

OSPEDALE S. RAFFAELE ARCANGELO
FATEBENEFRAATELLI - VENEZIA

Consigli alla dimissione

Consolidare il cambiamento

**A cura dell'Équipe
dell'Unità Operativa di Alcologia**



Per essere liberi di vivere!

Sommario:

Non sfidare l'alcol

Come rimediare agli errori

I fattori di rischio

Lettera di dimissione e C.T.

La tua Famiglia

Ai Familiari

La Rete alcologica

I C.A.T.

Gli A.A.

I Ser.T.

L'Équipe del Fatebenefratelli

In breve

Annotazioni

Non sfidare l'alcol

In Ospedale ti sono state spiegate tante cose, molte le hai imparate, ma non puoi certo ricordarle tutte, e questo libretto è stato pensato perché tu possa consultarlo con facilità. Custodiscilo gelosamente, tienilo sempre in un posto sicuro e a portata di mano, dove tu lo possa trovare senza difficoltà. **Ogni tanto rileggilo, soprattutto se stai bene.**

Durante questi giorni di ricovero hai avuto significativi miglioramenti, dovuti agli effetti benefici della disintossicazione. Molto probabilmente inizi a percepire che il tuo fisico si sta rigenerando e, se dedichi un po' di tempo ad ascoltarlo, non ti può sfuggire la sua richiesta di continuare su questa strada.

La differenza principale rispetto a prima è che non hai più la dipendenza fisica, quella condizione che ti spingeva a bere anche contro la tua volontà, a cercare in continuazione alibi per convincere te stesso e gli altri, a dispensare promesse che non riuscivi a mantenere e che comportava disagio e sofferenza quando ti astenevi dalle bevande alcoliche oltre un certo periodo di tempo.

ORA SEI LIBERO! NON HAI PIÙ BISOGNO FISICO DELL'ALCOL! PENSA A CONSOLIDARE IL CAMBIAMENTO!

Sotto l'effetto degli alcolici hai avuto percezioni sbagliate. Il tuo umore spesso ha oscillato tra una eccessiva sfiducia in te stesso ed un'esagerata sicurezza



nei tuoi mezzi. Ora la tua mente è lucida: approfitta di questa occasione per essere prudente e previdente. Cerca di non farti ossessionare dalla paura di ricadere, anche se sai benissimo che l'alcol è il tuo peggior nemico. Limitati a rispettarlo come un avversario molto forte che non puoi sfidare apertamente in duello, perché, con ogni probabilità, vincerà tutti gli scontri.

Ricordati che accettare la tua debolezza nei suoi confronti è l'unico vero mezzo per sconfiggerlo.

Poni tutto il tuo coraggio in questa ammissione!

Un alcolista astinente è una persona come tutte le altre, con i suoi pregi e i suoi difetti, ma che deve sempre tenere presente un'unica verità: non può scendere a compromessi, non può tornare ad un bere cosiddetto moderato. La sua caratteristica è quella di non sapersi controllare e questa particolarità lo accompagnerà per tutta la vita.

LO SAI! È IL PRIMO BICCHIERE CHE DEVI EVITARE, SEMPRE!

Come rimediare agli errori del passato



E' quasi certo che nel periodo in cui bevevi tu abbia commesso una lunga serie di errori, per quanto riguarda gli affetti, le amicizie, il lavoro. I problemi da affrontare probabilmente sono numerosi, complessi e possono sembrarti non risolvibili. Abbi però presente che la realtà è spesso più benevola di quanto una persona in difficoltà possa percepire.

Può succedere che il desiderio di recuperare tutto ciò che hai perduto ti crei forte ansia. Può succedere che, a mente lucida, rifletta sulla tua esistenza e ti senta assalito da grandi rimpianti, difficili da gestire. L'alcolismo non è una fatalità, è vero,

ma neppure un vizio, e sai che c'è molta differenza tra essere colpevoli o semplicemente responsabili. Non essere troppo duro con te stesso!

PRENDITI IL TEMPO NECESSARIO. NE HAI MOLTO A DISPOSIZIONE.

In questo momento devi pensare prima di tutto a te. Questo non significa essere egoista. Stai certo che chi ti è vicino apprezzerà i tuoi sforzi di cambiamento. E' il momento di riprogrammare la tua vita e come un bravo costruttore devi edificare innanzitutto su solide fondamenta.

DEVI PARTIRE DALLE COSE SICURE.

Blinda come in una cassaforte, nel tuo animo, la decisione prioritaria, cioè quella che in nessun caso ricorrerai alle distorsioni artificiali dell'alcol. Sai che non potrai raggiungere alcun obiettivo, anche minimo, se ricominci a bere. Forse le cose da fare ti sembreranno troppe e potresti avere un senso di smarrimento. Non ti preoccupare, è normale. Allora prendi carta e penna e inizia a progettare le tue azioni. **Procedi a piccoli passi.** Traccia una linea abbastanza lunga e segna alla fine le parole USCITA DAL TUNNEL. Poi comincia dal fondo, dove ti trovi attualmente: individua il tuo primo obiettivo e dagli un nome. Immagina di essere già arrivato a questo punto. Cosa devi fare dopo averlo raggiunto? Continua così, di tappa in tappa. Hai terminato? Bene. Adesso torna al punto di partenza e concentrati SOLO sul primo traguardo. In questo modo vedi tutto il percorso da compiere, hai le idee più chiare e sai meglio come agire e in che direzione.

Ricorda che non tutto è recuperabile. L'alcol, purtroppo, lascia sempre un biglietto da pagare e pagarlo con serenità fa parte della crescita individuale. **Anche in questo occorre essere sobri.**

I fattori di rischio

Il pericolo più grave che devi assolutamente evitare è, naturalmente, quello della ricaduta, anche perché una sconfitta di questo genere comporta quasi sempre un forte senso di sfiducia che rende difficile riprendere subito il cammino interrotto. Una volta che si è riattivata la dipendenza tutto diventa molto più complicato.

Nel corso delle riunioni di gruppo e dalle testimonianze degli altri ricoverati, hai appreso che **NON ESISTE** una cura nel senso tradizionale, come, ad esempio, per il diabete. È fondamentale, allora, mettere in pratica tutti i consigli che ti sono stati dati e convincerti che devi agire fin da subito su te stesso, modificando radicalmente le tue abitudini (**stile di vita**).



È IL MEZZO PIÙ EFFICACE PER PORTARE A TERMINE IL TUO PROGETTO!

Hai compiuto un buon percorso, hai lavorato sodo, ma non basta, perché fuori ti attendono, immutate, quelle stesse ragioni che ti hanno spinto a bere.

NON DIMENTICARE PER UN SOLO ISTANTE LA TUA FRAGILITÀ INTERIORE!

Concentrati sui 3 principi che stanno alla base del tuo recupero:

1. Ho un legame patologico con l'alcol.
2. Tale legame mi distruggerà.
3. Devo agire per salvarmi.

È difficile e forse prematuro cercare di scoprire le ragioni che ti hanno portato all'alcoldipendenza, ma ogni individuo ha la sua storia e la sua esperienza. Fatti guidare da loro per individuare i cosiddetti **FATTORI DI RISCHIO**, cioè le circostanze ambientali od emotive che ti inducevano a bere ed evitale nel modo più assoluto. Se questo non è possibile, sforzati di trovare delle **STRATEGIE** alternative, per sottrarti al rischio di farti coinvolgere e ricadere.

Immagina la scena in cui ti sei trovato tante volte. Ecco, l'amico che ti tenta e insiste, il momento di rabbia o di solitudine, la delusione, la difficoltà, il desiderio di bere. Di solito ti attaccavi alla bottiglia. Ora, invece, cosa puoi fare?

TROVA DELLE SOLUZIONI. ADESSO! PARLANE ANCHE CON CHI TI VUOL BENE.

Disulfiram



CONTROINDICAZIONI:

Non possono assumere il farmaco persone che soffrono di:

1. Cardiopatie gravi;
2. Epatopatie gravi;
3. Diabete mellito;
4. Insufficienza renale;
5. Epilessia.

È vietato in gravidanza o durante l'allattamento. È sconsigliato nei depressi gravi e negli anziani.

Da usare solamente sotto stretto controllo medico se si è in cura con:

1. Anticoagulanti;
2. Metronidazolo;
3. Ipoglicemizzanti orali;
4. Sedativi e ipnotici;
5. Sali di litio.

DISULFIRAM (Antabuse 400 mg - Etiltox 200 mg)

Il Disulfiram, quando prescritto dal medico (meglio se alcolico), è un farmaco di grande importanza per il successo della riabilitazione alcolica. Non toglie il desiderio di bere, ma esercita un forte potere di dissuasione, in quanto provoca penosi effetti collaterali se si assumono alcolici. I sintomi sono dovuti all'acetaldeide (sostanza tossica che si forma nel processo di eliminazione dell'alcol etilico). I principali sono: vampate di calore al volto, malessere generale, nausea, vomito, tachicardia. Insorgono dopo circa 10-15 minuti e durano per ore. È pericoloso assumere il Disulfiram se è ancora attiva la dipendenza fisica, perché il rischio di "berci sopra" è elevatissimo. Si prende ogni giorno dopo colazione per circa 1 anno, perché, superato tale periodo, le ricadute sono meno frequenti. Si consiglia che sia un familiare a somministrarlo, per ovvi motivi. Non va in modo assoluto sospeso su iniziativa dell'interessato, bensì su parere medico o nel corso delle riunioni di gruppo (C.A.T. - A.A.). Si ricorda che l'effetto dell'ultima compressa dura da almeno 3-4 giorni fino ad una settimana. Il Disulfiram non dà assuefazione o dipendenza. È pericolosissimo somministrarlo all'insaputa dell'alcolista, come si usava un tempo. L'alcol è inoltre presente in molti prodotti di pasticceria, erboristeria ed in alcuni farmaci in soluzione. Controllare con attenzione.

EFFETTI INDESIDERATI (anche se non si assumono alcolici):

Generalmente ben tollerato, può dare sonnolenza e stanchezza, diminuzione del desiderio sessuale, leggera nausea, vertigine. Tali effetti tendono a scomparire nel corso del trattamento. Sono stati descritti casi di neuropatie periferiche e del nervo ottico. Occasionalmente confusione mentale.

ALTRI FARMACI DI RECENTE INTRODUZIONE IN ITALIA

Da pochi anni sono stati introdotti anche in Italia altri due farmaci per combattere la dipendenza dall'alcol: l'acamprosato ed il nalmefene. Sono neuromodulatori specifici per il trattamento dell'alcol-dipendenza.



CONTROINDICAZIONI:

viene eliminato per via renale, quindi è controindicato nell'insufficienza renale (creatinina <3mg/ml) e nella grave insufficienza epatica. Altra controindicazione, la depressione grave (con tendenze suicidarie).

ACAMPROSATO (200 mg)

Neuromodulatore che, modificando la trasmissione GABAergica, riduce l'eccitabilità neuronale. Previene o ritarda la ricaduta nell'abuso alcolico soprattutto se ASSOCIATO a trattamento psico-sociale o psicoterapeutico. Non procura dipendenza, abuso, astinenza, non potenzia l'effetto dell'alcol ne' provoca effetti se assunto in concomitanza a bevande alcoliche. Può essere associato ad altri farmaci, anche a disulfiram.

Si assumono 6 cp (da 200 mg) al giorno, per al massimo un anno.

EFFETTI INDESIDERATI: i più frequenti sono diarrea, nausea, eritema cutaneo.



CONTROINDICAZIONI:

assunzione OPIOIDI, epatopatia cronica, insufficienza renale, sintomi recenti di ASTINENZA, epilessia.

NALTREXONE o – più' recentemente- NALMEFENE

Antagonisti dei recettori per gli oppioidi, riducono gli effetti piacevoli dell'alcol e quindi hanno una funzione anti-craving per la sostanza. Prevengono o ritardano la ricaduta nell'abuso alcolico soprattutto se ASSOCIATO a trattamento psico-sociale o psicoterapeutico. Non procurano dipendenza, abuso, astinenza, non potenziano l'effetto dell'alcol ne' provocano effetti se assunti in concomitanza con l'alcol. La dose è una compressa al giorno regolarmente per alcune settimane, per massimo 6 mesi. NB: Nalmefene dopo un iniziale periodo di uso quotidiano, può essere assunto al bisogno (massimo una volta al giorno)

EFFETTI INDESIDERATI: Nausea, vomito, cefalea, sonnolenza

La lettera di dimissione



La lettera che ti viene consegnata alla dimissione è una relazione per il Medico curante circa le tue condizioni di salute, la situazione all'ingresso e i progressi, molti o pochi che siano stati, che abbiamo potuto registrare. Tieni presente che essa è un referto scritto in modo piuttosto tecnico, anche se si è cercato di renderla il più possibile comprensibile anche per te. È comunque solo il tuo Medico di fiducia colui che può interpretarla in modo corretto. Discutine con lui e pensa spesso a com'eri e come vuoi diventare.



La Comunità Terapeutica intra-ospedaliera (C.T.)

Il ricovero ospedaliero è servito a risolvere una situazione di emergenza che non era gestibile a domicilio, a fare il punto sul tuo stato di salute, a curarti e ad aiutarti se hai problemi sociali. È molto, ma l'alcolismo è un disturbo cronico che necessita di un intervento lungo e paziente e, una volta che sei stato dimesso, commetteresti un grande errore a pensare che ormai tutto sia risolto.

LA VOLONTÀ È ESSENZIALE, È IL MOTORE CHE TI TRAINA, MA NON BASTA!

Occorre proseguire il cammino verso l'uscita dal tunnel, la rottura del vincolo di dipendenza. Per questo è necessario accrescere la determinazione, sviluppare altre risorse, trovare nuove motivazioni, imparare a gustare i benefici della sobrietà. Ti consigliamo caldamente di frequentare con la dovuta regolarità, per 1 o 2 mesi, la C.T. di questo Ospedale, assieme ai tuoi cari. Troverai gli stessi compagni di viaggio ed altri alcolisti astinenti da tempo che potranno arricchire il tuo bagaglio d'esperienze e servire da esempio positivo. La C.T. ti preparerà inoltre al più bello e lungo percorso che compirai in un Club.

La tua Famiglia



Tra le molte cose che l'alcol ha cambiato nella tua vita vi sono, quasi sicuramente, i rapporti in seno alla famiglia e con le persone che ti circondano. Per essere in grado di continuare a vivere con "un certo equilibrio", anche se problematico, i tuoi familiari si siano adattati alla presenza dell'alcol nella loro esistenza, mutando le proprie abitudini, l'immagine di se stessi, le loro relazioni affettive, i loro valori. Forse hanno smesso di frequentare persone

care per evitare disagi e conflitti.

Queste rinunce si sono trasformate in isolamento, ansia, tristezza.

RICORDA CHE NON SEI IL SOLO A SOFFRIRE A CAUSA DELL'ALCOL.

FA' IN MODO CHE IL TUO DESIDERIO DI CAMBIAMENTO GENERI NEI TUOI FAMILIARI L'ASPETTATIVA D'UN FUTURO MIGLIORE.

Se è possibile, includi i tuoi cari nella realizzazione del progetto di continuare l'astinenza e di modificare il tuo stile di vita. È importante che essi non siano esclusi da questo cambiamento, ma che, al contrario, vi partecipino attivamente.

Tieni presente che i tuoi familiari potranno rimanere diffidenti nei tuoi confronti, dopo che sei stato dimesso. Staranno all'erta, ti osserveranno e ti raccomanderanno di fare attenzione.

Molto spesso ti chiederanno se hai bevuto.

Potresti percepire questi atteggiamenti come mancanza di fiducia nei tuoi confronti, facendoti pensare che, per loro, nulla è cambiato e non sappiano apprezzare i tuoi sforzi.

ACCETTA LA LORO DIFFIDENZA!

Cerca di comprendere la difficoltà che incontrano nel darti nuovamente fiducia, dopo le delusioni. Il tempo ti aiuterà! Sforzati di parlare e condividere con loro le tue difficoltà. Smettere di bere non significa certo allontanarti dalla tua famiglia o da chi ti circonda.

Questo particolare momento può trasformarsi in un'occasione di riflessione per sanare le ferite affettive e relazionali dentro di te, e tra te e gli altri.

Ai Familiari



Michel Craplet, grande esperto di fama europea di problemi correlati all'abuso d'alcol, fondatore di Eurocare, riferendosi al percorso di emancipazione dalla dipendenza, ebbe a pronunciare una massima ormai diventata famosa:

"Tu solo lo farai, ma non lo farai da solo".

I familiari che vivono a stretto contatto con un alcolista sono coloro che peggio hanno sperimentato a quale livello di degrado possa giungere una persona sotto l'influsso dell'alcol. Spesso fanno fatica a riconoscere il coniuge amoroso d'un tempo, il padre attento ed affettuoso. A tutti possiamo dare la speranza di una realtà serena, di una vita migliore sotto ogni profilo. Sono centinaia, infatti, gli alcolisti che si sono recuperati e si sono nuovamente inseriti a pieno titolo nella società. Per cominciare è però necessario che i familiari capiscano, che allontanino con coraggio i pregiudizi, i rimpianti e le eccessive colpevolizzazioni. Occorre che anch'essi si formino una cultura alcologica.

Nessuno può essere utile come un familiare, ma, del pari, nessuno può risultare più dannoso di lui. Questa evidenza nasce dal fatto che s'è instaurata una codipendenza. C'è chi vive bevendo e chi vive preoccupandosi che il proprio congiunto beva. Una situazione che presto diviene insostenibile.

L'alcolista ha generalmente una bassa autostima e percepisce con grande disagio i sospetti e la mancanza di fiducia di chi lo circonda. Indagare sui suoi comportamenti con insistenza, esprimere i propri, comprensibili, timori spesso non fa che peggiorare la situazione. Anche se sembra una scelta innaturale, specie per una madre con il proprio figlio, occorre liberarsi dalla preoccupazione che il congiunto beva e limitarsi a dargli affetto e comprensione. L'esperienza insegna che non si riesce ad esercitare un'apprezzabile influenza. Bisogna tener presente che spesso l'alcolista è solo l'anello debole d'una catena di eventi sfavorevoli, interni ed esterni alla famiglia. Purtroppo non è raro che i rapporti si siano nel tempo talmente compromessi che risulti difficile perfino comunicare. Per attivare una giusta strategia di affiancamento occorre essere preparati.

PER QUESTO È INDISPENSABILE FREQUENTARE LA C.T. ED I GRUPPI DI AUTO-AIUTO!

La Rete Alcolologica Territoriale



Nei momenti di difficoltà non sei solo. In molti possiamo darti un aiuto. Da qualche anno si è ormai consolidato un sistema di supporto composto da vari Enti e Soggetti istituzionali che ha preso il nome di Rete Alcolologica Territoriale. Esso può rapidamente essere attivato. Al suo interno esiste un coordinamento, in modo che le singole esigenze possano trovare risposte adeguate e concrete.

La Rete è composta soprattutto da:

1. Il tuo Medico di fiducia;
2. I Ser.T. competenti per territorio;
3. Le Associazioni di auto-aiuto (Club degli Alcolisti in Trattamento; Alcolisti Anonimi; Al-Anon);
4. I Servizi Sociali del Comune;
5. L'Ospedale Fatebenefratelli;
6. Il Tribunale dei Minori;
7. Il Ministero di Giustizia;
8. Le Comunità Terapeutiche.

Siti Internet di interesse

Ospedale Fatebenefratelli:	http://www.fatebenefratelli.it/s.raffaele/
ACAT Venezia:	http://www.acatvenezia.it/
Rete Alcolologica Territoriale:	http://it.geocities.com/retealcol/
Assessorato Politiche Sociali:	http://www.venetosociale.it/
Alcologia Venezia (AlcolVe):	http://www.alcolve.it/

I Club degli Alcolisti in Trattamento (C.A.T.)

Un Club è una Comunità multifamiliare che accoglie le persone che vivono un problema con l'alcol. Ne fanno quindi parte sia gli alcolisti, che i loro congiunti. È un'importante occasione di aggregazione, che crea solidarietà e condivisione e mira al recupero globale delle persone. La metodologia è stata introdotta dal compianto psichiatra di Zagabria Vladimir Hudolin ed è il naturale perfezionamento del percorso riabilitativo iniziato, ad esempio, con il ricovero ospedaliero e la Comunità Terapeutica.



Hudolin

L'attività di un C.A.T. è coordinata da un Operatore volontario preparato e sensibilizzato, chiamato "servitore-insegnante".

I Club sono diffusi in tutto il territorio nazionale e la loro efficacia è ben documentata dagli studi di settore.

Per renderti più agevole il passaggio in uno di loro, all'interno di questo Ospedale è stato attivato il Club 421.

Gli interventi sui pazienti in trattamento vengono commisurati a seconda delle necessità e non riguardano solo il singolo individuo e la sua famiglia, ma l'intera rete di relazioni e risorse. L'azione dell'Associazione dei C.A.T., inoltre, avviene sia a livello di gruppo, sia con approcci singoli.

I gruppi di mutuo-aiuto, o Club, si focalizzano su un percorso di conoscenza di sé finalizzato al raggiungimento dei seguenti obiettivi:

1. motivazione al trattamento;
2. astinenza dall'assunzione di sostanze alcoliche;
3. prevenzione della ricaduta;
4. cambiamento dello stile di vita.

Gli incontri hanno cadenza settimanale, per una durata di circa 2 ore. I colloqui terapeutici e di sostegno mirano innanzitutto a motivare l'individuo, rinforzando la sua propensione al trattamento, per poi arrivare gradualmente a un cambiamento duraturo dello stile di vita. Il risultato è una trasformazione che i familiari vedono e che il paziente sente. È a tutti gli effetti l'inizio di una vita senza "dipendenze".

Gli Alcolisti Anonimi (A.A.)



Bill

Bob

Alcolisti Anonimi è una Associazione di auto-aiuto nata negli Stati Uniti ad opera di Bill Wilson e Bob Smith (dottor Bob) nel 1935. In A.A. uomini e donne mettono insieme la loro esperienza, forza e speranza per risolvere il problema comune ed aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'alcolista che ha smesso di bere mantiene e consolida la propria sobrietà, utilizzando la capacità d'aiutare un altro alcolista ad uscire dalla dipendenza.

Il gruppo è l'entità tramite la quale si realizza il recupero: nelle riunioni, in libertà, vengono raccontate le storie personali, condivisi i problemi e, soprattutto, viene messo in pratica il programma di recupero, conosciuto in tutto il mondo come **Metodo dei dodici passi**.

Gli elementi fondanti di A.A. sono l'auto-aiuto, la responsabilizzazione dell'individuo, la condivisione delle esperienze, l'identificazione negli altri, il rovesciamento dei valori ponendo il prossimo al centro del mondo, il vivere dando senza chiedere nulla in cambio, la rinuncia a qualsiasi aspettativa, il vivere qui e ora e non più in un fumoso passato o in un inaffidabile futuro.

L'unico requisito per entrare a far parte dell'Associazione è desiderare di smettere di bere. Ognuno può diventare membro nel momento stesso in cui dichiara di volerlo.

La partecipazione è totalmente gratuita e non esiste alcuna distinzione di razza, sesso, ceto sociale, fede religiosa ed ideali politici.

Uno dei punti fermi dello Statuto è l'anonimato.

Ci si deve comunque impegnare a non divulgare discorsi e storie personali uditi all'interno del gruppo.

L'anonimato riveste, pertanto, un ben più profondo significato, facendo sì che i principi di A.A. vengano sempre anteposti alle personalità dei singoli.

Gli A.A. non assumono posizioni proibizioniste, né antiproibizioniste nei confronti dell'alcol.

I Ser.T. (Servizi Territoriali)



Da un certo numero di anni i Ser.T. di Venezia e Mestre hanno potenziato la loro attività di prevenzione e cura nei confronti delle malattie e dei problemi correlati all'abuso alcolico e all'alcoldipendenza.

Il percorso proposto si snoda attraverso tappe successive, collegate le une alle altre, che prendono avvio dalla segnalazione o dal primo contatto per giungere all'individuazione di un progetto terapeutico e al trattamento.

Il programma riabilitativo è imperniato su:

1. primo colloquio e accoglienza;
2. valutazione pluriprofessionale delle problematiche;
3. individuazione programma personalizzato e condiviso;
4. gruppo di motivazione e orientamento (solo presso il Ser.T. di Mestre);
5. visite mediche;
6. counselling psicologico o psicoterapia individuale, di coppia e familiare;
7. interventi educativi e di servizio sociale;
8. accompagnamento e inserimento nei gruppi di auto-aiuto presenti nel territorio;
9. monitoraggio.

Presso i Ser.T. dell'Azienda Ulss 12 Veneziana sono costituite due Équipe pluri-professionali composte da: medico, psicologo, infermiere, assistente sociale, sociologo, educatore professionale.

Modalità, tempi e spazi sono autonomi rispetto ad forme di dipendenza, ad esempio da stupefacenti.

L'Équipe alcolologica dell'Ospedale Fatebenefratelli



Gli Operatori dell'Unità Operativa di Alcologia sono:

1. Dott.ssa **Raffaella Pagano**, dirigente medico;
2. Dott. **Alessandro Renier**, dirigente medico;
3. Dott.ssa **Patrizia Boscolo**, psicologa psicoterapeuta (consulente)
4. Dott. **Manfredo Dina**, psichiatra (consulente);
5. Dott.ssa **Giulia Gabrieli**, educatrice professionale;
6. Dott.ssa **Chiara Lazzarich**, terapeuta occupazionale;
7. Dott.ssa **Letizia Gottardo**, assistente sociale;
8. **Barbara Cini**, attenzione spirituale

In breve



Mantieni fermo il tuo proposito di non bere più. Fanne una questione d'onore da rispettare sempre, in qualunque occasione. Sappi che le crisi di desiderio di bere (craving), raramente intense, durano solo pochi minuti.

Blinda questa tua decisione come in una cassaforte e chiudila con un lucchetto d'acciaio!



Prendi nota dei fattori di rischio, alcuni dei quali sono assolutamente personali. Trova una strategia per eliminarli od aggirarli.

Segna con cura su un quaderno i fatti negativi legati al tuo passato di alcolista attivo e i miglioramenti che stai ottenendo da quando sei sobrio.



Registra tutti gli appuntamenti da rispettare e gli impegni da assolvere. Ne va del bene tuo e di chi si preoccupa per te, e memorizzali.

Segui il consiglio di proseguire il cammino di riabilitazione con la frequenza della Comunità Terapeutica, di far riferimento al Ser.T. di competenza o di inserirti in un Gruppo di auto-aiuto.



Conta i giorni di astinenza, perché è importante. Segnano, come un orologio, il tempo del tuo successo, della lotta che stai vincendo per diventare una persona nuova e libera dagli effetti tossici di quel veleno per il corpo e per l'anima che è l'alcol.

UNITÀ OPERATIVA DI ALCOLOGIA

**OSPEDALE FATEBENEFRATELLI
MADONNA DELL'ORTO 3458 - VENEZIA**

Telefono Centralino	041 783.111
Fax	041 718.063
Prenotazione visite	041 719.934
