



Sistema didattico *L'alcol nel corpo*
Proposta didattica n. 9

La dipendenza

Un processo complesso

Informazioni per gli insegnanti

Riferimento al sistema didattico

Questo esercizio fa riferimento al capitolo *La dipendenza da alcol* del sistema didattico.

Obiettivo

Gli allievi comprendono che non si diventa dipendenti per un unico motivo, ma che la dipendenza ha diverse cause.

Utilizzo

Dopo aver consultato il capitolo *La dipendenza da alcol* del sistema didattico, ogni allievo legge le storie di Michela e Paolo. Dopo di che, se ne discute in classe.

Svolgimento

Durante la discussione, si possono mettere in evidenza le differenze tra le due storie (consumo problematico/alcoldipendenza). Quali sono gli elementi nella storia di Michela e Paolo che influenzano lo sviluppo di un consumo problematico o di una dipendenza e quali sono i fattori che li aiuterebbero a uscirne?

Tempo necessario

1-2 ore

Fonti per l'insegnante

Tutte le fonti citate si trovano sul sito di Dipendenze Svizzera

www.addictionsuisse.ch, Rubrique Matériel d'information
www.suchtschweiz.ch, Rubrik Informationsmaterial

- Sistema didattico, in particolare il capitolo *La dipendenza da alcol*
- Quaderno n. 2 *Les jeunes et l'alcool: L'alcool dans le corps – effets et élimination / Jugendliche und Alkohol: Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau*
- Opuscolo *L'alcol è un problema?*

Accogliamo con piacere suggerimenti e osservazioni all'indirizzo alcolnelcorpo@dipendenzesvizzera.ch

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Lausanne
Tel. 021 321 29 11
www.dipendenzesvizzera.ch

La storia di Michela

Spiega perché il consumo di alcol di Michela è problematico, sottolineando in rosso gli elementi che ne sono all'origine e in blu quelli che l'hanno indotta a modificare il suo comportamento di consumo.



Al rientro dal lavoro, Michela adora piazzarsi davanti alla TV gustandosi un bel bicchiere di vino frizzante. La rilassa, è il momento in cui può lasciarsi alle spalle tutto lo stress della giornata. Michela è sempre felice di rincasare. Non sopporta più il suo lavoro, ma non osa parlarne con il suo capo.

Ogni mattina, si impone di alzarsi e andare a lavorare, anche se non ne può davvero più.

Michela ha preso l'abitudine di fermarsi tutte le sere in un negozietto dove c'è sempre qualche bottiglia di frizzantino in fresco.

Per Michela, quel bicchierino rappresenta il premio che si è meritata al termine di una dura giornata di lavoro. A volte, però, al primo bicchiere ne seguono un secondo e persino un terzo...

Un mattino, Michela si sveglia sul divano, con la televisione ancora accesa. Non si sente bene e ha mal di testa. Sono già le 9! La sveglia ha suonato, ma è in camera da letto e Michela non l'ha sentita. Per terra, accanto al divano, giace una bottiglia vuota e lì accanto il piatto con la cena, a malapena toccata.

Che immagine deprimente: sola in salotto e con una bottiglia di vino vuota! Michela si rende conto che rischia di sviluppare una dipendenza.

Quella mattina arriva in ritardo al lavoro. Teme la reazione del suo capo, che però non le dice nulla, dato che accade di rado che Michela sia in ritardo.

La giornata trascorre come sempre e Michela si sente male come sempre. Vorrebbe parlarne al suo superiore per trovare una soluzione, organizzare diversamente il suo lavoro per non sentirsi sempre sul punto di non farcela più. Michela sa che deve assolutamente trovare il modo di sistemare le cose.

Rincasando la sera, decide di scendere alla fermata successiva e di passare al supermercato ad acquistare un succo di frutta.



La storia di Paolo

Spiega perché il consumo di alcol di Paolo è problematico, sottolineando in rosso gli elementi che sono all'origine della dipendenza e in blu quelli che l'hanno indotto a modificare il suo comportamento di consumo.



Paolo ha incominciato a bere regolarmente quando aveva 14-15 anni. A vent'anni, non trascorrevano una giornata senza bere. Paolo usciva spesso con gli amici, tutti bevevano, era normale. Ma non si rendeva conto che usciva un po' più spesso degli altri e che beveva un po' più degli altri. Quando i suoi amici cambiarono stile di vita e abitudini di

consumo, non se ne rese nemmeno conto.

Paolo ha continuato a bere alcol regolarmente. Non doveva dimostrare niente a nessuno: tutti sapevano che reggeva bene l'alcol. Anzi, lo reggeva talmente bene che quasi non gli faceva effetto. Ma Paolo non sapeva che questo accadeva perché il suo corpo si era abituato. Non immaginava di avere un problema, dato che non era mai ubriaco.

Un giorno, uno dei suoi amici decise di parlargli perché era preoccupato, pensava che Paolo bevesse troppo. Sulle prime, Paolo si risentì e ordinò un'altra birra. Il suo amico lo calmò dicendogli che non voleva impicciarsi degli affari suoi, che in fondo stava a lui valutare la situazione.

Nelle due settimane successive, ogni volta che ordinava una birra Paolo ripensava alle parole dell'amico. Poi, si mise a cercare informazioni su internet, dove trovò un sito con vari test. Ne fece uno e ne risultò un serio rischio di dipendenza e di danni alla salute.

Paolo minimizzò il tutto affermando che quei test esageravano, lui era in ottima forma.

C'era però una domanda del test che continuava a tormentarlo: «Potreste rinunciare all'alcol?». Paolo si diceva che avrebbe potuto smettere in qualsiasi momento se l'avesse voluto. Ma come saperlo senza provare?

Decise così di smettere di bere. Incominciò il mattino successivo, ma col passare delle ore diventava sempre più nervoso. Di rientro dal lavoro, si fermò come sempre al bar, ordinò una coca e rincasò con un pensiero fisso: una bella birra fresca. Impossibile cancellare quell'immagine dalla testa. Paolo aprì il frigo e prese una prima birra. Subito si sentì meglio, ma si rese anche conto che c'era qualcosa che non andava.

Il giorno dopo tornò sul sito internet e lesse molte informazioni sull'alcol. Di nuovo riprovò a smettere di bere, ma senza successo. Quattro settimane più tardi, fissò un appuntamento in un consultorio per parlare del suo problema e chiedere aiuto.