

Consum d'alcohol – fitg derasà e tabuisà

Co statti cun il consum d'alcohol en il Grischun? Tge purschidas da prevenziun e d'agid datti? Il schefmedi da la psichiatria speziala Rahul Gupta e la psicologa sociala Manuela Perrinjaquet da la Crusch blava dattan ina survista dals fatgs.

LAURA SCHÜTZ/RTR

Per far festa u per emblidar ils quitads – baiver alcohol tutga tar noss mintgadi. Tenor il schefmedi da la psichiatria speziala *Rahul Gupta* vivian mo 18% da la populaziun svizra a maniera abstinenta. En il chantun Grischun è il consum d'alcohol restà constant ils davos onns tenor l'Uffizi dal servetsch social chantunal. I na dettia era naginas regiuns che sajan spezialmain pertutgadas.

«L'alcohol n'è betg discriminant»

Rahul Gupta na crai betg ch'i dettia en il Grischun grondas differenzas en cumparegliaziun cun auters chantuns. I saja però uschia che la glied che lavura en la gastronomia è spezialmain pertutgada en congual cun autras gruppas professunalas. Cunquei che la gastronomia è ina sparta impurtanta en il Grischun, pudesan ins concluder ch'i dettia uschia qua dapli persunas ch'èn pertutgadas pervia da lur professiun. Rahul Gupta accentuescha che l'entira societad saja pertutgada da problems d'alcohol. Tuttina dettia tschertas tendenzas. En general saja uschia ch'umens consumeschi-an pli savens che dunnas.

1600 cas morals per onn

Manuela Perrinjaquet lavura per la Crusch blava dal Grischun ed è psicologa sociala. Ella raquinta che glied da l'entir chantun vegnia tar ella per agid, cunzunt persunas tranter 28 e 50 onns e mintgatant era glied pli veglia da circa 75 onns. Giuvenils e giuvenilas s'annunzian pli darar.

Sch'ins discorra da substanzas privlusas, pensan ils paucs e las paucas vid l'alcohol. Tuttina morian mintga onn radund 1600 persunas tranter 15 e 74 onns vid las consequenzas dal consum d'alcohol, scriva l'Uffizi federal da sanadad. Rahul Gupta menziunescha ch'il giudicament d'ina substanza differenziescha da cultura a cultura. Nossa societad bagateliseschia savens l'alcohol ed emblidia ses privels.

Prevenziun

Per prevegnir in maldievr d'alcohol saja impurtant d'adina puspè reflectar l'agen consum, declera Rahul Gupta. En general dettia duas differentas spartas da prevenziun. D'ina vart saja quai la prevenziun structurala che sa fatschenta tranter auter cun ils reglaments pertutgant la vendita e la reclama. La segunda sparta da la prevenziun tracta il cumportament da mintga singul.

Manuela Perrinjaquet di ch'ella observia ch'i dat dapli purschidas da prevenziun per giuvenils e giuvenilas. Ella giavischass ch'i dettia era dapli offertas per glied creschida. En general dian Rahul Gupta e Manuela Perrinjaquet ch'igl è impurtant da reflectar l'agen cumportament.

Per avair ina tscherta mesira pertutgant in consum raschunavel inditgescha Rahul Gupta intginas cifras. In um creschì na duaja betg consumar dapli che dus magiels da standard per di, ina dunna creschida betg dapli che in. Plinavant duajan tuts e tutas desister almain dus dis l'emna cumpletmain d'alcohol. In magiel da standard è 1 deciliter vin, 3 deciliters gervosa u in vinars.

«Dumandar agid è fitg impurtant»

Quant savens bavais Vus? Savais Vus controlar il consum? Datti problems en famiglia, al plaz da lavur u durant ir cun auto en connex cun baiver alcohol? Quai è dumondas ch'ins po tenor Rahul Gupta sa tschentar per evaluar sch'ins è dependent u dependenta d'alcohol.

Sch'ins constatescha ina dependenza èsi fitg impurtant da dumandar agid. I dat fitg bleras purschidas d'agid, tranter auter cussegliazions da l'uffizi dal servetsch social chantunal u gruppas d'agid a sasez sco ils alcoholicheers anonims e las alcoholicras anonimas. La Crusch blava grischuna porscha per exempel gruppas d'agid extra per dunnas. Ella manegia che dunnas vegnian crititgadas pli svelts ch'umens en connex cun alcoholissem en nossa societad.

Discurren cun la persuna en stadi gigin

Il servetsch psichiatric da Cuir porscha surtut terapia ambulanta u staziunara. Ina terapia sta-



Tar blers tutga in magiel vin tar il mintgadi. Quai po esser privlus.

FOTO SOMEDIA



La psicologa Manuela Perrinjaquet lavura tar la Crusch blava dal Grischun.

FOTO LAURA SCHÜTZ/RTR

«Sch'ins na vegn betg a frida cun la situaziun duain ins ir per agid extern.»

Manuela Perrinjaquet, psicologa

Persunas cun in risico mesaun fin aut da consum cronic

Ristg da sanadad mesaun fin aut: davent d'in consum da 20g (=dus magiels da standard) per di tar dunnas e davent d'in consum da 40g (=4 magiels da standard) per di tar umens

15-34 onns: 3,1%
35-49 onns: 2,9%

Las cifras èn da l'onn 2017. Funtauna: rapport da sanadad dal chantun Grischun da l'observatori da sanadad svizzer «OBSAN».

Cifras e fatgs

Persunas fitg dependentas d'alcohol en Svizra: 250 000 fin 300 000
Persunas fitg dependentas d'alcohol en il Grischun: 7000
Persunas che consumeschan mintga di alcohol: 10 fin 11% da la populaziun
Persunas che baivan regularmain uschè bler alcohol ch'il consum maina ad ina sborgna: 15% da la populaziun
Quant alcohol che mintgin e mintgina ha bavì en media l'onn 2019: 7,9 liters

Funtauna: Rahul Gupta ed organisaziun «Dependenza Svizra».

«Nossa terapia sa basa sin il patratg ch'il consum d'alcohol è in cumportament emprendì. Tut quai ch'ins ha emprendì pon ins era puspè midar.»

Rahul Gupta, schefmedi psichiatria speziala

ziunara cumenza cun ina fasa da dischintoxicaziun che cuzzà circa in'emna. L'alcohol vegn remplazzà cun medicaments per deliberar il corp da la substanza nuschaivla. Sin quai suonda ina fasa da stabilisaziun. Lura datti ina terapia da 12 emnas che suonda in urari sever. Sch'ins bada ch'ina confamigliara u in ami ha problems d'alcohol, duain ins l'emprim discurren cun la persuna pertutgada, manegia Rahul Gupta.

Manuela Perrinjaquet accentuescha ch'ins duaja descriver l'atgna perspectiva senza far reproschas. L'organisaziun «Dependenza Svizra» cussegla da discurren cun la persuna en in stadi gigin e da dir avertamain tge ch'inquietescha ins. Sch'ins na vegn betg a frida cun la situaziun duain ins ir per agid extern. Sche la persuna pertutgada na vul betg sa laschar gidar, pon ins uschia almain levgiar a sasez il mintgadi, declera Manuela Perrinjaquet.