

# Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol 2023

ingrado

servizi per le dipendenze

## Stress e alcol: un circolo vizioso?

USI Viganello, 25.05.2023

**Roberto Ballerini**

psicoterapeuta FSP

psicologo delle dipendenze APS

**Giornata nazionale  
sui problemi  
legati all'alcol**

«Stress e alcol: un circolo vizioso?»

**Nationaler**

**Aktionstag  
Alkoholprobleme**

«Alkohol gegen Stress – Stress mi

**Journée nationale  
sur les problèmes  
liés à l'alcool**

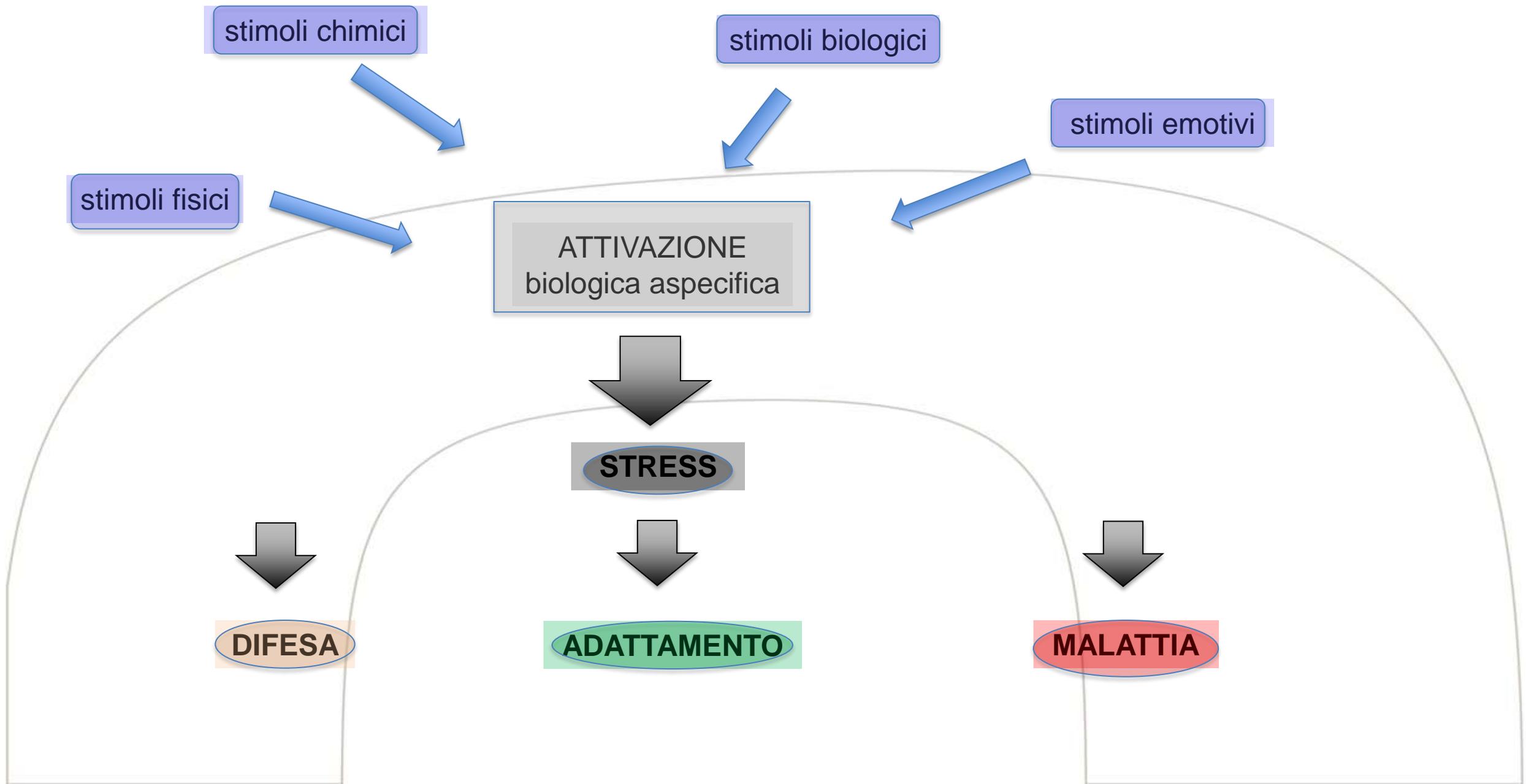
« Stress et alcool : un cercle vicieux ? »

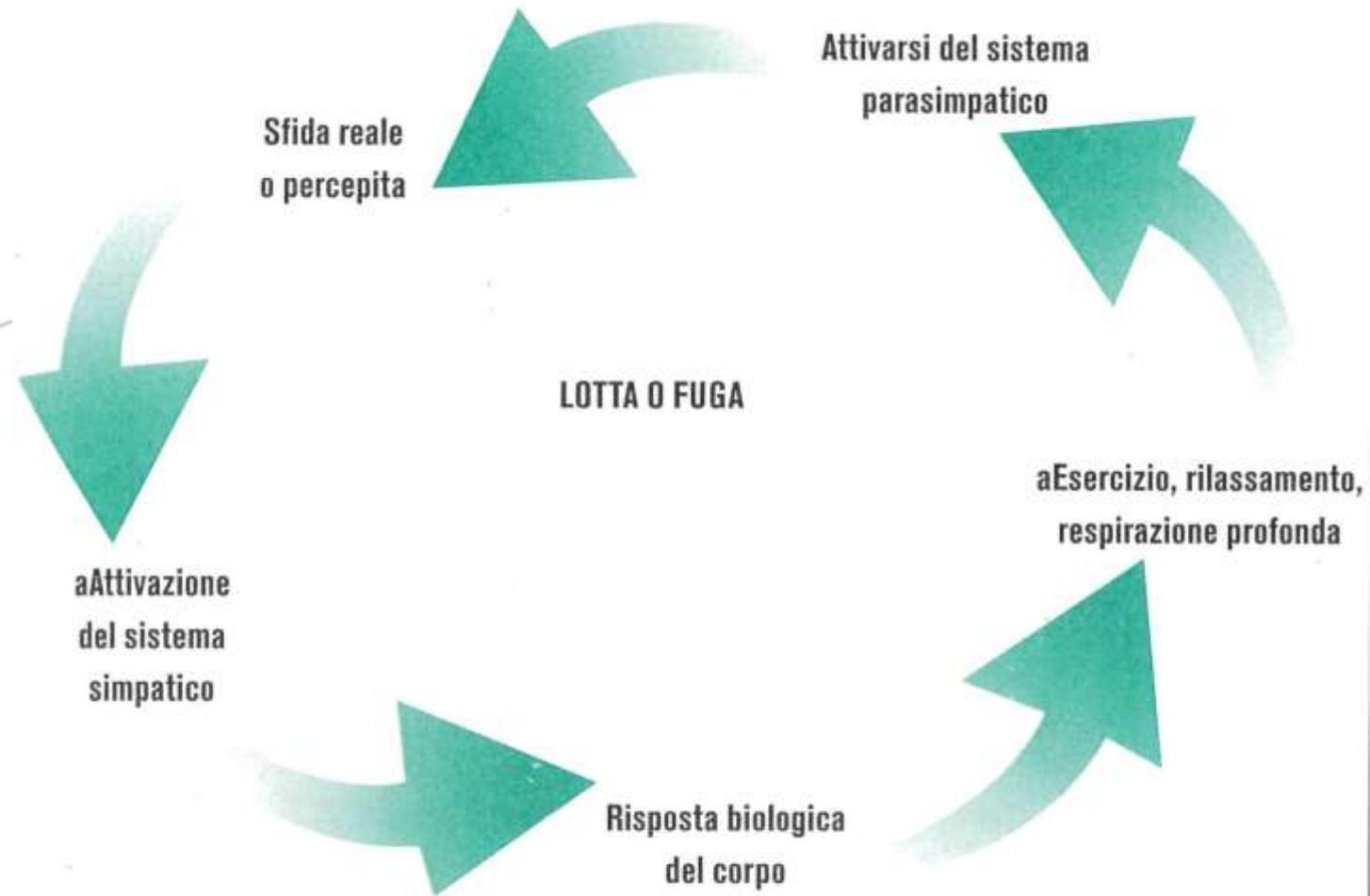
***Stress can play a big  
role in addiction.***





[www.livinginwellbeing.org](http://www.livinginwellbeing.org)



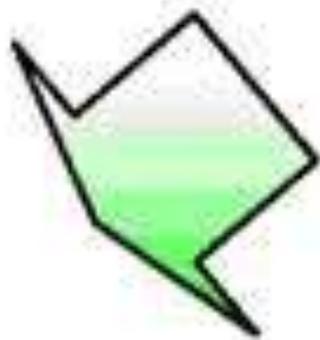


Hargreaves (1999)  
Dominare lo stress,  
Novara: De Agostini

REAZIONE D'ALLARME



RESISTENZA



ADATTAMENTO



ESAURIMENTO

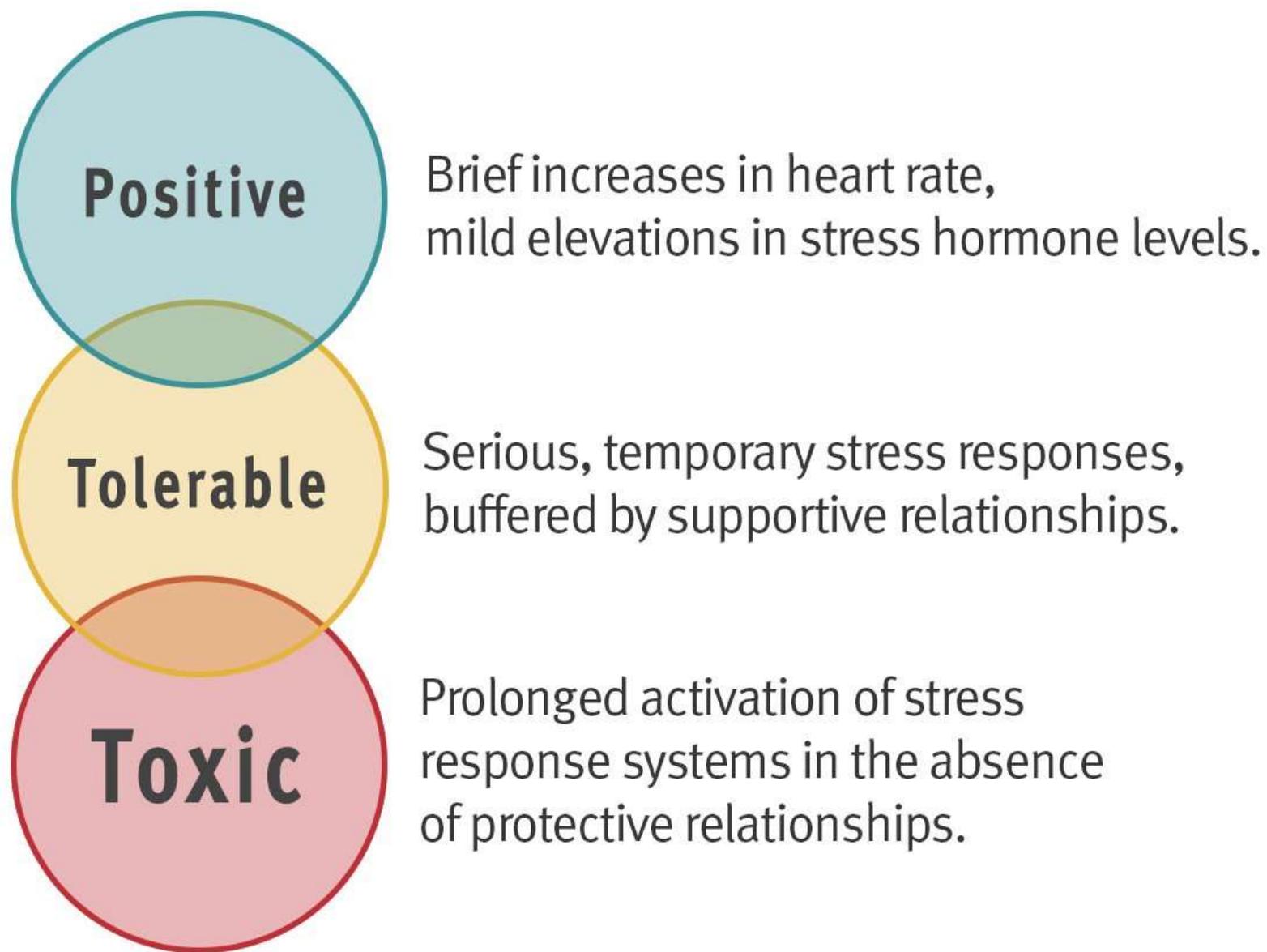


*Holmes, Rahe: Life Change Index*

Eventi della vita	valore medio	Eventi della vita	valore medio
Morte del coniuge	100	Figlio che esce di casa	29
Divorzio	73	Problemi con i parenti acquisiti	29
Separazione coniugale	65	Coniuge inizia o termina il lavoro	28
Detenzione in carcere	63	Grande successo personale	26
Morte di un parente stretto	63	Iniziare o finire la scuola	26
Lesioni o malattia personale	53	Cambiamento condizioni di vita	25
Matrimonio	50	Revisione abitudini personali	24
Licenziamento	47	Problemi con i superiori	23
Riconciliazione coniugale	45	Cambiamento negli orari o nelle condizioni di lavoro	20
Pensionamento	45	Cambiamento di residenza	20
Malattia grave di un familiare	44	Cambiamento di scuola	20
Gravidanza	40	Cambiamento attività tempo libero	19
Disturbi sessuali	39	Cambiamento attività sociali	18
Nuovo membro in famiglia	39	Cambiamento abitudini del sonno	16
Ristrutturazione aziendale	39	Cambiamento del numero di riunioni di famiglia	15
Cambiamento status finanziario	38	Cambiamento abitudini alimentari	15
Morte di un amico intimo	37	Vacanze	13
Cambiamento settore di lavoro	36	Natale	12
Litigi con il coniuge	35	Infrazioni minori	11
Mutuo elevato	31		
Manvato riscatto di ipoteca	30		
Nuove responsabilità nel lavoro	29		

Hargreaves (1999)  
Dominare lo stress,  
Novara: De Agostini

# Three Types of **Stress**





## THE HUMAN FUNCTION CURVE

PERFORMANCE

Eustress



Hyperstress



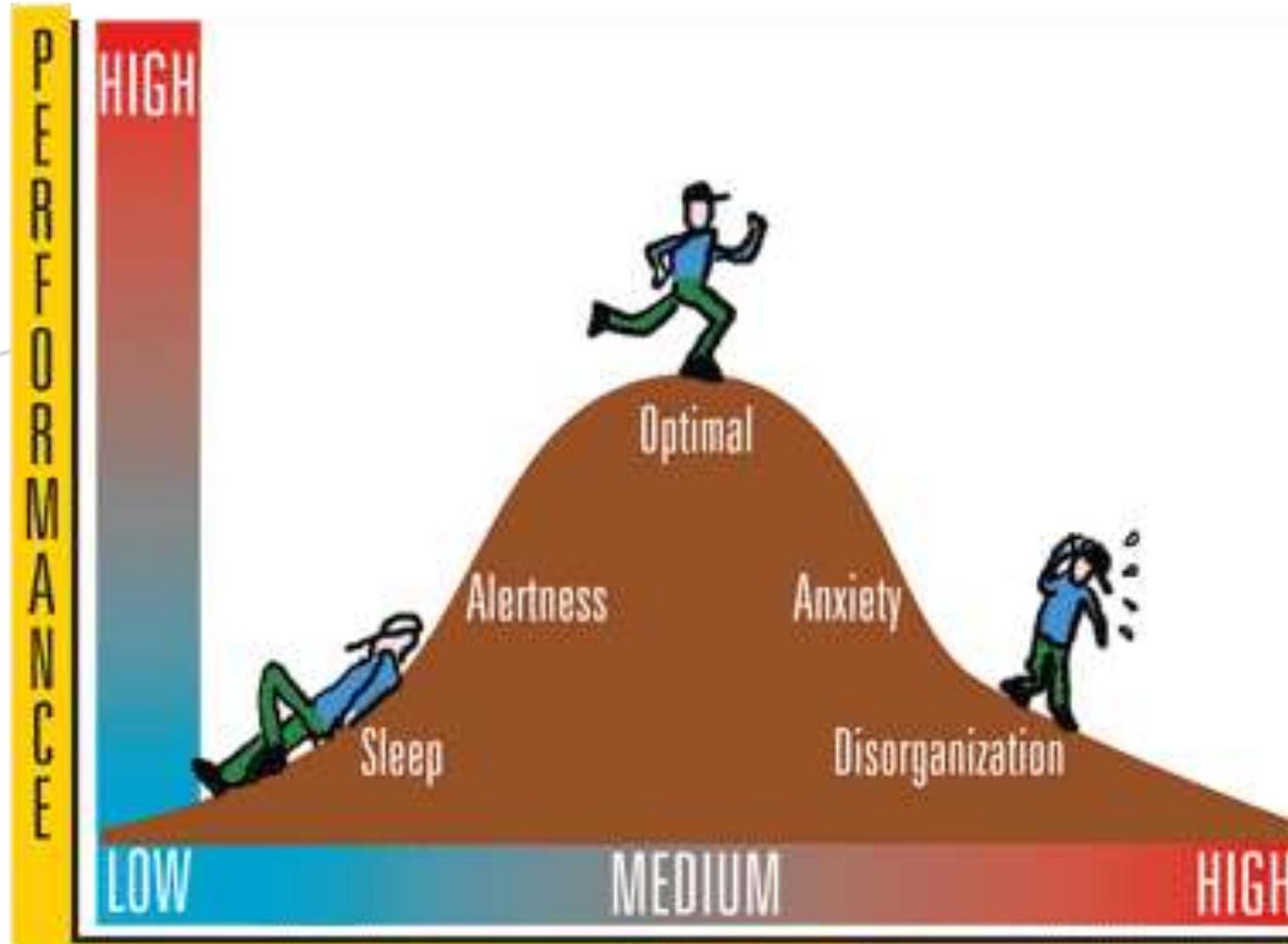
Hypo stress



Distress

PRESSURE

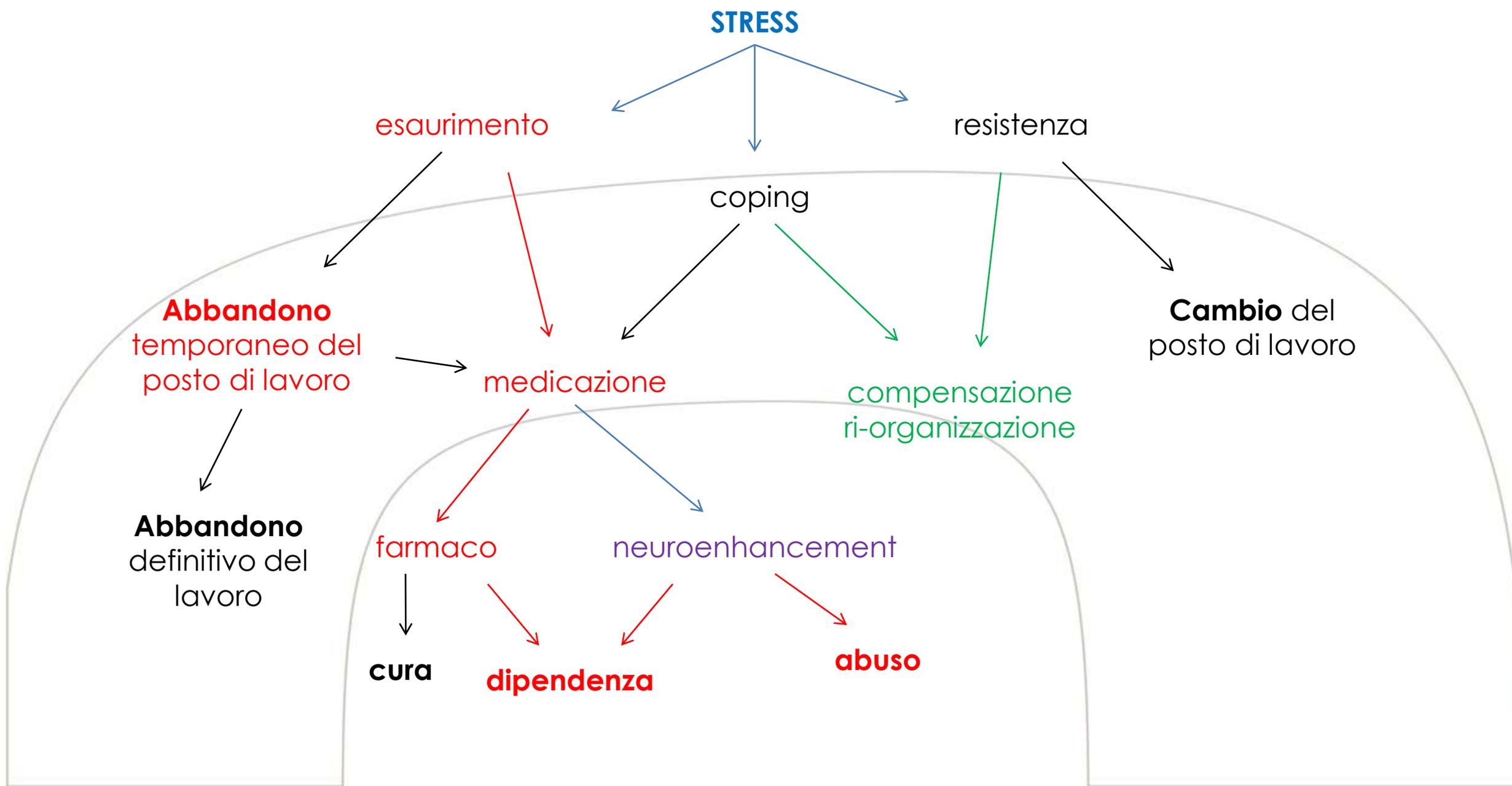
## Stress Performance Connection



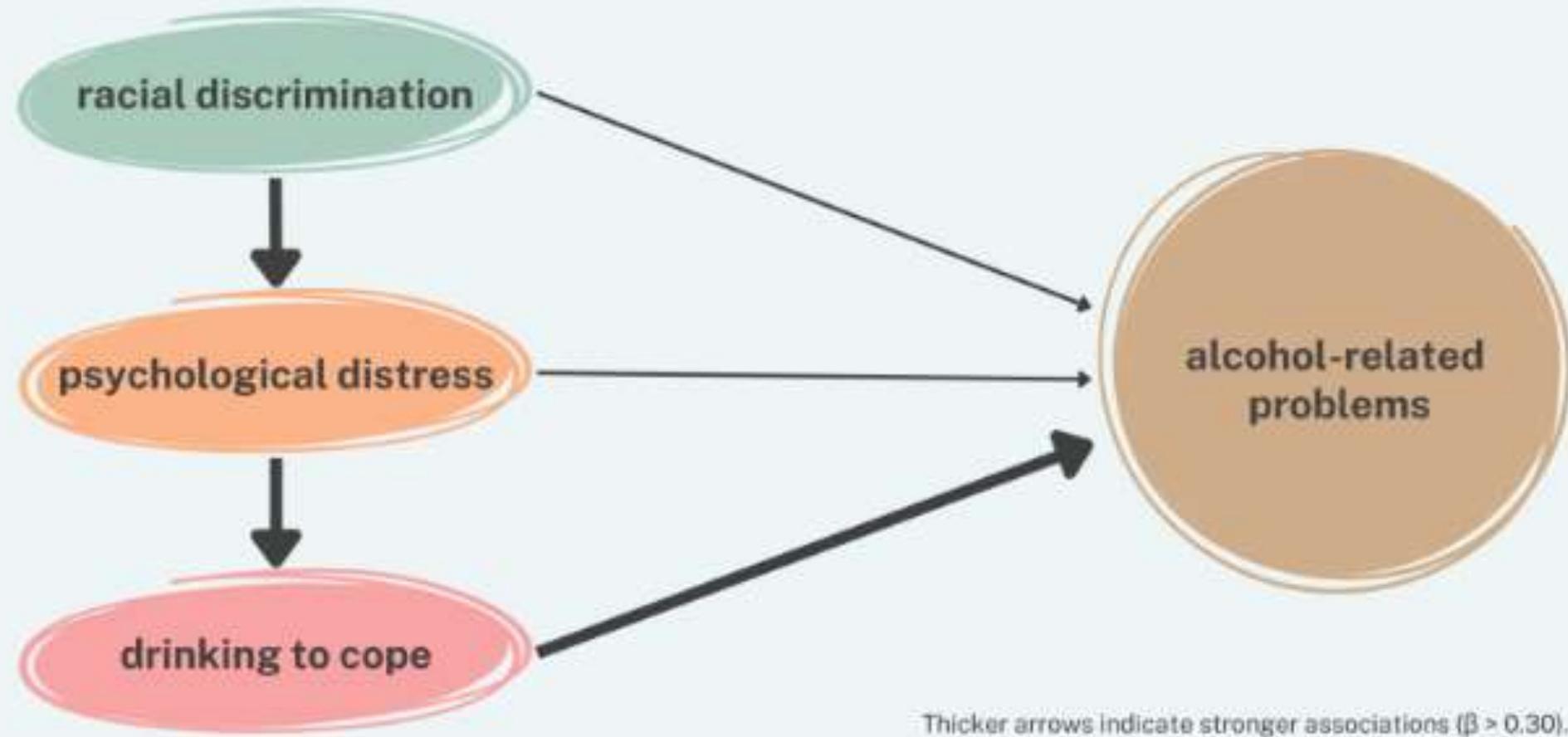


Hargreaves (1999)  
Dominare lo stress,  
Novara: De Agostini

# (Sindrome da) DISAGIO LAVORATIVO



**Associations between racial discrimination, psychological distress, drinking to cope, and alcohol-related problems among U.S.-born Asian American college students**



The DRAM, Vol. 19(6) 2023 – Discrimination, distress, and drinking among Asian Americans

***Stress can play a big  
role in addiction.***



**SEDATIVO - IPNOTICI**

*barbiturici*     *GHB*

*benzodiazepine*

*alcol etilico*

*eroina*

**STIMOLANTI**

*amfetamine*

*cocaina*

*inalanti*

*anestetici  
dissociativi*

*THC*

*MDMA*

*psilocibina*

*LSD*

*triptamine*

**ALLUCINOGENI**

*mescalina*



Normale

Riduzione dell'ansia

Disinibizione 0.5%

Sedazione 0.6/0.8%

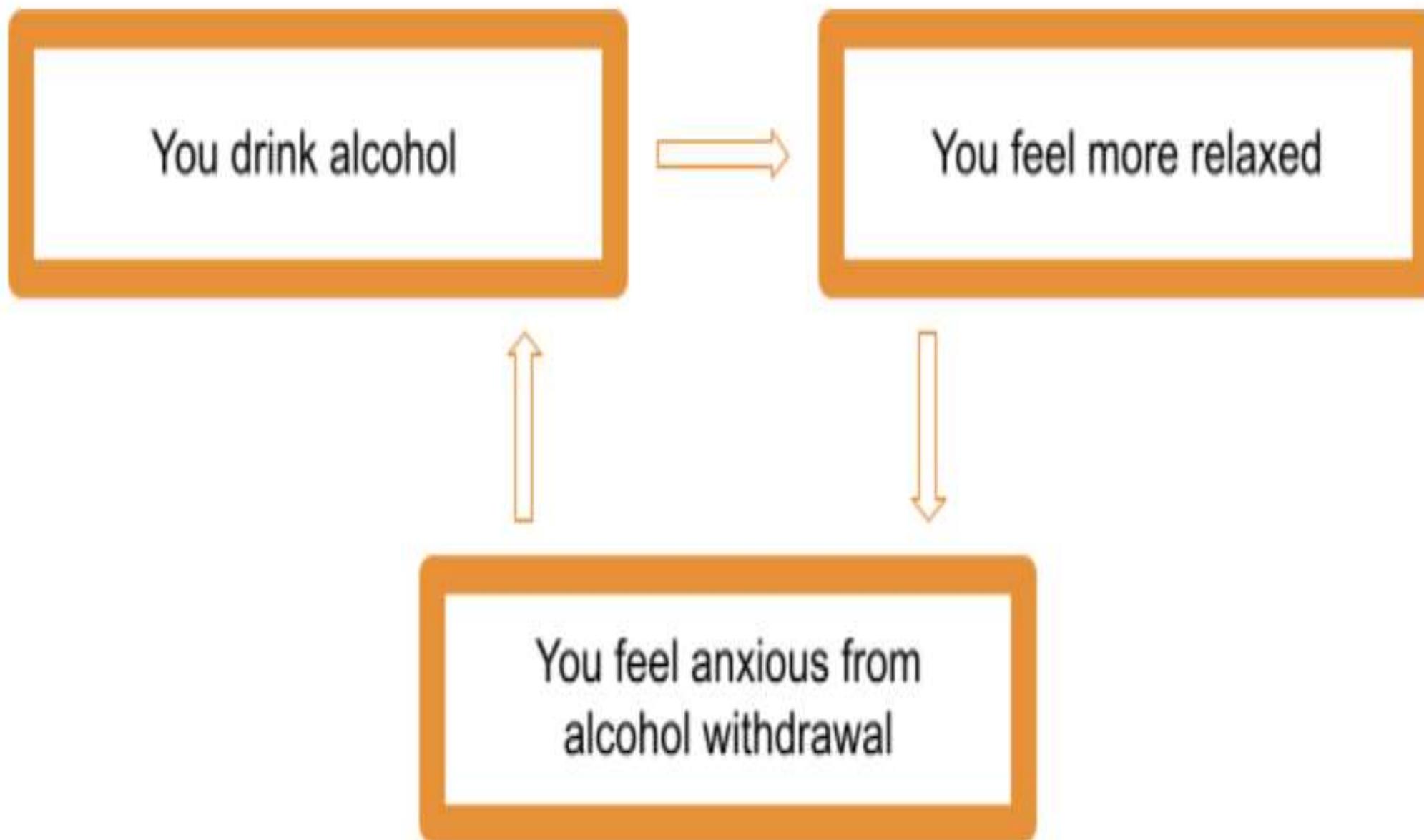
Ipnosi (sonno) 1.4 %

Anestesia generale 2/3 %

Coma 4 %

Morte 5 %





**eleanor health**

# The Alcohol/Anxiety Cycle

## Anxiety Symptoms

Excessive and persistent worry about non-threatening stimuli, chest pain, rapid breathing, panic attacks, etc.

## Effects of Alcohol Use

Using alcohol heightens anxiety & other mental health issues. Drinking to combat anxiety also creates a high risk of developing Alcohol Use Disorder (AUD).

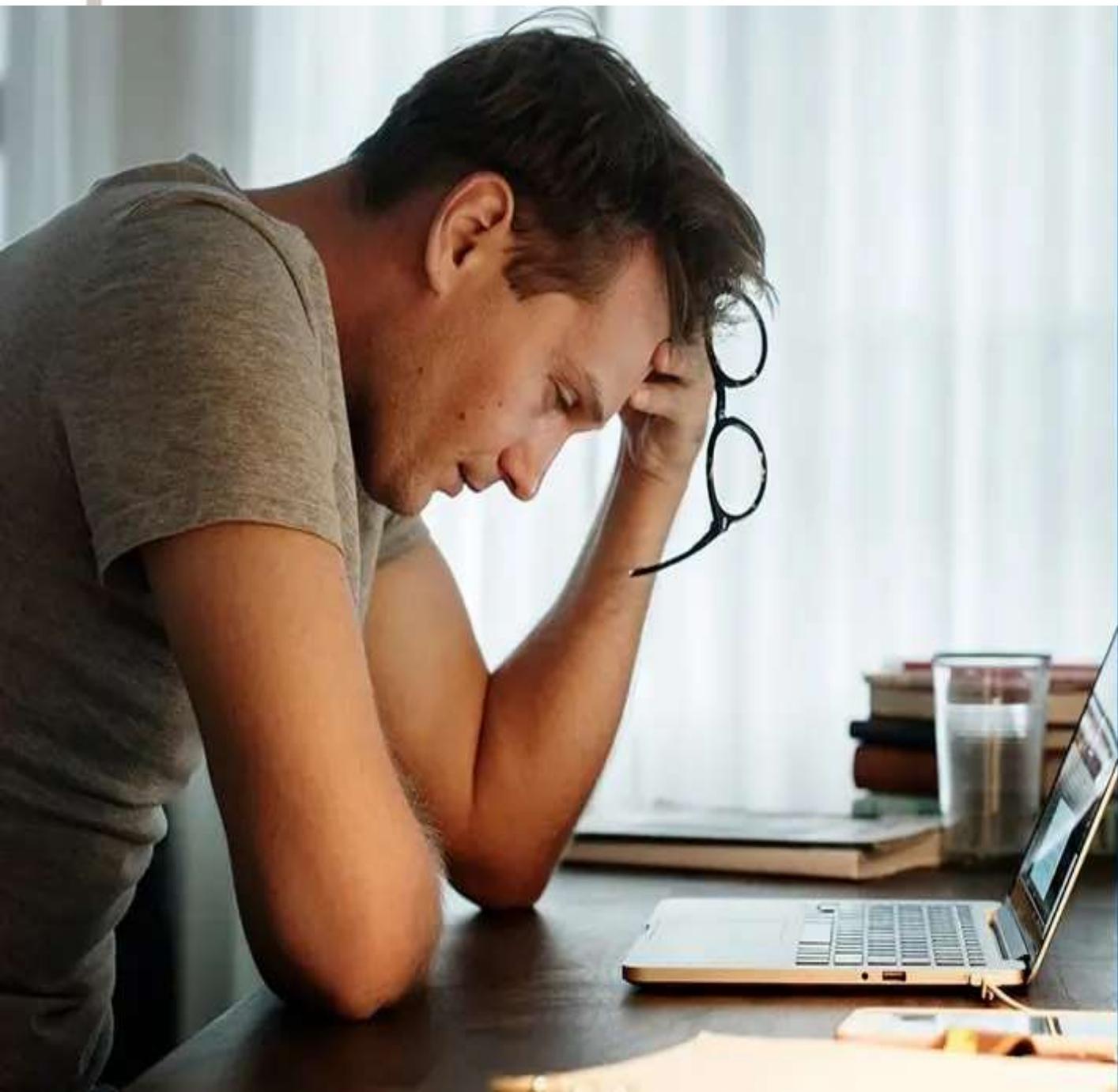


## Searching for Relief

Anxiety symptoms can be unpredictable and debilitating. Because of this, people often crave relief from their constant state of anxiety.

## Alcohol Use

Self-medicating through the use of alcohol can seem like a quick fix to ease anxiety as a "temporary release."

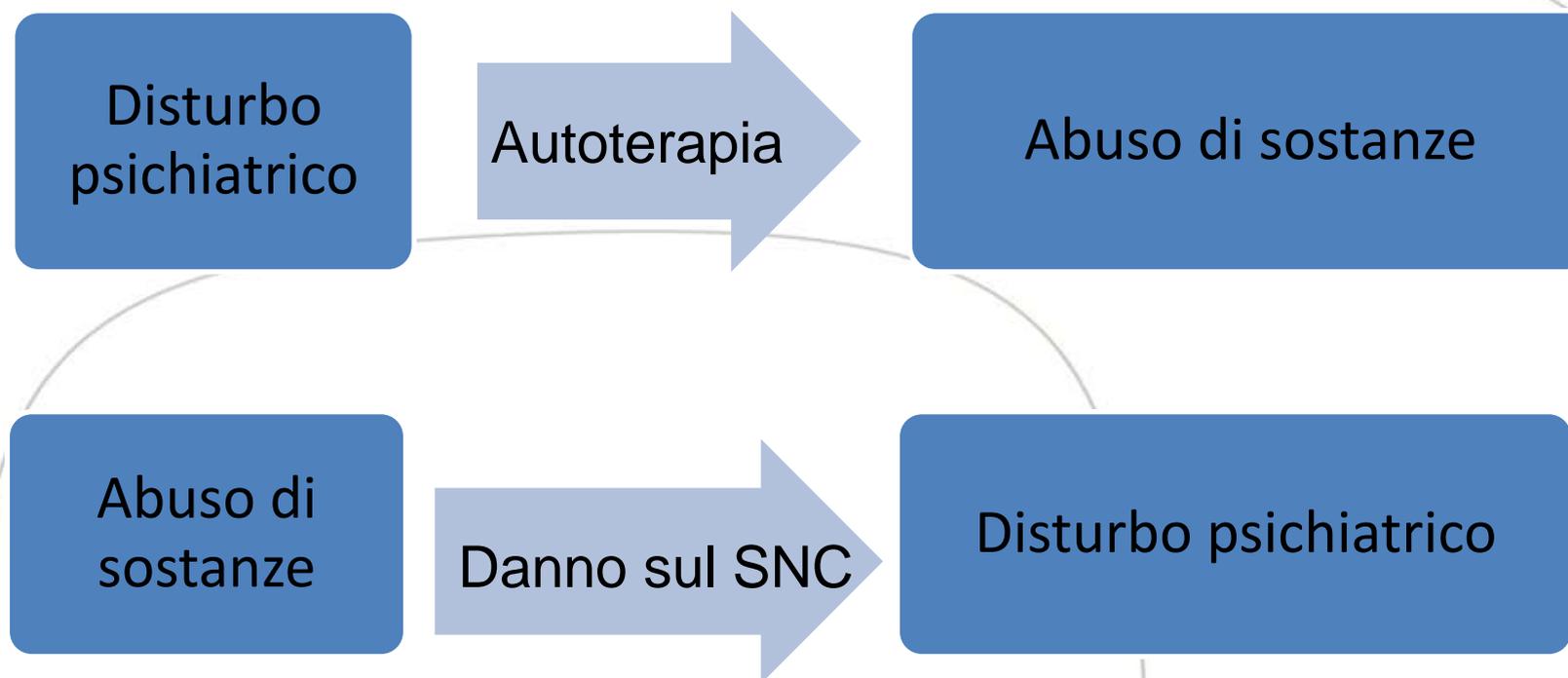


## Stress

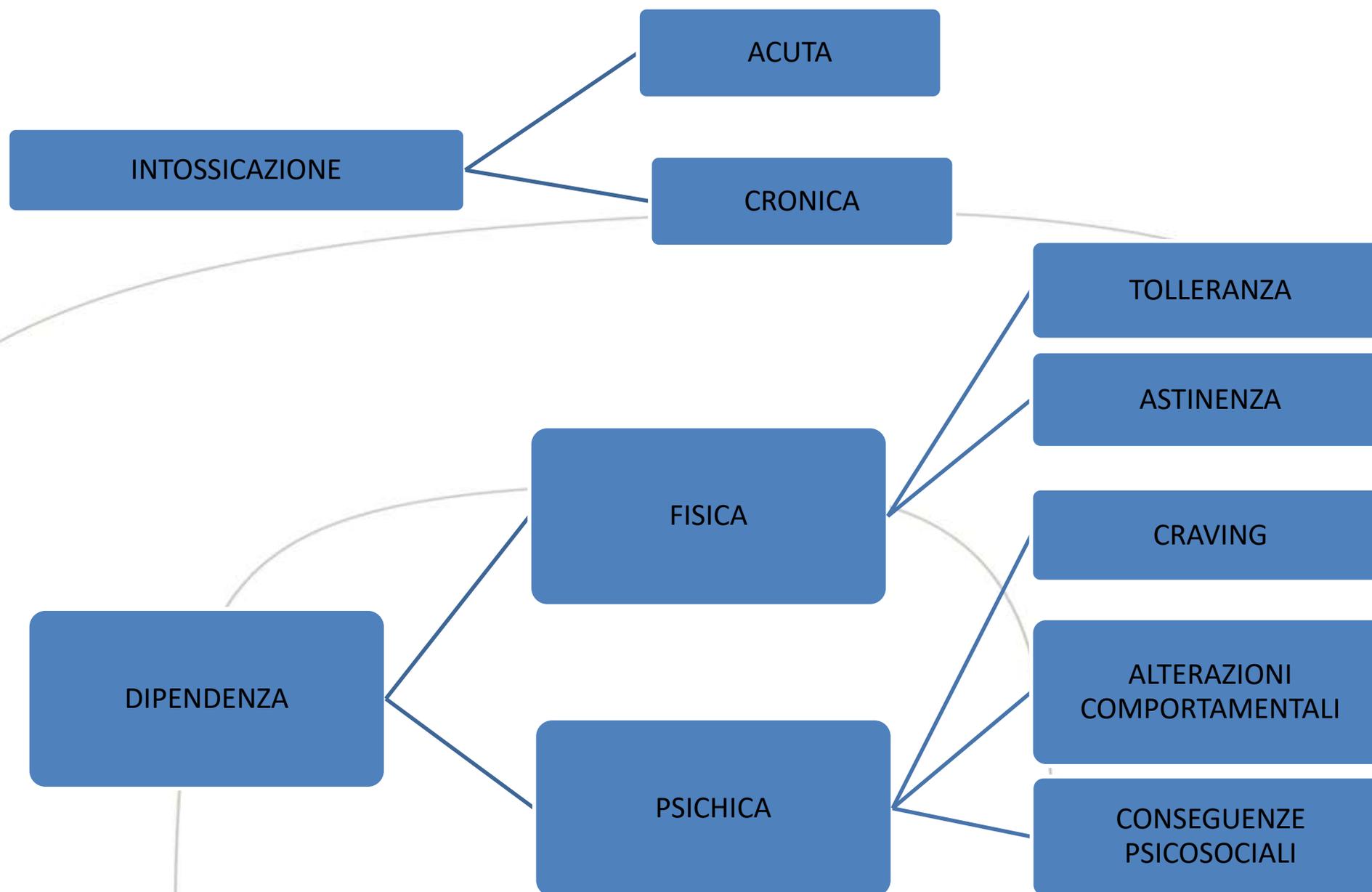
Both chronic and acute stress **increase the risk** of drug addiction and may be the most common triggers for relapse.

## LA DOPPIA DIAGNOSI

Il termine “doppia diagnosi” è stato coniato (De Leon 1989, Solomon 1996) per indicare la coesistenza di un grave disturbo mentale (soprattutto di tipo psicotico) e di un disturbo di abuso/dipendenza da sostanze.

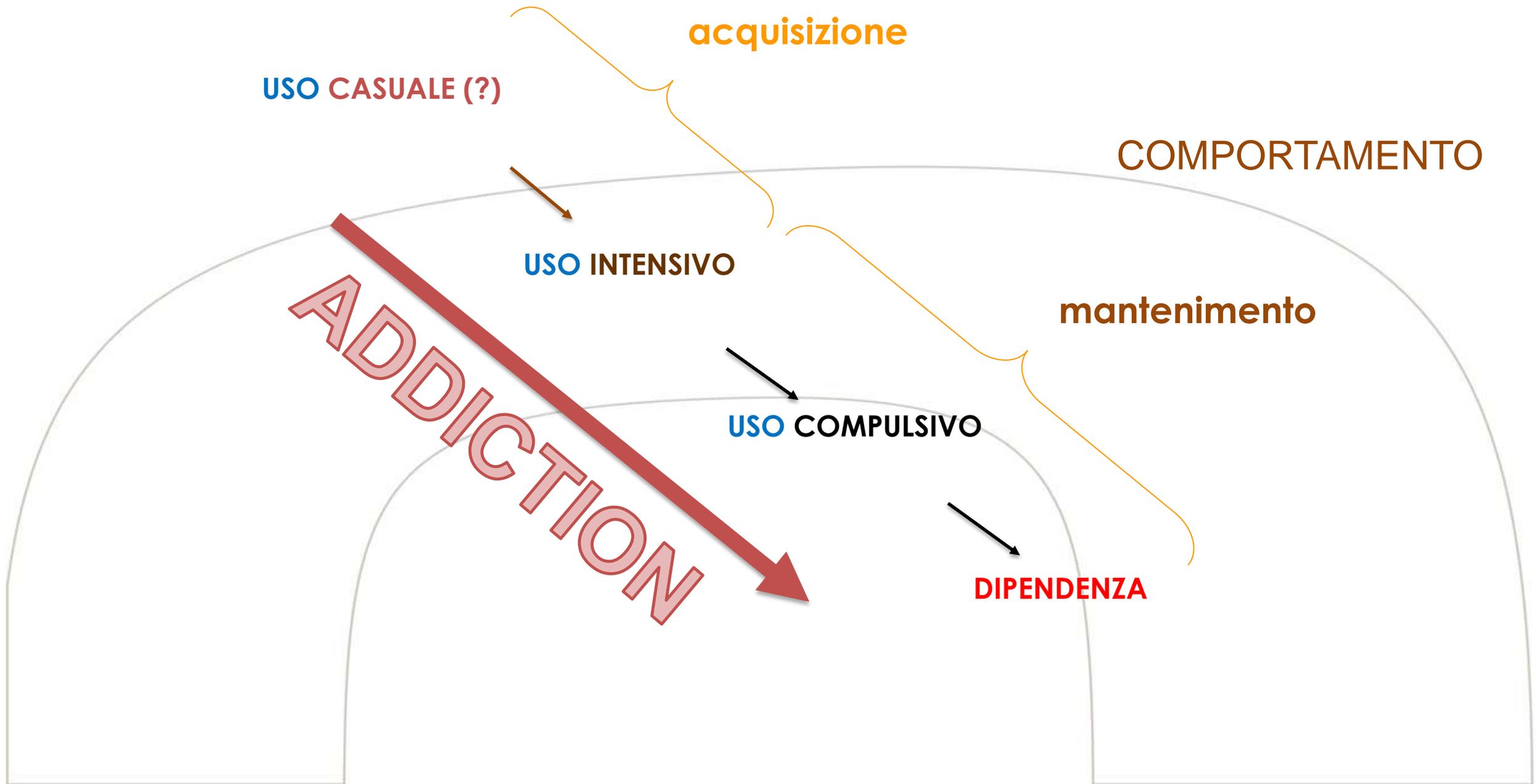


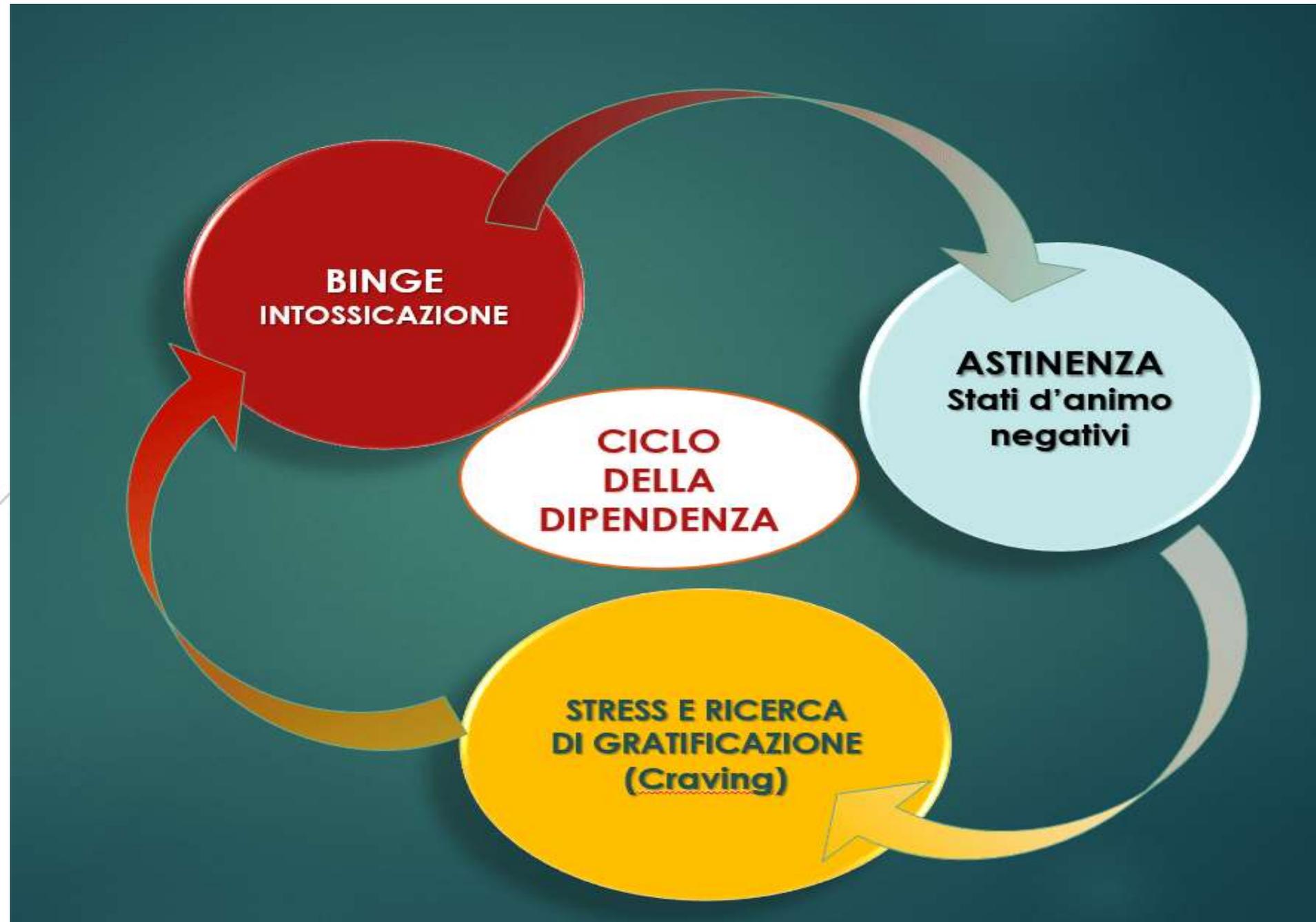
# Abuso- Uso Dannoso



## MODELLO INSORGENZA DELLA DIPENDENZA







# I FATTORI PSICOLOGICI DELL'ADDICTION

Curiosità  
Ricerca del piacere  
Ricerca degli effetti desiderati  
Ricerca di forti sensazioni  
Ricerca di approvazione  
Anticonformismo  
Trasgressione

- Ricerca di effetti stabili e duraturi
- Modulazione e/o controllo degli stati affettivi
- Adesione a modelli ideali
- Bisogno di "sentirsi su"
- Abilità di gestire e fronteggiare gli altri

- Evitamento della sofferenza
- Automedicazione
- Autoregolazione
- Acquisizione e mantenimento d'identità

**USO**



**INTENSIFICAZIONE**



**ABITUDINE**

# DRINKING & BEHAVIOR

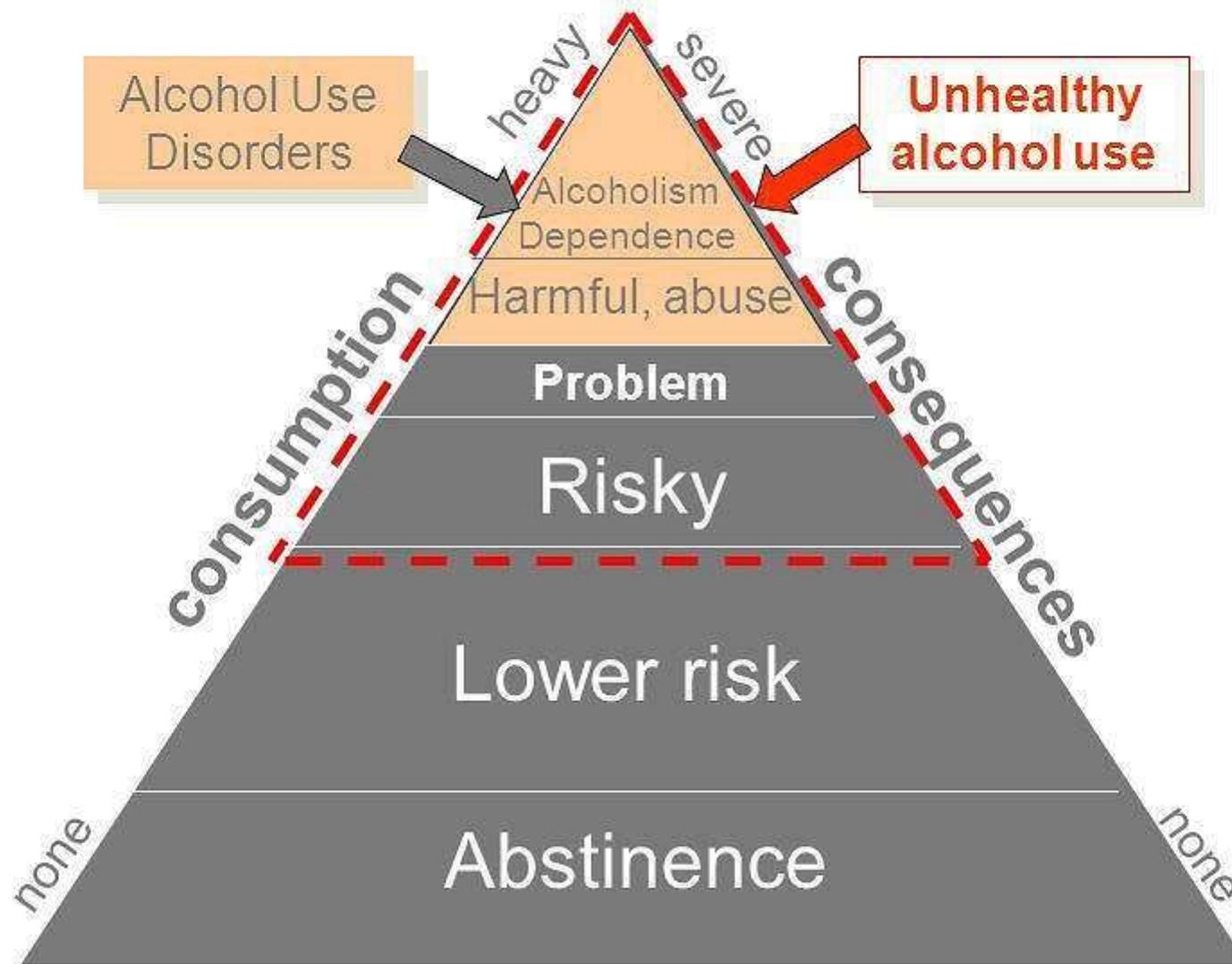
## A CONTINUUM OF USE & ABUSE

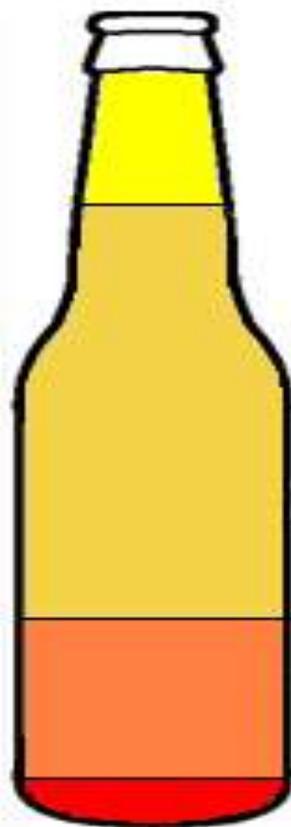


**Bottom line:** You don't have to be an alcoholic to have a drinking problem. (And you don't have to create more problems for yourself before you do something about it.)



## THE SPECTRUM OF ALCOHOL USE





■ 12 % Astemi/Astinenti

■ 66 % Consumo a basso rischio

**22 % Consumo problematico**

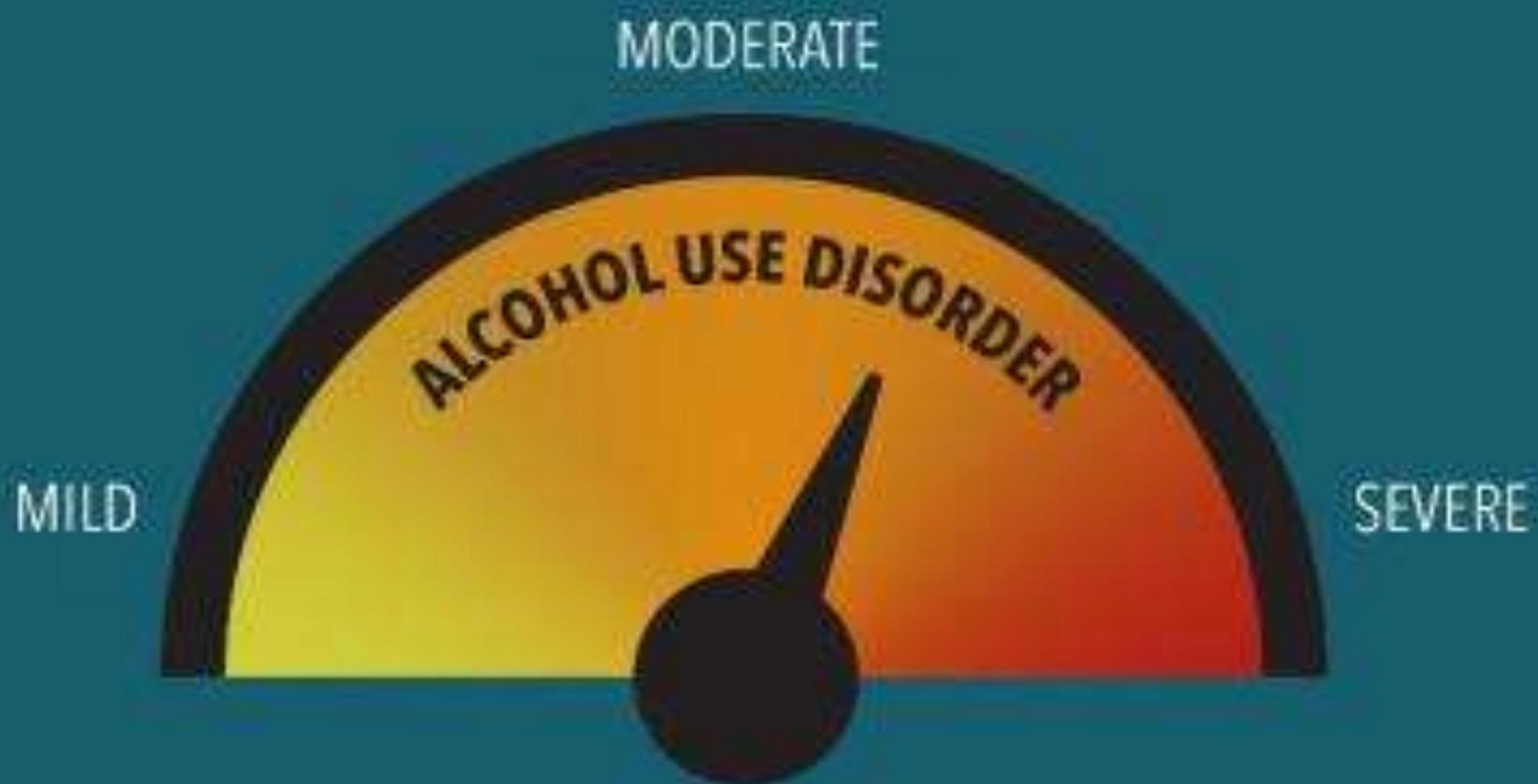
■ 18 % binge drinking

■ 4 % abuso cronico

**250 – 300 mila persone alcoldipendenti**

Monitoraggio svizzero delle dipendenze 2014  
Statistiche dei consumi alcolici nella popolazione svizzera > 15 anni nel 2013

# SPECTRUM OF ALCOHOL USE DISORDER



Alcohol use disorder (AUD) is a medical condition characterized by an impaired ability to stop or control alcohol use despite adverse social, occupational, or health consequences. Considered a brain disorder, AUD can be mild, moderate, or severe.

The Effects of Alcohol Addiction:

# What Type of Drunk Are You?



# Are you a *Happy* Drinker?

- *Are you more agreeable when drunk?*
- *Are you less content when sober?*
- *Danger lies being manipulated and becoming dependent on it for happiness*



# Are you a *Quiet Drinker?*



- *You Calm Down*
- *May Help You Sleep*
- *Not Overtly Happy, but Relaxed*
- *Danger lies in using Alcohol as a medication*

# Are you an Angry Drinker?

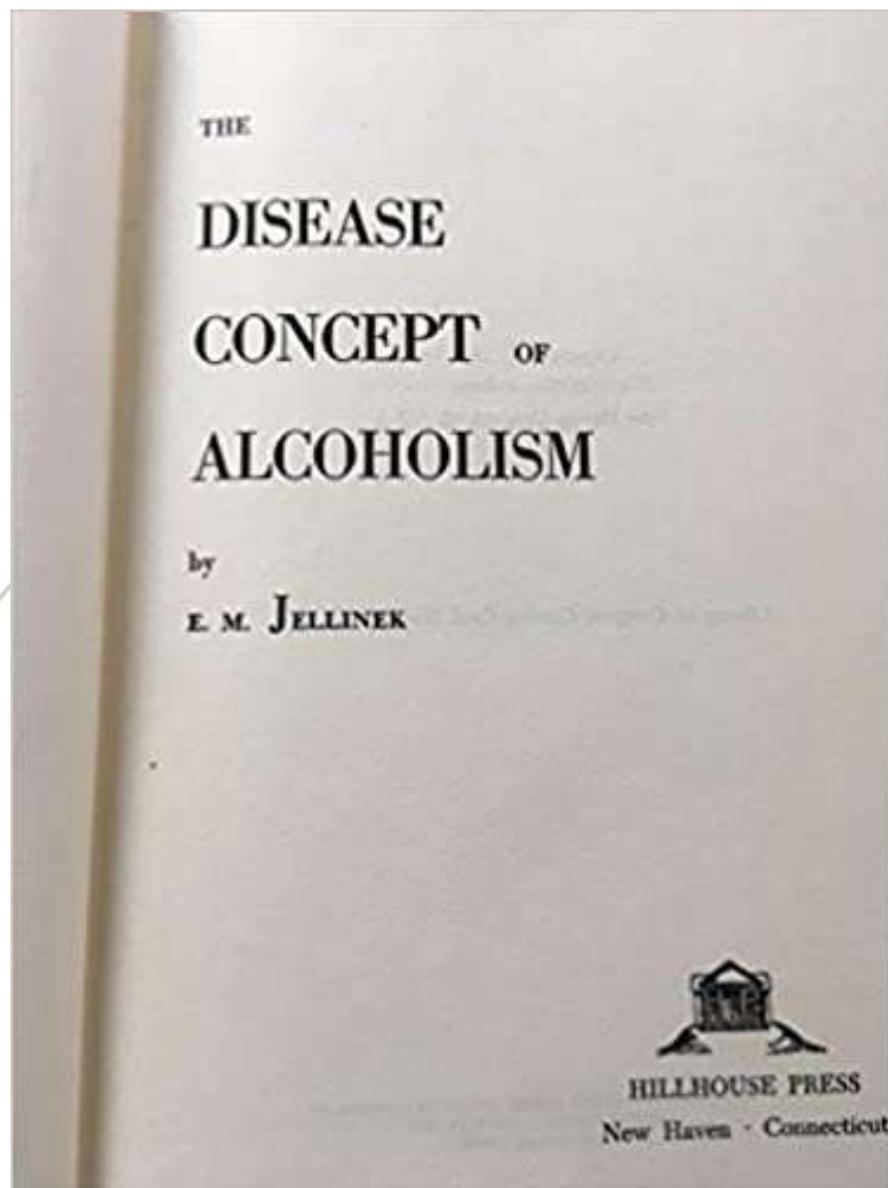


- Are people concerned about your drinking in public?
- Do you push friends away by your drinking behavior?
- Danger lies in physical risk of consequences

# Are you a Blackout Drinker?

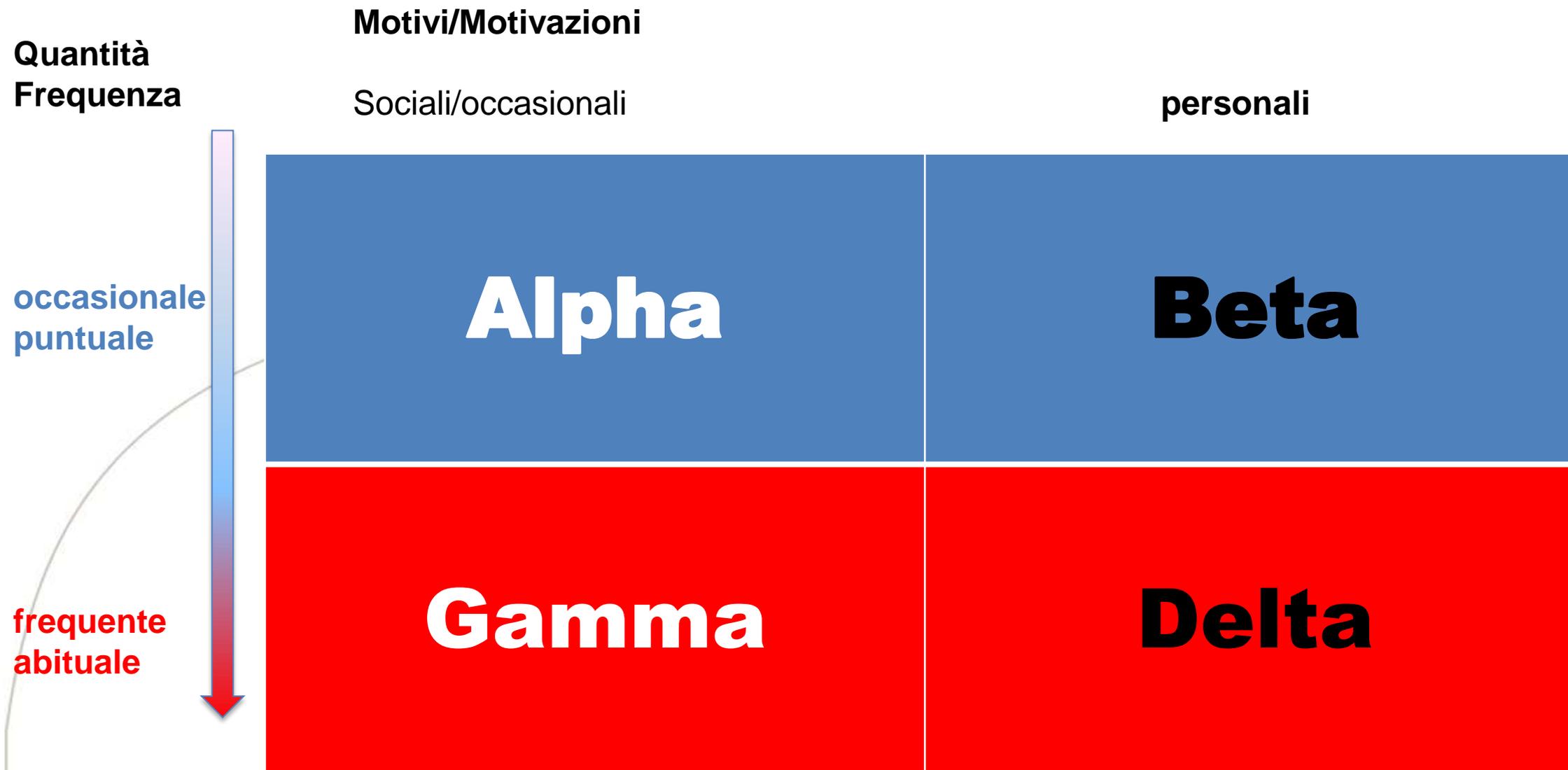


- *Do you often hear stories about what 'you did last night'*
- *Does drinking seem to remove all inhibitions?*
- *Danger lies in high alcohol consumption and dangerous behavior*

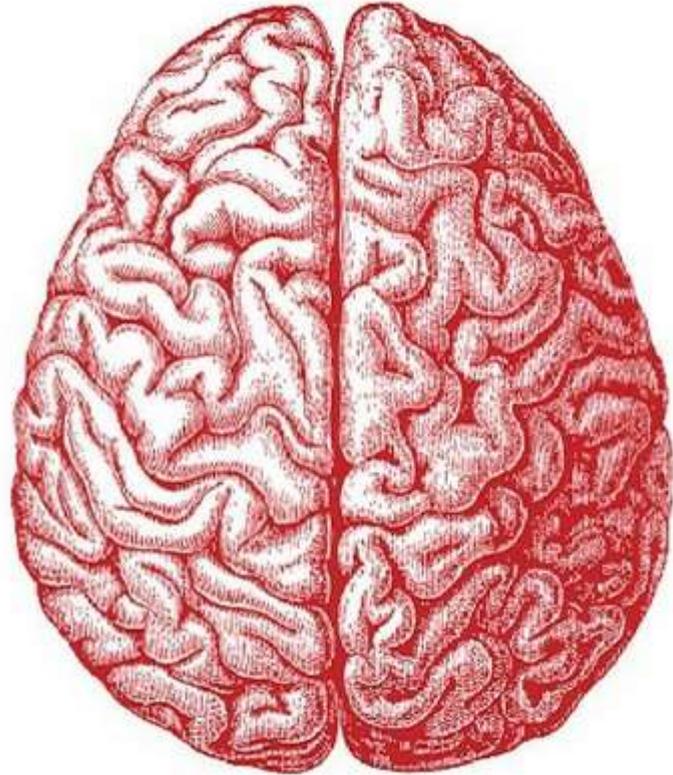


## Types of Alcoholics by Jellinek

- **Alpha alcoholics:** Mostly a psychological dependence
- **Beta alcoholics:** Mostly socially dependent on alcohol
- **Gamma alcoholics:** Most severe; suffers from emotional and psychological impairment
- **Delta alcoholics:** Constantly losing control over the amount of alcohol consumed
- **Epsilon alcoholics:** Constantly binge drinking and at times days at a time
- **Zeta alcoholics:** Moderate drinker who becomes abusive and violent



**TIPOLOGIE DEL BEVITORE SECONDO E. M. JELLINEK**



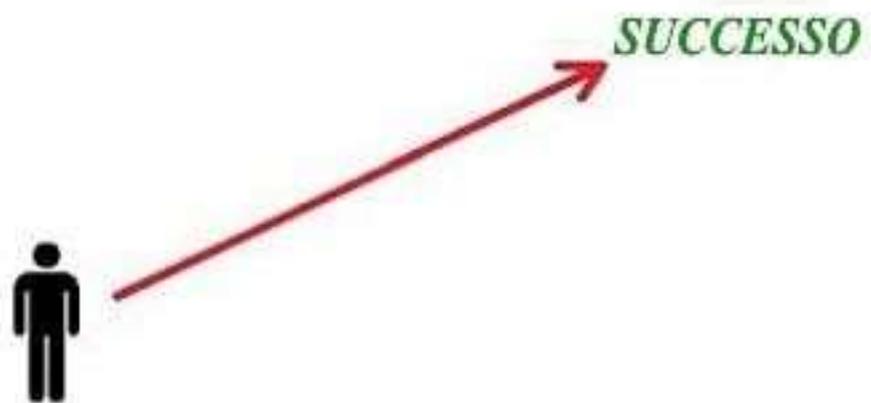
## **Alcohol use disorder (AUD)**

is a chronic relapsing brain disease marked by compulsive alcohol use, loss of control over alcohol intake, and a negative emotional state when not drinking

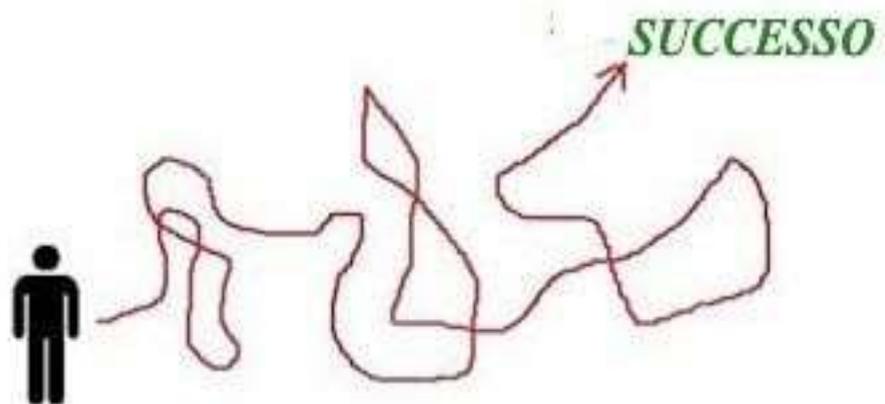
**#AddictionChat**



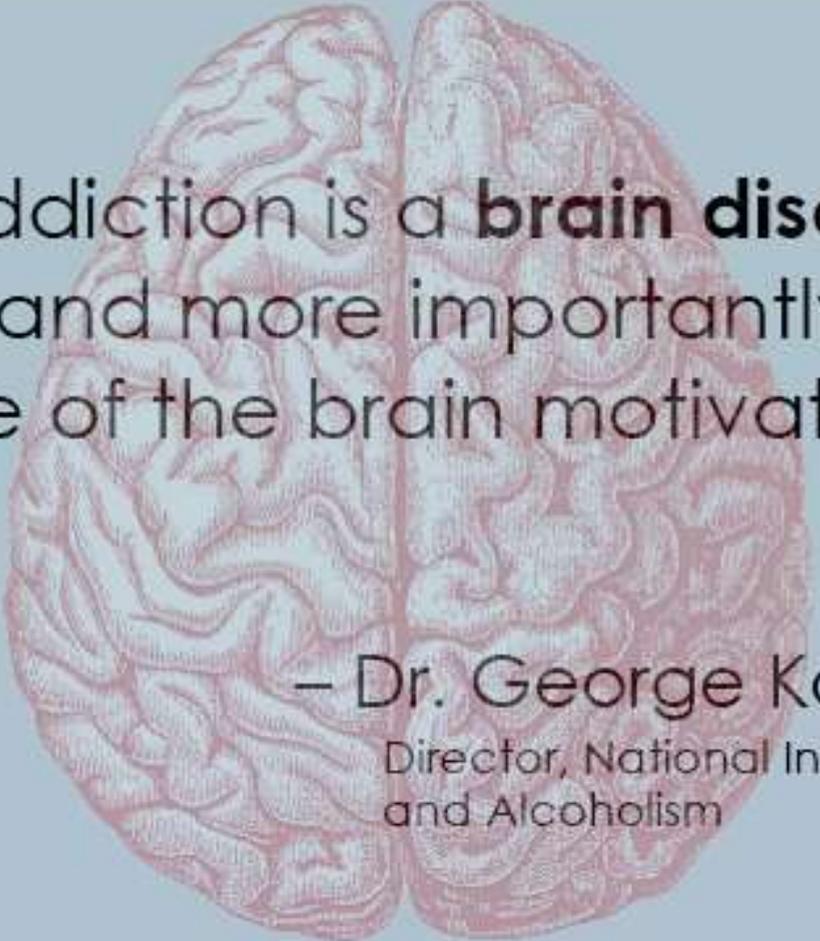
LE NOSTRE ASPETTATIVE



LA DURA REALTÀ



La cura

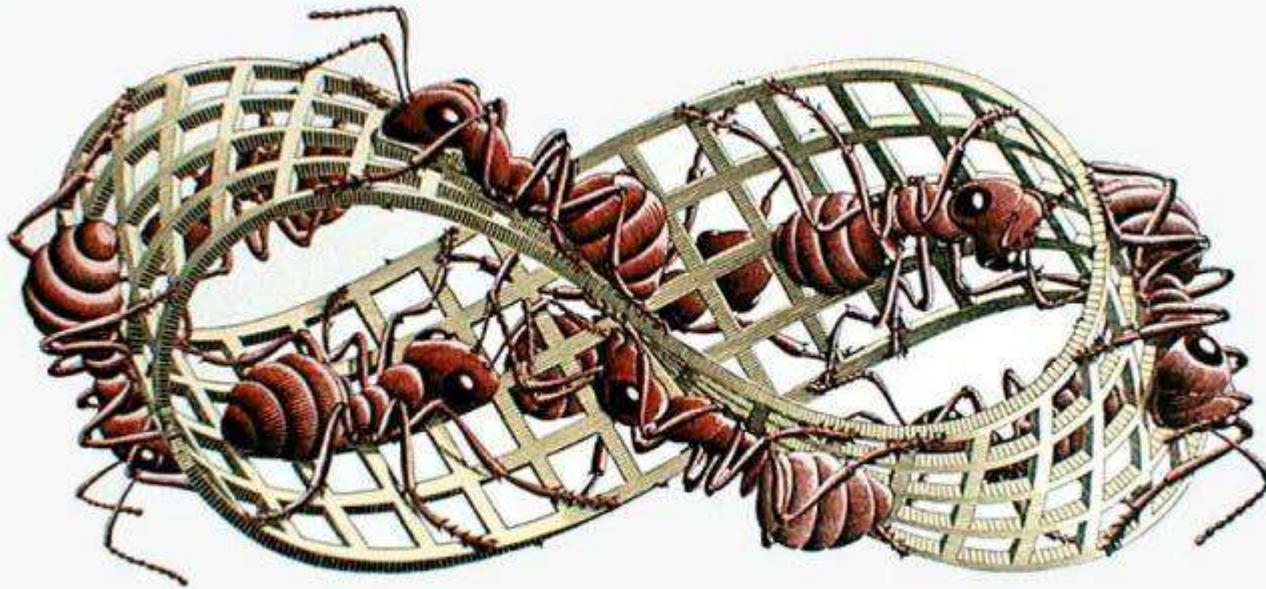


“Addiction is a **brain disease**  
and more importantly,  
it is a disease of the brain motivational systems”

– Dr. George Koob

Director, National Institute on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

# Motivazione al cambiamento

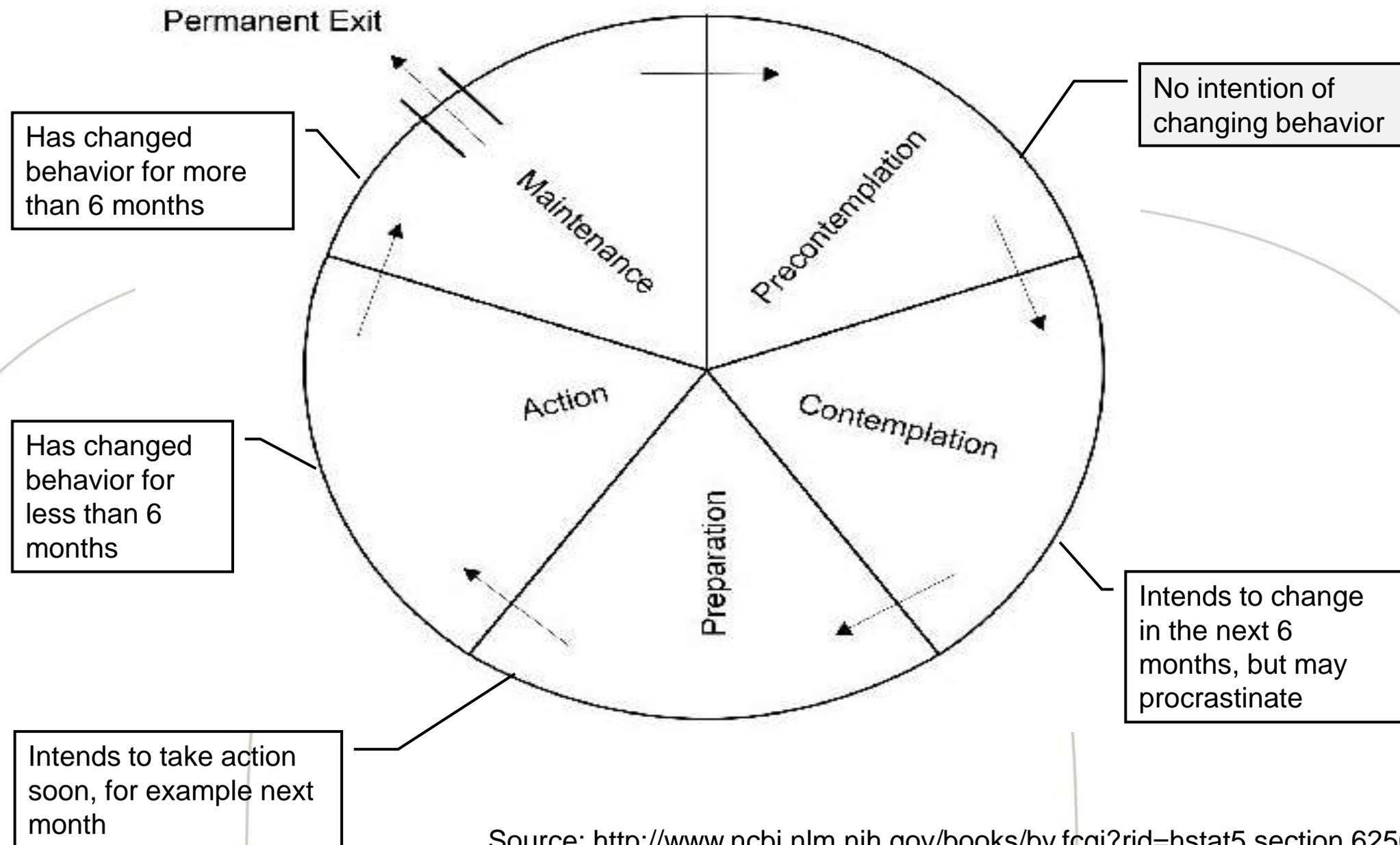


Modello transteoretico  
evoluto

## Il modello transteoretico



# The Stages of Change



## Il modello transteoretico degli Stadi del cambiamento



Il modello  
transteoretico  
degli Stadi del  
cambiamento

precontemplazione

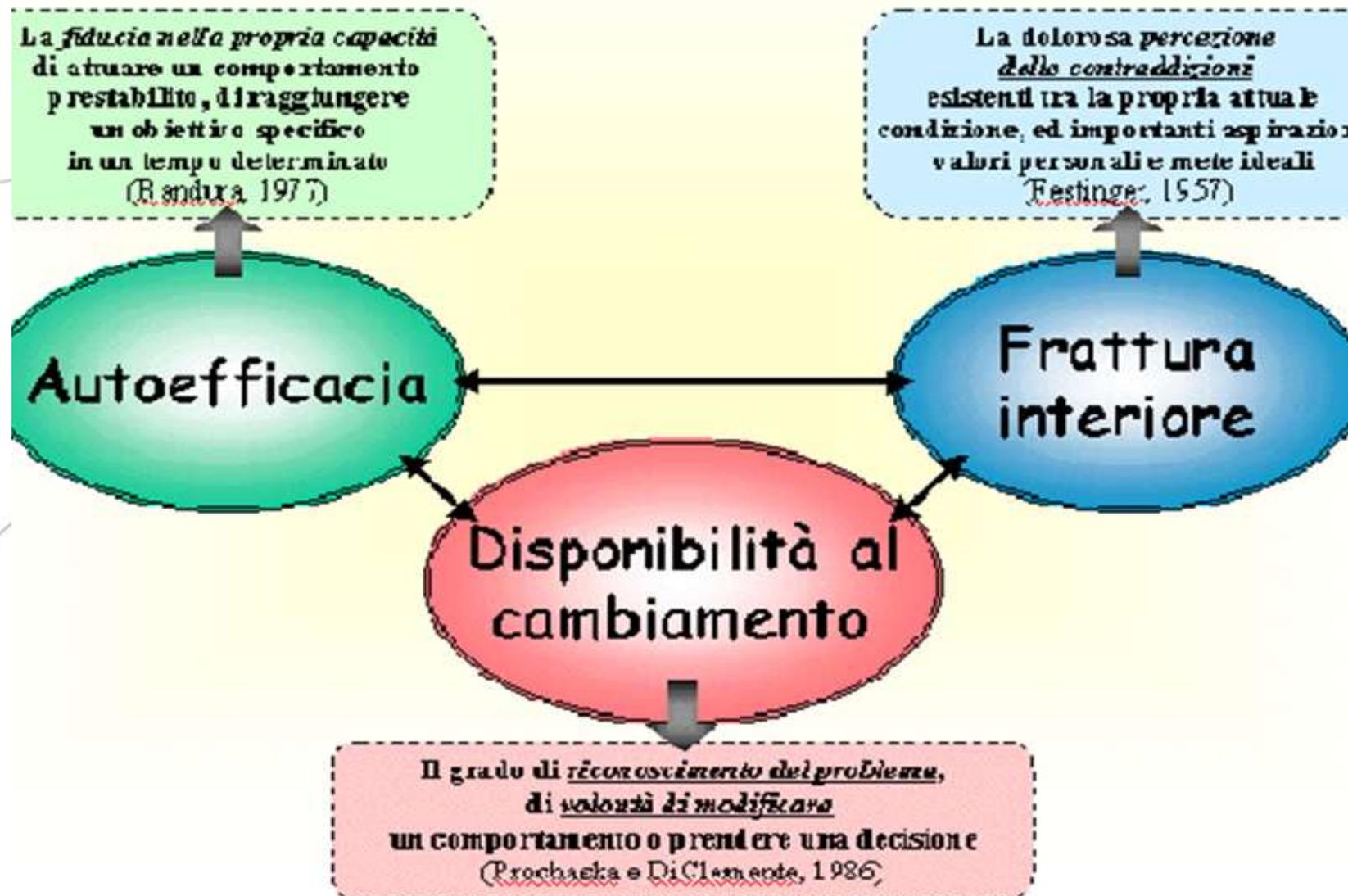


uscita



Il modello  
transteoretico  
degli Stadi del  
cambiamento

## I "tre fattori" della motivazione al cambiamento

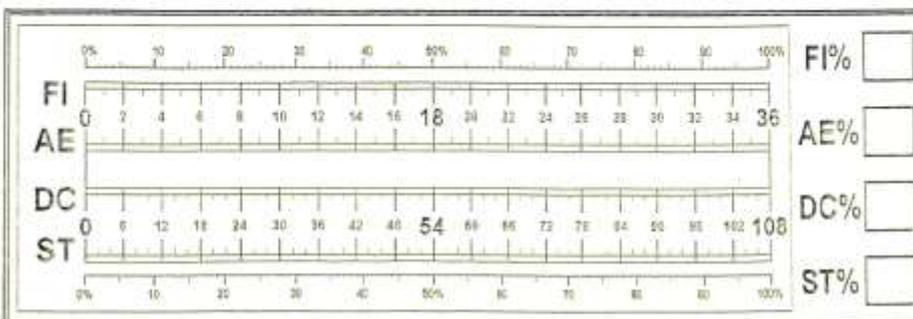
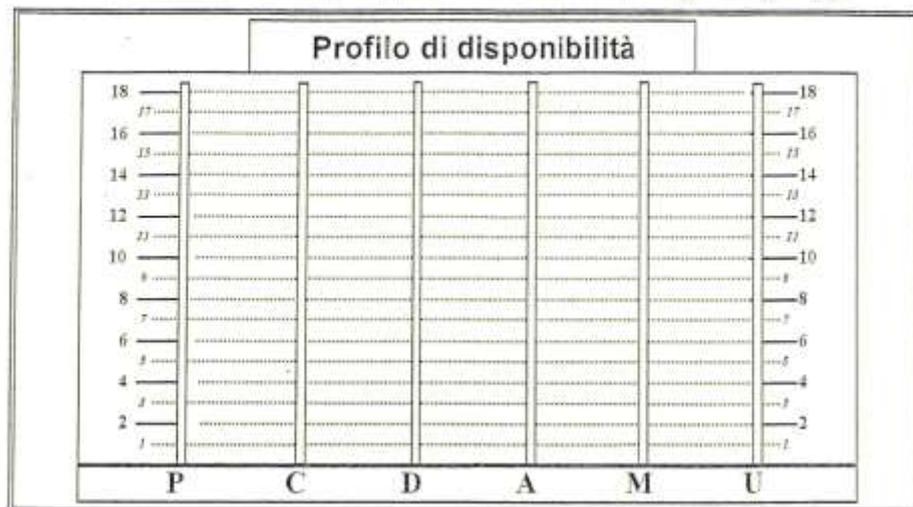


## Il modello transteoretico degli Stadi del cambiamento i 3 fattori della motivazione

- **AUTOEFFICACIA:** La fiducia nella propria capacità di attuare un comportamento prestabilito, di raggiungere un obiettivo specifico in un tempo determinato. (BANDURA)
- **FRATTURA INTERIORE:** la dolorosa percezione delle contraddizioni esistenti tra la propria condizione attuale e importanti aspirazioni e valori personali e mete ideali. (FESTINGER)
- **DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO:** Il grado di riconoscimento del problema, di volontà di modificare un comportamento o prendere una decisione. (PROCHASKA e DI CLEMENTE)

## Scheda di valutazione – MAC2

Dati personali: \_\_\_\_\_



## MAC2 - A

Cognome

Nome

Data compilazione

Codice sede

Categoria

Codice operatore

N. Progressivo

Qui di seguito trova 36 frasi che esprimono alcune opinioni sul bere.  
Le chiediamo di valutare quanto sono *vere* queste frasi per lei in questo momento.  
Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco alla frase.  
Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri entrambi,  
considerando la frase nella sua interezza.

1 Da una parte vorrei continuare a bere e dall'altra  
penso che sarebbe meglio che smettessi

0 1 2 3 4 5 6  
Per niente Pochissimo Poco A metà Abbastanza In gran parte Del tutto

# Le dipendenze: quale gestione?



# Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol 2023

ingrado

servizi per le dipendenze

## Stress e alcol: un circolo vizioso?

USI Viganello, 25.05.2023

**Paola Blumer**

psicoterapeuta FSP

# Terapia: principi generali

*Medicazione*



Disintossicazione



Astinenza  
prolungata



Riabilitazione  
psicosociale

Riabilitazione  
cognitiva

Riabilitazione  
somatica

*Programma di cura*



# Terapia: principi generali



# Ingrado: Servizi per le dipendenze

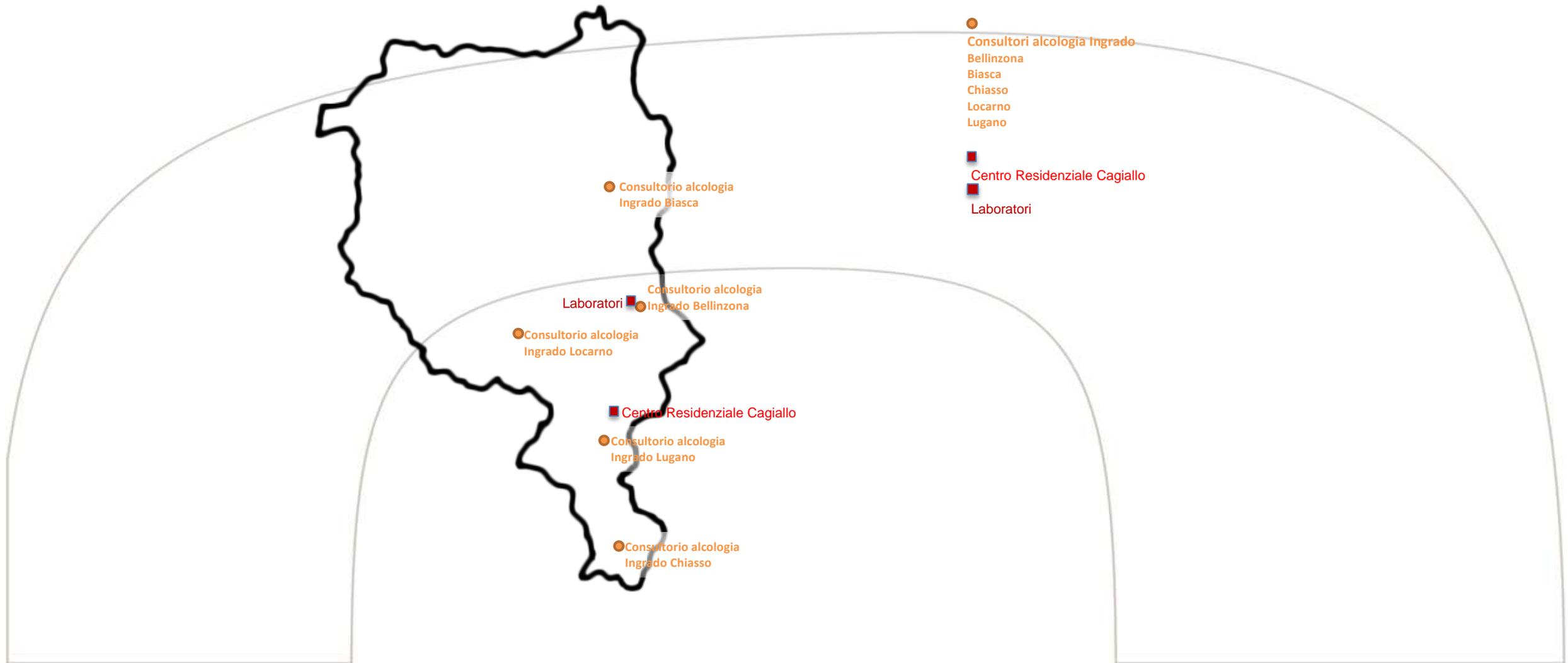
Ente specializzato nella consulenza e nel trattamento delle persone che presentano una difficoltà o una dipendenza nel consumo di alcolici o di altre sostanze psicotrope.

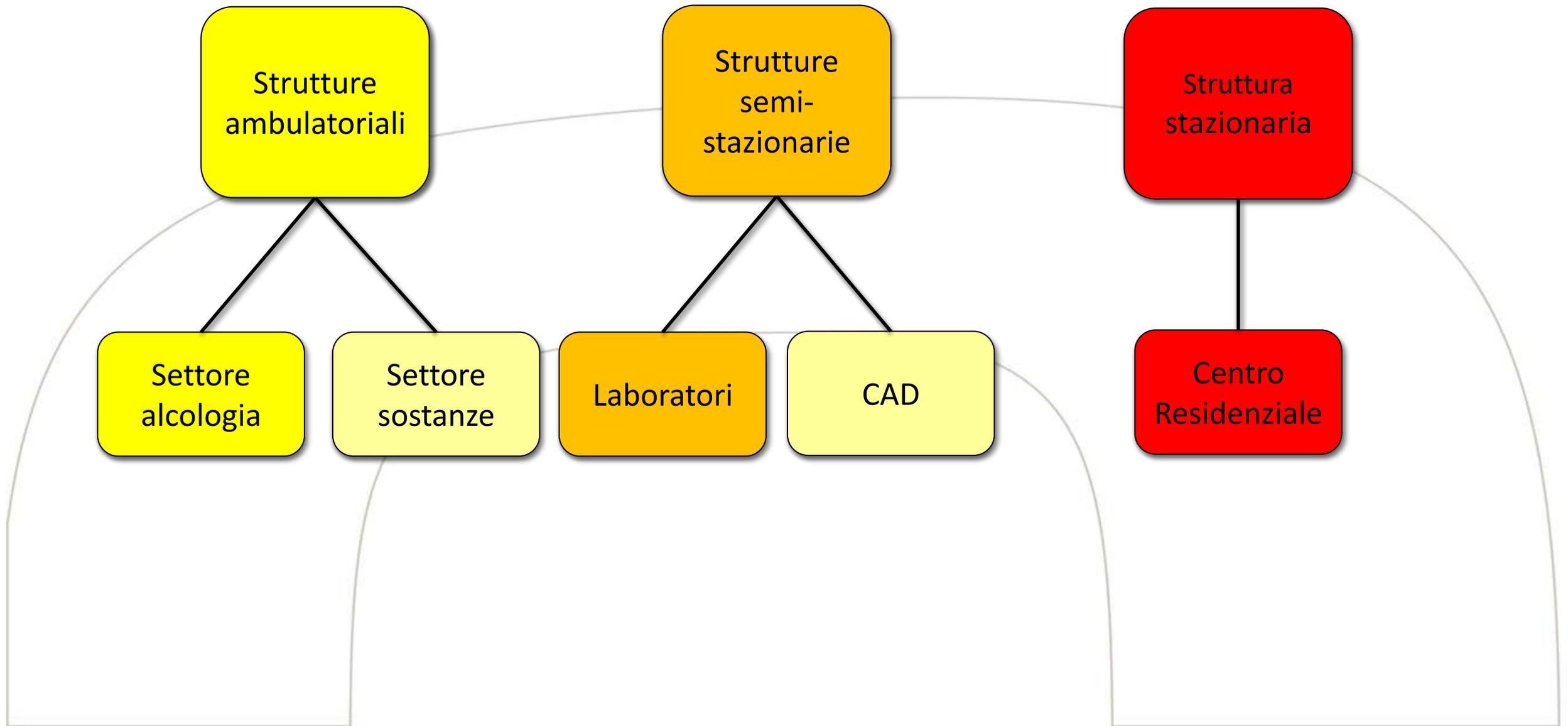
Si operano interventi di rete individualizzati e multidisciplinari a carattere psico-pedagogico e socio-sanitario.

Interviene sul piano della cura e dell'assistenza con l'obiettivo della riabilitazione, del reinserimento sociale e, laddove fosse richiesto, il mantenimento attraverso la riduzione del danno.

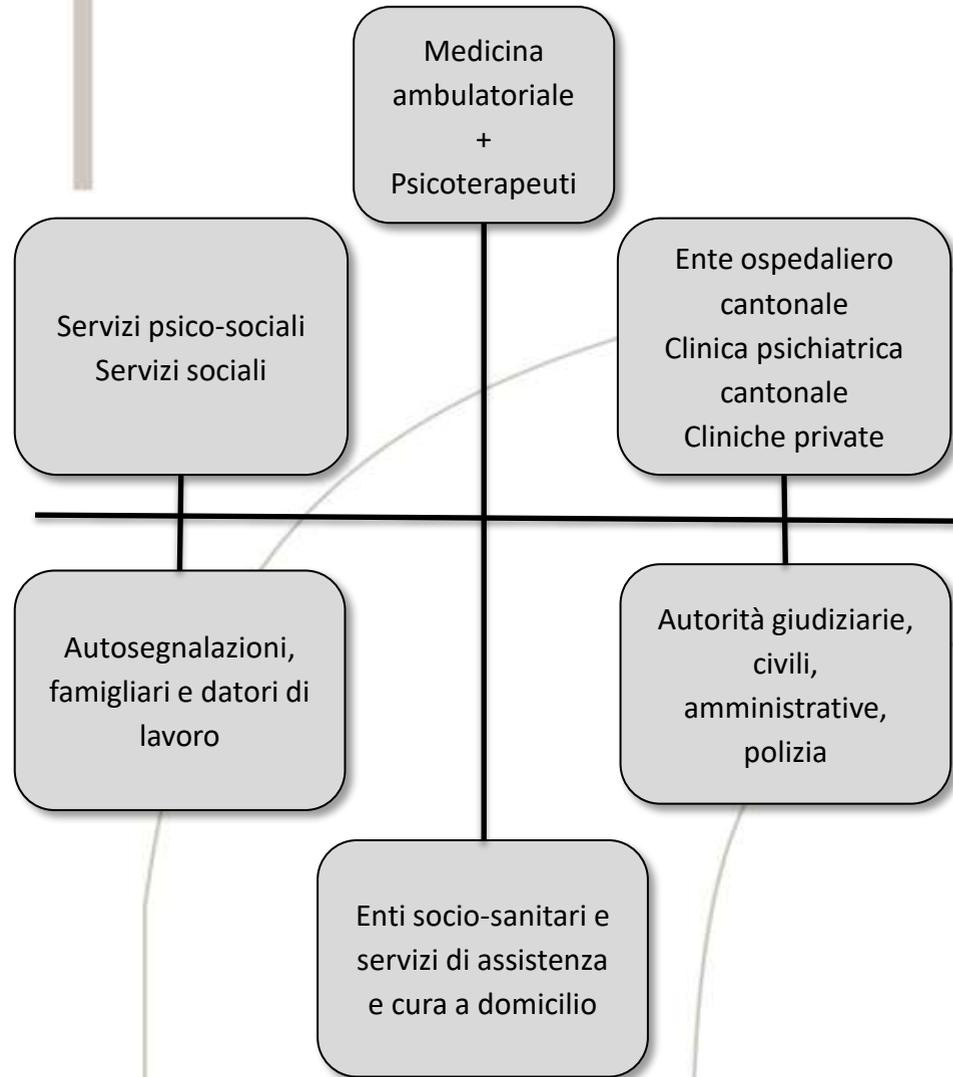
Le prestazioni sono rivolte alle persone che direttamente hanno un problema con l'alcol come pure ai loro familiari e conoscenti.

I servizi distribuiti sul territorio Cantonale a livello regionale favoriscono un trattamento in prossimità dell'utenza con lo scopo di mantenere, per quanto possibile, i legami sociali, familiari e professionali.

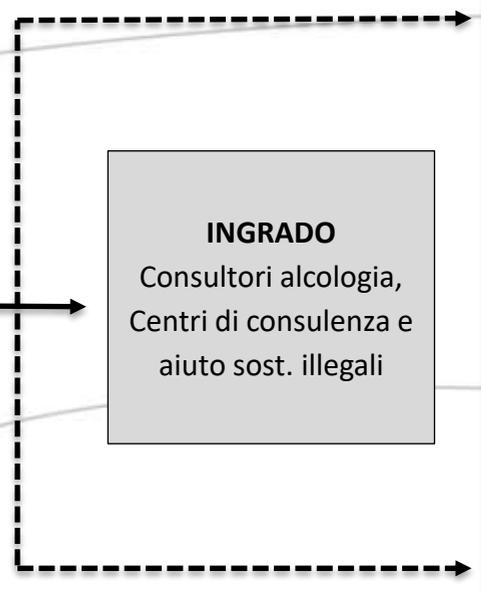




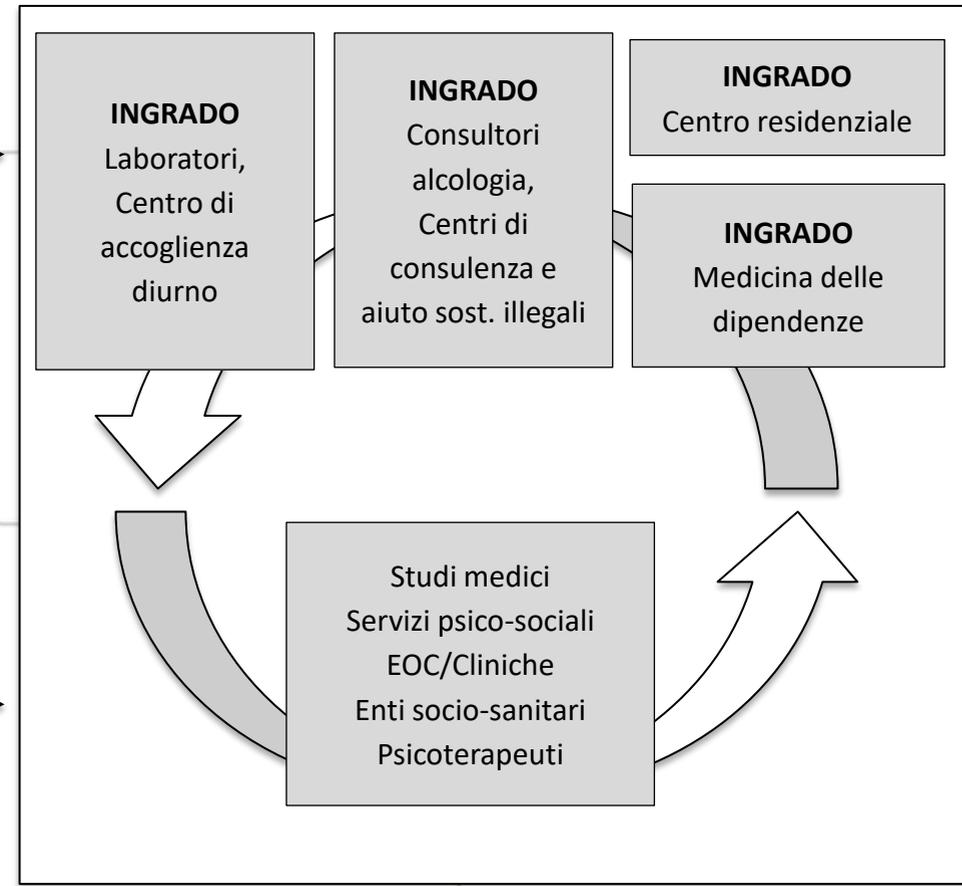
## Segnalazione



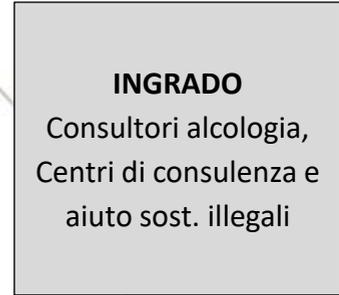
## Contatto



## Programma di cura



## Post-cura



## Contatti utili

### Consultori sostanze + Medicina delle dipendenze

- Lugano – Via agli Orti 3 – tel. 091 973 30 30
- Chiasso – Via D. Alighieri 10 – tel. 091 646 62 26

### Centro residenziale Ingrado (alcologia)

- Cagiallo – tel. 091 936 00 40

### Laboratorio diurno Ingrado

- Bellinzona – Via Cattori 1 – tel. 091 826 12 31

# ingrado

servizi per le dipendenze

Grazie per la gentile  
attenzione.  
Arrivederci