

6

Perché si consuma l'alcol?



Perché si consuma l'alcol? Alla domanda sono già stati forniti elementi di risposta nei precedenti quaderni. Abbiamo parlato del ruolo dell'alcol nella nostra società (*quaderno 1*), della ricerca del piacere (*quaderno 4*), dell'influsso della pubblicità e del desiderio di dare una determinata immagine di sé (*quaderno 5*). Sono tutti fattori in grado di contribuire al consumo di alcol. L'argomento è evidentemente vastissimo e non esistono risposte brevi e semplici.

- **Pagine 2-5:** informazioni di riferimento sui motivi che spingono al consumo di bevande alcoliche e che possono servire da punto di partenza per discussioni con gli adolescenti.
- **Pagine 6-7:** proposte di attività da svolgere in classe per invitare i giovani a riflettere su alcuni temi, incoraggiandoli a esaminare in modo critico i motivi del consumo e soprattutto le decisioni individuali sul bere. In un secondo tempo si possono aiutare i ragazzi a mettere in relazione i motivi e le modalità di consumo.

I fattori in gioco nel consumo di alcol

Sul consumo di alcol influiscono elementi molteplici. Le cause non vanno cercate soltanto nella persona che consuma: anche l'alcol stesso e il contesto, per esempio il ruolo dell'alcol nella nostra società o le condizioni strutturali come le disposizioni legali, esercitano un'influenza.

Che cosa significa consumare alcol?

Esistono diversi modi di consumare. Consumare può voler dire provare una volta tanto oppure bere regolarmente, ma senza problemi. Può però anche trattarsi di un consumo occasionale o cronico a rischio, se non addirittura di una dipendenza. Le cause/ragioni di queste diverse modalità di consumo sono molteplici, ma sono comunque legate al modello descritto di seguito.

Il fatto di consumare alcol con moderazione, in maniera eccessiva, o di sviluppare una dipendenza è legato alle particolarità di ciascun individuo, al contesto e al tipo di bevanda. Questi fattori si influenzano a vicenda. Gli effetti dell'alcol possono variare secondo lo stato di salute o le caratteristiche genetiche. Il proprio rapporto con gli effetti dell'alcol può a sua volta condizionare il consumo. Anche l'ambiente sociale può influenzare in diversi modi il comportamento e quindi l'approccio all'alcol.



Anche un forte bisogno di emozioni intense può condurre ad un consumo pericoloso di alcol.

Qui di seguito qualche esempio di caratteristiche che possono avere un influsso sul consumo.

- **Individuo.** Livello di informazione, salute, esigenze, desideri, personalità, attitudini, disposizioni genetiche, esperienze di vita ecc. Tutti questi fattori possono influire sul consumo. Ad esempio una buona autostima, una bassa propensione al rischio, la capacità di affrontare i problemi proteggono da un consumo problematico di alcol. Un'insufficiente conoscenza dei rischi, l'incapacità di gestire i conflitti, un forte bisogno di emozioni intense (sensation seeking) sono esempi di fattori che possono condurre a un consumo pericoloso di alcol.

Quando una persona si aspetta che l'alcol l'aiuterà a sentirsi meglio, può essere invogliata a consumarne di più. Una simile aspettativa dipende dalla propria esperienza, dal grado di informazione, da quanto si osserva negli altri, ecc.

- **Sostanza.** Possono influenzare il consumo anche l'effetto prodotto dall'alcol, la sua accessibilità (come vi si accede, quanto costa), il sapore, il volume ingerito, ecc. Meno

l'alcol è caro, più è accessibile e più elevata è la probabilità che una persona ne consumi. L'alcol è inoltre una sostanza che può condurre a una forte dipendenza: più se ne beve, più la probabilità di diventare alcolodipendenti è grande.

• **Contesto.** La società (valori, culture ecc.), la situazione familiare e professionale, ecc. possono pure influire. La presenza di persone di riferimento capaci di porre dei limiti, un buon ambiente scolastico o professionale riducono il rischio di un consumo problematico. Prospettive di sviluppo scarse o sfavorevoli, l'assenza di relazioni di amicizia fidate sono esempi di situazioni suscettibili di aumentare il rischio di un consumo nocivo.



Motivi di consumo

Come abbiamo visto esistono molte ragioni per cui si consuma alcol. Per quanto riguarda i giovani vanno tenuti presente anche i motivi presentati qui di seguito.

La ricerca sui motivi di consumo ipotizza che le persone bevono alcol allo scopo di ottenere determinati effetti. I motivi vengono attualmente classificati in due categorie: in funzione della valenza (positiva o negativa) e della fonte (interna o esterna rispetto all'individuo) degli effetti attesi. La valenza positiva indica che stati emotivi neutri o positivi vengono amplificati in maniera favorevole, quella negativa che si attenuano o evitano sentimenti negativi. Combinando questi criteri si ottengono quattro insiemi (vedi tabella).

	Valenza positiva	Valenza negativa
Interni rispetto all'individuo	<p>Motivi di rafforzamento</p> <p>Sono collegati con lo stato interiore della persona e dovrebbero provocare sentimenti positivi.</p> <p>Esempi: Ho bevuto alcol ... perché mi piacciono le sensazioni che provoca; ... per ubriacarmi; ... semplicemente perché così mi diverto ecc.</p>	<p>Motivi di coping (soportare sentimenti ed emozioni negative)</p> <p>Sono collegati con le condizioni interiori della persona e dovrebbero attenuare i sentimenti negativi.</p> <p>Esempi: Ho bevuto alcol ... perché mi aiuta quando sono giù di corda o nervosa/o; ... per tirarmi su quando sono di malumore; ... per dimenticare i miei problemi, ecc.</p>
Esterni rispetto all'individuo	<p>Motivi sociali</p> <p>Sono collegati con la situazione e dovrebbero provocare sentimenti positivi, come quando si beve per festeggiare con gli amici.</p> <p>Esempi Ho bevuto alcol ... per apprezzare meglio una festa; ... perché è più divertente quando sono in compagnia; ... affinché le feste riescano meglio, ecc.</p>	<p>Motivi di conformità</p> <p>Sono collegati con le condizioni esterne e dovrebbero permettere di evitare sentimenti negativi, come bere per non essere emarginati da un gruppo.</p> <p>Esempi Ho bevuto alcol ... perché voglio fare parte di un determinato gruppo; ... per essere apprezzata/o dagli altri; ... per non sentirmi esclusa/o ecc.</p>

Motivi di consumo tra gli adolescenti

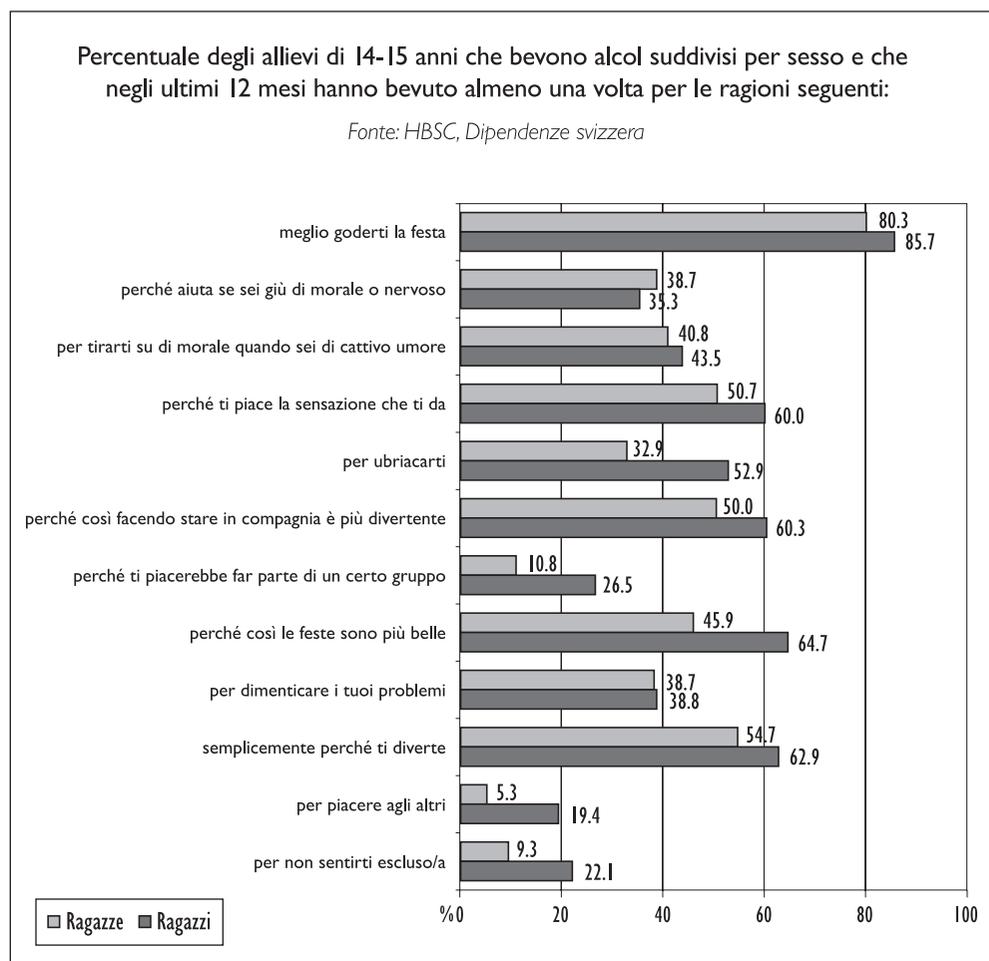
Interrogati sulle ragioni del consumo di alcol, i 14-15enni citano soprattutto motivi sociali e di rinforzamento: "per godersi una festa" (82.9%), "semplicemente perché ti diverte" (58.6%), "perché ti piace la sensazione che ti dà" (55.2%). I motivi di "coping" (per esempio "per confortarmi quando sono di cattivo umore") sono ritenuti da più del 35% dei 14-15enni che hanno bevuto alcol durante gli ultimi 12 mesi. I motivi di conformità come: "per piacere agli altri", "per non sentirsi escluso" e "perché ti piacerebbe far parte di un certo gruppo" sono ritenuti ciascuno da almeno il 12% dei 14-15enni (dall'articolo "Condotte a rischio e uso di sostanze dei giovani ticinesi", Rivista Dati, settembre 2012).

Le ragioni del consumo dipendono da una serie di aspetti. Sapere quali di questi sono determinanti dipende anche dalla situazione. Inoltre più i motivi sono numerosi, più il consumo è elevato.

Ci sono differenze riconducibili al sesso. I motivi sociali sono maggiormente presenti tra i ragazzi che tra le ragazze. Per i motivi di coping vale il contrario. Esistono altre differenze fra i sessi per quanto riguarda le ragioni che inducono a consumare alcol. Alcuni sondaggi hanno evidenziato che le ragazze talvolta considerano bere un segno di parità di diritti. Secondo altri studi, i maschi sono più inclini a pensare che il consumo di alcol renda "ganzi" e che qualcuno che sopporta bene l'alcol sia forte.

Grafico: Ragioni per bere alcol (in percento delle persone interrogate) secondo adolescenti femmine e maschi di quattordici e quindici anni

(HBSC, Dipendenza Svizzera - Una statistica descrittiva dei dati del 2010 per il Cantone Ticino).



Motivi specifici di consumo di alcol tra gli adolescenti

Alcuni motivi valgono per gli adolescenti e per gli adulti (p.es. festeggiare, rilassarsi). Ci sono però anche motivi tipicamente adolescenziali, relativi alle fasi di sviluppo. Per esempio, il consumo di alcol e di altre droghe può servire a mostrarsi adulti, ma anche a dar prova di anticonformismo; può pure trattarsi di una reazione allo stress dovuto al

processo di sviluppo. Un comportamento a rischio moderato può essere adottato per gestire alcuni fattori legati allo sviluppo e ad ampliare le proprie competenze. Infine molti autori considerano che imparare a gestire l'alcol faccia parte del processo di sviluppo.

Motivi di non consumo tra gli adolescenti

Tra i motivi che inducono gli adolescenti a non fare uso di alcol, quello menzionato più di frequente è che «fa male alla salute». Altri argomenti sono i seguenti: «non desidero ubriacarmi», «costa troppo», «non mi piace il sapore», «i miei genitori non lo approvano o lo vietano», «sono troppo giovane» (sondaggio HBSC, ISPA, 2002).

Motivi e modalità di consumo

Il rischio di un consumo problematico è diverso da una persona all'altra e dipende dalle ragioni per cui si beve.



Se l'alcol serve ad aumentare il benessere (motivi di coping o di rafforzamento), il rischio di passare a un consumo elevato è maggiore che in caso di motivi sociali o di conformità.

- Per quanto riguarda i motivi di coping, quando si desidera liberarsi da sentimenti negativi, il consumo è piuttosto elevato.
- Anche in presenza di motivi di rafforzamento, esiste un rischio di consumo elevato, in particolare se si beve allo scopo di ubriacarsi, atteggiamento tipico di un contesto sociale preciso, specialmente festivo. È raro che gli adolescenti si ubriachino da soli.
- In generale pare che gli adolescenti che bevono per motivi di conformità abbiano un consumo piuttosto moderato. Ciò dipende però in gran parte dal contesto: se conformarsi significa bere tanto quanto gli altri, può anche accadere che il consumo sia importante.

La tabella seguente espone in altro modo i rapporti tra motivi e modalità di consumo. Non è una rappresentazione esaustiva, bensì la descrizione di tendenze. Per esempio, un motivo che spinge a un consumo eccessivo può anche condurre a un consumo cronico importante.

Modalità di consumo	Esempi di motivi probabili di consumo
Provare	Curiosità, appartenenza
Consumare per il piacere	Esperienza gustativa, vivere una situazione particolare, appartenenza
Bere fino a ubriacarsi	Apprezzare la sensazione di ebbrezza, disinibirsi, cercare l'ubriachezza o l'evasione, dimenticare i problemi
Consumo cronico elevato	Dimenticare i problemi, cercare di evadere, gestire lo stress
Dipendenza	Bisogno di consumare, perdita della libertà di scelta

Proposte di attività

I. Associazioni legate al consumo e al non consumo

🎯 Obiettivi

- Rendersi conto che il consumo e il non consumo rispondono a ragioni e motivi disparati.
- Rendersi conto che le situazioni esercitano un influsso significativo sulla scelta di consumare o meno alcol.
- Trovare i legami tra ragioni/motivi di consumo e i rischi che ne derivano.
- Discussione sulle differenze tra i sessi.

✂️ Svolgimento

Suggeriamo di fare questo esercizio separando femmine e maschi. Durante l'attività gli allievi cercano le ragioni e i motivi di bere alcol o di non berlo.

Dopo aver formato dei gruppi, i ragazzi scrivono in mezzo a un grande foglio «perché si beve l'alcol?». Su un altro foglio si scrive «quali sono le ragioni per non bere alcol?». Intorno a queste domande, gli allievi scrivono le associazioni che vengono loro in mente.

Sulla base di quanto scritto, tutta la classe discute poi delle occasioni e delle ragioni del consumo di alcol. L'ideale sarebbe riassumere i risultati alla lavagna e discuterne in seguito. Per lanciare il dibattito, ci si può servire delle domande seguenti.

Per la domanda «perché si beve l'alcol?»

- Quali sono le ragioni evocate più frequentemente? Perché?
- Quali sono le situazioni evocate?
- Fino a che punto si beve per il piacere? (discutere delle ragioni/dei motivi)
- Quando il consumo diventa un problema? (discutere delle ragioni/dei motivi)
- Alcuni motivi possono essere più rischiosi di altri? Perché?

Per la domanda «quali sono le ragioni per non bere alcol?»

- Quali sono le ragioni per astenersi in maniera generale dal consumo di alcol?
- Sono legate al fatto di guidare?
- L'età è un criterio preso in considerazione?
- In quali situazioni ci sono ragioni supplementari per rinunciare all'alcol?

Se la classe ha lavorato dividendosi secondo il sesso, i risultati vanno discussi anche tenendo presenti eventuali differenze tra femmine e maschi. Se ci sono differenze, che ne pensano le ragazze? E i ragazzi?

CREDIMI FIGLIULO: QUI
L'AMBIENTE ALTAMENTE
INFIAMMABILE È DAVVERO
UN'OTTIMA RAGIONE PER NON
CONSUMARE ALCOL.



2. Un ventaglio di ragioni per consumare

🎯 Obiettivi

- Rendersi conto che il consumo presuppone motivi anche molto diversi.
- Trovare i legami tra ragioni/motivi di consumo e i rischi che ne derivano.

✂️ Svolgimento

Gli allievi leggono, individualmente o in gruppo, la scheda «Perché mai si consuma l'alcol?» e ne seguono le consegne.

I risultati vengono commentati dalla classe. L'insegnante redige un elenco di quanto gli allievi considerano «ok» e di quanto trovano invece discutibile. La classe è invitata a riflettere sulle seguenti domande: quali motivi sono più rischiosi in relazione al consumo di alcol? Perché potrebbero esserci ragioni che spingono certe persone a bere di più e altre che invece riducono il rischio di bere troppo? Che significano queste differenze? Che cosa significa consumare per il piacere? Che cosa significa consumare per rilassarsi?

In internet si discute su ogni sorta di argomento, per esempio sulle ragioni per cui si consumano bevande alcoliche. I seguenti messaggi sono stati presi da forum in rete.

1. Prima di tutto, sottolineate i termini che fanno riferimento alle ragioni che spiegano il consumo di alcol.

2. Poi, sottolineate con un colore le ragioni che vi sembrano «ok» e con un altro colore quelle che vi paiono discutibili.

«Ci sono molte ragioni per cui si consuma alcol. Io ho bevuto a lungo per avvertire gli effetti dell'alcol e sentirmi in modo diverso. Era una soluzione a breve termine ai miei problemi: il più delle volte mi ha portato a problemi maggiori.»

(Randy G)

«La gente beve per le ragioni più disparate, ma di solito più che altro per divertirsi... L'alcol toglie le inibizioni e ti sblocca. Può essere un bene o un male. Puoi diventare il centro dell'attenzione a una festa, ma ti può anche rendere vulnerabile. C'è chi beve per evadere, chi per dimenticare i problemi e le angosce. Alcuni adulti bevono semplicemente un bicchiere di vino al giorno. Pare faccia bene alla salute.»

(DeepBreath)

1. Alcune persone pensano di aver bisogno dell'alcol per divertirsi, per essere rassicurate.
2. Per dimenticare, per alleviare un dolore.
3. A causa della pressione degli altri, quando si ha l'impressione che tutti bevano.
4. Perché non sanno che può essere nocivo.»

(Saoirse)

«Perché esiste.»

(Delta)

«Personalmente mi piace bere per varie ragioni. È una tradizione, è buono, è un rituale, un momento di condivisione, e non posso negare che mi piace bere anche perché l'alcol mette di buonumore.»

(Damon A.)

«Per dimenticare i problemi, sentirsi meglio, fare come gli altri. Perché si pensa che è bello, che fa piacere, che permette di rilassarsi dopo il lavoro. Per poter attribuire all'alcol la responsabilità dei propri errori.»

(Jennifer)

«La maggior parte delle volte per ragioni sociali (amici, incontri ecc.). Ma molte persone sono dipendenti e bevono perché per loro è l'unico modo di affrontare la giornata.»

(Jackie)

«L'alcol disinibisce. Quando ci si trova in gruppo e si beve, l'alcol abbatte le barriere sociali. In quantità moderate, aiuta a rilassarsi.»

(Colin- why?)

«Ci sono tante ragioni per bere... Certe volte l'alcol ti aiuta ad avere successo con le ragazze (anche se, personalmente, non lo consiglio).»

(JAM)



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 4. / **Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere**
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**

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

