

# ingrado

servizi per le dipendenze

**Alcol e  
stress**

**Effetti del consumo di alcol  
sulla salute mentale**

# Alcol: delizia e tormento

Come in nessun'altra sostanza d'abuso nell'alcol si può riconoscere una doppia «faccia»/valenza:

-una «faccia positiva», riconosciuta, esaltata, apprezzata

-una «faccia negativa», tossica, disprezzata, degradante

# Alcol=delizia



# Alcol=«delizia/sano piacere»

-alcol delizia per il palato, specialità/raffinatezza celebrata, eccellenza rappresentativa di una regione etc.

-alcol come elemento segno di festa e di convivialità: costituisce una fonte di piacere e predispone al buonumore (**euforizzante**)

-alcol che scioglie e allenta la tensione, stempera lo **STRESS** (rilassante).

# Alcol e cultura

**In ogni epoca le bevande alcoliche  
hanno avuto un ruolo**

sociale

alimentare

ricreativo

rituale

**«terapeutico»**

**«stupefacente»**

# Alcol=tormento



# Alcol=«tormento»

(sostanza assunta in eccesso, sostanza d'abuso/dipendenza)

-alcol come «imprescindibile/irrinunciabile» ausilio per le relazioni sociali (altrimenti inibite e scialbe) oltre che rapido rimedio all'umore deflesso (**disinibente, antidepressivo**) -----> AUTOMEDICAZIONE

-alcol come «imprescindibile» rimedio allo **STRESS** elevato o meno, ma soprattutto non affrontabile altrimenti (**sedativo**) -----> AUTOMEDICAZIONE

Quando si ricorre all'alcol sull'onda di forti stress o quando ci si sente soverchiati da sensazioni ed emozioni non identificabili o gestibili il rischio di abuso è molto elevato.

# Definizione di stress

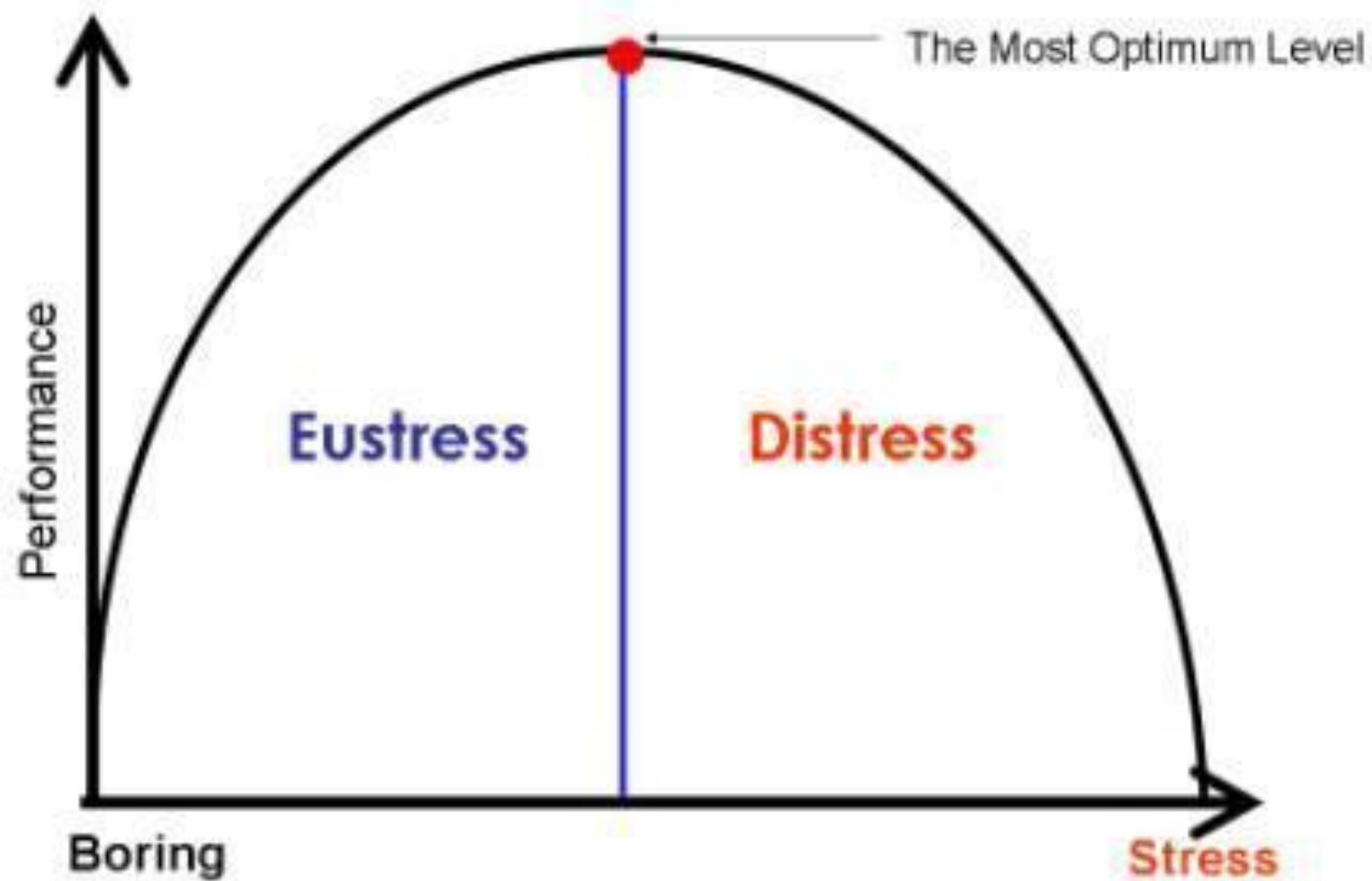
Risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto nei confronti di compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi.

La sensazione che si prova in una situazione di stress è di essere di fronte ad una **pressione** mentale ed emotiva.

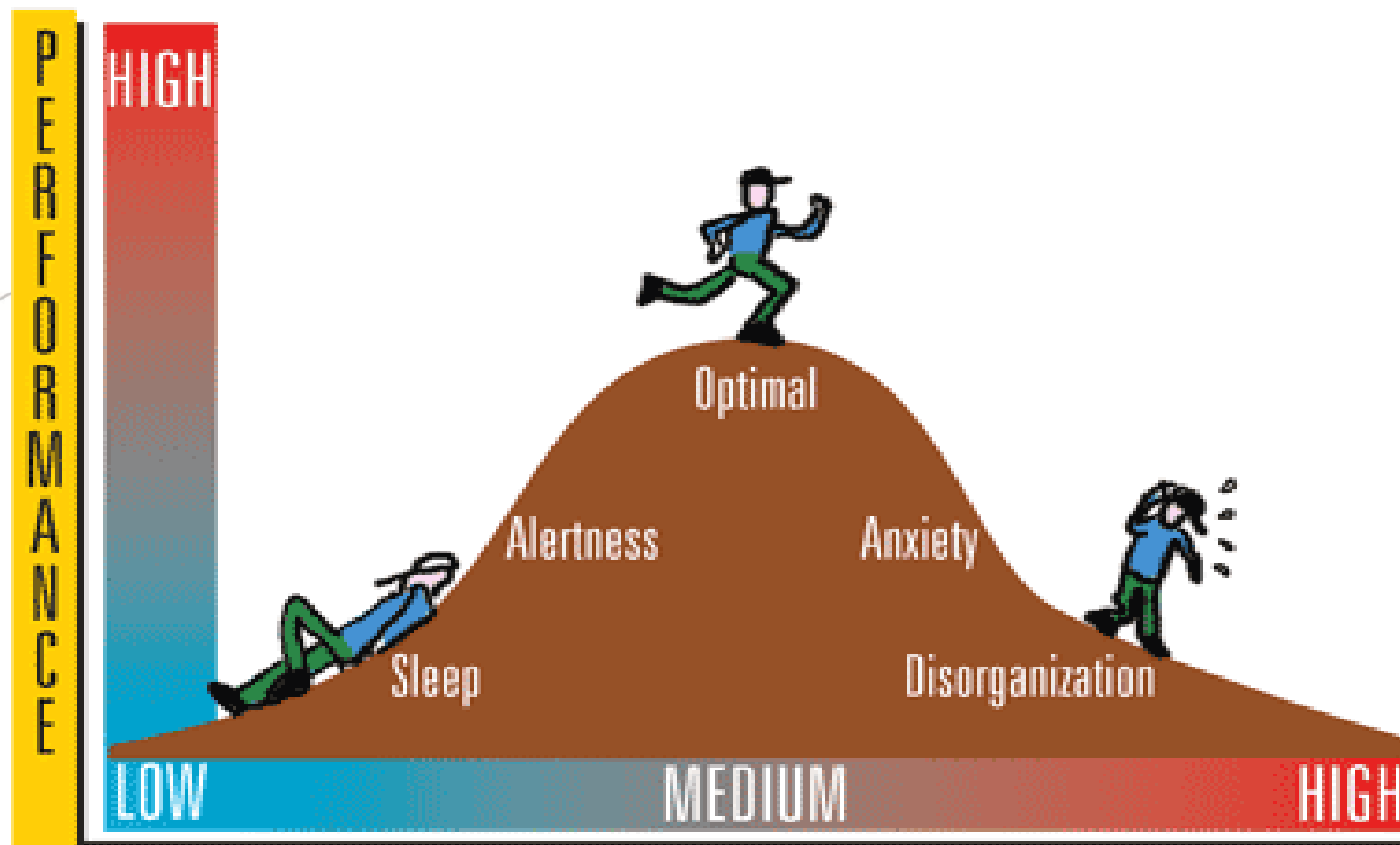
Ci si può riferire anche a una valenza positiva dello stress (si parla di **eustress**) nel caso in cui sia fisiologico e «funzionale» (quando focalizza le energie su un obiettivo, per es. quando aiuta a concentrarsi per un esame).



# WE NEED STRESS



# Stress Performance Connection



# Alcol delizia e tormento

La linea di demarcazione tra le due facce dell'alcol è comunque piuttosto labile e «subdola»: molto facilmente si può superare, travalicandola.

Possiamo considerare che il fattore che segna il «confine» tra abitudine di consumo (anche con qualità di saltuario abuso) e la dipendenza sia la **capacità di rinunciare ad un comportamento gratificante, la «libertà di dire basta»** senza che una spinta incoercibile costringa a ricercare compulsivamente l'alcol.

## Lo stress e le due facce dell'alcol

Si può osservare come lo STRESS abbia a che vedere con entrambe le «facce» dell'alcol: lungo lo **spettro della sua intensità** e sulla base della **modalità di coping** di fronte ed esso si incontra infatti

-sia l'alcol come ammesso, accettato e benvenuto (quando lo **stress è lieve** e l'alcol rappresenta **una delle possibili scelte** per procurarsi rilassatezza e senso di benessere).

-ma anche l'alcol come «veleno» e tormentata sostanza d'abuso che può portare alla dipendenza (quando diviene un **imprescindibile** rimedio allo **stress elevato e soverchiante** con azione fortemente sedativa e obnubilante)

# Abuso di alcol

**Cronico**  
(quotidianamente)

Uomini: 3 o più bicchieri al giorno

Donne: 2 o più bicchieri al giorno

**Episodico**  
(almeno due volte al mese)  
= bere fino all'ubriachezza

Uomini: 5 o più bicchieri per occasione

Donne: 4 o più bicchieri per occasione

**Cumulato**

consumo a rischio cronico ed episodico

**Non adeguato alla  
situazione**

per es. sul lavoro, prima o durante la guida,  
ecc.

# Definizione di dipendenza

**La dipendenza può essere definita come il consumo compulsivo e costante di una sostanza, che viene protratto a prescindere dalle conseguenze sempre più negative che esso comporta sulla vita di una persona.**

(Linden, 2016)

# Sindrome di dipendenza (ICD-10)

Almeno 3 delle seguenti manifestazioni contemporaneamente per almeno un mese o per periodi inferiori, in tal caso ripetutamente per un anno.

1. Forte desiderio/compulsione ad assumere la sostanza
2. Incapacità di controllare il comportamento di assunzione
3. Comparsa di una sindrome da astinenza
4. Evidenza di tolleranza agli effetti della sostanza
5. Eccessiva polarizzazione sull'uso della sostanza, trascurando il resto e impiegando molto tempo «intorno» alla sostanza
6. Persistenza dell'uso nonostante la chiara evidenza di di conseguenze gravi e dannose

# Effetti dell'alcol sul piano psichico

## Effetti «positivi»

COME «ANTIDEPRESSIVO»

COME «ANSIOLITICO/SEDATIVO»

COME «IPNOTICO»



# Effetti dell'alcol sul piano psichico

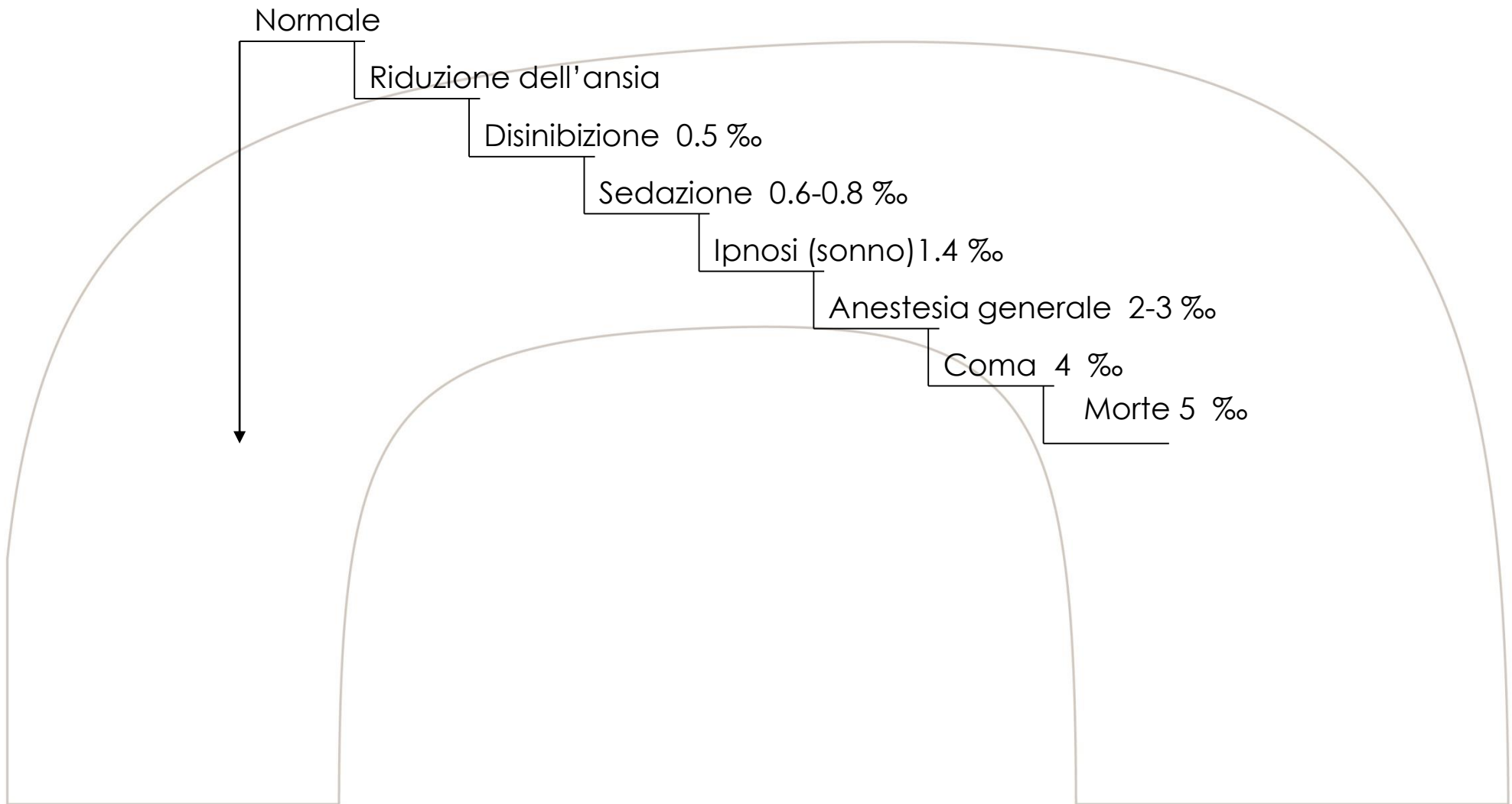
Effetti «spiacevoli»

- PERDITA DEI FRENI INIBITORI
- DEFICIT DELLA COORDINAZIONE MOTORIA,
- AGITAZIONE, ATTACCHI DI PANICO,
- DEFLESSIONE TIMICA,
- INSONNIA,
- ALLUCINOSI ALCOLICA, PARANOIA ALCOLICA.
- COMPROMISSIONE COGNITIVA (nell'ambito mnesico, in quello dell'attenzione e in quello delle funzioni cognitive esecutive che pianificano, organizzano e regolamentano i comportamenti).

In grandi quantità e soprattutto in età giovanile l'alcol è neurotossico: è dimostrato che i giovani binge drinkers presentano sul lungo termine compromissione della memoria e ridotta capacità di ragionamento.

*Encefalopatia di Wernicke – Psicosi di Korsakoff (quadri perlopiù neurologici causati da un'alterazione nutrizionale alcool correlata)*

# Alcol: effetti



## Alcol come «antidepressivo»

L'alcol induce iniziale euforia/allegria associata ad allentamento dei freni inibitori con il risultato di un generale senso di benessere/rilassamento (sembrerebbe il «perfetto» rimedio allo STRESS):

- aumenta l'attività dei neuroni della **dopamina** nel circuito mesolimbico della ricompensa con risvolti di sensazioni come piacere, gratificazione e benessere (si tratta del meccanismo che è anche alla base dello sviluppo della dipendenza)
- incoraggia il rilascio di **endorfine** che procurano piacere, euforia e disinibizione

L'effetto puramente antidepressivo (euforizzante), però, si esplica solo inizialmente e, pare, entro una soglia di alcolemia intorno a 0,05-0,06%, oltre la quale cominciano poi a prevalere gli «effetti negativi».

# Alcol come «antidepressivo»

L'alcol appare molto rapido nel mostrarsi efficace (a fronte della latenza di efficacia della maggior parte degli antidepressivi\*) MA l'effetto «antidepressivo» è breve e una volta esaurito lascia sequele di gran lunga peggiori del quadro di partenza che attraverso l'alcol si «cercava» di ovviare -----> netto peggioramento del tono dell'umore, tristezza.

\* Triciclici, SSRI, SNRI, IMAO, SMS etc. hanno tutti una latenza di risposta di almeno una o due settimane. Fa eccezione Esketamina che per ora è utilizzabile in selezionatissimi casi e in regime strettamente controllato.

## Alcol come «ansiolitico/sedativo»

La principale azione dell'alcol è quella sedativa, anticonvulsivante, ansiolitica, ipnotica: agisce infatti sia aumentando gli effetti inibitori dei recettori di tipo A dell'acido gamma butirrico (GABA), il principale neurotrasmettitore inibitorio, sia riducendo l'attività eccitatoria del glutammato, il principale neurotrasmettitore eccitatorio.

L'alcol «si comporta» in modo simile alle benzodiazepine di cui ricalca gli effetti e che anche per questo vengono utilizzate per gestire l'astinenza.

## Alcol come «sedativo/ansiolitico»

Anche come ansiolitico l'alcol agisce rapidamente ed efficacemente MA, al pari degli effetti euforizzanti, quando l'effetto sedativo si esaurisce «permette» che si riattivi l'ansia in misura amplificata -----> netto peggioramento della sintomatologia ansiosa.

## Alcol come «ipnotico»

Per gli stessi motivi che lo rendono efficace come ansiolitico l'alcol si rivela utile come ipnotico MA l'uso cronico sovverte e altera le fasi del sonno procurando insonnia CRONICA con difficoltà a rimanere svegli e a mantenere la concentrazione durante il giorno

## Alcol e automedicazione

Per gli effetti/proprietà che sono stati illustrati è molto probabile che l'alcol, fruibile, «accettato» e reperibile venga ricercato per **automedicarsi** innescando poi quasi inevitabilmente un CIRCOLO VIZIOSO: è stato evidenziato, infatti, come l'efficacia seguita da un peggioramento predisponga a riutilizzare la sostanza che espliciti nuovamente i suoi iniziali effetti benefici.

-Per l'umore deflesso è comune che si ricorra all'alcol, ma solitamente la **depressione** vera e propria rappresenta una conseguenza del consumo piuttosto che la causa. \*

-Dal momento che l'alcol si pone spesso come una strategia di coping verso l'**ansia** è facile trovare quadri d'ansia pregressi all'abuso etilico.

-Anche per la sua iniziale azione sul sonno si può ricorrere all'alcol come rimedio all'**insonnia**.

\*I pazienti con comorbidità depressione/alcolismo sono tra quelli a più alto rischio suicidale.



## Per tornare al tema della giornata..

Se ci riferiamo allo stress nell'ottica di porvi un freno e di automedicarlo possiamo dire che l'alcol rappresenta il primo ed efficace rimedio di fronte ad esso («faccia positiva») con poi il rischio di tutti i possibili effetti nefasti che seguono («faccia negativa») sia all'uso smodato che all'abuso cronico.

# ingrado

servizi per le dipendenze

**Ringraziamo per  
la gentile attenzione**