

4

Alcol ed ebbrietà

Tra rischi e piacere



Accade sempre più di frequente che gli adolescenti parlino delle loro ubriacature. Non sempre sono coscienti dei rischi che corrono. Le misure strutturali che limitano l'accesso all'alcol, in particolare la politica dei prezzi e l'applicazione di norme di protezione della gioventù, sono naturalmente importanti per la prevenzione. Un contributo preventivo può essere fornito anche nel quadro dell'insegnamento, ovvero sensibilizzando i giovani ai rischi che derivano dall'ubriachezza e discutendo con loro le ragioni e le cause che vi conducono.

Argomenti trattati:

- Che cosa sono l'ebbrezza e l'ebbrezza alcolica?
- Le fasi di un'ebbrezza alcolica
- Alcune cifre: le ubriacature degli adolescenti e degli adulti
- La ricerca dell'ebbrezza
- I rischi connessi agli stati d'ebbrezza
- Proposte di attività

Che cos'è l'ebbrezza?

Ebbrezza, s. f. stato euforico o confusionale prodotto da abuso di alcolici o di sostanze eccitanti; ubriachezza [(fig.) esaltazione, rapimento, trasporto causati da una sensazione molto intensa. (dizionario Garzanti)

Ebbrezza, stato di intossicazione alcolica acuta. I sintomi sono: incoordinazione motoria, fatuità, peggioramento dei riflessi e delle percezioni. L'intensità e la durata variano a seconda della quantità di alcol assunta e della tolleranza individuale. (Enciclopedia della medicina De Agostini, 1990)

Nel linguaggio comune, si parla di ebbrezza in tante situazioni diverse: l'ebbrezza dell'amore, l'ebbrezza del potere, l'ebbrezza della velocità ecc. Di solito però, il termine ebbrezza si riferisce a uno stato caratterizzato da disturbi della coscienza più o meno marcati e provocati dal consumo di alcol o di altre droghe. Sotto il loro effetto le percezioni sensoriali e il comportamento si modificano. A dire il vero non sono soltanto l'alcol o altre droghe a provocare ebbrezza, bensì anche la produzione di determinate sostanze da parte del corpo, per esempio in situazioni come il bungee jumping, la pratica di sport di resistenza, la danza, il digiuno ecc.



Le fasi di un'ebbrezza alcolica

Un'ebbrezza alcolica si manifesta in più fasi che si succedono in maniera impercettibile. Quando una persona smette di bere il corpo e il cervello tornano lentamente allo stato normale. Una persona che continua a bere attraversa tutte le fasi.

- **Euforia.** I primi effetti sono gradevoli per la maggior parte delle persone che si sentono più leggere e rilassate. Via via che il consumo aumenta, si perdono le inibizioni: più si è ebbri, più si osa fare e dire cose che non si farebbero o direbbero in condizioni normali. Già in questa fase si sopravvalutano le proprie capacità. La maggior parte delle persone che bevono cerca volontariamente questo stato. È tuttavia difficile non superare questa fase perché gli effetti stessi dell'alcol rendono difficile il controllo del consumo.
- **Ebbrezza vera e propria.** La rimozione delle inibizioni prosegue accompagnata da comportamenti che possono superare i limiti, al punto da risultare indesiderabili per gli altri. In questa fase si tende sovente a sopravvalutare le proprie capacità. Si diventa lunatici, talvolta aggressivi, oppure ci si chiude in se stessi. Possono apparire uno stato di confusione, disturbi del senso di orientamento e atti non coordinati. L'elocuzione si fa difficoltosa e possono manifestarsi segni di sonnolenza. Taluni soffrono di nausea e vomito già in questo stadio.
- **Ebetudine e letargia.** Questa fase è caratterizzata da gravi disturbi del linguaggio e della motricità. La capacità di reazione è praticamente inesistente, si constata una confusione mentale e gli attacchi di vomito sono frequenti. Questo stadio porta spesso a un sonno profondo che è anche l'inizio della fase seguente.
- **Coma.** La persona in questione perde conoscenza. La temperatura corporea si abbassa e la minzione è talvolta incontrollata. Può sopraggiungere la morte per arresto respiratorio.

Alcune cifre

La tabella seguente indica con quale frequenza gli adolescenti svizzeri bevono cinque o più bicchieri di alcol nello spazio di trenta giorni.

Tabella: consumo di 5 bicchieri di alcol (1 bicchiere = approssimativamente 15 g di alcol puro) o più per occasione nel corso degli ultimi 30 giorni; indicazioni in per cento

(Fonte: studio ESPAD, ISPA, 2007)

		13 anni	14 anni	15 anni	16 anni
Maschi	Mai	83,9	77,5	59,9	52,0
	1-2 volte	12,0	15,7	26,2	30,2
	3 o più volte	4,1	6,8	13,9	17,8
Femmine	Mai	87,6	82,6	69,8	70,4
	1-2 volte	9,6	13,2	22,7	21,5
	3 o più volte	2,8	4,1	7,5	8,1
Totale	Mai	85,9	80,2	64,8	61,5
	1-2 volte	10,8	14,4	24,4	25,7
	3 o più volte	3,4	5,4	10,7	12,8

Per persone di questa età bere cinque o più bicchieri di seguito in una sola occasione comporta senza alcun dubbio uno stato di ebbrezza.

Ubriacarsi non è un fenomeno solo degli adolescenti! In Svizzera oltre 900'000 persone tra i 15 e i 74 anni sono sporadicamente in stato di ebrietà. Nella ricerca internazionale sull'alcol si parla di ubriachezza sporadica quando almeno due volte al mese, in un'unica occasione, gli uomini consumano cinque o più bicchieri standard e le donne quattro o più bicchieri.

La ricerca dell'ebbrezza

Nel corso della storia

La ricerca dell'ebbrezza, di un «altro stato», è una costante nella storia dell'umanità. Migliaia di anni or sono erano già conosciuti e cercati gli effetti dell'ebbrezza, con o senza il ricorso a sostanze psicoattive. L'ebbrezza faceva spesso parte di rituali religiosi allo scopo di stabilire il contatto con una divinità e allargare la coscienza degli individui della comunità. Questi episodi di ebbrezza si svolgevano entro limiti temporali e spaziali definiti. A volte erano un privilegio riservato solo a certe persone.

Quando l'umanità ha incominciato a produrre industrialmente alcol e altre droghe, il legame tra consumo e rituali sociali si è perso sempre più. Con l'avvento di questi cambiamenti, si è anche incominciato a interrogarsi sui problemi connessi all'ebbrezza e al consumo eccessivo. A più riprese nella storia le autorità si sono adoperate per limitare questi problemi con divieti, senza ottenere grandi successi.

Il desiderio di raggiungere uno stato d'ebbrezza e di superare i limiti della coscienza non può essere represso: risponde a una realtà e per molte persone probabilmente anche a un bisogno. Il corpo stesso dei mammiferi superiori produce sostanze che possono provocare stati di ebbrezza (p.es. le endorfine) ed è senz'altro un segno che questi stati sono qualcosa di necessario. Quando gli umani e altri mammiferi superiori hanno un comportamento normale e soddisfano i bisogni fondamentali come nutrirsi e riprodursi, il loro corpo genera endorfine che inducono un senso di benessere.

Il desiderio di ebbrezza è comprensibile, ma c'è da chiedersi come soddisfarlo senza assumere rischi eccessivi e qual è il ruolo dell'alcol in tale contesto.

Perché? Ragioni e bisogni

Il consumo di alcol non rende necessariamente ubriachi, né sempre si beve con questo scopo. Quando si beve un bicchiere di vino mangiando, lo si fa più che altro per l'esperienza gustativa. Se però l'alcol viene consumato apposta per raggiungere l'ebbrezza, ciò può essere dovuto a determinati motivi e bisogni.

- **La curiosità o la voglia di provare** svolgono un ruolo fondamentale nelle prime esperienze di consumo. Voler sapere «com'è quando si è ubriachi» è una ragione addotta da molti adolescenti, che affermano inoltre di testare le quantità, i tipi di bevanda e i loro effetti: «quanto bisogna berne per...».

- **L'esperienza di gruppo, l'influenza del gruppo** («lo fanno anche gli altri») o concezioni normative («fa semplicemente parte del festeggiare», «un ragazzo lo deve fare») spingono i giovani a ubriacarsi.

Una volta fatta la prima esperienza di ebbrezza e provati gli effetti gradevoli si vuole deliberatamente ricercare questo stato:

- **La voglia di essere allegri, di lasciarsi alle spalle lo stress, di dimenticare i problemi o di liberarsi dalle inibizioni** sono motivi che possono indurre a bere. Alcuni osano così fare cose che altrimenti non avrebbero il coraggio di intraprendere (parlare a qualcuno, avere relazioni intime, ecc.).

Esiste una relazione tra motivi del consumo e modalità del bere. I rischi variano in funzione del motivo. Se l'ebbrezza è perseguita per scatenarsi in compagnia in un'occasione particolare, ci sono soprattutto rischi immediati (incidenti, intossicazione alcolica ecc.), gli stessi che insorgono quando ci si ubriaca per rilassarsi o per dimenticare i problemi. Ma quest'ultima modalità di consumo porta con sé anche il rischio che si ricorra sempre più spesso a questo mezzo per sentirsi meglio. Più il consumo è frequente, più si rischia di renderlo un'abitudine e più tardi una dipendenza.

Molti adolescenti cercano volutamente lo stato di ebbrezza. Ma non è sempre il caso! Quando si consuma alcol, può accadere che ci si ritrovi ubriachi più velocemente di quanto previsto e che si perda il controllo senza volerlo. È frequente tra gli adolescenti raggiungere lo stato di ebbrezza a causa di una cattiva valutazione degli effetti dell'alcol.

Non è facile discutere sulle ragioni per cui gli adolescenti (ma anche gli adulti) si ubriacano. Anche se sono reali, certi motivi non si accordano con l'immagine positiva che si desidera dare di sé. Chi mai ammetterebbe di ubriacarsi per essere come gli altri o per fare parte di un gruppo?

Non si tratta di convincere gli adolescenti che anche loro sono mossi da simili motivi quando si ubriacano. La discussione in classe deve soprattutto mirare a renderli consapevoli che i motivi summenzionati possono avere un ruolo, senza cercare di scoprire chi vuole o può identificarvisi.

I motivi che possono condurre al consumo di alcol sono sovente comprensibili. Ciò nonostante bisogna interrogarsi sul mezzo impiegato per soddisfare questi bisogni! In una discussione sulle ragioni e le cause di un comportamento è importante evocare le alternative possibili. Con il consumo di sostanze si ha una sensazione di ricompensa immediata, senza fare grandi sforzi. Ovviamente è molto allettante, ma pure assai pericoloso, perché ciò può condurre a scegliere sempre più frequentemente questa via. Il consumo può portare ad altri problemi, per esempio a scuola o nel proprio contesto sociale, e ostacolare lo sviluppo e l'esercizio della propria capacità di gestione dello



"...SONO STATO SPINTO DAL GRUPPO AD UBRIACARMI"

Ebbrezza involontaria

Parlare delle cause e dei motivi dell'ebbrezza

Trovare alternative

stress o di altre competenze sociali.

Concretamente la ricerca di alternative coincide col trovare risposte ai seguenti quesiti.

► **Come posso distrarmi un po'?**

Per esempio ballando, uscendo con gli amici, ecc.

► **Come posso lasciarmi andare e fare qualcosa che di solito non oso fare?**

Il giudizio degli altri è importante in queste circostanze. Fattori come la fiducia, la tolleranza, l'accettazione, l'assenza di pregiudizi, ecc. contano, ma pure le risorse individuali quali l'autostima, la fiducia in sé stessi, l'autonomia ecc.

► **Come posso sentirmi parte del gruppo?**

Anche qui contano elementi che concernono la dinamica di gruppo quali la fiducia, la tolleranza, ecc. Il senso di appartenenza dipende però anche dallo scopo del gruppo: quali sono le attività, le caratteristiche che i membri condividono?

► **Che cosa posso fare quando mi sento giù?**

L'alcol non risolve alcun problema e non aiuta a liberarci dai problemi. A dipendenza di che cosa ci opprime, dobbiamo trovare mezzi differenti per stare meglio. A volte si trova una via d'uscita da soli, altre volte ci possono aiutare gli amici. Consultare uno specialista può pure essere una soluzione.

I rischi connessi agli stati d'ebbrezza

Dopo un momento di rilassamento e di benessere percepito come positivo, continuare a consumare alcol conduce abbastanza in fretta a effetti carichi di rischi.



- Quando si è bevuto molto alcol, spesso ci si sente male e il giorno dopo ci si sveglia con i **postumi dell'ubriachezza**.
- La **perdita di controllo** può condurre a comportamenti a rischio: atti violenti, relazioni sessuali non protette o non desiderate, ecc.
- Il **calo delle capacità** (rapidità di reazione, attenzione, coordinazione, ecc.) può provocare per esempio incidenti stradali, *vedi quaderno 3: "Alcol e circolazione stradale, conoscere i rischi e adeguare il comportamento"*.
- Spesso le **patologie fisiche**, problemi cardiaci, lesioni cerebrali, sono causate da un consumo eccessivo regolare, cronico. I risultati delle ricerche indicano sempre più chiaramente che anche le ubriacature sporadiche hanno conseguenze negative croniche sulla salute, p.es. per il cuore, i vasi sanguigni e il cervello.
- Un'ubriacatura forte può provocare problemi fisici gravi e in alcuni casi anche la morte. Un'intossicazione alcolica viene definita «grave» per esempio in presenza di vomito, stato comatoso, disturbi o arresto della respirazione (vedi anche il quaderno 2 "L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione"). I medici parlano però di intossicazione alcolica ben prima del verificarsi di un rischio di morte. Leggeri problemi nelle funzioni e nelle reazioni, un alito che sa di alcol e lievi disturbi della coordinazione sono sintomi sufficienti per diagnosticare un'intossicazione leggera.

La gravità dell'intossicazione aumenta se si beve in un lasso di tempo breve, se si pesa poco e se non si è abituati all'alcol. Per i bambini e gli adolescenti le quantità pericolose sono nettamente inferiori a quelle degli adulti. Nel 2007 circa 1700 adolescenti tra i 14 e i 17 anni sono stati curati negli ospedali svizzeri per un'intossicazione alcolica acuta.

Essa può condurre alla **morte** per arresto respiratorio, cardiaco o circolatorio. Possono rivelarsi fatali anche cause indirette come il soffocamento provocato dal vomito, l'ipotermia o un incidente.

- ➡ Se si incomincia in età molto giovane a bere con regolarità e si vivono numerosi stati di ebbrezza, si rischia maggiormente di sviluppare **problemi di alcolismo** in seguito.

«Ho già avuto problemi...»

Secondo lo studio ESPAD (ISPA, 2007), gli adolescenti che si ubriacano sono ben consapevoli che il loro consumo è già stato all'origine di problemi in passato. Rispetto agli adolescenti che bevono senza ubriacarsi, quelli che raggiungono lo stato di ebbrezza evocano più spesso problemi collegati al loro consumo, come aggressioni e incidenti (alterchi e liti, risse, ferimenti), problemi sociali (relazioni con i genitori, con gli amici, con gli insegnanti, problemi con la polizia) e comportamenti a rischio nelle relazioni sessuali (pentimento il giorno dopo per un rapporto sessuale avuto, rapporto senza preservativo).

Anche amici e conoscenti subiscono le conseguenze

Uno studio effettuato negli Stati Uniti mostra che pure gli allievi che si astengono dal bere o da un consumo sporadicamente eccessivo sono esposti alle conseguenze negative dell'ubriacatura, come insulti, angherie, spintoni, colpi o molestie sessuali da parte di persone ubriache e la necessità di dover occuparsi dei compagni che hanno bevuto.

Ridurre i rischi

La prevenzione dovrebbe mirare a che i giovani minori di diciotto anni non bevano alcol e che quelli di più di diciotto anni bevano in maniera responsabile. In realtà molti adolescenti consumano regolarmente bevande alcoliche e consumano sporadicamente in modo eccessivo (binge drinking). I consigli seguenti permettono di ridurre il rischio di ubriacarsi e possono quindi essere interessanti per i giovani. Queste informazioni possono fungere da riferimento anche nel quadro di una discussione sugli stati di ebbrezza.

Non esiste alcun modo di accelerare lo smaltimento dell'alcol e di sbarazzarsi più in fretta dello stato di ebbrezza. Solo il passare del tempo! Il quaderno 2 "L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione", contiene informazioni sullo smaltimento dell'alcol. È però possibile ridurre il rischio di ubriacarsi:

- evitando di bere a stomaco vuoto;
- dissetandosi con bevande analcoliche;
- bevendo lentamente;
- alternando bevande alcoliche e analcoliche;
- decidendo autonomamente quanto consumare (non lasciarsi influenzare dagli altri, riservarsi soltanto quando il bicchiere è vuoto per meglio valutare la quantità consumata ecc.);
- prestando particolare attenzione agli alcopop: lo zucchero e l'anidride carbonica fanno passare l'alcol ancora più rapidamente nel sangue, accelerando il processo di ubriacatura.



... BERE LENTAMENTE
RIDUCE IL RISCHIO
DI UBRIACARSI.

Primi soccorsi

Bisogna cercare di impedire alle persone ubriache di provocare un incidente o di rischiare l'ipotermia. Si deve restare con loro, osservarle per sapere se stanno bene, parlar

loro con calma, ecc. Se non è possibile interagire con la persona ubriaca o se il suo stato è preoccupante, è bene rivolgersi ai servizi di soccorso o a un medico.

Se la persona intossicata perde conoscenza, è necessario sorvegliarne la respirazione e la circolazione (polso), metterla stabilmente in decubito laterale e chiamare i soccorsi.

Secondo un'idea abbastanza diffusa bisogna far vomitare le persone ubriache, per esempio dando loro da bere caffè salato. Il vomito non consente di espellere l'alcol che circola già nel sangue, ma solo quello che si trova ancora nello stomaco. Questo metodo è vivamente sconsigliato, perché se il contenuto dello stomaco va nei polmoni, possono insorgere complicazioni gravi.

Proposte di attività

I. Festeggiare



Obiettivi

I ragazzi riflettono su quali fattori determinano la qualità di una festa e quale ruolo vi occupa l'alcol.

Il ruolo dell'alcol deve essere relativizzato, ad esempio insistendo su altri elementi che rendono la festa piacevole. L'esercizio dovrebbe inoltre consentire di rendersi conto che a causa dell'alcol può succedere di non sentirsi più a proprio agio a una festa.



Svolgimento

A volte si cerca di proposito la disinibizione data dal consumo di alcol per lasciarsi andare in un ambito festivo. Sia gli adolescenti sia gli adulti sembrano credere che l'alcol sia fondamentale per rilassarsi ed essere di buon umore. È importante porsi domande al riguardo.

Che cosa è necessario per festeggiare? Che cosa fa sì che ci si senta bene in una simile occasione? Ogni allievo annota alcuni elementi importanti per una festa di successo (p.es. amici, ballo, alcol, seduzione, risate, giochi, ecc., ma anche amici senza pregiudizi, tolleranza, comportamenti rispettosi, affinità tra persone, ecc.). Ognuno dei fattori giudicati necessari viene scritto su un foglietto. I foglietti vengono poi raccolti e attaccati a un albero. A questo punto la classe deve mettersi d'accordo sui cinque "ingredienti" davvero indispensabili, quelli senza i quali una festa fallirebbe sicuramente.



Discussione

Perché questi cinque elementi sono indispensabili? Quali esigenze soddisfano?

Fra gli elementi non selezionati, quali sono quelli ai quali si può tranquillamente rinunciare? Quali invece sono stati più difficili da scartare?

Se l'alcol è stato scelto tra i cinque elementi imprescindibili, bisogna soffermarsi sulla questione e incoraggiare una discussione. Quali sono gli effetti dell'alcol? Qual è lo scopo del suo consumo? Secondo gli allievi, quali sono i vantaggi di disporre di alcol a una festa? Quali sono gli inconvenienti? Come si sentono le persone che non bevono, se si trovano a una festa con gente che beve? Dopo questa discussione, chi è d'accordo di stralciare questo elemento dai cinque selezionati?

Anche se l'alcol non si trova nell'elenco, è bene farlo notare e avviare una discussione: perché l'alcol non è stato scelto?

2. Correre o non correre il rischio



Obiettivi

I ragazzi riflettono su che cosa intendono con «rischio». Si rendono consapevoli che osando si può vincere o perdere. L'esercizio può aiutarli a valutare con maggiore oggettività i rischi e a decidere in modo più ponderato se adottare un dato comportamento o no.



Svolgimento

Ubriacandosi si corrono dei rischi. In molte situazioni, specialmente se viene consumato alcol, si è tentati di assumersi dei rischi. Potrebbe trattarsi di una prova di coraggio o di un atto irresponsabile. Come si può giudicare meglio un rischio e sapere se ne vale la pena o se ci sono altri modi di raggiungere lo stesso obiettivo?

Singolarmente gli allievi compilano la scheda di lavoro intitolata «Faresti queste cose?» (cfr. tabella a pagina 9) e si interrogano su quanto c'è da guadagnare o da perdere.

Le risposte vengono in seguito discusse ed eventualmente commentate.

- Quale **beneficio** mi aspetto dal fatto di osare qualcosa (autostima, apprezzamento da parte degli altri, vivere un'esperienza nuova, ecc.)? Quali rischi corro osando (incidente, malessere, rendersi ridicoli, fallire, ecc.)?
- Che cosa **non oso fare** e per quale motivo? Di che cosa ho paura? Che cosa mi trattiene? Che relazione c'è tra paura e prudenza? Quando la paura è di ostacolo? Quando invece ci protegge?
- Che cosa **forse oserei fare**? In quali circostanze oserei farlo? In quali circostanze non oserei? Che c'entrano queste circostanze con l'importanza del rischio?
- Partendo dal **beneficio atteso** da un dato comportamento, ci si può anche chiedere: il mezzo adottato è davvero adatto all'ottenimento di questo beneficio? Come raggiungerlo **in altro modo**?
 - Si può partire dal beneficio atteso che gli allievi hanno menzionato nella scheda di lavoro. Che ne è dell'autostima? E la stima da parte degli altri? E l'impressione di vivere un momento di forte emozione? O il fatto di dimenticare lo stress? E così via.
 - Si possono riprendere le domande di pagina 5 per avviare una discussione sulle alternative al consumo di alcolici.
 - ⇒ Come posso distrarmi un po'?
 - ⇒ Come posso lasciarmi andare e fare qualcosa che di solito non oso fare?
 - ⇒ Come posso sentirmi parte del gruppo?
 - ⇒ Che cosa posso fare quando mi sento giù?

A gruppetti, gli allievi pensano a delle possibili alternative che vengono poi condivise. Quali idee sono giudicate particolarmente buone dalla classe?

Ogni ragazzo sceglie tre o quattro proposte che tenterà di applicare.

Faresti queste cose?

	Che cosa ci guadagnerei?	Quali sarebbero i rischi?	Oserei farlo?		
Bungee jumping			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Contraddire un insegnante			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Ubriacarsi			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Cantare una canzone di fronte alla classe			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Saltare dal trampolino di 10 metri			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Non bere alcol anche se tutti gli altri presenti lo fanno			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Organizzare una festa			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Usare un bigino durante una prova scritta			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
...			Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>

3. Ho coraggio o no?

 Obiettivi

Gli allievi sviluppano un atteggiamento critico nei confronti degli effetti disinibitori dell'alcol.

 Svolgimento

Succede di fare ricorso, più o meno consciamente, all'effetto disinibitorio dell'alcol per poter lasciarsi andare e osare quello che altrimenti forse non si avrebbe il coraggio di fare. Il problema sta nel fatto che è più facile di quanto si pensi varcare il confine tra una piacevole spensieratezza e un comportamento sgradevole.

Gli allievi si dividono in gruppi di tre per compilare insieme la scheda di lavoro «Che cos'è il coraggio?». Per ciascuna situazione devono porsi le domande seguenti: ci vuole coraggio per fare questa cosa? Perché ci vuole (o non ci vuole) coraggio? Quali rischi si corrono? lo lo farei?

Si avvia una discussione su che cosa gli allievi considerano o no coraggioso in relazione ai comportamenti descritti. I rischi corsi vengono elencati e discussi. Come vengono valutati dai ragazzi? Quali sono percepiti come più importanti? Qual è il loro approccio personale nei confronti di questi rischi? Personalmente farebbero le cose descritte?

Che cosa farebbero per diventare più coraggiosi in situazioni che stanno loro particolarmente a cuore? Che cosa potrebbe aiutarli?

(«Bere alcol per osare parlare a qualcuno» è una situazione che assomiglia in parte al doping nello sport: quando riteniamo valide le prestazioni sportive e come ci posizioniamo di fronte a prestazioni agevolate dal doping?)

Che cos'è il coraggio?

Trovi che le azioni seguenti siano coraggiose? Che cosa potrebbe succedere?

	Ci vuole coraggio per farlo?	Perché ci vuole (o non ci vuole) coraggio?	Quali rischi si corrono? Che cosa potrebbe succedere?	lo lo farei?
Parlare a qualcuno che ti piace				
Bere alcol per osare parlare a qualcuno				
Non bere alcol anche se gli altri lo fanno				
Bere alcol per sentirsi parte del gruppo				

4. I rischi collegati all'ebbrezza

 Obiettivo

Gli allievi riflettono sulle conseguenze negative dell'ebbrezza alcolica e imparano a conoscere i diversi tipi di rischio.

 Svolgimento

Un'ebbrezza alcolica, soprattutto se non è troppo forte, produce anche effetti percepiti come positivi. Ciò non toglie che essa comporta un grande numero di rischi. Alcune persone possono perdere l'autocontrollo, diventare aggressive, non sapere più che cosa fanno, provocare un incidente, ecc.

I ragazzi hanno probabilmente vissuto od osservato personalmente situazioni in cui qualcuno è stato confrontato con problemi dovuti all'ebbrezza. La discussione può vertere su una situazione simile o basarsi sulle descrizioni qui proposte.

Gli allievi commentano le scene descritte. Chi ha già vissuto qualcosa di analogo o ne è stato testimone? Quale grado di gravità va attribuito a queste situazioni? Quali sono i rischi corsi? I rischi evocati dagli allievi vanno elencati e suddivisi in rischi fisici, psichici e sociali (vedi pagina 6).

I ragazzi riflettono su quali rischi sono più importanti o più gravi e giustificano la loro scelta.

Per riassumere l'insegnante ricorda ancora una volta i principali rischi legati all'ebbrezza: la disinibizione e la perdita di controllo possono indurre a comportarsi in maniera inaccettabile e quindi nuocere all'immagine che si dà. Altri rischi sono l'aggressività, i litigi, i rapporti sessuali non desiderati o non protetti, gli incidenti. Un'intossicazione alcolica può provocare problemi fisici come vomito, disturbi respiratori, perdita di conoscenza o addirittura la morte.

Si possono mettere in relazione le situazioni descritte con le quattro fasi dell'ebbrezza

(vedi pagina 2). I rischi differiscono da una fase all'altra.

L'esercizio può essere ampliato, per esempio proponendo agli allievi un gioco di ruolo in cui immaginare le conseguenze delle situazioni descritte. Ciò consente di rappresentare concretamente i potenziali rischi.

- «Recentemente a una festa ho parlato con qualcuno che aveva bevuto un bel po'. Credeva di essere divertente, ma io l'ho trovato più che altro fastidioso... e il suo alito era ributtante.»
- «Alla festa di sabato scorso ho bevuto un bel po'. Il giorno dopo mi sono sentita malissimo e non sono stata in grado di fare niente tutto il giorno.»
- «C'erano tre o quattro tizi completamente ubriachi che, da un momento all'altro, hanno incominciato una rissa senza motivo.»
- «Avevo bevuto troppo e ho incontrato un tizio pure bello bevuto... Siamo stati in giro insieme per un bel po', ma non ricordo bene che cosa abbiamo fatto. Adesso mi preoccupa di quanto sia potuto succedere.»
- «Recentemente mi sono ubriacato talmente tanto che non so neanche più come sono tornato a casa. I miei amici mi hanno raccontato che mi hanno impedito di usare lo scooter e che mi hanno accompagnato.»
- «L'altra sera ho preso una bella piomba. So solo che mi veniva da vomitare, altrimenti non ricordo più niente. I miei amici dicono che avevo quasi perso conoscenza.»
- «Prima che tornassimo a casa, un amico mi ha fatto sedere, perché dormivo in piedi. Mi ha dato un paio di schiaffi: era l'unico modo per svegliarmi...»



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / **L'alcol nella nostra società, ieri e oggi**
- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 3. / **Alcol e circolazione stradale.**
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**
- Quaderno 6. / **Perché si consuma l'alcol?**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



RADIX SVIZZERA ITALIANA