

LA SALUTE E'...

Stare bene con se stessi e gli altri.

Ognuno di noi è medico di se stesso.

Volersi bene.

Gioia di vivere.

Cambiare stile di vita.

Sapere e conoscere: informazione.

E' armonia mentale, spirituale e fisica ... affettiva!

E' un dono per tutti.

Scheda 1:

1. Secondo te quali sono i motivi per cui si consumano bevande alcoliche?

Per gioco o solitudine, malessere generale, provocazioni, per fattori psicologici, per timidezza, per dimenticare i problemi, stress, compagnie, per sentirsi importanti e forti, per sballare, abitudine, per sperimentare quell'euforia che l'alcol dà, per moda, per abitudini familiari, perché non si è abbastanza informati riguardo i danni che l'alcol, invece, reca.

Per la cultura unita ad un'incessante pubblicizzazione delle bevande alcoliche: emarginando, quasi, chi non ne fa uso, senza pensare alle conseguenze personali e sociali, causate proprio dall'assunzione.

I motivi sono vari, c'è chi beve per il piacere del gusto, chi per dimostrazione, chi per timidezza, chi per riuscire a superare le proprie inibizioni.

Penso non ci sia un motivo preciso, si comincia così per il gusto di bere, poi piano piano ci si lascia prendere la mano, a volte senza accorgersene.

Per passare una serata in compagnia tra una chiacchierata e l'altra; esempio: quando in una famiglia nasce un bambino, quando si fa una grigliata, quando c'è un pretesto per stare in compagnia per bere, quando c'è una promozione in azienda ...

Quando si hanno problemi fisici gravi, problemi psichici, separazioni di coppia, il non volersi bene prima di tutto!

Per cattiva abitudine, spesso ci si accorge quando è troppo tardi.

2. Qual è il limite superato con il quale l'alcol diventa un fattore di rischio per la salute?

Riguardo la salute psicologica anche un solo bicchiere è un rischio, anche per chi non si ritiene un bevitore: altera il carattere delle persone.

Alle volte il bere ti fa pensare di essere invincibile e simpatico ma non ti rendi conto, col tuo bere, di essere un illuso che vuole tutte le attenzioni per sé, così facendo distruggi tutte le amicizie e sminuisci le persone che ti stanno accanto, che ti vogliono bene.

Secondo me l'alcol fa sempre male.

Per chi guida anche con meno di 0,5 gr/l di alcol nel sangue (alcolemia), in realtà ci sono dei cali di riflessione e attenzione.

L'alcol consumato costantemente, anche in piccole dosi, può causare problemi fisici e, in modo subdolo, dipendenza. Quindi meglio evitare qualsiasi sostanza alcolica.

Secondo me se una persona adulta riesce ad assaggiare l'alcol poco per volta il suo corpo non ne risente.

Penso che non ci sia un limite, penso sia una cosa soggettiva per ogni persona, comunque il troppo fa sempre male.

Secondo me una persona può bere 2 -3 bicchieri, 1 litro e non le procura danni, mentre altre persone non sopportano nemmeno due bicchieri.

Secondo me fa male: anche due bicchieri, per quello che mi riguarda: me ne sono resa conto quando ho iniziato a comperare vino ed altri alcolici in casa, giustificando me stessa, dicendo che li compravo per gli amici che ci venivano a trovare, ma non era così ... e così mi sono ammalata.

Quando si beve senza misura e non soltanto un bicchiere ai pasti.

Non ci sono limiti, mezzo bicchiere a pasto si potrebbe prendere, ma meglio evitare.

Scheda 2:

1. Quali danni può provocare l'alcol al nostro organismo?

Fa morire molte cellule del cervello, riducendo il suo volume, provoca danni a tutti gli organi vitali, stanchezza, dolore agli arti inferiori, trombosi, piccoli e grandi infarti, dolori allo stomaco, sensazione di vomito, nausea, cambia il colore della pelle, insonnia, brividi di caldo e freddo, sudorazione, respiro affannoso, problemi all'intestino e coi succhi gastrici, problemi arteriosi e di conseguenza cardiologici, problemi nella sfera sessuale.

Può portare ad invalidità permanenti, sino alla morte.

Tumori al cavo orale, fegato, cirrosi, polmoni, danni al cervello, cuore, cattiva circolazione, danni agli arti, (col rischio di doverli amputare), tumori allo stomaco, intestino, pancreas ecc.

Provoca danni irreversibili sia se è consumato a piccole dosi che in eccesso.

Problemi agli arti inferiori e superiori, cirrosi epatica, indurimento e invecchiamento precoce delle arterie.

Mutamento dello stato d'animo, aggressività, danni neurologici, alterazione sensoriale, impotenza maschile. Problemi sessuali e mestruali nella donna. Incapacità di ragionare e tanti altri problemi relazionali.

2. Quali cambiamenti può indurre l'alcol nel comportamento e nel carattere?

Perdita di memoria, pensiero negativo, paranoia, sonnolenza, stanchezza, indifferenza, rabbia, violenza, aggressività, euforia, tristezza, vuoti di memoria, disinibizione.

Rovina i sentimenti e soprattutto le relazioni familiari, non si ha più rispetto del proprio corpo, cancellando la nostra positività.

Dall'euforia alla depressione. Calo dei riflessi fino al coma.

A lungo andare l'alcol compromette tutto il nostro sistema di vita e le relazioni con le altre persone che convivono con questo problema, deteriorando i rapporti sia nel lavoro, sia in famiglia.

La persona che abusa di alcol costantemente, per forza di cose, prima o poi viene emarginata, abbandonata a se stessa senza nessuna guida creando disagi alla comunità e a se stessa. Per questo è importante chiedere aiuto e frequentare con costanza le varie associazioni o club.

Ci si incattivisce, non si ascoltano più i propri sentimenti, si è svogliati ed apatici, in certi casi anche un forte cambiamento di carattere della persona, ma la cosa peggiore è che l'alcol influisce sui sentimenti verso le persone care, mettendo, invece, al primo posto la sostanza alcol. Si vive solo per lui: l'alcol.

Scheda 4:

1. Che cosa offre una famiglia e alle persone che ne fanno parte?

Benessere, amore, un buon stare insieme.

Serenità e tranquillità. Vita. Sincerità, felicità, unione e forza.

La famiglia può creare tutto il bello che esiste al mondo se la persona che ne fa parte lo rende al mondo.

Rapporto di fiducia, verità, tranquillità, stima, appoggio morale, sicurezza, protezione, conforto, comprensione, condivisione. Tutto ciò che serve per rendere sereni i suoi componenti.

È una sfera dove tutto è unito al sacrificio, dal rispetto reciproco, è un mondo di piccoli ma continui gesti d'amore, inviolabili.

Ti indirizza. Quando serve, ti appoggia.

2. Che cosa può succedere quando in una famiglia c'è un problema di alcol?

I rapporti si inaspriscono, si comincia a litigare, c'è la violenza fino a distruggere il matrimonio. I bambini sono i primi ad essere danneggiati.

O si risolve il problema alcol o si distrugge la famiglia.

La famiglia viene distrutta quando non ci si lascia aiutare e le persone che ci stanno accanto non capiscono il problema e così non ti aiutano.

La famiglia si recupera nel momento in cui si capisce il problema: si vuole affrontarlo e risolverlo. Ed è in quel momento che la famiglia ha un ruolo importantissimo: entra così in campo la serenità, tranquillità, vita, sincerità, felicità, amore, unione e forza, si ritrova la forza di combattere ... l'alcol.

Con il problema alcol tutta la famiglia si spezza. Sorgono problemi di lavoro e conseguentemente economici. Disinteresse verso i figli.

Si è spesso insofferenti verso l'altro, allontanandosi dalle responsabilità, nonché dai rapporti sociali.

Se non si riconosce il problema è quasi inevitabile la rottura, conseguenza lo sfaldamento della famiglia e la perdita di tutti gli affetti.

Scheda 5:

1. Secondo te è utile frequentare un club alcologico territoriale e perché?

Perché si scopre la vera forza (distruttiva) dell'alcol e si ascoltano testimonianze che parlano di tutti i problemi che possono insorgere, con l'assunzione di questa sostanza.

Ci si rende conto delle varie esperienze vissute, si è liberi di parlare e di esprimersi con le proprie opinioni.

All'interno del club si crea serenità, sincerità, rispetto, amicizia e soprattutto ci si può confrontare aiutandosi reciprocamente. Ci si aiuta a stare lontano dal problema.

Come familiare trovo che sia un obbligo affiancare la persona che ha il problema dell'alcol o di altre sostanze, perché possa sentire che non è sola, ma che può trovare aiuto nelle persone che le stanno vicino sentimentalmente.

È altrettanto importante che chi ha il problema della dipendenza frequenti con continuità il percorso che il club offre, aprendosi verso gli altri.

È un punto di riferimento dove trovi persone vere: serve a stare bene.

È molto utile perché si comincia a parlare del problema, cosa che prima non accadeva mai, anzi succede che l'alcolista neghi in modo assoluto.

Partecipando trovi persone che, come te, hanno deciso di voltare pagina, allora ti senti in famiglia, ma una famiglia diversa: dove tutti parlano delle loro esperienze e della voglia di cambiare.

Partecipare è utile. Il fine è quello di ritrovare l'armonia perduta ed è solo con la condivisione delle nostre paure inconscie che possiamo migliorarci.

È utile sì, ma la persona deve esserne convinta, altrimenti può andarci per un periodo e poi non frequentare più.

2. Quale dovrebbe essere il ruolo del servitore insegnante nel club?

Mantenere l'ordine e far rispettare le regole, ascoltare e dare consigli.

Più che servitore insegnante la parola giusta è amico.

Essere se stessi, amarsi in prima persona e amare gli altri anche senza essere ricambiati. Li trovo capaci e competenti, quindi, per me, avanti così.

Intermediario, moderatore, amico.

Secondo me il ruolo attuale è giusto, va bene così.

Ascolta, chiede, spiega e dà tutta la sua disponibilità come un padre di famiglia, perché questo è un club: una seconda famiglia.

Dovrebbe essere quello di spiegare il danno che può provocare l'assunzione di alcol nel nostro corpo e nella mente.

Dare coraggio, speranza, fiducia condito il tutto da un grande amore, cercando di modificare, con la sua empatia, lo stato mentale della persona, trasmettendo riflessioni positive.

Quando arriva una persona nuova il servitore insegnante dovrebbe avere un piccolo colloquio, per conoscere la sua storia e farlo sentire a proprio agio, in mezzo a persone che non conosce.

Scheda 6:

1. Che cosa è bene fare o non fare per evitare la ricaduta?

Convincersi che vale la pena essere astinenti: evitare vecchie amicizie e vecchi ruoli, magari aiutarsi con l'assunzione dell'Etilotox, (se possibile).

Cercare le persone che ti vogliono bene, che ti sanno consigliare.

Ripetere sempre a se stessi di proseguire, avere autostima.

Meglio non riavvicinarsi ai bar, meglio non ritornare a frequentare le persone non idonee al nuovo stile di vita.

Mai allentare le corde, essere convinto che l'astinenza è utile per me, per la mia famiglia.

La frequentazione al club, perché parlandone e ascoltando gli altri si riesce sempre ad avere una guardia molto alta, così nei momenti difficili riesci a dire di no all'assumere alcol.

Evitare i posti a rischio, locali o ambienti dove somministrano bevande alcoliche, cambiare amicizie e cercare di non frequentare persone che inducono a bere. Cambiare stile di vita con la consapevolezza di doversi astenere per sempre. Non tenere alcolici in casa, tanta buona volontà ed andare avanti.

Dare un taglio con le vecchie compagnie, evitare di frequentare bar e locali vari.

Prima cosa fiducia in se stessi aiutandosi, con affermazioni positive più volte al giorno. Cambiare, se possibile, occasioni che inducono alla ricaduta ...

È lo stato mentale che deve cambiare: spesso ci si fissa su un'idea e si diventa intolleranti verso il prossimo.

Per evitare la ricaduta partecipare al club e ascoltare le testimonianze, perché aiutano a vivere meglio è molto importante se seguiti dai familiari.

2. E se la ricaduta avvenisse quale atteggiamento deve avere la famiglia?

Non denigrare e/o rivangare, non abbandonare la persona col problema, ma prendere coraggio e ripartire, parlandone al club senza problemi, convincendo la persona che non è un fallito.

La famiglia dovrebbe aiutare incominciando tutti con l'astinenza, incoraggiando e parlandone.

Credo che sarei molto dura: la prima volta perdono la seconda non lo so.

E' meglio che gli amici vadano spesso a trovarlo, per non farlo sentire solo, è molto dura, bastone e carota, conditi con tanta pazienza.

La famiglia deve stargli vicino, accompagnarlo al club, rimanere con lui, così si sente più sicuro nel seguire il percorso e i suggerimenti (non consigli!) che gli dà il club.

Chiedere consiglio ai servizi sanitari preposti.

Anche il familiare che non beve a volte entra particolarmente in disperazione, anche se vuole ed è convinto di continuare a lottare per una soluzione, un nuovo stile di vita.

Scheda 7:

1. Che cosa significa per te la parola "sobrietà"?

Nome generico: sobrietà dall'alcol, sobrio dai pensieri che ci circondano, dai tipi di atteggiamenti che abbiamo: secondo me la sobrietà può essere paragonata alle abitudini, sia belle che brutte.

Significa vedere le cose da più punti di vista, empatia, condividere con gli altri gioie e dolori, essere triste, a volte, ma sapere che c'è qualcosa di buono anche oggi, vedere oltre.

Sobrietà significa non assumere alcun tipo di alcolico o sostanza, ma vuol dire anche aver stima di se stessi.

Riconquistare la fiducia delle persone più vicine e non. Essere importante nella società dove riceverai rispetto e considerazione: ritorni a vedere i colori.

Essere me stesso, stare meglio psichicamente e mentalmente. Essere sobrio è anche non essere più schiavo dall'alcol.

Per me vuol dire non soltanto astenersi dalle bevande alcoliche, ma anche uno stile di vita.

Libertà di essere se stessi e non comandati da una sostanza maledetta. Sincerità: quando non si è sobri non si è nemmeno sinceri, neppure con noi stessi.

Condurre una vita moderata nel mangiare, nel bere, prima cosa nel bere, per poter essere apposto nel comportamento sano e con la famiglia: ed essere amico di tutti.

2. Che cosa significa per te cambiare stile di vita?

Cambiare completamente le vecchie abitudini, (soprattutto quelle negative che ti portano a commettere sempre gli stessi errori), e diventare “sobri”, cioè nuovi stili di vita, questi termini non sono solo paragonabili all’alcol, ma a tutti i nostri comportamenti. Vedere le cose in modo critico, cambiando atteggiamento verso se stessi e gli altri, cercando di migliorare.

Evitare tutte le occasioni per alterarsi, cambiare il proprio comportamento assumendosi le proprie responsabilità nella vita, nel lavoro, verso la famiglia e la comunità. Chi riesce a fare questo riuscirà a godere del quotidiano, nella buona e cattiva sorte, rendendosi conto a quante cose belle ha rinunciato: non è mai troppo tardi per rinascere. Chiudo facendo a tutti gli Auguri di continuare nel giusto percorso intrapreso. Un grande abbraccio con sentito affetto. Paolo.

Non bere e di conseguenza cambiare significa essere attivi in famiglia, con gli amici, sul lavoro, nel sociale. Cominciare a capire veramente cosa significa vivere, apprezzare i veri valori della vita, amare, donare.

Essere buono, gentile, unito alla mia famiglia senza dar loro dispiaceri, comportandomi bene e anche astenendomi dagli alcolici, come sto facendo ora e farò per sempre, perché così sto bene e sono felice.

EFFETTO di ALCOL E DROGHE ALLA GUIDA

Paura e probabilità di fare incidenti.

Confusione mentale.

Visione distorta.

Sopravvalutare le capacità.

Più velocità.

Arrabbiatura nella guida.

Devastante.

Carcere.

Mancanza di riflessi.

L’alcol non si concilia con la guida.

Si può dire di no!

1. Come voglio vivere oggi nel mio prossimo futuro?

Ho cambiato stile di vita, ho riscoperto il nome Famiglia, Amore, Comprensione, Serenità, Sincerità che, col vecchio stile di vita, avevo accantonato.

Oggi voglio vivere serenamente, mi ripeto ogni giorno che sto diventando migliore, condurrò la mia famiglia nella Strada Nuova e se ci saranno degli ostacoli li affronterò più liberamente, consapevolmente e in armonia con i consigli della mia famiglia.

2. So mettere un sigillo alla sofferenza del mio passato, ricordandolo solo per uno scopo di bene?

Sbagliare è umano e lo sbaglio insegna.

Ogni tanto, quando parlo con mia moglie del passato, ci mettiamo a ridere, ci prendiamo in giro con delle battutine.

Questo è lo spirito della mia famiglia e di Vita.

Capisco solo ora dove ho sbagliato, come ho sbagliato e perché ho sbagliato.

Tutto questo lo devo grazie alla mia famiglia che mi è stata sempre vicino.

3. Cosa vorrei proporre a me stesso, per donare serenità, senza nulla chiedere o pretendere?

Intanto proseguire nel mio percorso di astinenza e verso la sobrietà, così, essendo più disponibile nell'ascolto e nell'empatia verso il prossimo. Sicuramente il modo di dare e perdonare si trova, tenendo conto che oggi potrebbe essere l'ultimo giorno.

4. Perché scelgo di: Amare ... Condividere ... Perdonare ...

Perché scelgo di cambiare vita e amare ... Condividere ... Perdonare ... Sono una conseguenza del cambiare modo di vivere.

(Risposte a 7 schede composte da un totale di 14 domande ed altre riflessioni, durante le varie serate).

**A tutti Voi,
buona sobrietà ! ... e
grazie per le vostre
sincere risposte: corrette
e cariche di sentimento!**

da Cecilia Zenari Chiecchi

San Giovanni Lupatoto, 19.07.2013.