

Consumo di alcol durante la pandemia da COVID-19

Eventi stressanti come la pandemia da coronavirus 2019 (COVID-19) possono influenzare il modo in cui le persone bevono alcolici. Le persone possono bere più alcolici in risposta a improvvisa perdita di reddito, perdita di persone care, noia o incapacità di intraprendere altre strategie di risposta. Molte persone possono sentirsi bene bevendo alcolici con pochi rischi per la salute, ma bere per far fronte a eventi stressanti può peggiorare le sfide che si incontrano nel controllare o limitare il proprio consumo di alcol.

Bere consapevolmente

Essere consapevoli del proprio consumo di alcol può aiutare a stabilire dei limiti che consentono di bere alcolici in modo più sano. Le strategie indicate di seguito possono essere di aiuto:

- Prendere nota di quanto si sta bevendo e di quando e dove si è soliti bere di più.
 - Prestare attenzione ai fattori che inducono a bere. Annotare i contesti, le esperienze, l'ora del giorno e le persone che potrebbero suscitare il desiderio di bere.
- Se si consumano alcolici per far fronte allo stress, provare a trovare altri modi per alleviare i momenti di stress:
 - Praticare attività fisica, camminare all'aperto mantenendo una distanza di 2 metri dagli altri. Prendersi una pausa dai social network e dai notiziari e confidarsi con i propri cari.
 - Restare a casa con altre persone può essere stressante. Parlare con i propri familiari o coinquilini per trovare modi che consentano a tutti di trascorrere un po' di tempo da soli.
- Programmare in anticipo cosa fare. Stabilire un obiettivo di quanti alcolici si desidera consumare in un giorno e annotarlo.
 - Si potrebbe acquistare una maggiore quantità di bevande alcoliche per evitare di recarsi frequentemente in negozio. Prestare attenzione a come ciò influisce sulla quantità di alcolici consumata.
- Distanziare il consumo di alcolici nel tempo e bere bevande analcoliche, come seltzer o acqua, tra una bevanda alcolica e l'altra. Le bevande analcoliche aiutano a contrastare gli effetti disidratanti dell'alcol e possono rallentare l'assorbimento di alcol nell'organismo.
- Accompagnare le bevande alcoliche con del cibo. Il cibo può rallentare l'assorbimento di alcol nell'organismo e ridurre il rischio di irritazione della mucosa gastrica il giorno successivo.
- Partecipare ad attività incentrate sul consumo di alcol.

Il consumo di alcol è motivo di preoccupazione?

Talvolta le persone possono lottare con il proprio consumo di alcol. Di seguito sono riportate alcune domande¹ da porre a se stessi, o ai propri cari, per verificare se si potrebbe, o se potrebbero, trovare beneficio da un supporto aggiuntivo sul consumo di alcol. Nell'ultimo anno:

- Vi sono stati momenti in cui si è finiti per bere di più o più a lungo del previsto?
- Più di una volta si è avuto il desiderio di ridurre o interrompere il consumo di alcol, o si è provato a farlo, ma senza riuscirci?
- Si è trascorso molto tempo a bere, stare male o superare i postumi di una sbornia?
- Desiderio di farlo: forte bisogno o voglia di bere?
- Ci si è resi conto che bere o stare male a causa del bere ha spesso interferito con la cura della propria casa o famiglia? Ha causato problemi sul lavoro? O problemi a scuola?
- Si è continuato a bere anche se causava problemi con la propria famiglia o i propri amici?
- Si è dovuto interrompere o limitare attività che erano importanti o che si trovavano interessanti o facevano piacere a causa del bere?
- Più di una volta ci si è trovati in situazioni, mentre si stava bevendo o poco dopo aver bevuto, che hanno aumentato le possibilità di ferirsi (come guidare, nuotare, utilizzare macchinari o camminare in un'area pericolosa)?
- Si è continuato a bere anche se faceva sentire depressi, ansiosi o andava ad associarsi a un altro problema di salute? Oppure, dopo avere avuto un vuoto di memoria?
- Si è dovuto bere molto più di un tempo per ottenere l'effetto desiderato? Oppure, si è scoperto che il numero di bevande alcoliche consumate abitualmente ha avuto effetti notevolmente inferiori rispetto a prima?
- Si è scoperto che quando gli effetti dell'alcol stavano svanendo, sono comparsi sintomi di astinenza, come disturbi del sonno, tremori, irritabilità, ansia, depressione, irrequietezza, nausea o sudorazione? Oppure, si sono percepite cose che non c'erano?

Se si è risposto sì a una o più domande, potrebbe essere utile un supporto aggiuntivo per il consumo di alcol.

Come accedere a un supporto aggiuntivo

Lo stress causato dalla pandemia da COVID-19 può influire negativamente sul proprio rapporto con l'alcol per la prima volta. Si potrebbe inoltre notare un peggioramento delle difficoltà che si stanno già incontrando con il consumo di alcol. Durante la pandemia può sembrare travolgente orientarsi. Cercare supporto per il consumo di alcol è un'ottima idea. Essere consapevoli del proprio rapporto con l'alcol può aiutare a decidere quale sia il modo più sicuro di bere durante questo periodo stressante e in futuro. Se si ritiene che consumare alcol influisca negativamente sulla propria vita, è bene parlarne con qualcuno di cui ci si fidi, come un amico intimo, un

¹Istituto nazionale sull'abuso di alcol e l'alcolismo. Effetti dell'alcol sulla salute. Disturbi da consumo di alcol. (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Alcohol effects on health. Alcohol use disorder.)

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Ultimo accesso: 5 maggio 2020

familiare, un professionista della salute mentale o un medico. Di seguito sono indicate ulteriori opzioni di supporto.

Se si decide di smettere di bere, occorre tenere presente che se si è bevuto molto per un lungo periodo di tempo, potrebbero insorgere sintomi di astinenza, tra cui nausea, sudorazione, tremori, ansia, irrequietezza, allucinazioni, crisi convulsive e decesso. Se si sceglie di smettere di bere, è bene consultarsi con un medico prima di interrompere il consumo di alcol per verificare se è necessario un controllo medico.

È possibile trovare un supporto aggiuntivo rivolgendosi a:

- NYC Well offre una serie di applicazioni (app) per il benessere e il supporto emotivo che possono essere di aiuto: nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library/.
 - Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24 e può offrire brevi consulenze e riferimenti per l'assistenza necessaria in oltre 200 lingue. Per supporto, chiamare il numero 888-692-9355, oppure parlare via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- [L'Ufficio per i servizi sull'alcolismo e sull'abuso di sostanze stupefacenti \(Office of Addiction Services and Supports, OASAS\) dello Stato di New York](#) fornisce formazione sul consumo di alcol e altre sostanze per le persone interessate e le loro famiglie. È possibile utilizzare lo [strumento di localizzazione del trattamento](#) per trovare le opzioni di trattamento nella propria zona.
- Friends of Recovery New York fornisce collegamenti a una varietà di organizzazioni che offrono gruppi di supporto e risorse online sia per le persone interessate e le loro famiglie.
Visita for-ny.org/get-help.
- È possibile partecipare a gruppi di consulenza e supporto attraverso riunioni virtuali. Per cercare gruppi online, utilizzare termini di ricerca come "harm reduction online support group" (gruppo di supporto online per la riduzione del danno), "Medication Assisted Recovery Anonymous" (Anonimo recupero assistito da farmaci), "Alcoholics Anonymous" (Alcolisti anonimi) o "SMART Recovery" (Recupero SMART).

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 5.7.20