

**ALCOL**

# I DISTURBI PSICOLOGICI

*I disturbi affettivi, presenti in tutte le malattie mentali, sono sovente all'origine dell'alcolismo.*

**Depressione** Spesso è la conseguenza dell'alcolismo, ma in molti casi rappresenta la causa dell'insorgenza dell'alcolismo

**Tristezza** Porta sovente alla ricerca di meccanismi di sollievo come l'alcol, che diventa o il mezzo euforizzante o lo strumento di autodistruzione e di punizione

**Timidezza** In alcuni soggetti giovani la timidezza, il timore di un giudizio negativo, il disagio sociale, le insicurezze sono i punti di partenza per l'abuso di alcol, che ha, per loro, una funzione di facile conforto. A questa categoria appartengono quegli alcolisti chiusi e introversi, che trovano nell'alcol il coraggio per esprimersi, per farsi valere, per manifestare quanto è represso, per partecipare alla vita rimanendo comunque in disparte.

**Nevrosi fobica** Le paure e l'ansia, il continuo stato di allarme, diventano i fattori che scatenano l'abuso di alcol per il suo dubbio effetto ansiolitico, perciò il bere fino allo stordimento diventa un efficace palliativo

**Nevrosi ossessiva** La rigidità di pensiero, l'incapacità di andare oltre il particolare e di collegare più elementi per formare il tutto, la rigidità emotiva, il tentativo di sostituire i sentimenti con la razionalità, le crisi persecutorie, di spersonalizzazione e di rabbia caratterizzano le persone affette da nevrosi ossessiva e queste abusano con l'alcol in quei momenti di particolare ansia, e alternano periodi di consumo con tentativi di recupero per il timore di perdere il controllo della situazione.

**Nevrosi isterica** Il soggetto tende alla trasformazione simbolica sul piano somatico dei conflitti interni, quindi tende a cambiare idee e sentimenti, trasforma i propri affetti in comportamento (svenimenti, sceneggiate...), cambia umore spesso, vuole essere al centro dell'attenzione senza sforzarsi troppo, seduce ma senza impegno, manipola la realtà, ha un atteggiamento irritante e lotta fra un bisogno di dipendenza e sottomissione e uno di affermazione. Questa è la condizione tipica dell'alcolista, che tende a esteriorizzare i problemi interni nel gesto del bere, perciò le sue difficoltà si concretizzano nell'atto e diventano più affrontati e risolvibili

**Ansia** L'alcolismo è probabilmente la principale conseguenza del disturbo da ansia generalizzata, situazione caratterizzata da una sensazione di allarme continua, come se dovesse accadere qualcosa da un momento all'altro, da tremori, contratture muscolari, da irrequietezza motoria, da formicolii, da battito cardiaco accelerato, da una sensazione di soffocamento.

**Attacchi di panico** Si verificano crisi di terrore non scatenate da alcuna particolare situazione, così "a ciel sereno", L'alcol, in questi casi, funge da calmante, procura un temporaneo sollievo tanto che questi pazienti non affrontano certe situazione senza prima aver bevuto qualcosa.

**Disturbi della personalità** Causati essenzialmente da un atteggiamento troppo rigido, non adattivo che causa una significativa compromissione nei rapporti sociali e lavorativi, sono di frequente associati all'abuso di alcol.

**Disturbo antisociale** Le persone che hanno un comportamento irresponsabile e antisociale, che non accettano le regole, anzi tendono a infrangerle volutamente, assumono spesso l'alcol e ne abusano, questo proprio per identificarsi in un modello di vita antisociale e ricco di elementi come la rissosità, la promiscuità o l'aggregazione in bande; in genere appartengono a questa categoria i giovani al di sotto dei 30 anni incapaci di sostenere un'attività lavorativa stabile e continuativa, irritabili e aggressivi.

In questa situazione è possibile ereditare dall'ambiente familiare la predisposizione al disturbo e la tendenza all'etilismo

**Altri disturbi** Ci sono persone che bevono perché si sentono sempre in uno stato di tensione elevato, generato dal timore, immotivato, di essere sfruttati o danneggiati, mentre altri bevono perché sono troppo sottomessi e dipendenti, indecisi e a disagio di fronte alle critiche. Facilmente predisposti all'alcol sono le persone sempre alla ricerca di attenzioni, di lodi, di rassicurazioni, di compagnia e incapaci di tollerare le frustrazioni. Il soggetto narcisista, che ha una grande autostima, tendenzialmente rifugge l'alcol, ma saltuariamente incorre in eccessi alcolici.

# SITUAZIONI IN CUI L'ALCOL VA ELIMINATO

- Gravidanza e allattamento
- Infanzia
- Età avanzata
- Presenza di alcune malattie
- Assunzione di farmaci
- Guida
- Sport

# EVITALO ALMENO PER LA CURA DI TE STESSO, DATO CHE:

- L'alcol fa ingrassare
- Rende l'alito pesante
- La sudorazione sgradevole

# ALCOL E SPORT

Il tempo che i giovani dedicano allo sport è sempre maggiore e sempre più importanza acquisisce anche l'alimentazione: da qui nasce l'esigenza di chiarire il ruolo negativo esercitato dalle bevande alcoliche nella dieta di uno sportivo o di un atleta.

In particolare l'alcol:

- 1.Rallenta i riflessi e la velocità nello scatto
- 2.Alterna la coordinazione muscolare
- 3.Alterna la coordinazione visiva

## **ALCOL E GRAVIDANZA**

Il rapporto tra alcol e gravidanza è estremamente importante per le gravi conseguenze che l'alcol causa al nascituro.

Si ritiene che l'alcol sia tra le cause più frequenti di deficit mentale.

Non è stata definita nessuna dose tossica, ma già moderate quantità di alcol possono avere effetti dannosi.

# ALCOL E FARMACI

L'alcol modifica il metabolismo dei farmaci, specialmente psicofarmaci, antidolorifici, alcuni antistaminici e perfino sciroppi per la tosse. Si deve sempre evitare di assumere un medicinale contemporaneamente a una bevanda alcolica.

L'alcol può potenziare gli effetti tossici di alcuni farmaci, ridurre gli effetti farmacologici o aumentarne le reazioni collaterali avverse.

L'assunzione cronica di alcol provoca un aumento progressivo dell'attività degli enzimi del fegato, che così smaltiscono i farmaci più rapidamente e ne diminuiscono l'efficacia terapeutica. In altri casi (assunzione moderata in bevitori leggeri o assunzione acuta in alcolisti) provoca invece un sovradosaggio di sostanze farmacologiche e una conseguente tossicità. Per alcuni farmaci questo discorso vale anche qualora si beva alcol a distanza di qualche ora dall'assunzione del medicinale, per altri gli alcolici vanno evitati durante tutto il trattamento.

**L'assunzione contemporanea o a breve distanza di alcol e farmaci e/o sostanze stupefacenti aggrava gli effetti.**

# ANZIANI ED ALCOL

**Gli alcolisti anziani si trovano più facilmente esposti ad un elevato rischio potenziale di eventi clinici che possono portare alla perdita dell'autonomia**

Nell'alcolista tardivo si possono anche riscontrare **disfunzioni cognitive** in grado di accelerare verosimilmente i tempi dell'invecchiamento cerebrale primitivo, tale deterioramento è causato da meccanismi distinti da quelli a cui viene attribuito il deficit cognitivo riferibile al semplice progredire dell'età.

Un aspetto spesso sottovalutato ma largamente diffuso riguarda la **malnutrizione** dell'età involutiva.

Recenti studi hanno messo in evidenza, inoltre, che un'alta percentuale di anziani (17%) **fa uso contemporaneo di alcol e farmaci** con la possibilità di errori posologici e di frequenti interazioni farmacologiche che possono essere in vario modo pericolose alla salute.

**Queste persone cercano, infatti, nell'alcol un "aiuto" contro i quotidiani e numerosi problemi della vecchiaia e, in particolare, cercano di utilizzarne gli effetti sedativi sull'ansia, antidepressivi e disinibenti.**

# ALCOL E GUIDA

Il nuovo limite massimo di alcol nel sangue consentito prima di mettersi alla guida è di **0,5 g/l**.

Viene misurato **l'alcol circolante nel sangue** (attraverso un prelievo che misura l'alcolemia) o presente nel respiro (tramite la prova del palloncino) e non la quantità di alcol assunta.

Quindi questa misurazione è strettamente legata alla **velocità di metabolizzare l'alcol** del singolo soggetto, che è diversa per uomini e donne e dipendente da fattori individuali. La "**rallentata**" **digestione dell'alcool** nella donna fa sì che l'alcolemia nella donna risulti maggiore del 30% rispetto all'uomo.

Se prendiamo come riferimento un **uomo sano di 75 chili**, la **velocità di metabolismo** dell'alcol è di 0,1 grammo per chilogrammo/ora. Questo uomo di 75 chili metabolizza in un'ora 7,5 grammi di alcol, che corrispondono circa a un bicchiere di vino, infatti in 100 cm<sup>3</sup> di vino con gradazione alcoolica 10 si assumono 7,96 grammi di alcool.

Con **0,2 grammi** di alcol nel sangue (alcolemia) il 20% delle persone presenta i **riflessi rallentati**.

A **0,3** inizia a mancare il senso della profondità (si misurano quindi meno le distanze).

A **0,4** si avvertono disturbi in condizioni di cambiamento di luce.

Tutte le sensazioni citate sono difficilmente percepibili dal soggetto che si sente e si presenta del **tutto normale**.

A 0,5 dal 25 al 70% dei soggetti ha delle difficoltà di diverso tipo.

Sopra questi valori si presentano sintomi maggiori senza rientrare nell'ubriachezza evidente che si ha con circa 1,7 grammi di alcolemia.

***Solo tu puoi decidere se sei un alcolista o meno. Se hai qualche dubbio prova a rispondere alle domande che seguono; pur non essendo un test specifico il questionario può aiutarti a riflettere sulla tua situazione.***

## **Domande**

- 1) Soffri di vuoti di memoria dopo aver bevuto?
- 2) Bevi di nascosto?
- 3) Pensi frequentemente all'alcol?
- 4) Bevi i primi bicchieri frettolosamente?
- 5) A causa del bere provi dei rimorsi?
- 6) Eviti nei tuoi discorsi ogni allusione all'alcol?
- 7) Dopo i primi bicchieri provi un'irresistibile voglia di bere ancora?
- 8) Trovi dei pretesti per bere?
- 9) Mostri un comportamento aggressivo specie dopo aver bevuto qualche bicchiere?
- 10) A causa del bere provi il desiderio di rinchiuderti in te stesso e un certo senso di colpa?
- 11) Hai cercato più di una volta di smettere totalmente di bere?
- 12) Hai provato un sistema per bere di meno (ad esempio: solo dopo una certa ora, solo alcolici leggeri, ecc.)?
- 13) Hai cambiato più volte il posto di lavoro?
- 14) Regoli il tuo lavoro e il tuo modo di vivere sull'alcol?

- 15) Hai notato una perdita di interesse per cose in cui l'alcol non sia presente?
- 16) Provi un senso di pietà nei confronti di te stesso?
- 17) Hai procurato col bere dei cambiamenti nella tua vita familiare?
- 18) Cerchi di assicurarti una scorta di alcol?
- 19) Trascuri l'alimentazione?
- 20) Sei mai stato ricoverato in ospedale a causa dell'alcol?
- 21) Bevi al mattino?
- 22) Hai bevuto talvolta per giorni interi?
- 23) Hai mai provato un abbattimento morale?
- 24) La tua capacità di pensare e di concentrarti è diminuita?
- 25) Bevi con persone di livello molto inferiore al tuo?
- 26) Bevi occasionalmente altri tipi di alcolici non alimentari (ad esempio l'alcol denaturato)?
- 27) E' diminuita nel tempo la quantità di alcol che puoi bere senza sentirti male?
- 28) Hai notato dei tremori al mattino?
- 29) Il bere è diventato una necessità?
- 30) Hai avuto delle forme di delirio per l'alcol?

Dopo aver fatto la somma delle risposte dei **Si** e dei **NO** vai alla pagina delle  
**risposte**

# Risposte...

*Se, nel segreto della tua coscienza, **hai risposto sì a 4 o più domande - e non è assolutamente necessario che comunichi ad alcuno i risultati del test** è molto probabile che l'alcolismo ti minacci e che tu possa avere bisogno di aiuto.*

# TESTIMONIANZA

Possiamo chiamarlo divertimento, possiamo usarlo una volta ogni tanto, possiamo farlo perché lo fanno in tanti, è legale e c'è dappertutto.

Sicuramente se non vuoi vedere il problema non lo vedi, ma quello che ti tradisce è che il problema lo capisci quando ci sei dentro fino al collo.

Nella mia esperienza ho conosciuto ragazzi che sono finiti in strada a fare i barboni bevendo, ragazzi che guidando hanno visto morire amici e ucciso persone per incidenti casuali. Ho conosciuto padri di famiglia che tornati dal lavoro picchiavano la moglie abbagliati dai fumi dell'alcol.

La mia storia non è molto lontana da tutto ciò. Ho iniziato a bere a 14 anni per gioco, suonavo in un gruppetto e per affrontare le timidezze dell'età, per sembrare più importante e trasgressivo bevevo qualche birra. Pian piano l'alcol ha accompagnato la mia vita in maniera subdola, camminando a pari passo con le paure e i problemi che affrontavo. Non l'ho mai pensato un problema, qualche bicchiere per rallegrare la serata. Poi con il tempo ho dovuto scontrarmi con la realtà, un "escalation" di fatti.

Potrei raccontarvi delle varie macchine che ho distrutto facendo finire tre miei amici in ospedale, le varie risse per motivi futili che per altro mi sono costate qualche mese di carcere.

Penso non ci sia nulla di peggio che risvegliarsi in carcere e ricordarsi a mala pena cosa si sia fatto! Depresso dall'effetto dell'alcol che svanisce piano piano e ti lascia dentro un tunnel di sensi di colpa e ansia.

Ero entrato nel turbine, vivevo in una specie di trans, all'età di 25 anni ho iniziato a svegliarmi con i tremori alle mani e la prima cosa che facevo era espellere succhi gastrici per poi ricominciare a bere...vivevo nell'apatia più completa, che a volte sfociava nella rabbia più assoluta contro tutto e tutti.

Sono arrivato a elemosinare per comprarmi la bottiglia alla mattina. Ho vissuto per strada mangiando qua e là, ho fatto del male emotivamente e fisicamente in preda all'alcol anche a persone care...

Sono stato un "barbone" ho vissuto la solitudine nei cartoni di vino che bevevo la notte sui marciapiedi, ho pianto come un bambino e sono arrivato a pensare alla morte.

Ho provato a ricoverarmi in ospedale per disintossicarmi, sono andato dagli alcolisti anonimi e ho visto tante persone afflitte da questo problema...giovani, vecchi, donne, lavoratori, commercianti...persone che si chiedevano come me com'era possibile essere arrivati a tanto...

Io spesso me lo chiedo e la risposta ora la trovo nelle mie mancanze, visto che da bambino odiavo gli ubriaconi nei bar.

Eppure se guardiamo a fondo i motivi per cui si inizia a bere sono molti: insicurezza, insoddisfazione, scarsa autostima, non accettazione, problemi a relazionarsi, paura, ecc... ma il vero problema è che pensi di affrontarli!

Girovagando con le persone con cui bevevo tra la discoteca per qualche cocktail e la piscina per qualche birra per non pensare alle catastrofi che avevo dentro, sono arrivato a perdere tutto, finendo solo io e le mie bottiglie.

Spero solo che i ragazzi che leggeranno la mia storia siano più intelligenti di me che ho sempre pensato che a me tutte queste cose non sarebbero mai successe, perché io bevo solo ogni tanto...come tutti!!!

By uno come tanti