

Progetto integrato di prevenzione dell'alcoldipendenza  
Progetto PRISMA (Identificazione Strategie di Management dei problemi Alcolcorrelati)



ISTITUTO  
SUPERIORE  
DI SANITÀ  
CNESPS - OssFAD



SOCIETÀ  
ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI  
FIRENZE



WHO COLLABORATING  
CENTRE FOR RESEARCH  
AND HEALTH PROMOTION  
ON ALCOHOL AND  
ALCOHOL-RELATED  
HEALTH PROBLEMS

Decidi di  
cambiare  
un percorso  
guidato  
per uno stile di  
vita più sano

**ALCOL:**  
sai cosa bevi?

**Più sai, meno rischi!**



**Autori:**

Emanuele Scafato (Coordinatore e Responsabile dei Progetti, Istituto Superiore di Sanità), Valentino Patussi (Responsabile Scientifico), Calogero Surrenti (Coordinatore Università degli Studi di Firenze), Alessandro Rossi (Coordinatore SIMG), Laura Mezzani (Università degli Studi di Firenze), Oreste Bazzani (Università degli Studi di Firenze), Rosaria Russo (ISS), Claudia Gandin (ISS), Lucia Galluzzo (ISS), Lucilla Di Pasquale (ISS), Francesco Cicogna (Ministero della Salute).

**In collaborazione con:**

- Centro Collab. dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-correlati
- Gruppo di lavoro dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga - OssFAD
- Telefono Verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità
- Associazione Nautilus
- Eurocare
- Società Italiana di Alcologia
- Società Italiana di Medicina Generale
- Centro Alcologico Regionale della Toscana - AUOC - Regione Toscana

**Progetto finanziato dal FONDO NAZIONALE DI INTERVENTO PER LA LOTTA ALLA DROGA, Presidenza del Consiglio, Ministero del lavoro e delle politiche sociali.**



Per molte persone bere un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri della vita. Per altri, invece, il bere può essere fonte di numerosi problemi e malattie.

Le informazioni contenute in questo opuscolo ti indicheranno come evitare che l'alcol possa diventare un problema per la tua salute; ti verranno forniti alcuni semplici accorgimenti per modificare il tuo abituale atteggiamento nei confronti del bere e proteggerti dagli eventuali rischi.

La **prima parte** di questo opuscolo ti fornirà in maniera semplice alcune informazioni derivate dalle attuali conoscenze scientifiche riguardanti gli effetti che il consumo di bevande alcoliche possono esercitare sullo stato di salute.

La **seconda parte** ti proporrà un programma in sei punti che ti potrà essere utile e ti assisterà nella **tua decisione** di diminuire il consumo di bevande alcoliche e, se necessario, di smettere di bere.

# Alcol: sai cosa bevi?

## Più sai, meno rischi!



## COS'È L'ALCOL?

L'alcol è **una sostanza tossica**, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

I giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una minore capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute e, spesso, anche per quella degli altri.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad **un singolo o occasionale episodio di consumo moderato**, erroneamente considerato come non rischioso per la salute.

E' scientificamente provato che il 10% di tutte le malattie è attualmente attribuibile, direttamente o indirettamente, al consumo di alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente l'alcol **non è un nutriente**, come ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi; non è indispensabile all'organismo o alle sue funzioni ed è invece fonte di danno per le cellule di molti organi tra cui i

più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso.

In molte circostanze anche quantità di alcol comunemente considerate minime possono esporre le persone ad un maggior rischio di problemi o malattie legate all'alcol; un esempio evidente è rappresentato dagli incidenti stradali e domestici.

In termini di sicurezza stradale e lavorativa è infatti noto che possono essere sufficienti appena **due bicchieri** di una bevanda alcolica **per incrementare notevolmente il rischio di incidenti** causati dal rallentamento della capacità di reagire prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.

## ESISTONO QUANTITÀ SICURE DI ALCOL?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. È più corretto parlare di quantità "a basso rischio", evidenziando che **il rischio esiste a qualunque livello di consumo** ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.

La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a tale proposito è:

**Alcol ?  
Meno è meglio!**

# Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

## SAI QUANTO BEVI?

Spesso non ci si sofferma a pensare quanto si beve abitualmente.

Il modo più semplice per calcolarlo è: **contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.**

Un bicchiere di vino (125 ml), una birra (330 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (40ml) contengono **la stessa quantità di alcol pari a circa 12 grammi.**

Le quantità a basso rischio **non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne<sup>1</sup>.**

birra  
lattina 330 ml  
5°

oppure

vino  
bicchiere 125 ml  
12°

oppure

aperitivo  
bicchiere 80 ml  
18°

oppure

cocktail alcolico  
bicchiere 40 ml  
36°

**Segna nella tabella che segue, per ciascuna bevanda alcolica, le quantità giornaliere che consumi abitualmente e somma le tra di loro. Potrai verificare il tuo livello di consumo e confrontare la variazione del consumo abituale in coincidenza di occasioni particolari (feste, cene con amici ecc.).**

Bevande alcoliche	Al giorno					In un giorno del fine settimana				
	$\frac{1}{2}$	1	da 2 a 4	da 6 a 8	+8	$\frac{1}{2}$	1	da 2 a 4	da 6 a 8	+8
Birra (boccale o lattina da 330ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino (bicchiere da 125 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aperitivo (bicchiere da 40 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Superalcolico (bicchiere da 40ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Totale</b>	...					...				

1) Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.

## Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

Adesso che sai quanto bevi confronta il tuo consumo con le quantità che l'OMS indica come a "basso rischio" e che trovi indicate nei riquadri sottostanti.

Questo ti aiuterà ad essere più consapevole delle tue abitudini.

**Se il numero di unità o bicchieri è  
zero non corri alcun rischio**

**Se il numero di unità o bicchieri è superiore a:**  
**2 - 3 unità** o bicchieri al giorno per gli uomini  
**1 - 2 unità** o bicchieri al giorno per le donne

**La tua salute e il tuo benessere  
sono esposti ad un maggior  
rischio.**

Ricorda:

anche se il tuo consumo è inferiore a tali valori puoi comunque correre dei rischi per la tua salute ed il tuo benessere pertanto

**se scegli di bere...  
non dimenticarti  
che meno è meglio.**

### IN QUALI CONDIZIONI È RACCOMANDABILE NON BERE

Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se hai meno di **16 anni** di età
- Se hai programmato una **gravidanza**
- Se sei in gravidanza o se **allatti**
- Se assumi **farmaci**
- Se soffri di una **patologia acuta o cronica**
- Se sei **alcolista**
- Se hai o hai avuto altri tipi di **dipendenza**
- Se sei a **digiuno** o lontano dai pasti
- Se devi andare al lavoro o durante l'**attività lavorativa**
- Se devi **guidare un veicolo** o **usare un macchinario**

Se abitualmente bevi al di sopra delle quantità "a basso rischio" (2-3 unità/bicchieri per gli uomini, 1-2 unità/bicchieri per le donne) è possibile che tu abbia già avuto qualche volta dei problemi come, ad esempio: *sensazione di stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato, anche occasionale, di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, sei in una forma fisica non ottimale.*

Potrebbe esserti capitato di sentirti a disagio, di aver perso il controllo o di sentirti irritato, aggressivo o, al contrario, depresso, o di esser stato causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del tuo bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia. E' anche possibile che ti sia già rivolto al tuo medico per

problemi più o meno manifesti, quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che **il tuo organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze della tua abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.**

### PENSIAMOCI UN PO'...

**Se ci pensi**, due bicchieri possono essere troppi, specie se sei a digiuno, se hai la responsabilità di portare con te in macchina i tuoi cari o degli amici ma anche se ti poni da solo alla guida di una moto, di uno scooter o di un qualsiasi mezzo di trasporto, se stai svolgendo un'attività lavorativa che richiede la tua attenzione. Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere **aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci**, come ad esempio, tra i più diffusi, gli ansiolitici, gli anticoagulanti o la semplice aspirina.

Questi sono solo alcuni semplici esempi di condizioni quotidiane che vengono riportati per richiamare la tua attenzione alla **necessità di una riflessione su quelle che tu consideri "normali" scelte o abitudini**. Considera che queste abitudini in ogni caso aumentano il rischio per la tua salute, evitabile grazie ad una **maggiore responsabilità e consapevolezza** da parte tua.

Se il tuo consumo abituale va bene per te, prova a riflettere su ciò che tale scelta può comportare per gli altri.

### Stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.

*Oltre al sesso, anche il peso influisce in maniera determinante e, in genere, chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi (e grassi) nell'organismo che non riesce a diluire adeguatamente l'alcol ingerito.*



### GUIDA, LAVORO E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il

#### **limite legale di alcoemia**

(concentrazione di alcol nel sangue) **alla**

**guida** non deve superare 0,5 g/l

**0,5**  
g/l.

Con il nuovo codice della strada le forze dell'ordine possono sottoporre **il conducente**, anche **senza il suo consenso**, ad accertamento dell'alcol che si è consumato, misurando l'alcol contenuto nell'aria espirata (etilometro). Lo stato di ebbrezza sarà dimostrato qualora il limite legale di 0,5 venga superato in base a due esami consecutivi effettuati in un intervallo di cinque minuti.

In questi casi scatta la sanzione amministrativa, la sospensione della patente, una multa pari ad un

**258**  
euro

minimo di **258**

**euro** e la sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida.

**10**  
punti

**Per metabolizzare completamente un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (pari a circa 12 grammi di alcol) l'organismo impiega almeno**

un'ora e, come già accennato, questo tempo può variare in funzione del peso corporeo, se si è a digiuno, ed è sicuramente più lungo per le donne, gli anziani e gli adolescenti.

Dunque prima di metterti alla guida di un qualunque veicolo dovrai **aspettare più di un'ora per ogni bicchiere che hai bevuto.**

L'alcol, come l'uso di droghe, è uno dei principali fattori di rischio nei contesti lavorativi.

L'International Labour Organisation (ILO) indica:

- ci sono oltre 50 milioni di persone dipendenti da alcol e droghe nel mondo
- risulta che il 12-15% degli adulti bevono a livelli pericolosi per sé stessi
- circa il 10% degli incidenti sul lavoro sono imputabili a lavoratori che hanno abusato di bevande alcoliche (intossicazione etilica)
- oltre il 10% degli incidenti che si riscontrano sul lavoro sono connesse a droghe e alcol
- i lavoratori con problemi di droghe e alcol richiedono assistenza medica triplicata e quintuplicati rimborsi alle assicurazioni
- gli infortuni sul lavoro alcolcorrelati costituiscono il 25% di tutti gli infortuni.

## SFIAMO I LUOGHI COMUNI

L'alcol è spesso oggetto di modi di dire o luoghi comuni che non coincidono con le evidenze scientifiche. Ad esempio,

**L'alcol aiuta la digestione, non è vero!**

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

**Il vino fa buon sangue, non è vero!**

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

**Le bevande alcoliche sono disidratanti, non è vero!**

Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

**L'alcol dà calore, non è vero!**

In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento sia in ambiente riscaldato sia in ambiente freddo.

**L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock, non è vero!**

Provoca la dilatazione dei capillari determinando un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

**L'alcol dà forza, non è vero!**

L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

**L'alcol rende sicuri, non è vero!**

L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone timide salvo poi, superata la fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. Inoltre da sottovalutare che la "sicurezza" non vigile e svincolata dal pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore, rendendo l'individuo più vulnerabile alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

### La birra “fa latte”, non è vero!

In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino. È bene ricordare, inoltre, che durante la gravidanza il consumo di alcolici determina conseguenze nella normale crescita del feto che può risultare affetto alla nascita da una grave malattia, nota come sindrome feto-alcolica.

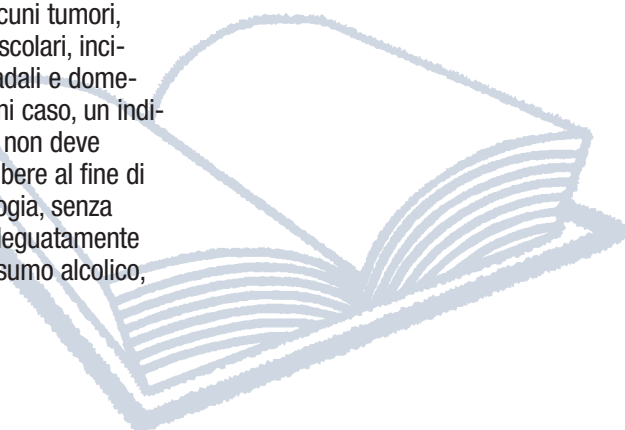
E' stato dimostrato che due bicchieri di bevanda alcolica sono in grado di distruggere le cellule del cervello del feto.

### L'alcol é una sostanza che “protegge”, non è vero!

Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire solo nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici, violenza. In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo alcolico, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è dimostrato essere molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari ed eventualmente fare uso di farmaci appropriati.

**L'alcol non è un farmaco pertanto non può essere oggetto di prescrizione medica.**



### DEVI SMETTERE DI BERE?

Se il bere è una scelta libera e consapevole da parte di un individuo, è anche vero che molti non si trovano nelle condizioni di poter bere e continuare a farlo.

Inoltre, in alcune situazioni il bere rappresenta un problema ed una sofferenza anche per quanti vivono con chi ha già manifestato segni o problemi legati a tale abitudine.

Alcune circostanze o condizioni possono aiutarti a identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la tua salute.

#### **Devi smettere se:**

- hai malattie acute o croniche e assumi regolarmente farmaci
- sei in gravidanza o hai programmato una gravidanza
- hai vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- la mattina hai tremori o ti senti solo e depresso dopo aver bevuto la sera precedente
- hai provato disagio o senso di colpa a causa del tuo bere
- sei stato oggetto di critiche per il tuo bere
- hai sentito o ti hanno fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere
- bevi alcolici appena alzato

Se ti identifichi in una delle condizioni riportate significa che

**devi smettere ora.**

### UN PROGRAMMA IN 6 PUNTI PER CAMBIARE LE ABITUDINI

Quello che hai letto sino ad ora ti permette di conoscere abbastanza bene gli effetti negativi che l'alcol può provocare sulla salute e sulla tua vita privata.

Nel resto dell'opuscolo troverai un programma in 6 punti che potrai seguire e che ti aiuterà, se vorrai, a ridurre il tuo bere o a decidere di smettere.

**Non desistere di fronte alle difficoltà che incontrerai.**

Migliaia di persone ci sono riuscite prima di te e si sentono soddisfatte del cambiamento.

**Anche tu puoi riuscirci: basta che tu lo voglia.**

## PUNTO 1

### DECIDI DI CAMBIARE

**Questo è il momento giusto per smettere o ridurre il tuo bere.**

Se hai deciso di modificare le tue abitudini di consumo alcolico, avrai anche riflettuto sui motivi di tale scelta.

**Trovare delle buone ragioni** ti aiuterà in maniera determinante nel portare avanti le tue decisioni.

**Una buona ragione è tutto ciò che per te è importante.**

Tra le buone ragioni che troverai è probabile che avrai individuato anche alcuni dei seguenti vantaggi che possono contribuire a migliorare il tuo stato di salute ed il tuo benessere.

- Sarò più energico e attivo
- Perderò peso
- Dormirò meglio
- Avrò più tempo per dedicarmi alle cose che ho sempre desiderato fare
- Risparmierò soldi che potrò spendere in cose che mi piacciono
- Sarò meno nervoso e litigioso
- Sarò un genitore più presente per i miei figli e avrò più tempo per i miei familiari
- Ridurrò il rischio di incidenti
- Avrò più memoria
- Avrò meno probabilità di sviluppare malattie al fegato
- Mi sentirò più sicuro e sarò più apprezzato sul lavoro

Sicuramente ti saranno venute in mente molte altre buone ragioni. Prova a scegliere quelle più importanti per te e scrivile nel riquadro seguente

## Scrivile qui:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

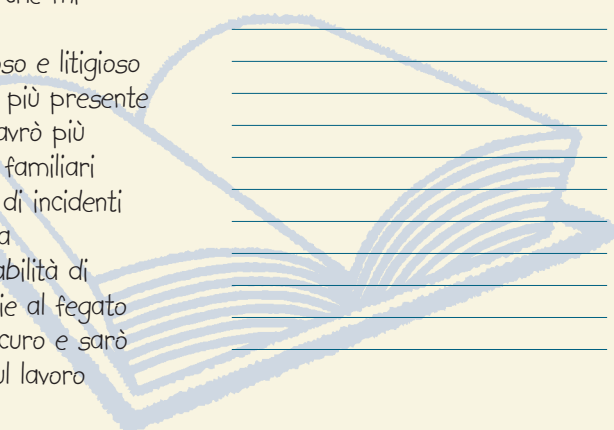
---

---

---

---

---



## PUNTO 2

**STABILISCI LA TUA STRATEGIA**

Per riuscire a raggiungere il traguardo di una sostanziale riduzione o cessazione del bere è **necessario avere un piano, una strategia d'azione** ed essere preparati ad affrontare le possibili difficoltà che incontrerai.

**Abbi fiducia nelle tue capacità**, sii consapevole che hai tutte le risorse per farcela e che altri prima di te sono già riusciti a raggiungere lo stesso tuo obiettivo.

**V**aluta e rifletti

sulle situazioni in cui il bere è per te un fattore di rischio

**I**dentifica

le circostanze in cui ti capita di bere più spesso

**V**erifica e analizza

le situazioni in cui sei portato a bere e le motivazioni che ti spingono a farlo

**I**nizia subito

scegli un giorno preciso in cui iniziare segnandolo sul calendario

## PUNTO 3

**RICONOSCI LE DIFFICOLTA'**

Prova a pensare per un momento alle ultime volte in cui hai bevuto.

Dove ti è capitato, quando ti è capitato, con chi eri, come ti sentivi?

Prova anche ad identificarne le ragioni.

Alcuni esempi delle situazioni che vengono comunemente riferite sono elencate a fianco.

## Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

- ✓ Quando esco dal lavoro
- ✓ Quando voglio rilassarmi
- ✓ Quando sono alle feste con gli amici
- ✓ Quando guardo la televisione
- ✓ Quando vado al pub, al bar o in discoteca
- ✓ Quando voglio socializzare con persone nuove
- ✓ Quando litigo con mio marito, moglie o figlio
- ✓ Quando ho avuto una giornata faticosa dedicata alla cura dei bambini
- ✓ Quando mi sento triste o depresso
- ✓ Quando mi sento incompreso
- ✓ Quando ho bisogno di allentare la tensione della giornata
- ✓ Quando non voglio pensare alle difficoltà quotidiane
- ✓ Quando voglio allontanare il peso delle responsabilità
- ✓ Quando le cose sembrano andar tutte storte
- ✓ Quando devo fare una scelta importante
- ✓ Quando devo affrontare una situazione nuova

Nella pagina seguente potrai trascrivere quelle che tu stesso puoi verificare nella tua esperienza.

**Inserisci** nel riquadro sottostante le situazioni in cui ti capita di bere più frequentemente, ovvero la tua situazione a rischio.

**Situazione a rischio:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PUNTO 4

COME AFFRONTARE  
LE SITUAZIONI A RISCHIO

Adesso che hai identificato le tue situazioni a rischio, devi imparare ad affrontare quelle occasioni senza il bicchiere in mano.

Partiamo da **una delle situazioni** che hai riportato.

**Pensa**

a come affrontare quella situazione e scrivi una lista delle soluzioni da adottare senza preoccuparti se siano applicabili o meno.

Come affrontarla:

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali ostacoli potrebbero impedirti di attuare la tua strategia?

---

---

---

---

---

---

---

---

**A questo punto ripeti questa procedura per le altre situazioni.**

ALCUNI SUGGERIMENTI  
PER AFFRONTARE I  
MOMENTI DIFFICILI

- Evita le situazioni in cui bevi abitualmente
- Evita di andare al bar dopo il lavoro
- Evita di andare al pub la sera con gli amici
- Prova ad individuare un'attività fisica o un hobby che ti piace e cerca di praticarli regolarmente
- Cerca di evitare di frequentare amici che bevono abitualmente
- Quando sei stanco o stressato vai a fare una passeggiata
- Se scegli di bere fallo comunque ai pasti e mai se devi metterti alla guida, o se devi lavorare
- Se ricevi inviti o pressioni a bere, di a chi ti sollecita che il tuo medico ti ha consigliato di ridurre o di smettere di bere
- Organizza qualche attività che possa gratificarti
- Se provi desiderio di bere cerca di distrarti e prova a tenerti occupato in qualche attività



### **Se comunque desideri bere o ti senti costretto...**

cerca di distoglierti praticando una qualsiasi attività e soprattutto

**NON SCORAGGIARTI**  
non puoi non riuscire se mantieni costante la volontà di tentare

E' naturale che il desiderio di ridurre o di smettere di bere possa essere ostacolato dalle circostanze. E' comunque importante che tu abbia fiducia nelle tue capacità di riuscire ad evitarle.

**Niente è facile al primo tentativo. Credi nelle tue capacità.**

Le ricadute possono far parte del processo di cambiamento. L'importante é aver cominciato.

Hai identificato le strategie per affrontare i momenti difficili senza essere costretto a bere. Se applicherai queste possibili soluzioni durante questi momenti, ti sarà più facile affrontarli e migliorerai il tuo stile di vita.

Se nella pratica si verifica che in alcuni momenti difficili la tua strategia non ha funzionato, **rivedila, ritenta e non scoraggiarti.**

### PUNTO 5

#### **CHIEDI A QUALCUNO DI AIUTARTI**

La tua scelta dà un importante contributo al miglioramento della tua vita e del tuo stato di salute. In alcuni casi potrà esserti di aiuto avere accanto una persona che ti sostiene.

Può essere tua moglie o tuo marito, tuo figlio, un amico, un collega di lavoro, una persona che come te desidera il tuo benessere.

Questa persona dovrebbe essere **qualcuno capace di ascoltarti e con cui poter parlare con facilità, a cui poter chiedere consiglio ed aiuto quando ne hai bisogno.**

Se sei molto preoccupato degli effetti del bere sulla tua salute, **il tuo medico ti può aiutare.**

Se vuoi puoi anche rivolgerti ai servizi di alcolologia ed organizzazioni di volontariato presenti nel tuo territorio. Troverai i recapiti nelle pagine seguenti.

Bere alcolici é: un'abitudine apparentemente difficile da cambiare ma non impossibile. È comunque indispensabile farlo per migliorare la propria salute.

Il percorso che questo opuscolo ti ha fornito continuerà ad aiutarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi **ogni volta che ne avrai bisogno.**

### PUNTO 6

## NON DIMENTICARE IL TUO OBIETTIVO

**Rileggi** ogni volta che ne avrai bisogno le indicazioni che questo opuscolo ti ha fornito e consideralo come una guida per essere continuamente **sostenuto e rinforzato nella tua decisione**.

Se hai già provato a smettere saprai anche che può risultare difficile.

Tuttavia **parlare** con chi ti sostiene in questa decisione, ti **aiuterà** a superare i momenti di difficoltà.

Se ti capita di non riuscire a modificare le tue abitudini, pensa alle ragioni che ti inducono a farlo e **rivedi le strategie** che sembrano non aver funzionato.

**Non scoraggiarti, non pensare di aver sbagliato, hai già fatto un passo avanti rispetto a quando hai iniziato ad attivarti.**

## Ricordati

Se hai problemi rivolgiti ad un amico, al tuo medico di famiglia, ai servizi specialistici o alle associazioni che sono presenti sul tuo territorio.

***Non rinunciare solo perché hai avuto una brutta giornata.***

Affronta i problemi giorno per giorno, uno alla volta e al momento in cui si presentano; impara ad affrontarli **con fiducia e senza tensione** e tutto sarà più facile.

Alcuni numeri utili li trovi sul retro del libretto





**Bere meno è meglio;**  
**adesso lo sai,**  
**sai di più e ...rischi meno.**

Progetto finanziato dal  
FONDO NAZIONALE DI INTERVENTO  
PER LA LOTTA ALLA DROGA,  
Presidenza del Consiglio,  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Numero verde Alcol  
Istituto Superiore di Sanità  
Ministero della Salute  
tel. 800 632000

AICAT-Associazione  
Italiana dei Club degli  
Alcolisti in Trattamento  
tel. 010 2469341

AA-Alcolisti Anonimi  
tel. 06 6636620

Gruppi Al-Anon /Alateen per familiari ed amici  
di alcolisti  
tel. 02 504779

Consulta anche i siti  
[www.ossfad.iss.it](http://www.ossfad.iss.it)  
[www.alcolonline.org](http://www.alcolonline.org)  
[www.dfc.unifi.it/SIA](http://www.dfc.unifi.it/SIA)

**Alcol:**  
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!

