

Incrementare il grado di consapevolezza del consumo di bevande alcoliche

Matteo SIMONE

La dipendenza dall'alcool

La dipendenza dall'alcool causa problemi alle persone e alle famiglie, quali la perdita del posto di lavoro, separazioni, crimini.

E' difficile uscirne fuori, è difficile vivere con questa dipendenza che non permette di avere una vita serena. Le persone che soffrono di questa dipendenza possono arrivare alla consapevolezza di farsi aiutare e documentandosi, direttamente o per loro lo fanno i famigliari o gli amici, alcuni approdano nei gruppi di alcolisti anonimi.

Gli alcolisti anonimi hanno interesse a far conoscere la loro attività, per loro aiutare gli altri significa aiutare se stessi e questo lo fanno sia diffondendo le loro modalità di incontrarsi, di fare gruppo, di aiutarsi, sia facendo conoscere agli addetti ai lavori il loro operato e per questo motivo organizzano anche delle riunioni aperte per permettere la partecipazione sia degli alcolisti anonimi, sia dei famigliari ed amici, sia dei cosiddetti "professionisti" e cioè medici, psicologi e questo è molto utile per queste figure che hanno modo di entrare in questo mondo, conoscere queste persone, le loro realtà, le loro difficoltà, ma anche le loro risorse, le loro qualità, le loro sensazioni ed emozioni.

Un modo per comprendere un eventuale possibile consumo rischioso di alcol è l'autosomministrazione del seguente test.

A.U.D.I.T.-C (ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST)

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

2) Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?

- 1 o 2 (0 punti)
- 3 o 4 (1 punto)
- 5 o 6 (2 punti)
- 7 o 9 (3 punti)
- 10 o più (4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

mai (0 punti)

meno di 1 volta al mese (1 punto)

1 volta al mese (2 punti)

1 volta alla settimana (3 punti)

ogni giorno o quasi (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute è consigliabile, in questo caso, parlarne con il proprio medico.

Tutte le persone bevitori problematici e alcolisti e i membri delle loro famiglie hanno diritto ad una cura ed a un trattamento facilmente accessibile. (1)

Il consumo di alcol viene abitualmente espresso in termini di “grammi di alcol ingerito”, di unità alcolica o di “bicchieri standard”. I primi due modi sono scientificamente più rigorosi, il terzo è più efficace soprattutto per comunicare in maniera pratica i limiti da non superare: in media, un bicchiere standard o unità alcolica è uguale a circa 10-12 grammi di alcol puro corrispondenti a un bicchiere standard di vino (12°, 125 ml), una lattina di birra (4,5°, 330 ml), un aperitivo (18°, 80 ml), un bicchierino di superalcolico (36°, 40 ml).

In base ai criteri dell'Istituto superiore di sanità sono inoltre da considerarsi consumatori a rischio:

- tutti i soggetti di età inferiore ai 15 anni che assumono una qualsiasi quantità di alcol;
- i giovani tra i 16 e i 18 anni e gli anziani sopra i 65 anni che assumono più di 1 unità alcolica al giorno;
- tutti gli individui che hanno un consumo eccessivo episodico (*binge drinker*), cioè che assumono 5 o più unità in un'unica occasione, almeno una volta al mese. (2)

Se vuoi saperne di più, consulta il sito www.epicentro.iss.it/alcol

(1) Carta Europea sull'alcol, Organizzazione Mondiale della Sanità – 1995

(2) DOSSIER ALCOL Guadagnare Salute-Rendere facili le scelte salutari, Istituto Superiore della Sanità.

[Matteo SIMONE](#)

Psicologo clinico e dello sport

Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - 21163@tiscali.it