L'alcol non è un buon compagno di viaggio

ARCAT Liguria

Realizzazione:
ARCAT LIGURIA - Genova

Grafica a cura:
c.r.p. Fassicomo - Scuola Grafica Genovese

Prefazione

Le stragi del sabato sera preoccupano tutte le famiglie, ma non sono altro che la punta dell'iceberg, in realtà gli incidenti mortali, dove l'alcol figura come causa, o concausa, sono quasi la metà del totale, vuol dire oltre 3.000 morti all'anno in Italia. I Governi negli ultimi 10 anni hanno emanato misure più severe, anche su sollecitazione delle associazioni come la nostra, dalla patente a punti, fino a tutti gli inasprimenti dell'art. 186 del Codice della Strada.

Ci sono voluti anni, nonostante gli sforzi della nostra Associazione, per portare all'attenzione delle istituzioni la nostra esperienza: fra le persone con problemi alcolcorrelati che frequentavano i nostri Club, quasi tutte avevano avuto incidenti stradali, ma a pochi era stata ritirata la patente, così come pochi avevano avuto problemi con le forze dell'ordine. Ora le cosa stanno cambiando.

La cultura alcolica tuttavia è talmente radicata che il problema è ancora largamente sottostimato, da noi il problema alcol non esiste, le cause degli incidenti sono sempre il mancato uso delle cinture, l'eccessiva velocità, la segnaletica, lo stato delle strade….. Ma noi sappiamo che bastano due bicchieri di vino per creare quello stato di euforia che fa commettere imprudenze fatali alla guida.

Poichè bere e guidare sono due cose da tenere ben distinte, forti della nostra esperienza con i problemi alcolcorrelati che verifichiamo quotidianamente nei Club, abbiamo deciso nel 1999 di iniziare una campagna per sensibilizzare la popolazione sui rischi di alcol e guida, e la nostra Unità Mobile da allora sta girando le piazze della Liguria, con l'intento di scoraggiare la concomitanza di **alcol e guida**.

Mi auguro che le persone che leggeranno queste note vorranno mettersi nella giusta prospettiva: nessuno chiede loro di non bere, si vuole solo chiarire definitivamente che bere alcolici è un comportamento a rischio, e che tale comportamento va tenuto ben separato dalla guida di autoveicoli di qualunque tipo.

Questa campagna potrebbe salvare molte vite, la tua e quella degli altri, dacci una mano leggendo e facendo circolare questo opuscolo fra i tuoi familiari ed amici. Grazie per voler proteggere la tua vita e quella altrui.

Ennio Palmesino

Genitori attenzione alle sbronze dei figli

Dà il buon esempio

Tu genitore, consumi alcol?
Non stai dando un buon esempio. Ricorda che sei il modello più importante per i tuoi figli.

Che rapporto hai con i tuoi figli?

Attenzione all'atmosfera di continua tensione.
L'alcolismo giovanile, spesso, è associato a problemi di famiglia.

Cosa succede alle feste dove vanno i tuoi figli?

Per le statistiche, gli episodi di intossicazione più gravi accadono durante le feste.
Al secondo posto, viene casa propria e al terzo la discoteca.

Attenzione al passaggio tra i 15 e i 17 anni

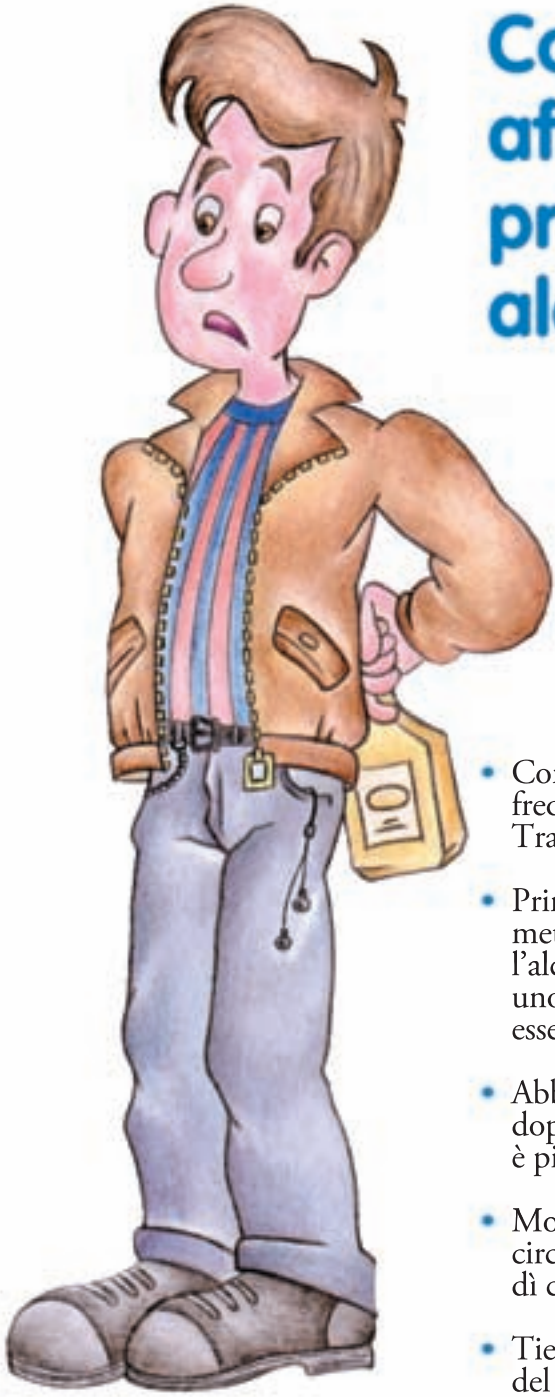
Qui gli adolescenti hanno una radicale svolta della personalità ed è il periodo in cui si verifica il maggior numero di episodi di intossicazione.
Il 50% dei giovani di quest'età si ubriaca pesantemente almeno una volta.

Se scopri un problema di alcol

Non cercare di risolverlo "in famiglia".
Per affrontarlo bene, rivolgiti all'ARCAT (Club degli Alcolisti in Trattamento) telefono **0102512125.**

Ti aiuteranno gratuitamente.

Come affrontare un problema alcolcorrelato



- Consulta chi ha avuto il problema e frequenta i Club degli Alcolisti in Trattamento.
- Prima di sperare di essere di aiuto mettiti nella giusta prospettiva: l'alcolismo non è una malattia, è uno stile di vita e come tale può essere cambiato.
- Abborda l'argomento al mattino dopo la sbornia, quando il bevitore è pieno di rimorsi.
- Mostra simpatia, lascialo parlare circa il bere;
  dì che sai cosa si può fare.
- Tieni sempre pronto un volantino del CAT che frequenti.

ALCOLEMIA

L'**alcolemia** è la concentrazione di alcol presente per ogni litro di sangue espressa in milligrammi.
Più aumenta l'**alcolemia**, più diminuisce l'efficienza psicofisica.

L'**alcolemia** si rileva attraverso l'esame del sangue o attraverso l'aria espirata (fiato).
In Italia viene utilizzato l'**etilometro**; questo strumento rileva il valore di concentrazione di alcol, presente nell'organismo.

** Il tasso di alcolemia è pari a zero per i conducenti con meno di 21 anni; per chi ha la patente da non più di tre anni; per i conducenti professionali o di autoveicoli con patente C, D o E (i conducenti di pullman, taxi e camion)*

Come l'alcol ti cambia alla guida

Problemi alla vista

L'alcol riduce la capacità visiva: la rende confusa e riduce la visione notturna fino al 25%.
Riduce la visione laterale impedendo di vedere chi proviene da sinistra o da destra.

Limita la concentrazione

L'alcol diminuisce l'attenzione e provoca sonnolenza.

Rallenta le reazioni

L'alcol rende difficile il coordinamento dei movimenti e l'abilità di compiere più azioni contemporaneamente si riduce. Il tempo di reazione di chi è sobrio è di circa 0,75 secondi.
Con alcolemia 50 mg/100 ml la reazione avviene in 1,5 secondi.

Riduce la capacità di giudizio

L'alcol crea un senso di benessere, di sicurezza, di euforia che porta a sopravvalutare le proprie capacità.

A 100 km/h il guidatore con alcolemia 80, impiega molti più metri per fermarsi.

Con alcolemia elevata (blu) il campo di visione è limitato e non vedrà i veicoli laterali (destra o sinistra) prima dell'incrocio.

Con alcolemia nulla o sotto il limite, ha un campo visivo maggiore.

Il limite legale non è molto lontano!

50 mg

Come si raggiunge?

un uomo di 70 kg
può raggiungere
il limite legale già con:

una donna di 55 kg
può raggiungere
il limite legale già con:

Quanto aspettare prima di guidare?

Chi beve, deve attendere che l'alcol venga eliminato per il tempo necessario, proporzionato alla quantità bevuta...

L'eliminazione dell'alcol

Dopo aver ingerito bevande alcoliche, l'alcolemia cresce nell'arco di tempo di circa 1/2 - 1 ora. Raggiunge il massimo in circa un'ora.

Contrariamente a quanto si pensa:

Il freddo

Il caffé

Lo sforzo fisico

un bagno o una doccia fredda

non accelerano l'eliminazione dell'alcol

N.B. Chi svolge lavori pesanti non elimina più in fretta di chi fa lavori sedentari.

Prova ad interrogarti

- Hai mai pensato di ridurre il tuo bere?
- Ti dà fastidio se qualcuno ti fa notare il tuo bere?
- Ti senti mai colpevole per il tuo bere?
- È tua abitudine bere subito al mattino per sentirti in forma?

ARCAT
Club degli **A**lcolisti
in **T**rattamento
telefono **0102512125.**

Risposta: 2 Sì, indicano alte probabilità di un problema alcolcorrelato.
Per i giovani è sufficiente 1 si.

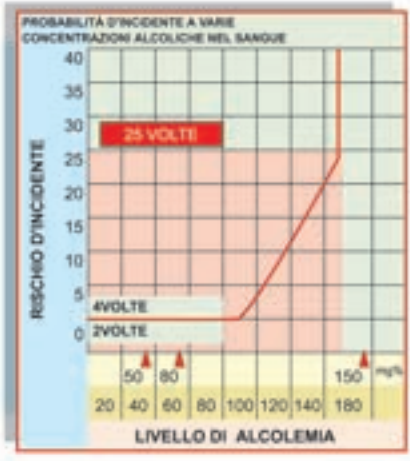
Conseguenze in materia assicurativa

Le compagnia di assicurazione possono effettuare azione di rivalsa nei confronti dell'assicurato nel caso di veicolo guidato da persona in stato di ebrezza o sotto l'influenza di sostanze stupefacenti., ovvero la persona alla quale sia stata applicata la sanzione ai sensi degli Artt. 186 e 187 del nuovo Codice della strada.

Alcuni dati

- In Italia muoiono circa 25.000 persone all'anno, per problemi alcolcorrelati.
- Quasi la metà degli incidenti stradali mortali è attribuibile all'uso dell'alcol.
- L'alcol è presente nel 52% degli utenti della strada, coinvolti in incidenti.

Il grafico evidenzia la correlazione esistente tra rischio e livelli di alcolemia: si noti ad esempio come un guidatore con un'alcolemia di ***150mg****, ha probabilità di essere coinvolto in un incidente di* ***25 volte*** *superiori, rispetto ad un soggetto sobrio che si trovi nelle medesime condizioni spazio-temporali.*



10 Consigli per guidare con sicurezza

1. Indipendentemente dal mezzo che usate (auto, moto o bici) rinunciate a guidare dopo il primo bicchiere.
2. Non offrite da bere a chi deve mettersi al volante.
3. Provate anche le bevande analcoliche.
4. I succhi di frutta sono particolarmente raccomandati quando si guida, perché aiutano a prevenire la stanchezza.
5. Mettetevi d'accordo prima di andare ad una festa su chi non dovrà bere e farà da "autista" per il rientro a casa.
6. Non accettate un passaggio se il guidatore ha bevuto.
7. Prendete un taxi: guidare in stato di ebbrezza può essere molto più costoso.
8. Pasti abbondanti contribuiscono all'affaticamento ed alla sonnolenza durante la guida.
9. Allacciate le cinture di sicurezza e moderate la velocità, entro i limiti stabiliti dalla legge.
10. Non guidate con la radio a volume troppo elevato, e non usate il telefonino.

Cosa non fare
con persone con problemi alcolcorrelati

- Non trattare il bevitore come cattivo soggetto *(Se vuoi pensalo, ma non parlarne).*
- Non controllare quanto beve.
- Non cercare le riserve nascoste di alcol, se le trovi, lasciale dove sono.
- Non discutere il problema del bere con un bevitore, se lui non te lo chiede, comunque MAI quando è sotto l'effetto dell'alcol.
- Non recriminare, non criticare, non condannare, non discutere.
- A questo stato ci è arrivato un po' per volta, per raddrizzare la situazione non ci vuole un giorno o una settimana, niente può essere tentato se non lo vuole il bevitore, non essere impaziente.
- Una gentilezza non sempre è utile, non farti carico delle sue responsabilità. Per uscire dal problema deve imparare a camminare con le sue gambe.
- Fin tanto che non è astinente, il bevitore non è sincero, ed anche se cerca mille scuse, in realtà si odia più di quanto dica di odiare gli altri.
  Cerca di capire senza condannare, digli che insieme se ne può uscire.

Novità del Codice della Strada

Le novità introdotte dal Codice della Strada nell'agosto 2010 sono molte, ma vediamo in sintesi quelle che vedono coinvolto anche l'alcol (alcune, come quella sulle pene alternative, sono state introdotte anche grazie alla nostra associazione):

1) Tasso alcolemico pari a zero per i conducenti con meno di 21 anni; per chi ha la patente da non più di 3 anni; per i conducenti professionali o di autoveicoli con patente C, D o E (come i conducenti di pullman, taxi e camion).
2) Pene inasprite per chi guida in stato di ebbrezza o di stupefacenti e per chi provoca incidenti.
3) Introdotta la prova di verifica finale dopo la frequenza dei corsi per recuperare i punti della patente (6 o 9 per i professionali).
4) Test antidroga obbligatorio per prendere la patente, per il rinnovo e per chi guida mezzi pubblici, taxi o camion.
5) Chi ha avuto sospesa la patente può ricorrere al prefetto e chiedere una deroga per guidare massimo tre ore al giorno per andare al lavoro o per fini sociali. La deroga porta però ad un allungamento della sanzione.
6) Pene alternative. Grazie alla modifica dei parametri di conversione delle pene in ammende pecuniarie, chi ha avuto un decreto penale di condanna, già dal 2009 poteva chiedere di commutare i giorni di arresto in pena pecuniaria alla rata di 250 euro ogni giorno di condanna. Adesso si può chiedere la conversione della condanna penale, o della pena pecuniaria in un lavoro socialmente utile. Con un orario giornaliero di 2-6 ore (in base agli accordi), da prestarsi presso associazioni no profit convenzionate (fra cui la nostra), chi patteggerà dovrà sostenere un ulteriore giudizio, e solo in caso di corretta espiazione della pena alternativa, otterrà la cancellazione del reato. L'istituto della giustizia riparativa è uno strumento del tutto nuovo e socialmente apprezzabile, e più vicino all'equazione: pena = rieducazione.
7) Chi ha subito la sospensione della patente professionale, perchè trovato ubriaco o drogato, può essere licenziato per giusta causa dall'azienda
8) Nei ristoranti ci saranno mini etilometri a disposizione dei clienti.
9) Divieto per i locali notturni di vendere bevande alcoliche dopo le 3 di notte.
10) Divieto di vendita di superalcolici negli autogrill sulle autostrade dalle 22 alla 6.
11) Divieto di vendita di bevande alcoliche dalle 2 alle 7 nelle altre aree, con salate multe per gestori e clienti che trasgrediscono.

Ripara e Impara

Progetto sperimentale di sostituzione delle pene, ai sensi dell' art. 186 c. 9 bis Codice della Strada (guida in stato di ebbrezza), con prestazione di un'attività non retribuita a favore della collettività.

La Riforma del Codice della Strada (L. 120/2010, agosto 2010) ha introdotto l'art. 186 c. 9 bis, che concede la possibilità che la pena detentiva e pecuniaria per guida in stato di ebbrezza possa essere sostituita, anche con il decreto penale di condanna, con quella del lavoro di pubblica utilità, di cui all' articolo 54 del decreto legislativo 28 agosto 2000 n. 274, e del D.M. 26 marzo 2001.
Questo lavoro utile consiste nella prestazione di un'attività non retribuita a favore della collettività, da svolgere, in via prioritaria, nel campo della sicurezza e dell'educazione stradale, anche presso organizzazioni di volontariato.

L'ARCAT Liguria opera sul territorio ligure fin del 1986, nel campo specifico del trattamento dei problemi alcol correlati, avendo adottato la metodologia Hudolin (Approccio ecologico-sociale ai problemi alcol correlati e complessi), che è basata sui Club degli Alcolisti in Trattamento (CAT). Essa può vantare quindi una provata esperienza nel campo dei problemi legati alle bevande alcoliche, ed ha lanciato il progetto sperimentale **Ripara e Impara**, di sostituzione della pena, di cui all' art. 186 c. 9 bis Codice della Strada, stipulando allo scopo con il Tribunale di Genova un'apposita convenzione a titolo gratuito.

Gli **obiettivi del progetto Ripara e Impara** sono di offrire al singolo la possibilità di una pena alternativa, e soprattutto di collaborare a ridurre il rischio di recidiva, aumentando la consapevolezza dei soggetti (attraverso appositi corsi di formazione) e migliorando la sicurezza della comunità, sotto il profilo dei rischi alcol-guida correlati.

In particolare, l'ARCAT Liguria prevede di coinvolgere i condannati specificamente nella sua attività di sensibilizzazione su alcol e guida (la campagna "**L'alcol non è un buon compagno di viaggio**" è attiva fin dal 1999, ed ha fino ad oggi realizzato oltre 10.000 "contatti" con la popolazione).

Il **titolo del progetto** "Ripara e Impara" vuole evocarne la duplice valenza: da un lato si inscrive nel filone di ricerca e di applicazione della giustizia riparativa, che ritiene indispensabile che la pena costituisca innanzitutto il momento di ricucitura del legame sociale rotto dalla messa in atto della condotta illegale.

Dall'altro, partecipare al programma permette alla persona di assumere un nuovo punto di vista circa il consumo di bevande alcoliche ed i problemi ad esso correlati, oltreché conoscere da vicino nuove realtà che operano attivamente sul territorio (cioè l'Arcat e gli altri Enti partner del progetto, quali la Caritas, la Gigi Ghirotti, la Fidas, la Dimora Accogliente etc.). Dall'inizio del progetto, ai primi 2011, fino alla primavera del 2012 il progetto ha accolto oltre 150 condannati, consentendo loro di convertire la pena in lavori socialmente utili.

Per approfondimenti e contatti, chiamare ARCAT Liguria 010-2512125

Non bere, è senz'altro più facile che bere poco!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stabilito che l'alcol è una droga ed ha dettato nella ***"Carta Europea sull'alcol"*** le regole per evitare che le persone e soprattutto i giovani debbano subire pressioni al bere e che l'informazione sul bere sia corretta ed imparziale.

Perché si parla di alcolismo?

L'alcol ha accompagnato l'uomo per millenni, forse è la droga più antica, è entrata nella cultura e nello stile di vita di quasi tutte le popolazioni, eppure è solo da pochi decenni che si parla di alcolismo.
In pratica se ne parla da quando, nell'800, con l'avvento della rivoluzione industriale, e con i ritmi di lavoro sempre più pressanti, gli incidenti e le assenza dovuti all'alcol cominciarono ad essere notati e puniti, mentre fino ad allora erano passati inosservati.
Così la scienza medica decise nel secolo scorso di cominciare ad occuparsi da vicino dei danni all'organismo causati dall'alcol, e si cominciò a dare una forma all'identikit dell'alcolista.
Sulle prime il bere fu visto come vizio, e nacque così l'approccio moralistico: chi beve è un cattivo soggetto, che va criticato quando non sanzionato.
Successivamente si pensò che l'alcolismo fosse una malattia, alcune persone "si ammalavano" di alcolismo mentre altre, pur consumando la sostanza, ne erano indenni.
Su questa convinzione è nato in America nel 1935 il movimento degli Alcolisti Anonimi.
Anche se questo approccio oggi sembra superato, il movimento ebbe il merito di attirare l'attenzione e la curiosità della popolazione, venendo citato nei film, nei romanzi, anche da personaggi famosi che ammettevano di essersi sottoposti al trattamento.
Questo rappresentò la prima svolta nella sensibilizzazione della popolazione nei confronti dell'alcolismo: si ammetteva che il problema esisteva, e si scopriva che c'era un rimedio possibile.
Successivamente, gli studi sui comportamenti della popolazione hanno scoperto che tanto meno beve una comunità nel suo complesso, tanto meno saranno i problemi alcolcorrelati, per cui è poco utile cercare di frenare il fenomeno agendo solo sulla punta dell'iceberg (gli alcolisti), occorre uno sforzo assai maggiore per fermare tutto l'iceberg, compreso quello sott'acqua, altrimenti continuerà a muoversi per inerzia, e continuerà a produrre altri casi estremi, che ricostituiranno rapidamente la punta dell'iceberg. Bisogna, cioè, contenere i consumi di tutta la popolazione, compresa quella "moderata" per ridurre i problemi alcolcorrelati.
Inoltre, da quando sono disponibili evidenze scientifiche che l'alcol etilico è cancerogeno, si sta passando dalle quantità consigliate, al concetto di rischio: in base alle quantità, si passa dall'alto rischio al basso rischio, ma sempre nell'area del rischio.

Annabella Muckermann

Pochi giornali informano...

CRASH!

In Italia si dice: **Incidente d'auto!** In Inglese: ***Crash***. Non è più solo il fato avverso, l'asfalto bagnato, la cattiva visibilità, la stanchezza, *la forte velocità* a causare i morti e i feriti che insanguinano le strade, specie al sabato sera. Sorpresa!! Non era la forte velocità, ma gli effetti dell'alcol che circolava nel sangue del guidatore, la vera causa. Se si vanno a vedere le kafkiane statistiche fornite dalla polizia stradale, si trova che l'alcol era la causa dell'1,9% degli incidenti, mica il 40 o 50% che indicano le statistiche fatte in paesi più seri del nostro. Sono paesi, ad esempio, nei quali realmente si effettua l'analisi volta ad appurare la presenza dell'alcol nel sangue delle persone coinvolte in incidenti. Da noi si possono uccidere decine di giovani ogni sabato e la cosa rimane kafkianamente legata *alla forte velocità o alla disattenzione o alla stanchezza.* Anche nella vicina Francia ci sono voluti un bel po' di mesi, e alla fine il giudizio del giudice afferma che il rumorosissimo CRASH in cui morì Diana Spencer fu colpa dell'autista Henri Paul, ubriaco *(Dall'analisi del sangue: oltre 150 di alcolemia).* I Crash avverranno sempre sino a quando lo Stato non interverrà fornendo questo tipo di certezze ai cittadini (tipo: - Libero di correre, ma l'Autovelox ti farà pagare se sei troppo veloce. - Vuoi guidare dopo aver bevuto? Liberissimo, ma con quasi ***assoluta certezza*** l'etilometro ti ritirerà la patente). In Italia sono pochissimi i guidatori che hanno visto un etilometro: ***quindi*** il 40% dei Crash sono ***colpa dello Stato***. In Germania accade ormai spesso che gli amici escono a cena eleggendo *quello che non berrà*, per evitare ***certissimi guai***.

Guai ai cittadini di uno Stato proibizionista. Ma anche guai ai cittadini di ***uno Stato inefficiente***! Ricordiamocelo ora che si sta discutendo una legge sull'alcol che, se non stiamo attenti, sarà una legge inefficiente, dove sono permesse la pubblicità all'alcol e la sua vendita sulle strade e così le etichette che non avvisano di tutto questo il cittadino guidatore. Una legge dove ci si occupa di *creare questo tipo di certezze*, ricordiamolo ai legislatori, è compito dello Stato ***creare certezze.***

(da LIBERI DI NON BERE)

da "IL SECOLO XIX" 19 marzo 1999

Francia, un morto all'ora Troppo alcol al volante!

(da "Quattroruote" marzo '99)

PROMEMORIA

Sicurezza

Alcol e guida, cocktail esplosivo

Signori presidenti,

tutti sanno che gli italiani, complice una tradizione millenaria, hanno un rapporto molto amichevole con il vino, talmente amichevole che molti lo considerano come un vero toccasana, pensano che una bevanda alcolica fa bene con moderazione. Sono in pochi, quindi, quelli che si fanno scrupoli se hanno alzato troppo il gomito prima di mettersi al volante; tanto alcolismo e alcolismi sono considerati ancora troppo astratti per gli abitanti del Bel Paese, anche a causa dell'assenza quasi totale di controllo e repressione. Ma il problema della guida in stato di ebbrezza e sotto l'influenza di sostanze psicotrope purtroppo esiste anche da noi, ed è venuto prepotentemente alla ribalta con il persistere del fenomeno delle stragi del sabato sera (vedi "Quattroruote" di febbraio a pagina 4), dovute anche all'incremento del consumo di superalcolici da parte dei giovani. Per questo ci rivolgiamo a voi che avete il potere di influire sul calendario dei lavori di Camera e Senato perché aprano una corsia preferenziale alle proposte di legge che promuovono una nuova coscienza civile negli italiani e contribuiscano a ridurre gli incidenti stradali causati dal consumo di alcol. Sappiamo che c'è un disegno di legge che giace alla Camera da tempo: pur essendo senz'altro blando nei suoi contenuti, se fosse approvato sarebbe quantomeno un passo nella giusta direzione. Non possiamo rivoluzionare, si limita a chiedere di non vendere superalcolici lungo le autostrade nelle sole ore notturne, cosa peraltro già messa in pratica dalla Società Autogrill, ma finora il testo non è passato. Forse perché ostacolato dalla potente lobby dell'industria dell'alcol. Servono urgentemente più controlli, più strumenti in mano di polizia e carabinieri e una campagna informativa sui pericoli dell'alcol a livello nazionale.

Alcol?

da chi andare

C.A.T.

Cos'è

C.A.T. significa Club degli Alcolisti in Trattamento.
È un Club che riunisce un gruppo di Famiglie dove è presente il problema dell'alcol.

Come opera

Si riunisce settimanalmente con un "servitore" per aiutarsi a ritrovare la serenità. L'80% fra quelli che frequentano diventano astinenti.

Dove sono

In Liguria i **C.A.T.** sono oltre 50, riuniti in zone che si definiscono **A.C.A.T.** (Associazioni dei Club degli Alcolisti in Trattamento). L'Associazione regionale **A.R.C.A.T.** ha sede a **Genova**, vico di Mezzagalera 4 R, **tel. 010.2512125**

Stampa in collaborazione con

CELIVO Centro Servizi al Volontariato