

Alcolismo

Il Coraggio
di
chiedere aiuto

Chi è l'alcolista

É una persona che continua a bere troppo indipendentemente dalle conseguenze per la sua salute, le sue relazioni, la sua stabilità emotiva o il suo benessere economico
(J.D.Levin)

Dati epidemiologici sul fenomeno Alcolismo

- 4 MILIONI di ALCOLISTI in ITALIA
- 30.000 decessi all'anno per abuso alcolico di cui:
 - 15.000 per cirrosi epatica
 - 3.500 per carcinoma all'esofago
 - 3000 per incidenti stradali
 - 8500 altre cause (Incidenti sul lavoro; altre malattie)

Dati epidemiologici (EURISPES 1999)

- Dal 10 al 30% di incidenti in ambito lavorativo sono causati dall'abuso di alcol;
- 1 guidatore su 9, nei mesi estivi, risulta positivo all'alcol-test.

Dati epidemiologici (Doxa 2001)

Dal 1997 al 2000: dal **77 all'80%** incremento dei consumatori di bevande alcoliche;

7% incremento dei consumatori di bevande alcoliche nella fascia di età **25 – 34 anni**.

L'alcolista

beve non per vizio ma perché cerca nella sostanza alcolica un aiuto per affrontare i suoi problemi:

- Personali
- Familiari
- Sociali
- Lavorativi

In Italia

Il bere troppo e male, in situazioni di stress o conviviali, di aggregazione o di profonda solitudine è un'abitudine diffusa a tutti i livelli sociali.

Il bevitore eccessivo e l'alcolista si possono trovare in qualsiasi categoria professionale



Dosi massime di alcol giornaliera

Per **la Donna 15gr al di** che corrispondono a:

1½ calici di vino a 12° oppure

1 lattina di birra a 5° oppure

1 bicchierino di superalcolico a 40°

Dosi massime di alcol giornaliera

Per l'Uomo 25gr al dì che corrispondono a:

2½ calici di vino a 12° *oppure*

2 lattine di birra a 5° *oppure*

2 bicchierini di superalcolico a 40°

In Italia si sta abbassando l'età in cui i giovani incominciano a bere

- Dal 1995 al 2000 i ragazzi tra i 14 e i 24 anni che bevono vino, birra, super alcolici sono aumentati del 50% (I.S.S. 2002).
- Dal 1995 al 2000 le ragazze tra i 14 e i 17 anni che bevono alcolici e super alcolici sono aumentate del 104 % (I.S.S. 2002).

Ma perché si beve troppo ?

- Per rilassarsi
- Per attenuare l'ansia
- Per socializzare meglio
- Per dormire e non pensare
- Per ottenere un effetto stimolante
- Per ottenere un effetto antidepressivo

Continuando a bere troppo per aiutarsi

il bevitore eccessivo diventa alcoldipendente e rimane imprigionato nella bottiglia.

L'alcolista non riesce ad essere:

- un partner, un genitore, un lavoratore, un cittadino

ADEGUATO

- I costi sociali del suo bere si ripercuotono sui disagi e sulle malattie personali e familiari, sull'attività lavorativa, sui costi per gli infortuni in casa e sul lavoro

Perché è così difficile smettere di bere?

- Il bevitore eccessivo e l'alcolista non sono consapevoli del loro difficile rapporto con la sostanza alcolica;
- Credono di poter smettere di bere quando vogliono;
- Quando provano a non bere sentono un forte "vuoto interiore" ;
- La sostanza alcolica è una stampella a cui si appoggiano.

Perché è così difficile smettere di bere?

- L'alcolista :
- Perde il controllo sulla sostanza alcol;
 - Ha problemi di tolleranza (beve sempre di più per ottenere gli stessi effetti);
 - Ha crisi di astinenza (se non beve ha sintomi come nausea, tachicardia, insonnia, ansia, irritabilità, etc.).

E i familiari?

Quando in famiglia una persona beve troppo tutti (l'alcolista, il coniuge e i figli) vivono in un clima di grande sofferenza



E i Familiari?

- Il partner del bevitore eccessivo e dell'alcolista sottovalutano, per anni, il problema del bere del coniuge;
- Sopportano liti e problemi senza collegare le difficoltà di comportamento del coniuge al bere in eccesso;
- Cercano aiuto quando la situazione familiare è ormai in crisi da molti anni.

E i familiari?

Un partner che beve troppo offre anche dei vantaggi:

- Non ha potere decisionale;
- Non ha un ruolo rispettabile;
- Delega i propri compiti;
- Non fa il marito/la moglie
- Non fa il genitore
- Fino a quando riesce a lavorare porta a casa i soldi ma non conta niente

SUL LAVORO

L'alcolista :

- Fa fatica ad inserirsi nel mondo del lavoro;
- Cambia frequentemente lavoro;
- Quando continua a lavorare perde efficienza sul lavoro;
- Fa frequenti assenze per malattia;
- A causa dell'inefficienza subisce cambiamenti di mansioni lavorative;
- Subisce frequenti richiami per inadempienza.

SUL LAVORO

Ci sono dei lavori pericolosi per chi ha già una modalità rischiosa di assumere alcolici:

- barista-oste;
- cuoco-cantiniere;
- cameriere.

SUL LAVORO

Ci sono dei lavori che presentano caratteristiche pericolose per chi ha già una modalità rischiosa di assumere alcolici:

- Responsabilità non condivisibili
- Scarsa gratificazione;
- Lavoro ripetitivo;
- Lavoro pericoloso e/o poco retribuito;
- Tempi morti eccessivi durante l'attività lavorativa.

Attività lavorativa

partendo da un'efficienza sul lavoro del 90%, l'alcolista:

- Dopo 7 anni • 15% perdita capacità lavorativa
- Dopo 11 anni • 40% perdita capacità lavorativa
- Dopo 14 anni • 65% perdita capacità lavorativa

Come bevono i giovani

- Le bevande alcoliche sono vissute dai giovani come "diverse" dalle altre droghe.
- L'alcol è "diverso" perché in famiglia si consumano bevande alcoliche
- il primo assaggio, per i giovani, avviene in famiglia intorno ai 10 anni

Come bevono i giovani

1. La "sbronza" dell'adolescente o del giovane adulto non viene considerata un situazione a rischio dalla famiglia;
2. Il consumo eccessivo di alcol viene associato a situazioni di divertimento e conviviali, quindi non pericolose;
3. I ragazzi utilizzano le bevande alcoliche:
 - come occasione per un incontro con gli amici;
 - per creare un buon clima di gruppo;
 - per sentirsi meglio con gli altri (più disinibiti; più disinvolti).

Come bevono i giovani

- **Stile dissetante alimentare:** bevono per abitudini alimentari o per gusto personale
- **Stile consumistico-conformista:** Bevono per adeguarsi al tipo di ambiente frequentato (discoteca; birreria, bar); al gruppo di amici; al contesto di lavoro;
- **Stile conviviale:** utilizzano l'alcol come elemento aggregante, come facilitatore delle relazioni.

Come bevono i giovani

- **Stile cerimoniale –rituale:** bevono perché la festa deve essere “bagnata” dall'alcol
- **Stile omologante:** bevono per sentirsi adeguati al gruppo, per non essere isolati, per appartenere al gruppo
- **Stile affermativo maschile – femminile:** se bevono i ragazzi possono percepirsi “più uomini” e le ragazze più disinvolte e più emancipate.

Come bevono i giovani

- **Stile trasgressivo:** bevono per apparire diversi da come si sentono; per provocare;
- **Stile sperimentale:** bevono per sperimentare il gusto e gli effetti delle bevande alcoliche; per sperimentare emozioni forti e sensazioni nuove;
- **Stile protagonista:** bevono per costruirsi un'immagine da protagonisti; per sentirsi meno timidi e impacciati.

Come bevono i giovani

- **Stile anestetizzante:** bevono per allontanare la sofferenza che deriva da difficoltà familiari, evolutive, di rapporti con il mondo esterno;
- **Stile anti-vuoto:** bevono per non sentire il “vuoto” dovuto a malinconia, solitudine, ansia che, spesso, vengono confuse con noia e disinteresse.

Come bevono i giovani

Le bevande alcoliche vengono combinate anche con altre sostanze:

- Per potenziare gli effetti di droghe (cocaina);
- Per ridurre l'ansia e l'irrequietezza dell'ecstasy;
- Per attenuare gli effetti depressivi della cocaina;
- Per superare momenti di astinenza da droghe;

Per i giovani bere troppo può essere un modo per chiedere aiuto

Per approfondimenti: sito internet dell'ASL Città di Milano – **Alcolgia (NOA)** –
email rrossin@asl.milano.it