

# Alcol. I suggerimenti degli psicologi per arginare i rischi dell’“Heavy Episodic Drinking”

**Dalla ricerca dell’Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Patologiche dell’Azienda Usl di Bologna risulta che, su 390 ragazzi e ragazze felsinei tra i 18 e i 29 anni, l’83% fa un uso estremo di alcol, concentrato in un’occasione. Dall’Ordine degli Psicologi dell’E-R i suggerimenti su come prevenire l’abuso di alcol**

**17 LUG** - Denominato fino a qualche tempo fa “Binge Drinking” e ora è stato ribattezzato “Heavy Episodic Drinking” (Hed) è un fenomeno e ormai riguarda la stragrande maggioranza degli adolescenti e dei giovani adulti. Un’abbuffata alcolica molto comune soprattutto nella fascia di età di passaggio alla maturità, e questo è anche uno dei motivi che la rende pericolosa: le abitudini contratte in questa fase della vita possono perdurare a lungo, con il rischio di sviluppare una dipendenza cronica.

Dalla ricerca dell’Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Patologiche dell’Azienda Usl di Bologna risulta che, su 390 ragazzi e ragazze felsinei tra i 18 e i 29 anni, l’83% fa un uso estremo di alcol, concentrato in un’occasione. Un’abitudine che nasconde molti rischi, paradossalmente, infatti, la relativa saltuarietà del comportamento legato alle abbuffate alcoliche è un aspetto che può aumentarne la pericolosità.

Per questo l’Ordine degli Psicologi dell’Emilia-Romagna ha analizzato alcuni aspetti del problema, per comprenderlo e individuare i mezzi che possano aiutare ad arginarlo.

“Dato l’uso non quotidiano, ma eccessivo, di alcol, i giovani tendono ad autogiustificare il proprio atteggiamento, considerandolo, appunto, occasionale e di poco conto – scrivono gli psicologi – tendenzialmente, l’abuso di alcol si concentra nei fine settimana e nei contesti di svago (discoteche, feste, pub e simili), ma benché non sia un consumo regolare può comunque diventare cronico col tempo. Anche se socialmente accettato e di fatto parte della cultura occidentale, ricoprendo una funzione di socializzazione e di celebrazione di molte ceremonie sociali, l’alcol resta una droga, con un effetto psicoattivo che può provocare assuefazione e dipendenza.

Inoltre, anche senza degenerare in alcolismo vero e proprio, l’Heavy Episodic Drinking ripetuto può avere comunque conseguenze psicologiche e sociali. Lo stato di alterazione portato da un’abbuffata alcolica può causare una difficoltà nel gestire gli impulsi e le relazioni affettive, familiari e sessuali. Ansia e tendenza alla depressione e all’aggressività sono alcuni possibili sintomi: diviene difficile governare la rabbia. I problemi aumentano dove ci siano particolari situazioni di fragilità, con una condizione psicopatologica preesistente che può peggiorare se le viene affiancato l’alcol”.

Il desiderio di apparire più adulto, come con le sigarette, è spesso uno dei motivi che spinge un adolescente all’abuso di alcol, nel tentativo di tamponare l’angoscia che deriva da una ancora acerba identità che richiede tempi lunghi per essere raggiunta. Al contempo, c’è un elemento di trasgressione, di ricerca di indipendenza come strumento per il rafforzamento dell’identità personale. In questo ha un peso notevole il bisogno di accettazione da parte dei propri pari: un comportamento è evidentemente più affascinante se permette di essere riconosciuto dal gruppo dei coetanei. A queste bisogna anche aggiungere le situazioni di malestere soggettivo come le difficoltà psicologiche a relazionarsi con gli altri, la paura di non essere all’altezza delle aspettative, la noia, la sensazione cronica di vuoto, l’angoscia dell’isolamento e tutte le altre problematiche che possono portare all’alcol come facile - e illusoria - via d’uscita.

La prevenzione all’abuso di alcol – hanno sottolineato – si può effettuare rinforzando le difese naturali dei ragazzi, la loro resilienza, l’autostima e la capacità di autoregolazione, per capire quando è il momento di fermarsi. Per modificare gli atteggiamenti e i comportamenti dei giovani non è sufficiente la sola sensibilizzazione sull’argomento. È fondamentale trasmettere abilità relazionali e sociali, con modalità di apprendimento interattivo e cooperativo. Una delle risposte a questo e altri disagi giovanili è l’inclusione: lo sviluppo di attività cooperative e partecipative, nella scuola e negli altri luoghi di aggregazione, non solo è uno degli antidoti migliori alla solitudine, che spesso nasce dalle difficoltà relazionali, ma anche è un importante fattore che consente la costruzione di una identità matura”.