

Ricaduta ...

Di cosa si tratta?
Come affrontarla?
Come prevenirla?

Informazioni destinate
alle persone direttamente
toccate da un problema
di alcol ed ai loro fami-
gliari e conoscenti

Dipendenze Svizzera,
Losanna 2010

In collaborazione con il Fach-
verband Sucht, la Croix-Bleue,
il GREA, Ingrado e gli AA
(Alcolisti Anonimi).

La ricaduta – di cosa si tratta?

In generale si parla di ricaduta quando una persona, che ha un problema di dipendenza da una sostanza come l'alcol, consuma nuovamente dopo un periodo di astinenza.

E' utile distinguere la «ricaduta» dalla «scivolata». Per «scivolata» o «passo falso» si indica abitualmente il fatto che una persona consumi nuovamente una o più volte, ma in piccole quantità, e poi si astenga di nuovo completamente dal bere.

Attenzione! Una «scivolata» non è mai banale! Qualsiasi ripresa del consumo, anche se contenuta, rappresenta un serio pericolo, in quanto può sfociare in una ricaduta anche importante.

Anche il passaggio da una dipendenza ad un'altra (sostituire per esempio l'alcol con dei farmaci non prescritti o con il gioco patologico) può essere considerato come una ricaduta: quando ci si libera da una dipendenza bisogna anche prestare attenzione affinché la stessa non si sposti altrove.

La ricaduta, una catastrofe?

Sia le persone direttamente toccate, che quelle a loro vicine tendono a vivere le ricadute come un fallimento ed a pensare: «quindi non funzionerà mai». Molti provano, in relazione ad una ricaduta, sentimenti profondi di colpa e/o vergogna. I famigliari, dal canto loro, si sentono traditi, tendono a diventare insofferenti ed accusare la persona direttamente toccata dal problema, non sapendo cos'altro fare.

Tali sentimenti sono comprensibili in quanto una persona, quando smette di bere, suscita nei famigliari la speranza che il cambiamento si riveli rapido e duraturo. Inoltre, in queste situazioni, sia le persone direttamente toccate che quelle a loro vicine tendono frequentemente ad avere una visione della situazione del tipo «tutto o niente». Quando poi vi è la ripre-

sa del consumo, succede spesso che le persone direttamente toccate, essendo la ricaduta considerata come una loro mancanza, si ripieghino su loro stesse in preda alla vergogna e non osino chiedere aiuto. Accade anche che la persona direttamente toccata aumenti ulteriormente il consumo nella ricerca di un sollievo ai sentimenti spiacevoli che sta vivendo. I famigliari si sentono spesso, anche loro, scoraggiati. In caso di ricaduta della persona direttamente toccata dal problema, corrono poi il rischio di ricadere a loro volta in comportamenti di co-dipendenza già avuti in passato.*

Le accuse ed i messaggi di rimprovero trasmessi dai famigliari («...per colpa tua sto di nuovo male!») intaccano ulteriormente la fiducia della persona direttamente toccata dal problema.

Quando per contro i famigliari, con l'intenzione di aiutare la persona che sta ricadendo, cercano di proteggerla (per esempio giustificando al loro posto gli appuntamenti mancati o le assenze dal lavoro) rischiano ugualmente di aggravare la ricaduta.

Differenziare la visione della ricaduta

Una ricaduta suscita chiaramente dei sentimenti e delle emozioni dolorose: sia la persona direttamente toccata che i suoi famigliari preferirebbero chiaramente esserne risparmiati. Imparare a mantenere un punto di vista differenziato e sereno sul significato e le conseguenze di una ricaduta permette di salvaguardare la speranza e di essere maggiormente in grado di affrontarla.

Una ricaduta che non lo è veramente...

Può succedere che una persona sia costretta ad interrompere il suo consumo di alcol, ad esempio nell'ambito di un'ospedalizzazione. Spesso, in questi casi, la persona non aveva veramente il desiderio e/o la volontà di attuare un cambiamento. In questi casi, una ripresa del consumo non è considerata come una «vera ricaduta», in quanto l'astinenza non era a sua volta «vera», cioè decisa consapevolmente ed attuata, in altre parole veramente voluta.

* Informazioni destinate ai famigliari, in particolare sulla co-dipendenza, si possono trovare nell'opuscolo «Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti» che può essere ottenuto gratuitamente presso Dipendenze Svizzera – vedi ultima pagina del presente opuscolo.

La ricaduta, un'opportunità?!

Le ricadute sono parte del percorso verso la guarigione

La maggior parte delle persone che escono da una dipendenza sperimentano sul loro cammino delle ricadute più o meno gravi, in certi casi a più riprese.

Una malattia come la dipendenza dall'alcol si sviluppa su un certo arco di tempo; essa a volte ha una lunga storia. Questo significa che non è sempre realistico pensare che il problema possa essere risolto rapidamente: bisogna saper dare tempo al tempo.

La ricaduta: una crisi ed un'opportunità

Cercare di capire perché vi è stata una ricaduta permette di essere maggiormente in grado di evitarne in futuro. In questo senso, pur vissuta come una crisi,

la ricaduta può diventare anche un'opportunità. Ciò non significa comunque che bisogna in tutti i casi fare delle ricadute! Soprattutto, una ricaduta può segnalare il fatto che si sta ancora apprendendo e che il cammino che porta all'interruzione del consumo non è ancora concluso.

Il rischio diminuisce col passare del tempo

La fase che segue la disintossicazione fisica è spesso particolarmente delicata, in quanto per un lungo periodo la vita è stata organizzata per ed intorno all'alcol. Dopo la fase di disintossicazione le persone sono ancora fragili e non hanno ancora, nella maggior parte dei casi, trovato un vero equilibrio. Ci vuole anche del tempo per riguadagnare la fiducia nei propri mezzi.

Il rischio elevato di ricaduta che caratterizza questa fase è dovuto anche al fatto che numerosi problemi non sono ancora stati superati e che sovente manca ancora la forza per gestirli. Le preoccupazioni della vita quotidiana permangono a volte molto importanti. Spesso certi problemi finanziari e professionali connessi con il problema di alcol sono ancora presenti, senza contare le possibili tensioni in seno alla famiglia. Con il passare del tempo, comunque, la voglia di consumare diminuisce, lasciando spazio ai benefici ottenuti grazie all'interruzione del consumo. Il rischio di ricaduta, benché sempre presente, diventa meno importante.

Una ricaduta non è per forza un ritorno al punto di partenza

E' possibile limitare la gravità e le conseguenze di una ricaduta! Si tratta di reagire il più rapidamente possibile e di cercare l'aiuto di cui si ha bisogno presso i familiari, il medico curante, i gruppi di auto-aiuto ed i servizi specializzati.

Cosa fare in caso di ricaduta?

Come già detto, è soprattutto importante mantenere un atteggiamento differenziato nei confronti di una ricaduta: si tratta di prendere la situazione sul serio, senza per questo lasciarsi scoraggiare.

Persone in situazioni di ricaduta

È importante evitare di isolarsi, di chiudersi in se stessi! I servizi specializzati in alcologia, i medici ed i gruppi di auto-aiuto possono fornire un sostegno e costituiscono una possibile risposta per far fronte alla ricaduta. Un piano d'emergenza elaborato preventivamente permette inoltre di sapere cosa fare in caso di ricaduta: definire in anticipo a chi rivolgersi in caso di crisi (specialista, gruppo di auto-aiuto) permette di reagire in modo rapido ed efficace. Il bisogno di chiarire e determinare

in anticipo ciò che può essere fatto in caso di ricaduta concerne sia la persona direttamente toccata dal problema che i suoi familiari. È importante capire come mai si è verificata una ricaduta e definire in seguito come si prevede di affrontare, la volta successiva, una situazione simile senza ricorrere all'alcol. Lo scopo principale è quello di apprendere dalla ricaduta qualcosa che possa servire per il futuro.

Quando si verifica una ricaduta, può essere inoltre importante riflettere sugli obiettivi che ci si è prefissati o prendere in considerazione altri metodi per riuscire ad astenersi dall'alcol.

In certi casi una ricaduta necessita un nuovo periodo di disintossicazione fisica. Bisogna, in questi casi, discuterne la modalità con il proprio medico curante: la disin-

tossicazione fisica può in effetti comportare delle gravi complicazioni se non è effettuata sotto controllo medico.



Famigliari e conoscenti

Idealmente, le persone vicine a chi è ricaduto dovrebbero cercare di parlargli senza accuse o imposizioni. Nella realtà ciò non è sempre evidente, soprattutto quando la persona ricaduta assume, come spesso succede, un atteggiamento di negazione della situazione. E' quindi importante ricordare alla persona la propria responsabilità nella gestione del

la ricaduta. I famigliari e conoscenti possono anche chiedere alla persona direttamente toccata dalla ricaduta come valuta la situazione e come intende farvi fronte, formulando eventualmente dei suggerimenti sotto forma di proposte (tipo: «Cosa pensi dell'idea di...?»). Bisognerebbe invece astenersi dal decidere al posto suo ciò che conviene fare. Inoltre, anche se nel caso di una ricaduta la collera e la delusione sono dei sentimenti comprensibili, è importante che i famigliari non si lascino sopraffare da queste emozioni e continuino a

prendersi cura di loro stessi e del loro benessere: idealmente il loro stato non dovrebbe dipendere da ciò che succede alla persona direttamente toccata dal problema. Parlare con delle persone di fiducia può dare sollievo e l'aiuto di professionisti (servizi specializzati per i problemi di alcol) o dei gruppi di auto-aiuto può rivelarsi molto importante.

I famigliari dovrebbero anche evitare di ricadere nuovamente nei vecchi comportamenti di co-dipendenza: un aiuto specifico rispetto a questi comportamenti, ottenibile presso organismi specializzati e gruppi di auto-aiuto, può a volte rendersi necessario.

Come prevenire la ricaduta?

Informazioni destinate alle persone con problemi di alcol

La conoscenza delle situazioni e delle condizioni che comportano un rischio di ricaduta costituisce un prezioso strumento preventivo. Ecco alcuni consigli che permettono di limitare il rischio di ricaduta.

■ **Non restare da soli.** Assieme alla volontà personale di chi è direttamente toccato dal problema, si rivela essenziale il sostegno fornito dai famigliari, dai conoscenti, dagli specialisti e dai gruppi di aiuto-aiuto. Essere circondati da persone sensibilizzate al problema darà maggior forza e ridurrà il rischio di ricadute.

■ **Prendersi cura di sé.** Uscire da una dipendenza alcolica rappresenta uno sforzo psicofisico significativo. E' quindi importante sviluppare e mantenere una vita

regolare: dormire a sufficienza, concedersi dei momenti di riposo durante la giornata, avere un'alimentazione equilibrata ed idratarsi a sufficienza (la sensazione di sete può innescare la voglia di bere dell'alcol). E' necessario inoltre prendersi cura del proprio benessere psichico (eventualmente con l'aiuto di uno specialista).

■ **Sviluppare delle nuove abitudini.** Le vecchie abitudini legate al consumo (per esempio incontrare gli amici nei luoghi dove si assumeva alcol, guardare una trasmissione televisiva che in passato si accompagnava normalmente con una birra o ancora ritrovarsi nel posto dove ci si recava a bere) rappresentano un rischio. E' importante quindi riorganizzare la propria vita quotidiana, sviluppare

nuovi passatempi ed interessi o recuperarne altri.

■ **Dare una risposta ai problemi passati.** Per prevenire le ricadute potrebbe rivelarsi necessario capire ciò che ha portato alla malattia. Tra le persone che diventano dipendenti dall'alcol, molte hanno iniziato a bere in modo problematico perché erano angosciate o depresse: darsi i mezzi per risolvere o diminuire le proprie fragilità con l'aiuto di specialisti rappresenta un vantaggio.

■ **Gestire i propri problemi attuali.** Certe forme di stress e un accumulo di problemi possono aumentare il rischio di ricaduta. Questo avviene in particolare quando si tratta di problemi finanziari ed amministrativi, di tensioni in seno alla famiglia o di difficoltà

sul posto di lavoro. La risoluzione di questi problemi – eventualmente con l'aiuto di terzi – contribuisce alla prevenzione delle ricadute.

■ **Imparare ad ascoltare e gestire le proprie emozioni.** La paura, la rabbia, la tristezza ed altre emozioni negative possono favorire le ricadute, dato che l'alcol dà l'illusione di un rapido sollievo. Le emozioni positive possono a loro volta comportare dei rischi, in quanto spesso danno l'illusione di un sentimento di invulnerabilità. Questo può portare a credere che si riuscirà a controllare anche il proprio consumo di alcol. Sia la capacità di gestire le proprie emozioni che una giusta valutazione dei rischi che da esse possono derivare, costituiscono una condizione importante nell'ambito di una prevenzione efficace della ricaduta.

■ **Attenzione a non sopravvalutare le proprie forze!**

Alcune persone si espongono intenzionalmente a delle situazioni a rischio, per esempio recandosi nel proprio luogo di consumo abituale, perché vogliono provare a loro stesse ed agli altri che ciò non costituisce un problema. Bisognerebbe evitare di «sfidare il pericolo», soprattutto nei periodi di fragilità.

■ **Rimanere all'erta.** Le persone che sono uscite da una dipendenza dovrebbero mantenersi prudenti: il rischio di ricaduta diminuisce con il tempo, ma rimane presente per anni. Alcune persone che ne hanno fatto l'esperienza sostengono che devono rimanere vigili per tutta la vita.

Preparare un piano nel caso in cui ...

Le persone direttamente toccate dal problema dovrebbero prevedere un piano, così da sapere subito cosa fare qualora dovesse sentire un forte desiderio o fossero spinte a bere. Questo piano permetterà loro di resistere meglio alla voglia di consumare e/o di chiedere aiuto tempestivamente. Il piano può consistere nel rivolgersi ad amici e parlare delle difficoltà, nel praticare uno sport, dedicarsi ad un hobby, ecc. Se poi il desiderio di consumare rimane molto forte, potrebbe diventare necessario farsi aiutare da uno specialista o da un gruppo di auto-aiuto. Riflettere in anticipo su ciò che si intende fare in caso di difficoltà favorisce in ogni caso una reazione costruttiva: quando ci si trova esposti allo stress o alla pressione, si è infatti meno in grado di riflettere lucidamente su ciò che conviene fare.

Considerare anche i vantaggi di un'interruzione del consumo di alcol!

Bisognerebbe evitare di vedere solo delle difficoltà lungo il percorso che porta ad uscire da una dipendenza! Senza alcol può emergere anche un nuovo punto di vista sulle persone e sull'ambiente che ci circonda. Ci sono molte cose da scoprire e dalle quali si può trarre profitto: il lavoro personale su di sé e le nuove esperienze e competenze acquisite rendono possibili molti cambiamenti ed hanno degli effetti positivi in termini di benessere personale.

E la ricaduta «secca» o «asciutta»?

Si parla di ricaduta «secca» o «asciutta» quando la persona con il problema di alcol ritrova le modalità di pensare, di vivere e di comportarsi caratteristiche di quando beveva, ma senza consumare realmente dell'alcol. Spesso, in questi casi, essa finisce comunque con l'esporsi a delle situazioni a rischio (per esempio ritornando al bar che frequentava), con il manifestare dei cambiamenti importanti del tono dell'umore, ecc. Tale ricaduta «secca» o «asciutta» aumenta il rischio di riprendere per davvero il consumo. Attenzione: uno solo dei comportamenti descritti non significa necessariamente una ricaduta «secca» o «asciutta»: è piuttosto un insieme di segnali che può far pensare ad un rischio effettivo di ripresa del consumo.

Come prevenire la ricaduta?

Informazioni destinate ai famigliari/conoscenti

Quando una persona soffre di dipendenza da alcol, il problema finisce per influenzare il suo ruolo e le sue responsabilità all'interno della coppia e/o della famiglia.

Quando eventualmente la stessa persona si libera dalla sua dipendenza, essa quasi sicuramente cambia... a volte addirittura si trasforma! Per i famigliari non è sempre facile adattarsi a questa nuova situazione: la persona riprende il suo posto ed il suo ruolo in seno alla famiglia e/o alla coppia ed impara ad affermarsi e ad esprimere progressivamente i suoi bisogni e le sue scelte.

Per tanti famigliari e conoscenti non è sempre semplice instaurare un nuovo equilibrio e rinunciare ad alcune delle responsabilità o dei ruoli assunti fino ad allora, soprattutto quando costituivano anche una fonte di gratifi-

cazione. Di conseguenza si tratta di costruire una nuova dinamica all'interno della famiglia.

Per quanto concerne i figli, possono a volte reagire con un atteggiamento di rifiuto nel momento in cui la persona direttamente toccata dal problema riprende ad occupare il suo posto di genitore: essi non accettano facilmente che il genitore, spesso assente nel passato, possa rivestire un ruolo nella loro educazione e mettersi improvvisamente a fissare delle regole.

I famigliari hanno poi spesso delle difficoltà a ridare fiducia e tendono a pensare che la persona direttamente toccata dal problema ha bisogno di attenzioni e di comprensione più del necessario. È importante invece restituire, senza aspettare troppo a lungo, le sue responsabilità ed i suoi margini di

manovra. Le persone astinenti hanno infatti spesso delle difficoltà nel gestire il peso del passato: si sentono in colpa per quanto la loro famiglia ha vissuto durante il periodo di consumo e si chiedono come farsi perdonare.

Nell'ambito della ricerca di un nuovo equilibrio familiare può rivelarsi molto utile ricorrere all'aiuto di un centro specializzato in alcologia o di intraprendere una terapia familiare e/o di coppia: aiuti mirati che permettono di disinnescare le tensioni, agevolano il dialogo e contribuiscono significativamente alla prevenzione delle ricadute.

Chiarire il ruolo dei famigliari in caso di situazioni di crisi nell'ambito di un piano d'emergenza

È importante, sia per le persone direttamente toccate dal problema che per i loro famigliari, avere un'idea di ciò che possono fare se confrontati con una ricaduta o un rischio di ricaduta. Dovrebbero parlarne insieme per definire ciò che converrebbe fare in tal caso, ciò che ci si aspetta gli uni dagli altri e dove cercare aiuto (centro specializzato, gruppo di auto-aiuto, medico).

Gianfranco* ha smesso di bere ... una coppia racconta

«Sono 3 mesi che Gianfranco ha smesso di bere alcol: sta meglio, riesce di nuovo a dormire e gli è tornato l'appetito. Sono contenta di vederlo ritrovare la gioia di vivere.

Nonostante ciò a volte mi preoccupa: è nervoso ed irritabile. Subito penso che sia ricaduto.

Bisogna dire che ogni tanto faccio fatica a riconoscerlo: senz'alcol è un'altra persona. Bisogna imparare nuovamente a parlarsi, a conoscersi. E' come se si ricominciasse da zero.

Prima combattevo con determinazione perché tutto stesse in piedi malgrado il suo alcolismo. Cercavo di fare bella figura verso l'esterno. Mi sentivo riconosciuta ed apprezzata per ciò che facevo e sopportavo. Ora tutti si congratulano con Gianfranco, mentre io

mi sento un po' abbandonata e stanca.

Da quando Gianfranco va meglio, non riesco a cambiare le mie abitudini: è più forte di me! Verifico ciò che fa, come si comporta coi bambini. Se è in ritardo temo subito il peggio. Di ritorno a casa lo controllo come una madre: lui non lo sopporta e quindi litighiamo spesso.

Mi sento persa, non so più ciò che mi fa veramente piacere. Ho investito tutte le mie energie lottando per tutto questo tempo. Adesso sento come un grande vuoto. Non ho più molte amiche attorno a me ... Non sarebbe male ricominciare ad occuparmi di me ma non so da che parte cominciare ...»

«Tre mesi senz'alcol! 90 giorni... Sono tanti ma anche pochi. Ho ancora voglia di bere, ma un po' meno. La forza ce l'ho, ma divento facilmente nervoso, ansioso quando succede qualcosa. Devo fare attenzione a tante cose: appena abbasso la guardia torno facilmente alle mie vecchie abitudini.

Ieri mi sono ritrovato al bar della stazione a spingere la porta d'entrata come una volta: un riflesso! Improvvisamente i ricordi mi sono tornati di colpo e sono uscito. Mi sono veramente spaventato! Bisogna sempre rimanere vigili...

Sandra* mi aiuta molto, i bambini si riavvicinano a poco a poco. Giochiamo assieme. Durante tutti questi anni non li ho visti crescere. Provo del risentimento verso me stesso ma cerco di cacciare via

velocemente questo pensiero: sentirmi troppo in colpa mi provoca la voglia di bere. Allora cerco di recuperare il tempo perso.

Sandra mi esaspera in questo momento: è sempre dietro di me, mi sento controllato. Ho bisogno di spazio! D'altra parte la capisco, ne ha subite parecchie di cose... Litighiamo spesso. E' come se il tempo si fosse fermato e ci risvegliassimo come due sconosciuti. Vorrei che dimostrasse più fiducia nei miei confronti ...

Al lavoro, dopo la cura, ero un po' travolto dallo stress. Da quando ho ripreso con lo sport va meglio. Ne ho parlato con il mio capo. Mi sostengono...»

* I nomi sono fittizi

Ulteriori informazioni

- Opuscolo «Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti»
- Opuscolo «Convivere con un partner alcol-dipendente»
- Opuscolo «Figli di alcol – dipendenti»

Questi opuscoli gratuiti possono essere richiesti o scaricati in formato PDF all'indirizzo www.dipendenzesvizzera.ch, oppure richiesti gratuitamente a Radix, telefono 091 922 66 19, www.radixsvizzeraitaliana.ch.

Centri specializzati

Ingrado – servizi per le dipendenze, telefono 091 922 60 06, www.ingrado.ch

Informazioni sui gruppi di auto-aiuto esistenti si possono ottenere presso i centri di consulenza regionali, per i gruppi di auto-aiuto degli alcolisti anonimi è possibile rivolgersi alla permanenza telefonica 091 826 22 05 o consultare la pagina internet www.aasri.org

Informazioni sulle offerte di terapie residenziali o ambulatoriali sono disponibili presso INFODROG, la centrale nazionale di coordinamento delle dipendenze, telefono 031 376 04 01, office@infodrog.ch, www.infodrog.ch

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch

Questo opuscolo vi è messo a disposizione da: