



**Da una parte. D'altra parte.**  
Tutto quello che si deve sapere  
sull'alcol e le altre sostanze  
generanti dipendenza nel posto  
di lavoro.

# Sostanze generanti dipendenza sul posto di lavoro.

## Perché vale la pena dire NO.

### Non vogliamo vietarle nulla.

Mettiamo le cose in chiaro: non vogliamo assolutamente rovinarle la birretta dopo il lavoro. Ma in Svizzera vi sono più di 160 000 alcolodipendenti, circa 100 000 farmacodipendenti e almeno 25 000 tossicodipendenti. Vogliamo fare qualcosa contro questo problema. L'abuso di sostanze generanti dipendenza provoca non di rado un infortunio. Per lo più è in gioco l'alcol.

È un dato di fatto che:

- circa 8 svizzeri su cento hanno un problema legato all'alcol
- sotto l'effetto dell'alcol (già da 0,4 per mille), tutte le reazioni rallentano e l'acuità visiva diminuisce anche se non ce ne accorgiamo, anzi: ci sentiamo meglio, più veloci e più forti!
- chi beve alcol provoca tre volte più infortuni sul lavoro del collega sobrio
- chi causa un infortunio in stato di lieve ubriachezza rischia una riduzione delle prestazioni assicurative
- anche lei potrebbe essere vittima già domani del suo collega brillo
- i collaboratori fanno volentieri «finta di non vedere» il problema di dipendenza del loro collega invece di parlargliene, e così i problemi diventano però solo più grossi.

Come vede, vi sono buoni motivi per dire NO alle sostanze generanti dipendenza sul posto di lavoro. E vi sono altrettanti buoni motivi per affrontare apertamente le persone che hanno problemi legati a sostanze generanti dipendenza e in particolare all'alcol.

### Niente di nuovo sotto il sole.

Vi sono molte forme di droga. Alcune sono rare. Altre hanno una larga diffusione. Anche l'alcol, in piccole dosi è un prodotto voluttuario, in grandi quantità diventa un veleno (veda a tal proposito anche il capitolo «Quanto è troppo?»).



# Sostanze generanti dipendenza sul posto di lavoro.

## Perché vale la pena dire SÌ.

### Legali o illegali: sul lavoro le droghe non hanno posto.

In passato hascisc, eroina, oppio e cocaina sono sovente finite in prima pagina. Tra tutti i forti tossicodipendenti, la quota di quelli che ricorrono a droghe illegali è però piuttosto piccola (3 per cento). Nella nostra cultura hanno molta più importanza le droghe legali nicotina, alcol e medicinali. La nicotina causa soprattutto danni alla salute, tutte le altre droghe, legali o illegali, accrescono pure il pericolo di infortuni in quanto pregiudicano la capacità di percezione e reazione. Solo la cocaina aumenta temporaneamente la capacità di rendimento. L'effetto si trasforma però rapidamente in «depressione». Inoltre la sostanza rende molto presto dipendenti e danneggia la salute.

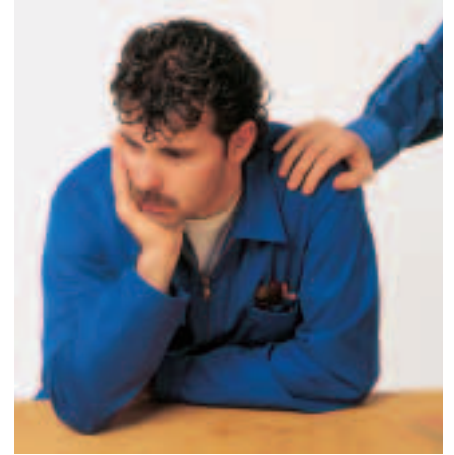
La Suva ritiene perciò che alcol, medicinali e altre droghe siano assolutamente fuori posto sul lavoro.

### Renda tutto chiaro.

Il no all'alcol e alle sostanze che generano dipendenza sul posto di lavoro deve essere accompagnato da un sì a più tolleranza e franchezza. Questo sì vale la pena, perché è il primo passo per non emarginare più gli interessati, per non sparare dietro le loro spalle o coprire il consumo in segreto.

Sarebbe ovviamente più semplice guardare da un'altra parte o anche incitare: «Solo un bicchiere. Bevi con noi!». Voler affrontare una persona che palesemente non si sente bene richiede molto coraggio, perché ci si intromette nella sua sfera privata. Ma per una volta bisogna farlo! Infatti le donne e gli uomini che bevono o abusano di medicinali non mancano semplicemente di volontà. Sono malati, non possono vivere senza queste sostanze e non vogliono ammetterlo. Hanno bisogno dell'aiuto di terzi per cambiare la loro situazione.

Dialoghi con l'interessato: mostri che lei si preoccupa. Per esempio così: «Ho notato che negli ultimi tempi ... Posso darti una mano?». È possibile che le reazioni non siano sempre gentili. Ma forse lei ha così dato un impulso per un cambiamento positivo.



### Provi una volta qualcosa di nuovo.

Sia onesto anche con sé stesso. Osservi per qualche tempo il suo comportamento: le capita di bere solo perché gli altri lo fanno? A pranzo beve birra invece di acqua minerale perché ha sempre fatto così? Allora, come molte altre persone, ha sotto controllo il suo consumo di alcol ma beve troppo spesso per abitudine e può così diventare dipendente.

Provi una volta qualcosa di nuovo. Lasci perdere più spesso (e soprattutto sul lavoro) l'alcol e goda la sensazione di cavarsela «senza». Non sempre, ma sempre più sovente.

**Dica SÌ a una mente lucida. SÌ a più sicurezza sul posto di lavoro.**

# Sostanze generanti dipendenza sul posto di lavoro.

## Quanto è troppo?

**Lo sanno tutti:** a partire dal 2005 in Svizzera il limite legale per i conducenti è pari a 0,5 per mille. Però la sua capacità di concentrazione diminuisce già molto prima. Lei percepisce le cose in modo confuso e reagisce più lentamente. In tutto quello che fa, corre un rischio d'infortunio più elevato. Ciò vale anche se beve solo ai pasti. Sente così meno l'effetto dell'alcol, ma arriva ugualmente ai suoi per mille. Il loro numero dipende dalla quantità di alcol consumata e dal suo peso corporeo. Con la stessa quantità di alcol le donne raggiungono alcuni per mille in più degli uomini. Se vuole, può calcolare approssimativamente da solo i suoi valori critici. Osservi l'elenco con il tasso alcolico di diverse bevande (vedi retro), scelga una delle bevande e faccia il calcolo seguente:

### Uomini

$\frac{\text{Grammi d'alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,68} = \text{per mille}$

### Donne

$\frac{\text{Grammi d'alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,55} = \text{per mille}$

Dopo 3 dl di vino, un uomo di 70 kg ha già lo 0,65 per mille!

### L'eliminazione dell'alcol richiede più o meno lo stesso tempo in tutte le persone.

In un'ora lei perde circa lo 0,1 per mille di alcol. Qualunque cosa le si dica, non vi è alcuna possibilità di accelerare il processo. Neppure il caffè serve a qualche cosa. Al contrario: dopo un caffè si sente la testa più chiara, ma si ha sempre ancora la medesima quantità di alcol nel sangue. Allora si sopravvalutano facilmente le proprie capacità di prestazione!

### In parole chiare:

Un uomo di 70 kg beve la sera due bicchieri di birra, mezzo litro di vino e un caffè corretto. Raggiunge così un'alcolemia dell'1,8 per mille. Va a letto a mezzanotte e il mattino alle 7 si reca al lavoro con più dell'1,0 per mille! Vale quindi la pena di badare a quanto si beve. Ciò vale sia per il capo che per ogni collaboratore e collaboratrice.

### Indirizzi utili in caso di problemi con alcol e sostanze che generano dipendenza:

- ◆ servizio medico-sociale o servizio di consulenza per le tossicomanie della sua regione
- ◆ medico di casa
- ◆ medico d'azienda
- ◆ servizio sociale della ditta

Tutte queste persone e istituzioni sottostanno al segreto professionale e trattano il suo problema con discrezione.

### Il vino un rimedio contro l'infarto?

Si sente sempre dire che un consumo di alcol in piccole dosi (circa 1–2 bicchieri standard ogni due giorni; poco importa se vino, birra o acquavite) fa scendere il rischio di affezioni delle coronarie e segnatamente di infarto miocardico. Diversi studi scientifici lo hanno effettivamente confermato. Ma farne derivare una raccomandazione generale a consumare più alcol sarebbe «da creduloni», in quanto l'alcol ha ancora altri effetti (lesione del fegato, carcinoma gastrico). Questi rischi salgono costantemente più il consumo aumenta. Molto spesso non ci si limita a consumarne piccole dosi, e allora cresce di nuovo pure il rischio d'infarto. Anche consumandone piccole dosi vi è tuttavia il pericolo di diventare dipendenti; in tal caso aumenta il rischio d'infortunio (per un uomo di 70 kg, tre bicchieri standard significano già lo 0,65 per mille)! In poche parole: per prevenire un infarto esistono possibilità più sensate del consumo di alcol: p.es. niente fumo, alimentazione povera di grassi e attività fisica!

# Uso consapevole delle bevande alcoliche

## Le regole da seguire per consumare alcolici senza correre rischi

Un adulto sano che osserva le seguenti regole elementari nel bere non mette a repentaglio la propria salute né quella di altre persone:

- non bere più di 2 bicchieri standard al giorno
- in occasioni particolari: gustare fino a 4 bicchieri standard
- gustare significa: non più di un bicchiere in un'ora



1 grappa (0,2 dl)  
= 7 grammi



1 grappa grande (0,4 dl)  
= 14 grammi



1 dl di vino rosso  
= 10 grammi



1 dl di vino bianco  
= 10 grammi



3 dl di birra  
= 12 grammi



5 dl di birra  
= 20 grammi

Suva  
Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni  
Sicurezza sul lavoro  
Casella postale, 6002 Lucerna

Per informazioni:  
tel. 041 419 51 11

Per ordinazioni:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
fax 041 419 59 17  
tel. 041 419 58 51

**Da una parte. D'altra parte. Tutto quello che si deve sapere sull'alcol e le altre sostanze generanti dipendenza nel posto di lavoro.**

Testo: B. Krieger in collaborazione con R. Rügsegger (Suva) e H. Buchmann (ISPA).

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte  
1ª edizione – ottobre 1993  
Nuova edizione – ottobre 2002  
8ª edizione – settembre 2004 – da 15000 a 17000 copie

**Codice: 44052.i**