

Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP) o www.psychotherapie.ch (Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti ASP).

- A una **persona di fiducia** all'interno della vostra cerchia di amicizie o della vostra comunità religiosa o culturale, che può diventare un interlocutore importante.

L'alcol dipendenza non va considerata un fiasco personale e non ha nulla a che vedere con una mancanza di volontà. L'alcol dipendenza è una malattia.

C'è chi vi può aiutare!

Consigli per tenere sotto controllo il consumo di alcol

I seguenti consigli vi possono aiutare a tenere sotto controllo il vostro consumo problematico di alcol.

- Quando avete sete, consumate bevande analcoliche.
- Bevetevi lentamente!
- Imponetevi la seguente regola: dopo una bevanda alcolica, consumatene almeno una analcolica.
- Definite voi stessi il ritmo del vostro consumo, senza farvi influenzare dalla velocità con cui bevono gli altri.
- Vuotate sempre il bicchiere prima di farvelo riempire di nuovo. In tal modo è più semplice tenere il conto di quanto bevete.
- Non bevete se siete di cattivo umore. L'alcol non risolve i problemi!

Può anche essere utile modificare alcune abitudini quotidiane:

- evitate le situazioni che vi inducono a consumare alcol;
- coltivate i vostri interessi e i vostri hobby;
- seguite uno stile di vita equilibrato, provate a compensare in modo positivo le difficoltà di tutti i giorni (sport, rilassamento ecc.).

Non riuscite a raggiungere il vostro obiettivo?

Non esitate a chiedere aiuto (cfr. «Dove trovo aiuto?»)! Forse parlare dei vostri problemi con una persona di fiducia vi può aiutare. Vi potrebbe incoraggiare e sostenere nei vostri sforzi.

Ulteriori informazioni

www.migesplus.ch: informazioni sulla salute in diverse lingue. Croce Rossa Svizzera, Ufficio federale della sanità pubblica (sito in tedesco, francese, italiano, inglese, spagnolo, portoghese, turco, albanese, serbo/bosniaco/croato / materiale informativo anche in altre lingue).

Croce Rossa Svizzera
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 71

www.dipendenzesvizzera.ch: informazioni sulle sostanze che danno dipendenza (in tedesco, francese e italiano).

Opuscolo «Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?» (in tedesco, francese, italiano, albanese, bosniaco/serbo/croato, inglese, portoghese, russo, spagnolo, tamil, turco).

Il presente opuscolo e l'opuscolo «Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?» possono essere scaricati in formato PDF dai siti www.migesplus.ch e www.dipendenzesvizzera.ch, oppure possono essere ordinati inviando una busta preaffrancata a:
Dipendenze Svizzera, CP 870, 1001 Lausanne.

Impressum

Editore:
Dipendenze Svizzera, 1001 Lausanne

La pubblicazione di questo opuscolo è stata resa possibile grazie al sostegno specialistico e finanziario di migesplus.ch nel quadro del programma nazionale «Migrazione e salute 2008 – 2013» dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Si ringraziano il FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung di Zurigo e l'associazione Appartenances per il loro sostegno.

Traduzione: Romana Manzoni Agliati e Sandra Gallmann
Layout: www.alscher.ch
Stampa: Jost Druck AG

Cosa dovrei sapere dell'alcol?

L'alcol può essere un genere voluttuario, ma anche una sostanza che inebria o che dà dipendenza, con conseguenze negative per la salute e l'ambiente circostante.



Questo opuscolo fornisce risposte alle seguenti domande.

- Quando il consumo di alcol è a basso rischio?
- Quali sono i rischi di un consumo eccessivo di alcol?
- Ho un consumo a rischio?
- Consigli per tenere sotto controllo il consumo di alcol?
- Ho un problema di alcol?
- Dove trovo aiuto?



© Brad Keller - iStockphoto®



© moniaphoto - iStockphoto®

 SUCHT | SCHWEIZ

 DIPENDENZE | SVIZZERA

 ADDICTION | SUISSE

Croce Rossa Svizzera
migesplus.ch 

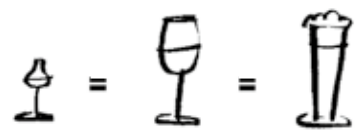
20.0403

© Cornugnerio Silvana - Fotolia.com

L'alcol? Nessun problema!

Quando il consumo di alcol è a basso rischio?

- A un uomo adulto sano si consiglia di non bere più di due bicchieri standard di alcol al giorno.
- A una donna adulta sana si consiglia di non bere più di un bicchiere standard di alcol al giorno.



1 bicchiere standard di alcol
= ca. 3 dl di birra
= ca. 1 dl di vino
= ca. 2 cl di superalcolici

Quando bisogna andarci cauti con l'alcol?

- In caso di malattia o se prendete medicinali: chiedete al medico se potete bere alcol.
- Le persone sopra i 60 anni dovrebbero stare più attente, perché su di loro l'alcol ha effetti maggiori.

Quando bisognerebbe rinunciare all'alcol?

- L'alcol non è una bevanda per i bambini. Bambini e adolescenti di età inferiore ai 16 anni non dovrebbero bere alcolici perché sono particolarmente sensibili all'alcol.
- Le donne incinte dovrebbero rinunciare completamente al consumo di alcol. L'alcol può danneggiare gravemente l'embrione e il feto.
- Nel traffico stradale, sul lavoro e facendo sport bisognerebbe rinunciare completamente al consumo di alcol. Basta una piccola quantità di alcol per aumentare il rischio di infortuni e ridurre le capacità psicofisiche.

Cosa significa bere volentieri?

L'alcol dovrebbe essere considerato qualcosa di particolare, non come una bevanda qualsiasi. È meglio consumare consapevolmente le bevande alcoliche. Non bisognerebbe bere senza riflettere o per semplice abitudine.

Troppo alcol fa male

Quali sono i rischi di un consumo eccessivo di alcol?

Rischi immediati dell'alcol (esempi)

- Basta poco alcol per ridurre la velocità di reazione. Chi beve aumenta il rischio di incidenti, per esempio nel traffico stradale.
- Sotto l'influsso dell'alcol aumenta la propensione al rischio e si può perdere il controllo del proprio comportamento.
- Una forte sbornia può far perdere conoscenza. Di intossicazione alcolica si può anche morire.

Rischi di un consumo alcolico da regolare a elevato (esempi)

- L'alcol può danneggiare praticamente tutti gli organi (fegato, pancreas, stomaco ecc.).
- L'alcol aumenta la pressione sanguigna e il rischio di infarto cardiaco.
- L'alcol può provocare danni al cervello, che vanno dai problemi di concentrazione alle gravi forme di demenza.
- L'alcol può causare problemi psichici, per esempio depressioni.
- L'alcol può causare problemi sociali, come problemi sul lavoro, in famiglia, con gli amici.
- Il rischio di sviluppare una dipendenza aumenta proporzionalmente alla quantità consumata.

Quando conviene andarci cauti con l'alcol?

- Prima di mettersi alla guida di un veicolo o di praticare uno sport, è meglio non bere.
- I ragazzi sotto i 16 anni e le donne incinte dovrebbero rinunciare completamente all'alcol.
- In caso di malattia o se si assumono medicinali, bisognerebbe chiedere al medico se si può bere alcol.

L'alcol protegge il cuore?

L'alcol può ridurre il rischio di determinate malattie cardiache. Ciò, tuttavia, vale solo se se ne beve **poco**. Il modo migliore per proteggere il proprio cuore, comunque, consiste nell'evitare di fumare e nel fare sport, non nel bere alcol!



© Marius Graf - Fotolia.com

L'alcol? Un problema...

Ho un consumo a rischio?

Consumo eccessivo

Chi beve più delle quantità riportate all'inizio del pieghevole rischia danni alla salute.

Motivo del consumo

Per esempio:

- Consumo per abitudine: «**La sera ho bisogno di un paio di bicchieri per staccare.**» Attenzione: un'abitudine può diventare talmente irrinunciabile da trasformarsi in una dipendenza.
- Bere per superare i problemi: «**Sul lavoro ho un sacco di problemi e mi sento stressato. L'alcol mi aiuta a dimenticare per un po' le mie preoccupazioni.**» Attenzione: chi beve per ridurre lo stress o per dimenticare i problemi rischia di bere sempre di più.

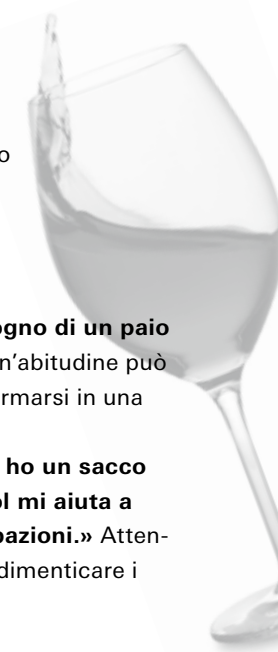
Ci sono persone che corrono un rischio maggiore di sviluppare un problema di alcol.

Possibili situazioni che possono favorire l'insorgenza di un problema di alcol:

- problemi sul lavoro o in famiglia;
- esperienze traumatizzanti vissute in passato;
- alcoldipendenza di un parente prossimo.

Che cos'è esattamente l'alcol?

Tutte le bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici) contengono etanolo (alcol puro). L'etanolo contenuto nelle bevande alcoliche causa una sbornia o un'ubriacatura, ma può pure condurre a una dipendenza. L'etanolo è tossico per l'organismo.



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 critica il vostro comportamento in fatto di alcol?
- Avete già avuto rimorsi di coscienza a causa del vostro consumo di alcol?
- La mattina appena alzati vi è già capitato di bere alcol per calmarvi o per smaltire una 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. In questo caso, conviene parlarne con uno specialista. È il modo migliore per saperne di più sul vostro consumo di alcol.

L'alcoldipendenza

Solo uno specialista può diagnosticare un'alcoldipendenza. I seguenti sintomi possono indicare una dipendenza:

- non riuscite più a rinunciare all'alcol;
- non riuscite più a controllare il vostro consumo;
- bevete sempre di più.

Essere alcoldipendenti non è una vergogna. L'alcolismo è una malattia, che può essere curata. Si stima che in Svizzera vivano 250'000 persone alcoldipendenti.

Dove trovo aiuto?

Chiedere aiuto è un segno di forza! L'obiettivo è riacquisire il controllo del proprio comportamento e alleviare chi vi sta vicino.

A chi potete rivolgervi?

- A un **medico** (medico di famiglia o specialista in psichiatria e psicoterapia): ci sono anche medici che parlano la vostra lingua (cfr. www.doctorfmh.ch).
- Ai **consultori per problemi di alcol**: gli specialisti che lavorano in queste strutture sono vincolati dal segreto professionale. Contattando i consultori della vostra regione, voi o una persona di vostra fiducia potete verificare se la consulenza è offerta anche nella vostra lingua. Trovate gli indirizzi dei consultori o delle strutture stazionarie per esempio sul sito www.indexdipendenze.ch. Per ottenere informazioni sui consultori della vostra regione potete anche chiamare Dipendenze Svizzera allo 021 321 29 76.
- Ai **gruppi di autoaiuto**, come gli Alcolisti Anonimi (tel. 0848 848 846, www.aasri.org / tedesco, francese, italiano e inglese).
- A uno **psicoterapeuta**. Anche loro offrono un sostegno. Potete trovare gli indirizzi (a seconda della regione e della lingua) sui seguenti siti: www.psychologie.ch (Federazione



© Igor Skrbic - iStockphoto*