



prevenzione  
prevenzione  
dipendenze  
alcol

# **Problemi con l'alcol sul luogo di lavoro**

Qualche suggerimento per i colleghi



**Edizione:** Dipendenze Svizzera 2016

**Grafica:** raschle & kranz, Berna

**Stampa:** Jost Druck AG, Hünibach

Si ringrazia l'UFSP per il sostegno finanziario.



## **La cerchia dei colleghi: una vicinanza particolare**

Quando una persona ha un rapporto problematico con l'alcol, i colleghi di lavoro sono a loro volta coinvolti; infatti spesso ci si conosce da lungo tempo, si parla di cose personali e talvolta si stringono rapporti d'amicizia. Il limite che separa la sfera professionale dalla sfera privata non è chiaramente definito.

Questo opuscolo si rivolge soprattutto alle persone preoccupate per un proprio collega di lavoro, che sono spesso le prime a rendersi conto che qualche cosa non va, in quanto sono confrontate con il peggioramento del suo comportamento e delle sue prestazioni professionali, facendo mille supposizioni sulle cause del suo malessere.

## Quando l'alcol sul luogo di lavoro diventa problematico?

Un consumo responsabile di alcolici viene largamente accettato dalla nostra società. La maggioranza delle persone beve alcol in modiche quantità, senza mettere in pericolo la propria salute. Tuttavia, circa il 4% della popolazione di 15 anni e più, residente in Svizzera, ne è dipendente e si stima che nel mondo del lavoro la proporzione sia identica.

I problemi con l'alcol si sviluppano progressivamente nel tempo e in principio sono solitamente poco visibili. Ad ogni modo, prima o poi, il comportamento subisce un cambiamento e le prestazioni professionali ne risentono; da questo momento l'alcol incomincia a creare problemi al lavoro.

Per gli impiegati che guidano un veicolo o manovrano macchine pericolose, qualsiasi consumo di alcol risulta rischioso. Gli effetti dell'alcol sono immediati: già in quantità minime l'alcol causa la riduzione della capacità attentiva, la diminuzione della prontezza di riflessi, l'alterazione delle facoltà visive e uditive, la perdita del senso critico e della capacità di discernimento, oltre che la sottovalutazione dei rischi.

# prevenzione

## prevenzione

### **Cosa mi preoccupa?**

Quando una persona per un lungo periodo appare stanca o depressa, trascura la cura del proprio aspetto fisico ed è soggetta a forti sbalzi d'umore, i colleghi di lavoro iniziano spesso a preoccuparsi temendo che la persona in questione abbia dei problemi personali e che le cose non le vadano bene. Tuttavia, può anche darsi che i colleghi sospettino che i problemi abbiano a che vedere con un consumo eccessivo di alcol.

Può essere molto difficile moralmente sospettare che un collega faccia un uso smodato di alcolici. Beve perché accumula troppo stress al lavoro? Verrà licenziato se si scopre che ha problemi con l'alcol? Per paura di tradire o di mortificare la persona in questione, nell'ambiente di lavoro cala spesso il silenzio. Possono emergere dei timori relativi alle conseguenze del suo consumo di alcol sulla qualità del lavoro.

Il desiderio di aiutare si mescola con alcuni interrogativi: i problemi del mio collega mi riguardano? Per quanto tempo dovrò coprire i suoi errori?

Infine, in certe situazioni, come quando si guida un veicolo o si manovra una macchina, il consumo di alcolici può essere molto pericoloso e mettere in pericolo altre persone.

I collaboratori non hanno la responsabilità di risolvere i problemi di dipendenza dei loro colleghi. Si tratta più che altro di prendere coscienza della carica emotiva e delle preoccupazioni che nascono dal confrontarsi con questa situazione.

# sicurezza

## prevenzione

### incidenti

### **Cosa faccio se ho dei sospetti?**

Se si è preoccupati per il comportamento di un proprio collega, la soluzione migliore è discutere direttamente con lui. Non è tuttavia facile affrontare un simile argomento, soprattutto se si nutre un forte sospetto che ci sia un consumo eccessivo di alcol. Quale approccio bisogna privilegiare per evitare che il collega si senta in qualche modo aggredito?

#### **Non fare diagnosi**

Se si sospetta che un collega soffra di problemi legati all'alcol, spesso si cercano indizi e conferme ai propri dubbi. Tuttavia, solo una persona specializzata può chiaramente constatare un problema di alcolismo. I colleghi non hanno né il dovere né le competenze di eseguire una tale diagnosi.

#### **Non cercare di ottenere una confessione**

Si vorrebbe che la persona ammettesse di essere cambiata e di avere problemi con l'alcol. Ma spingere nella direzione di un'ammissione del problema rischia di portare il collega chiudersi in se stesso e ad impegnarsi nel dissimulare le proprie difficoltà. Non si può obbligare qualcuno a parlare dei propri comportamenti quindi anche di un consumo abusivo di alcol.

# Prevenzione Incidenti Prevenzione sicurezza

## **Esprimere le proprie preoccupazioni ed evidenziare i fatti osservati**

Il dialogo è importante e deve riguardare i vari cambiamenti osservati al lavoro. Il messaggio deve essere: «Tu per me sei importante e sono in pensiero perché ho l'impressione che tu non stia bene». Parlate di ciò che vi turba e di come vivete questa situazione. L'accento non deve essere messo sul tema dell'alcol. Al contrario, fate attenzione a parlare sempre del vostro personale punto di vista e limitatevi a esporre i cambiamenti notati al lavoro. Utilizzate la prima persona: «Sono in pensiero...», «Ho l'impressione che...», «Ho notato che...», «Ciò che mi spiace è che...». Questa maniera di presentare le cose può motivare il collega a riflettere sul suo comportamento e soprattutto può servire a fargli sentire che come persona è per voi importante.

## **Un aiuto appropriato**

Quando ci si rende conto che uno dei nostri colleghi non sta bene si vorrebbe far qualcosa per aiutarlo. Come fare?

### **Responsabilizzare piuttosto che proteggere**

I problemi con l'alcol si sviluppano in maniera insidiosa, coinvolgendo l'ambiente di lavoro in maniera altrettanto pericolosa. In un primo momento la reazione naturale dei colleghi è quella di alleggerire il carico di lavoro della persona che ha dei problemi, svolgendo certi compiti al posto suo, la proteggono da conseguenze negative aggiustando certi errori o coprendo certi comportamenti inadeguati. Alla lunga questo modo d'agire si rivelerà poco utile e i problemi con l'alcol non saranno svaniti. Al contrario, la persona che ha dei problemi con l'alcol, può avere addirittura l'impressione che il suo consumo non abbia ripercussioni sul lavoro, che i suoi ritardi, la sua negligenza e la diminuzione delle sue prestazioni siano tollerate.

Rendersi conto che il proprio consumo di alcol ha una ricaduta negativa sul lavoro può aiutare la persona a comprendere che le cose devono cambiare. E' importante infatti che le persone con problemi di alcolismo assumano in prima persona le responsabilità legate al loro comportamento.

### **Cosa fare quando la sicurezza del lavoro viene messa in pericolo?**

Se presumete che un collega non sia in grado, per esempio, di guidare un veicolo o di utilizzare una macchina pericolosa, non esitate a comunicarlo al vostro superiore. Fatelo per qualunque motivo (consumo di alcol, sovraccarico lavorativo, malattia, ecc.). L'obiettivo è quello di evitare che il collega metta in pericolo se stesso o gli altri.

### **Programma di prevenzione dei problemi legati all'alcol**

Da parte delle aziende è sempre più frequente l'introduzione di un programma di prevenzio-



# prevenzione informazioni prevenzione

ne e di aiuto a chi ha problemi legati all'alcol. Informatevi, poiché è possibile che all'interno della vostra stessa azienda esista un programma di assistenza, che indichi cosa fare qualora un collega o un superiore abbia problemi con l'alcol.

Le piccole aziende raramente hanno la possibilità di elaborare un programma di prevenzione, tuttavia, risulta comunque ragionevole e utile stabilire delle regole relative al consumo di alcol sul luogo di lavoro.

## **Chi ha la responsabilità?**

Fondamentalmente ognuno è responsabile dei propri comportamenti. Gli impiegati devono rispettare le direttive del datore di lavoro in materia di sicurezza e osservare le regole riconosciute in materia (art. 11, al. 1, OPA). Per quanto riguarda il consumo di alcol è proibito bere prima e durante il lavoro, se

si rischia di mettere in pericolo se stessi e gli altri.

Anche il datore di lavoro deve assumersi le proprie responsabilità. Secondo la legge quest'ultimo è tenuto a prendere tutti i provvedimenti appropriati per prevenire gli incidenti (art. 328, CO). Se il datore di lavoro (o il suo rappresentante legale) constata che un proprio impiegato è inadeguato a compiere una determinata attività in quanto rischia di mettere in pericolo se stesso o gli altri, è suo dovere impedirgli di svolgerla.

Gli impiegati, in questo caso non hanno alcuna responsabilità legale. Tuttavia, il senso di colpa può essere pesante da portare da parte di un collega consapevole del fatto che la persona responsabile di un incidente era sotto gli effetti dell'alcol.

## **Non lasciarsi sopraffare dalle preoccupazioni per gli altri**

Parlare a una persona dei cambiamenti che si sono notati sul suo comportamento al lavoro può suscitare reazioni molto differenti. Alcuni avranno la tendenza a minimizzare i fatti, altri prometteranno di prendere in mano la situazione, altri ancora tenteranno di giustificarsi. La vicinanza rende difficile uno sguardo obiettivo e distaccato; si rimane dunque facilmente sopraffatti dai problemi degli altri. Cosa fare per riuscire a mantenere un'adeguata distanza?

### **Non eseguire misure «terapeutiche»**

Quando ci si mostra disponibili all'ascolto la persona con problemi di alcol può sentirsi libera di parlare apertamente delle proprie difficoltà e di conseguenza chiedere il vostro aiuto, ma state attenti a non calarvi nel ruolo del terapeuta. Questo tipo di assistenza è compito degli specialisti del settore sanitario.

### **Non giustificare il consumo di alcol**

Nella maggior parte dei casi al consumo eccessivo di alcolici sono collegati anche altri problemi. Spesso è questa combinazione di fattori che aggrava la vulnerabilità della persona. Si sente frequentemente dire: «Beve perché il suo lavoro è molto stressante», «Beve perché ha dei problemi a casa». Ciononostante bisogna essere consapevoli che alcune «buone» ragioni non giustificano l'abuso di alcol. Bere per dimenticare o per annegare i propri problemi significa entrare in un circolo vizioso, poiché il consumo di alcolici finisce col creare nuove difficoltà.

# negare

## **Perché molto spesso gli alcolisti negano il loro problema?**

Molto spesso le persone che soffrono di una dipendenza tendono a negare la realtà dei fatti. La negazione è un meccanismo di difesa messo in atto quando le persone non si sentono sufficientemente equipaggiate ad affrontare la vita quotidiana. Avere problemi con l'alcol fa paura ed è difficile da accettare.

Negando, le persone vogliono evitare di confrontarsi col fatto che soffrono di una dipendenza, non vedono vie d'uscita e possibilità di cambiamento, e non sono pronte a rimettersi in gioco.

# prevenzione attestazioni pr

## **Quando anche il vostro lavoro viene compromesso**

Una persona che non svolge le proprie mansioni causa, nella maggior parte dei casi, un sovraccarico di lavoro per gli altri colleghi. E' dunque importante non anteporre le relazioni personali alla propria situazione professionale.

### **Non aspettare a parlare**

Dite al vostro collega ciò che vi pesa, per esempio che i ritardi nell'esecuzione dei suoi compiti vi mettono sotto pressione. Non aspettate che le cose si complichino e che la situazione migliori da sé. Più rapidamente reagirete, più sarà facile affrontare la questione.

### **Cercare un sostegno**

Non rimanete soli con le vostre preoccupazioni. Il servizio sociale, il servizio del personale o un'altra persona di fiducia all'interno dell'azienda possono darvi consigli e sostenervi. Potete anche rivolgervi a dei professionisti esterni all'azienda (servizi specializzati nelle dipendenze, medico di famiglia) abituati a confrontarsi con questo genere di problemi, che sapranno aiutarvi a definire una condotta da tenere nei riguardi del vostro collega e a mantenere una giusta distanza dai suoi problemi.

# prevenzione

## **Non perdere di vista la propria situazione professionale.**

A volte gli impiegati esitano a comunicare al proprio superiore di essere sovraccarichi di lavoro, perché non vogliono screditare un loro collega. Tuttavia non si deve perdere di vista la propria situazione professionale e i propri bisogni. Se i tentativi di dialogo col proprio collega non hanno portato alcun risultato e la situazione è diventata sempre più insostenibile, si raccomanda di rivolgersi al proprio superiore limitandovi a rilevare i suoi cambiamenti e l'abbassamento delle sue prestazioni lavorative.

# conseguenza legge prevenzione

## Per ulteriori informazioni

- Opuscolo «L'alcol è un problema?»
- Opuscolo «Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti»

Per la Svizzera italiana questi opuscoli possono richiести gratuitamente a

Radix

Tel. 091 922 66 19

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch), o

Ingrado-Servizi per le dipendenze

Tel. 091 922 60 06

[www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch)

Per il resto della Svizzera:

Dipendenze Svizzera

Case postale 870

1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 76

[prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)

### Indirizi e link :

[www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch)

[www.iqcenter.org](http://www.iqcenter.org)

[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)

[www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch)

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

[www.promotionsantesuisse.ch](http://www.promotionsantesuisse.ch)

[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

[www.sgas.ch](http://www.sgas.ch)

Edizione in italiano a cura di

Radix Svizzera italiana

# ostre e consegu gi prevenzione



# prevenzione

dipendenze  
alcol  
enzione

**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.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)