



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

Etero valutazione

Il problema sta nel fatto che la maggior parte di coloro che hanno problemi alcol-correlati li negano. La domanda è di fondamentale importanza nel pensiero delle persone coinvolte, poiché scoprirlo con altri mezzi è difficile. La persona - che molto probabilmente non si mostra completamente ubriaca - opporrà resistenza ad ogni indagine, mentirà circa il suo bere e si adopererà per nascondere ogni problema. Tu sai che qualcosa non va e sospetti che sia l'alcol, ma a causa del marchio d'infamia con i quali vengono etichettati i problemi alcol-correlati, che contribuisce alla negazione (spesso aggressiva), è difficile ottenere chiarimenti direttamente dall'interessato. Infatti la domanda diretta è raramente di qualche utilità senza che il soggetto abbia la volontà di parlare del suo bere e di pensare quando sia necessario prendere l'iniziativa per risolvere il suo problema. Se ti sta a cuore una persona e pensi che l'alcol sia ben presente, è probabile che ciò sia vero. E' più utile concentrarsi su quanto è cambiato piuttosto che sulla questione: "è dipendente oppure no dall'alcol".

Alcuni segnali di un problema alcol-correlato sono:

Mutamenti dell'umore e del comportamento

Puoi cominciare notando se gli umori della persona cambino più rapidamente e irregolarmente. Può apparire difficile da definire, ma tali cambiamenti nel temperamento sembrano non avere un fondamento logico. I mutamenti d'umore e di atteggiamento si possono manifestare in molti modi: come esempio, durante una conversazione di gruppo, la persona che sta sviluppando un problema legato al bere può avere difficoltà nel concentrarsi sul tema di discussione. Può apparire distratto per un certo periodo, quindi improvvisamente si riprende con un'osservazione o un commento non pertinente oppure risponde in modo inadeguato.

Normalmente sembra inconsapevole o semplicemente ignora ogni segnale di disagio manifestato dagli altri per il suo comportamento.

Il bevitore è probabilmente consapevole di essere distratto e compensa causando confusione negli altri. Ovviamente questo succede se le persone hanno altri problemi per la testa o sono indisposti. Inoltre il grado di evidenza varia con la personalità del soggetto - in una persona tranquilla vi sono segnali meno evidenti rispetto ad un carattere vivace. Anche il grado di conoscenza oltre al livello e alla natura della relazione ha la sua influenza. Ciò che interessa è la comparsa di un nuovo comportamento e se il soggetto sembri non rendersi conto del turbamento causato agli altri dal tentativo di dissimulazione e di apparire normale.

Più delineati sono i vuoti di memoria o la confusione riguardante discorsi ed avvenimenti recenti. Le persone con problemi legati all'alcol possono essere ripetitive scordandosi che la questione è già stata discussa, ma piuttosto che riconoscerlo tentano di dissimulare. Più disturbanti sono i soggetti polemici che, dimenticando il tema in discussione, ti incolpano di ogni tensione.

E' comune nelle persone con problemi alcol-correlati diventare sempre più inaffidabili al lavoro o a casa rispetto ai compiti che erano soliti svolgere bene.

Possono progressivamente mettersi sulla difensiva quando ci si confronta su questi temi, incolpando gli eventi e gli altri se le cose non vanno regolarmente.

Una progressiva mancanza di consapevolezza dei grandi eventi è spesso evidente se il bevitore problematico perde interesse negli avvenimenti esterni o se è troppo preoccupato per notarli.

Cambiamenti nelle modalità del bere

Può sembrare ovvio un cambiamento nel modello di bere da parte del bevitore. Può uscire più spesso per andare a bere, oppure assumere bevande alcoliche in casa o da solo al contrario di prima.

Può convertirsi a bevande più forti - dalla birra ai superalcolici, per esempio. Può iniziare a bere sempre prima durante il giorno. Ti puoi rendere conto che spende nel bere più di quanto possa permettersi.

Il soggetto con problemi di alcol può iniziare a mentire sui suoi spostamenti - affermare che è stato trattenuto al lavoro quando in realtà si è recato al bar. Puoi sentire odore di alcol nel suo alito in circostanze inappropriate o quando il soggetto nega di aver bevuto. Puoi sorprenderlo mentre beve di nascosto. Frequentemente scompare per brevi periodi per andarsi a riempire il bicchiere.

Puoi trovare alcolici nei posti più strani - a casa, nelle camera da letto e negli armadi - o sul luogo di lavoro. I vuoti vengono gettati direttamente nei bidoni piuttosto che nei sacchetti domestici destinati al vetro.

Segnali fisici

Nel soggetto con problemi alcol-correlati ad un certo stadio compare una riduzione nella cura personale dell'aspetto e dell'igiene.

Forse puoi notare trascuratezza nella casa, nei pasti, nel terrazzo o nel giardino o nelle cose delle quali era solito prendersi cura. Ci sarà un deterioramento fisico e frequenti episodi di malessere, che il bevitore è poco propenso ad attribuire al bere.

In certi momenti può tremare, sudare ed avvampare. Il vomito è comune al mattino. L'individuo con problemi alcolici si riempie facilmente di lividi a causa della carenza di vitamine, i segni di cadute o di contusioni sono spesso evidenti. Si assiste ad una mancanza generale di coordinazione. Potresti notare black-out (manifestazioni di assenza totale), ansia, depressione, scarso appetito e insonnia.