



L'omnipresidentscha da l'alcohol è ina gronda sfida per ina persuna che vul surmuntar ina dependenza. Foto Nicola Pitaro/Somedia

Problems d'alcohol anc adina tabu

Alcohol è omnipresent. Dentant discurrer da problems d'alcohol para anc adina dad esser in tabu. La via or da la dependenza è lunga e greva. Pertutgads e pertutgadas, ma era confamigliars sa turpeian fitg e perquai dovrì per part ditg fin ch'ins va per agid professiunal.

RTR/FMR

Far in viva tutga en nossa societat tar blers eveniments simplamain vitiers. Tgi che na baiva nagin cüpli u nagin vin alv, sto dentant adina puspè sa declarar. Cura ch'ina dependenza è avant maun, possia ins dir fitg precis, di

Simon Binz

, psicolog ed expert da dependencias tar il servetsch psicologic grischun.

Alcoholissem na vegn dentant betg defini sin basa da la quantitat dal consum, mabain sin fundament da las consequenzas ch'il consum d'alcohol ha per la persuna. Quai vegn fatg cun in catalog da criteris da l'organizaziun mundiala da sanadad (WHO). Sche traïs da sis criteris èn avant man, lura discurr'ins d'ina dependenza: Per exemplu sch'i dat sintoms da mancanza, in augment da toleranza – vul dir, sch'ins sto adina baiver dapli per vegnir tar il medem effect – u sch'ins sto baiver e na sa betg pli controllar, cura ch'ins baiva. U sch'il consum d'alcohol ha consequenzas nuschaivlas per il corp, per exemplu sche la digestiun na funcziuna betg pli endretg u las funcziuns cognitivas prendan donn. In ulterior criteri è era, sch'ins perda l'interess, sco Simon Binz declara: «Sch'ins na fa betg pli sport, sch'ins na s'inscuntra betg pli cun autra glieud u na fa betg pli activitads che fan plaschair, e dat percuter dapli spazi a l'alcohol.»

La dependenza è latenta

Il process fin tar ina dependenza è latent, uschia che la gronda part da las personas sajan surstadas, sch'ellas sentian tuttenina ch'i na gajja betg pli senza alcohol. L'expert da dependencias Simon Binz accentuescha, che nagin vegnia conscientiam in alcoholicher u ina alcoholicra. Savens sa sviluppia ina dependenza pervia d'in dischequilibre intern che la persuna emprovia da cumbatter cun il consum d'alcohol. E quai sappia vegnir ina regularitat che mainia ad ina dependenza.

Alcohol è in med stimulant che schlucca. Per il corp è il consum d'alcohol en sasez toxic. L'alcohol attatga il corp en ils pli differents lieus, chaschuna ina reducziun da cellas da gnerva en l'entir corp, uschia ch'il consum d'alcohol po chaschunar ina reducziun da las funcziuns dal tscharvè. «I maina a donns dal dir. Il cor vegn attatgà, il sistem d'immunitat indebli, las funcziuns sexualas reducidas e la ristga da cancer crescha», enumerescha Simon Binz ulterius effects nuschaivels dal alcohol.

Per surmuntar ina dependenza d'alcohol pon ins far ina terapia ambulanta u staziunara. La varianta staziunara è tenor Simon Binz dentant pli empermettenta che la varianta ambulanta. L'expert cussegli da betg chalar abruptamain da baiver alcohol, perquai che quai sappia manar a gronds donns. Ins duaja far ina dischintoxicaziun cun accumpagnament dal medi da chasa u d'ina experta da dependenza.

L'omnipresidentscha da l'alcohol en bleras situaziuns socialas è dentant ina gronda sfida per ina persuna che vul surmuntar ina dependenza d'alcohol. La quota da relaps suenter ina terapia è lura era circa 60 %.

Agid tar la Crusch Blaua

La Crusch Blaua a Cuira porscha sustegn e cussegliazion per personas dependentas ed er per confamigliars. Il cussegliader

Patrick Lippuner

di, che sia clientella tutgia tar la classa sociala mesauna, saja activa en il mund da la lavour ed haja in vegliadetgna da 35 onns e dapli. Per part gajja fitg ditg fin ch'insatgi gughegia dad ir per agid, perquai che la varguña saja savens fitg gronda. «Confamigliars ed pertutgads sa turpeian ch'ins haja in problem cun alcohol. Nossa societat dat era il sentiment: Nus tuts avain sut controllo il consum d'alcohol, ti stos mo dar fadia», declera Patrick Lippuner. Da consultar ina persuna dal fatg saja dentant l'emprim pass ord la dependenza d'alcohol.

La Crusch Blaua Cuira porscha cussegliazion individuala, dentant er en gruppa. Mintga mardi saira s'inscuntra alternant ina gruppa cun pertutgads e pertutgadas, ina giada ina gruppa da confamigliars. Il pli important saja per las personas en la gruppa la chapientzcha e da savair ch'ins na saja betg sulet. Tuts sappian da tge ch'i sa tractia – ins na stoppia betg declarar bler, tuts discurran il «medem lungatg».

«I maina a donns dal dir. Il cor vegn attatgà, il sistem d'immunitat indebli, las funcziuns sexualas reducidas e la ristga da cancer crescha.»

Simon Binz, expert da dependencias tar il servetsch psicologic grischun