

## PSICOLOGIA

**L'alcolismo viene considerato, a tutti gli effetti, una malattia che, fra i vari sintomi, comporta la dipendenza. E che non colpisce solo il diretto interessato, ma anche la sua famiglia. Ecco cosa bisogna sapere per combatterlo**

di Irene Bozzi



# Alcolismo analisi di una dipendenza

**a**lcolismo (o etilismo): è questo il termine che indica una dipendenza compulsiva dall'alcool, caratterizzata dal desiderio incontrollabile e insaziabile di assumerlo, dall'innalzamento del livello di tolle-

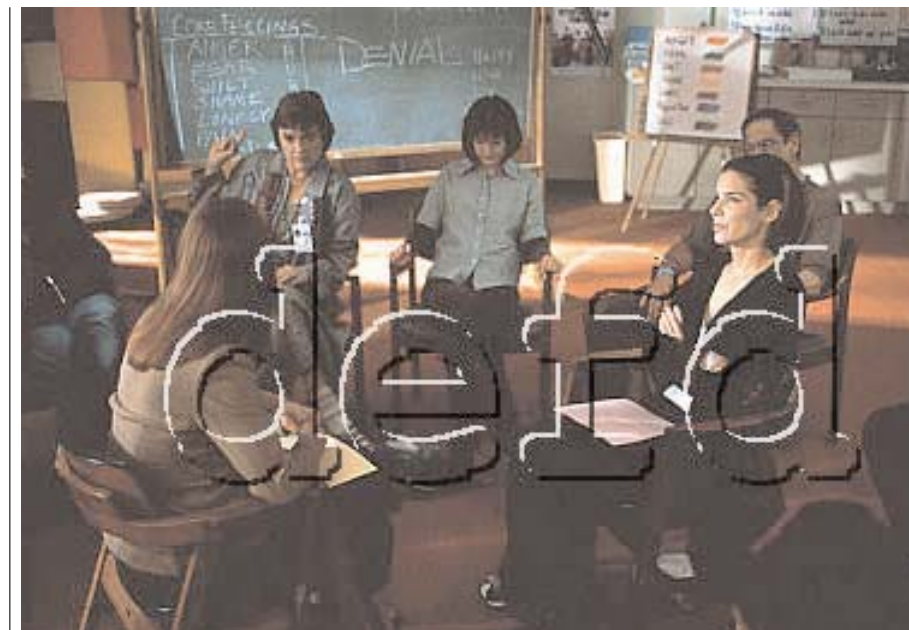
ranza e da una sindrome da astinenza simile a quella da eroina. Un tempo considerato vizio, oggi, in seguito alle nuove ricerche scientifiche, è ritenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità una malattia originata da diversi fattori compre-

sentì: ereditari, ambientali, comportamentali, psichici e fisici. Non certo dalla sola mancanza di volontà. L'alcolismo è caratterizzato da più sintomi: una forte necessità compulsiva al bere, l'incapacità di limitarsi, la sindrome d'astinenza (nau-

sea, sudorazione, sbandamenti, tremori e ansia), la necessità di aumentare i quantitativi di alcol assunto al fine di ottenere l'effetto desiderato e la continua ricerca della sostanza. I comportamenti dell'alcolista sono dettati da meccanismi che scattano automaticamente e lo rendono schiavo, impedendogli di staccarsi dalla bottiglia, anche quando lui stesso si rende conto che è indispensabile farlo. Infatti, si ritrova psicologicamente e fisicamente dipendente dalla sostanza.

### Effetti e danni collaterali

La dipendenza ha inizio quando la quantità di alcol assunta è maggiore di quanto il corpo possa tollerare, ossidare, metabolizzare; gli effetti sull'organismo variano da soggetto a soggetto poiché il rischio di svilupparla varia col peso del corpo, con le abitudini alimentari e in dipendenza del fatto che il consumo dell'alcol sia isolato o regolare. L'alcolismo si sviluppa progressivamente in un periodo di tempo più o meno lungo (di solito anni) e comporta una serie di conseguenze che possono persino portare alla morte. I danni possono colpire chiunque, indipendentemente da età, sesso e ceto sociale, e possono essere fisici (epatici, neurologici, cardiaci, sessuali) e psichici (ansia, depressione, psicosi, disturbi di personalità). L'alcolismo aumenta la frequenza e la gravità di tutti i disturbi psichici, siano essi problemi di ansia o di depressione. L'ansia prodotta dall'alcol è caratterizzata da una sensazione immoti-



vata di paura, che tende a ripetersi e a risultare debilitante. L'alcol può ridurre la sensazione di ansia momentaneamente, ma col-

ciali (perdita del lavoro, divorzi, violenza, incidenti stradali, infortuni, condanne). Studi approfonditi hanno dimostrato che l'alcolismo colpisce non solo gli alcolisti, ma anche e profondamente i propri familiari e rappresenta una minaccia per la vita essendo, spesso, fonte di malattie molte volte letali e anche di suicidi.

### L'abuso prolungato di alcol comporta disturbi della personalità

tempo questa aumenta, favorendo anche gli attacchi di panico e le crisi depressive segnate da tristezza, affaticamento, perdita di motivazioni e difficoltà nel prendere sonno. L'abuso prolungato e patologico di alcol comporta, oltre che disturbi della personalità, disturbi affettivi e della funzione intellettiva. I problemi principali sono correlati alla perdita di giudizio e di autostima e portano a difficoltà nei contatti e nella comunicazione sia nell'ambito familiare che lavorativo, creando di conseguenza anche danni so-

### Che fare?

In molti casi si è dimostrato che i trattamenti sono efficaci e mentre alcuni alternano periodi di sobrietà a ricadute altri non riescono a smettere. È opportuno sapere che le ricadute sono comuni, ma ciò non vuol dire che un alcolista in trattamento abbia fallito o non possa riprendersi. Se si verifica una ricaduta, è importante cercare di smettere di bere con l'aiuto di familiari, amici, specialisti e gruppi di recupero. I trattamenti includono programmi di disintossicazione che possono richiedere

In apertura, una scena di "Via da Las Vegas",  
Sopra, "28 giorni dopo" e, nella pagina seguente, "Trainspotting".

### I farmaci più usati

Le medicine comunemente prescritte, sempre sotto stretto controllo medico, sono:

- ansiolitici come benzodiazepine per trattare i sintomi dell'astinenza
- Disulfiram e Naltrexone per migliorare l'arrendevolezza al piano di astinenza
- GHB (sodio oxibato) sia nella sindrome di astinenza acuta, che nel trattamento a breve e medio-lungo termine della dipendenza da alcool
- antidepressivi e altri psicotropici
- farmaci per trattare i sottostanti disturbi dell'umore, nervosi e fisici connessi con i sintomi dell'alcolismo



## PSICOLOGIA



### A chi chiedere aiuto

- **Al Medico di base** per avere informazioni sui problemi e sui danni derivati dall'alcolismo, per indirizzare agli specialisti o alle strutture di aiuto pubbliche e private adeguate.
- **Al Medico specialista in alcologia.** Sarà suo compito fornire un eventuale supporto farmacologico, decidere se necessita il ricovero o di cure ambulatoriali, suggerire le terapie di appoggio individuali o di gruppo.
- **Ai SERT e NOA:** i SerT (Servizi Pubblici per le Tossicodipendenze) e i N.O.A. (Nucleo Operativo Alcologia) gestiti dalle ASL forniscono informazioni, assistenza e trattamenti, consulenza ai familiari e si avvalgono della collaborazione di medici, psicologi, psichiatri, assistenti sociali.
- **Agli Ospedali pubblici** e cliniche private con reparti specifici di alcologia.
- **Alle Comunità terapeutiche e centri di recupero:** strutture di volontariato, laiche o religiose, finalizzate al trattamento delle dipendenze, alcolismo compreso. Vengono attuate le fasi di disintossicazione, terapia e reinserimento sociale.
- **Ai Gruppi di aiuto:** costituiti da un numero limitato di componenti e rappresentano un efficace strumento di terapia che aiuta l'alcolista, già in fase di astinenza, a rafforzare le motivazioni e i comportamenti adeguati al raggiungimento e mantenimento della sobrietà, attraverso il reciproco confronto e lo scambio di esperienze ed emozioni. I principali sono:
  - **Alcolisti Anonimi (AA)**, gruppi di auto-aiuto nati negli Stati Uniti nel 1935 nei quali non è prevista la presenza di uno specialista che coordini e indirizzi le sedute, utili per il mantenimento dell'astinenza sia fa riferimento ai cambiamenti ambientali, comportamentali, psicologici e spirituali;
  - **Gruppi Familiari Al-Anon**, per aiutare familiari e amici di alcolisti;
  - **Gruppi Alateen**, per aiutare i figli degli alcolisti;
  - **ACAT**, associazione dei club degli alcolisti in trattamento gruppi di auto e mutuo-aiuto fra alcolisti e relativi familiari
  - **GAT**, gruppi Alcolisti in Trattamento sono gruppi motivazionali, comportamentali e cognitivi eteroassistiti, nei quali la funzione di coordinatore è svolta da uno psichiatra esperto in alcologia. Hanno anche un programma residenziale per disintossicazione e mantenimento.

un ricovero in reparti ospedalieri specializzati. Dopo la disintossicazione, si usano diverse forme di psicoterapia di gruppo e/o individuale, che possono essere supportate da farmaci.

### Quando il problema è dei giovani

Si parla sempre di più di abuso di alcol – soprattutto tra la popolazione giovane – e del come prevenirlo. Molti sono eccessi occasionali che, però, portano effetti anche mortali, quali le stragi del sabato sera. Veri alcolisti giovani non ve ne sono: l'alcolismo è un problema delle fasce di età adulte ed è soprattutto in aumento tra le donne. I giovani eccedono in modo discontinuo: bevono in discoteca, al bar, in birreria, mai soli; è giusto controllare per prevenire ed eventualmente intervenire. Il bere eccessivo può essere analizzato sotto il profilo del modello di comportamento sociale nel contesto più

ampio della vita quotidiana. Dalla V° indagine sugli Italiani e l'alcol, consumi, atteggiamenti tendenze promossa dall'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol d'intesa con Doxa, si evidenzia come il 10% dei giovani tra i 13 e i 24 anni abbiano avuto, negli ultimi tre mesi, esperienze di Binge Drinking, cioè di forti consumi di alcolici concentrati in tempi brevi, fuori dai pasti (almeno 5 bicchieri concentrati in due ore o in meno di due ore). Nell'adolescenza avanzata, il giovane progredisce in una conoscenza del rapporto con la sostanza alcol in cui, alle prime occasioni di consumo autonomamente deliberato (indirizzato di preferenza verso la birra ma non immune dal primo contatto con i superalcolici), corrisponde frequentemente un evento di perdita di controllo che si esprime nel primo episodio di ubriachezza, o di "sballo" alcolico, come

nel Binge Drinking. A questa prima fase, rapida e scevra di problemi per molti – che tuttavia può evolvere verso un'area grigia di comportamenti incerti e, in alcuni casi, si viene a sovrapporre ad altre forme di abuso, quali uso di droghe o di altre sostanze illegali – segue di norma un percorso di maturazione fisiologica del consumo. Va chiarito, però, che dal consumo regolare di alcol e dall'eccesso occasionale non necessariamente si passa alla dipendenza.

Quali sono le motivazioni che spingono all'eccesso? Dove vi sono problemi di abuso non solo di alcol, ma anche di altre sostanze, esiste un disagio profondo e problemi familiari di incomprensione e mancanza di dialogo. Famiglie spesso disattente, dove manca lo scambio comunicativo, quello che aiuta i ragazzi a crescere. Il dialogo può essere anche conflittuale: è meglio, infatti, un conflitto sano che un silenzio o parole banali; è importante discutere sui valori della vita. Bisogna essere molto attenti ai processi di scambio. Il genitore deve essere per il figlio un

amico più adulto senza rinunciare alla propria autorità – da non confondere con l'autoritarismo – né essere troppo lassista o dare aiuti solo materiali. Deve invece amare, dialogare, capire, mettersi alla pari, non essere distratto di fronte alle problematiche giovanili, altrimenti i giovani scelgono i coetanei e si chiudono in una sorta di individualismo e



nel piccolo gruppo. I ragazzi sono portati a imitare i comportamenti degli adulti e spesso i modelli vengono imposti inconsapevolmente dagli stessi genitori, quando in famiglia si beve molto o vi sono già patologie legate all'alcolico-

### Dall'eccesso occasionale non sempre si passa alla dipendenza

sclo scolastico e della ricerca – spesso frustrata – della prima occupazione. Tutto ciò comunque è legato a un disturbo di fondo, che porta i ragazzi a scegliere ciò che è più facilmente reperibile per allontanarsi dalla realtà. Disagio, frustrazioni, trasgressione adolescenziale, problemi familiari, imitazione o identità col gruppo dei pari sono le motivazioni che spingono i giovani ad eccedere. Dal momento che la famiglia da sola non è in grado di

controllare il fenomeno, sia perché il meccanismo di devianza porta angoscia, sia per le problematiche che vive (separazioni, solitudine, violenze, alcolismo di altri membri), è indispensabile che questa sia supportata dalla scuola, dalla sanità, dal mondo del lavoro e da tutti coloro che possono aiutarla a ricostruire un giusto rapporto con il figlio. ■

### Cosa sono i SERT

In Italia esistono enti privati e pubblici che rappresentano un valido aiuto per chi desidera risolvere i problemi legati all'alcolismo. I SERT (Servizi pubblici per le tossicodipendenze) svolgono un'attività di prevenzione, riabilitazione e reinserimento operando in collaborazione con altri settori della sanità e con le organizzazioni private. Attivi all'interno di ogni Asl, i SERT comprendono diverse figure professionali: medici, sociologi, psicologi, assistenti sociali, educatori, infermieri, ecc. Nel nostro Paese esistono anche varie organizzazioni private che si occupano di tossicodipendenza, alcolismo e comportamenti compulsivi. Ognuna di esse è caratterizzata da specifiche tipologie d'intervento, diverse modalità di approccio e particolari percorsi. È possibile trovare l'elenco completo dei S.E.R.T. nel sito del Ministero della Salute ([www.ministerosalute.org](http://www.ministerosalute.org), numero verde 800.42.42.42) oppure su [www.insimesenza.org](http://www.insimesenza.org) (gruppo telematico di solidarietà per le dipendenze da droga, alcol e comportamenti compulsivi, [info@insimesenza.org](mailto:info@insimesenza.org)) in cui è presente anche una mappa dettagliata di tutte le organizzazioni private dislocate sul territorio nazionale.