Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06;

per la Svizzera tedesca e romanda

a Dipendenze Svizzera, tel. 021 321 29 35 o libreria@dipendenzesvizzera.ch

Per qualsiasi altra domanda o informazione, potete telefonare a Dipendenze Svizzera al numero: 021 321 29 76

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenze-info.ch