

# **LIGURIA STRATEGICA**

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla  
Supervisione Strategica della Liguria

Febbraio 2023, Anno IV N. 4

---

## **Alcol: Nemico/Pericolo... In-visibile !!!!**

Conoscere, Capire, Scegliere... Agire!!!! (una "visione" ecologico-sociale)

Editoriale di **Giorgio Schiappacasse**



La recente iniziativa dell'Irlanda di voler applicare sui prodotti alcolici delle etichette che riportino **avvertenze sui "seri rischi per la salute"** che il loro consumo comporta , per un attimo, ha riacceso un dibattito sui pericoli e sui danni determinati dal consumo di alcol.

Ricordo che non è importante sotto quale tipologia di bevanda si consuma

l'alcol ma è proprio l'alcol in se che determina molte serie conseguenze per la salute e altri seri problemi sociali (vedi ad es. violenze ed incidenti stradali). Altro prodotto di degradazione dell'alcol di cui è necessario tenere conto è l'acetaldeide, cancerogena,....contenuta in forma diretta soprattutto nei vini e che si forma, poi, per degradazione dell'alcol nel nostro organismo!

Il dibattito appena iniziato è stato immediatamente liquidato come una "stranezza europea" ed in molti si sono premurati di difendere in particolare il consumo di vino quasi fosse un "**tabù**" sacro ed intoccabile che non è possibile mettere in discussione per nessun motivo!

*(uno stratagemma cinese dice : se vuoi nascondere una cosa ...evidenziala!).*

(Il bello è che si discute su tutto ma proprio su ....tutto ma ...in questo caso non si può ....è nei fatti ....vietato!!!!)

## CONOSCERE

*(cosa sappiamo davvero )*

Vediamo un po' cosa dicono i **dati** che, non da oggi, vengono segnalati dalle diverse società scientifiche in primis dalla Società Italiana di Alcolologia:

**A)** L'alcol è inserito dallo IARC ( ente internazionale che classifica le sostanze cancerogene) in **classe 1 tra le sostanze sicuramente cancerogene** (così come amianto e benzopirene). E' cancerogeno per : bocca, esofago, stomaco, intestino tenue, fegato, colon, pancreas, etc.... ma poi, soprattutto, ed in modo significativo per la mammella. E' tossico per il feto. Lo sapevate? Qualcuno avverte?

**B)** Sapete quante sono le **morti alcol-correlate in un anno in Italia: si stimano circa in 30.000 !!!!!** Vi sembrano pochi?

**C)** L'alcol è una potente sostanza psicoattiva, il suo consumo regolare provoca assuefazione e dipendenza e altera gravemente i livelli di attenzione e il controllo delle emozioni. E' una delle **cause più importanti di incidenti stradali, sul lavoro e domestici. L'incidente stradale è la prima causa di morte per i giovani sotto i 29 anni (almeno nel 60% è coinvolto il consumo di alcol)** ( ...hai presente le stragi del Sabato sera?). Teniamo conto, poi, che per ogni morto abbiamo 5 disabili gravi!!!.

**D)** L'alcol è spesso **collegato a gravi episodi di violenza individuali e di gruppo** (...in realtà, brutto a dirsi, è la vera droga dello.... stupro!!!)

**E)** Le persone "**dipendenti**" da Alcol sono **stimate in Italia in 1.500.000 e i bevitori a rischio più di 8.000.000 !!!!** (.guardate, poi, che entrano in sofferenza anche le loro famiglie....e i bambini !!!!)

**F)** L'alcol spesso **si accompagna o precede il consumo di altre droghe o**

**di altri comportamenti a rischio** come ad es. il consumare azzardo!!! (eh già... i problemi non vengono mai soli !!!)

**G) Alcol e Fumo potenziano i loro reciproci effetti** sia a livello del tratto digerente che a livello polmonare tanto che gli anglosassoni parlano di "alcol and smoke sindrome". Il rischio di tumore, per essere chiari, aumenta notevolmente e anche di problemi vascolari e cardiaci !!!

**H) Anche la gestione economica ne risente:** oltre ai costi diretti si viene stimolati a comportamenti e stili di vita poco attenti ad una corretta gestione economica. Le ripetute assenze o mancanze sul lavoro fanno correre il rischio della perdita dello stesso. Le famiglie ne risentono entrando anche in questo tipo di ....sofferenza !

**I) E che dire del problema alcol e giovani ???** Li vedete in giro, anche a ore impossibili, con la birra in mano come se fosse uno "status simbol"? Sapete che è vietata per legge sia la vendita che la somministrazione di alcolici ai minori di 18 anni? La rispettiamo? **E le ragazze oggi?** ....spesso hanno superato i maschi in molti comportamenti pericolosi e a rischio. (Su questi temi bisognerebbe andare a vedere e imparare dall'esperienza Islandese. Vedi su internet : **Islanda: alcol e giovani!**)

**L) E' assolutamente controindicato l'uso di Alcol in:** gravidanza, nei giovani sotto i 21 anni, se assumi farmaci, se assumi psicofarmaci, dopo i 65 anni, in presenza di malattie, di pressione alta, etc.....e poi se devi guidare o fare lavori che richiedono attenzione..... Rifletti !!!.

**M) La stima dei costi per le cure e le conseguenze** dei problemi alcol-correlati superano quella del fatturato delle aziende produttrici ( ma intanto questi costi ...li paghiamo noi....mica i produttori!)

**N) Sembra impossibile poter festeggiare senza il ricorso "rituale" all'uso di una bevanda alcolica?** Si potrebbero usare "**cocktail della salute (...e salva patente!!!) o bio-drink** senza alcol.....perchè no ? Almeno dovremmo dare sempre la possibilità di "scegliere", ....purtroppo la pressione a favore del consumo di alcolici è molto forte e radicata anche nelle tradizioni e fa da modello a tutti... fin da bambini !!! Possiamo cambiare?

Guardate che la cosa importante è l'incontro, lo scambio relazionale e sociale e anche la ritualità ha la sua importanza ma perché non proteggere anche la salute??? Che messaggio diamo ?

**O) Nel «Quadro europeo di azione sull'alcol 2022-2025» dell'OMS,** approvato dal Comitato regionale dell'OMS a settembre 2022, si scopre un ruolo importante per le organizzazioni di auto-aiuto e le persone che hanno vissuto problemi di alcol.

*Art 19. Il successo dell'attuazione delle azioni dipenderà dalla collaborazione*

*tra gli Stati membri, sostenuta dall'OMS, che include l'utilizzo della rete di punti focali istituita dall'OMS. Il quadro mette in primo piano anche l'impiego delle competenze, l'esperienza e le relazioni di persone che hanno vissuto i problemi con l'alcol, nonché attori non statali (comprese le ONG), attivisti nel campo del recupero e organizzazioni di mutuo soccorso e di auto-aiuto.*

Anche a livello di Eurocare, adesso stiamo cercando un modo per essere coinvolti.

Ricordate in ogni caso : **Meno è... Meglio !!!!**

## **CAPIRE**

*( ...non beviamoci proprio tutto!!!)*

Insomma i problemi sono importanti e non possono essere sottovalutati ma invece.....tutti zitti !!! ...non parliamo poi della politica ....guai a diminuire i fatturati o i consumi ne va del prestigio dell'Italia e dei nostri prodotti tipici.

Ma la salute non interessa a nessuno? ...e dei costi conseguenti...? ...e delle nostre famiglie e dei nostri giovani?

Già lasciamo tutto in mano alla **pubblicità** che la fa da padrona.....importante è consumare, consumare e ancora consumare !!! Dei problemi se ne occuperà ...qualcun'altro!!!!

*(Sono un pubblicitario: ebbene si, inquinò l'universo. Io sono quello che vi vende tutta quella merda. Quello che vi fa sognare cose che non avrete mai...io vi drogo di novità, e il vantaggio della novità è che non resta mai nuova. C'è sempre una novità più nuova che fa invecchiare la precedente. Farvi sbavare è la mia missione. Nel mio mestiere nessuno desidera la vostra felicità, perchè la gente felice non consuma". Frederic Beigbeder – Lire 26.900)*

Vediamo poi alcune strategie comunicative adottare per paralizzare il sistema o addirittura, paradossalmente, incentivare il consumo di alcolici ( ...e non solo!):

A) Al primo posto metterei i **"fabbricatori di dubbi"**: appena vengono fuori verità scientifiche ( e non solo in questo campo...) che minacciano importanti interessi economici si comincia a di dire che si va beh.... ma in alcuni casi le cose non stanno proprio così perché alcune ricerche (???) direbbero che fa addirittura bene....e poi ci sono tradizioni e posti di

lavoro.....bisogna pensarci bene ...prendere tempo...e intanto si addormenta il dibattito e tutto continua come prima....e ci si "abituano" ...si diventa assuefatti alla situazione in atto!!!

B) Poi ci sono le **"bufale" (fake news)** che continuano a girare e ad essere evidenziate, sottolineate e rimbalzate. Sono vere leggende metropolitane che però ....fanno, come si dice oggi,.... "tendenza"!

Vediamo le più note:

- L'alcol riscalda...**Falso!** E' un vasodilatatore periferico e quindi fa perdere temperatura. Se sei veramente al freddo mai consumare alcolici...rischi l'assideramento !!!
- L'alcol dà energia, dà forza: **Falso!** Quelle dell'alcol sono cosiddette : "calorie vuote" non utilizzabili dal nostro organismo. Avete mai visto un ciclista o un maratoneta fare rifornimento con un "cicchettino"?
- L'alcol migliora le prestazioni....**Falso!** L'alcol è un deprimente del sistema nervoso centrale e siccome deprime prima alcuni sistemi inibitori la sensazione soggettiva è fuorviante perché in realtà, anche a basso dosaggio, rallenta i riflessi, altera la visione notturna e restringe in campo visivo ecco perché è molto pericoloso per la guida.
- Il vino rosso fa bene al cuore....**Falso !** Tanto non è l'alcol ma il resveratrolo (antiossidante) contenuto nella buccia dell'uva nera. Peccato che la "dose terapeutica" corrisponderebbe a circa 100 litri di vino rosso al giorno !!!! Morite prima ....annegati !
- La birra fa latte.....**Falso!** Come già abbiamo detto l'alcol è cancerogeno in particolare per la mammella e assunto in gravidanza può causare la **sindrome feto-alcolica** con malformazioni e ritardi mentali. Non è proprio il caso di dare al lattante ...il latte... corretto!
- E allora ...Alcol e Alpini ??? Vogliamo tutti bene agli Alpini. Sapete una volta negli addestramenti militari si sostenevano certi ...riti per dimostrare di essere dei "duri" ....anche perché in seguito prima di mandarli all'assalto (...cioè a ...morire) passavano a dar da bere a tutti ( ...poi se retrocedevano ...ci pensava il cosiddetto "fuoco amico" !!!). I tedeschi usavano ..l'estasi-MDMA. In Vietnam gli americani quando tornavano al campo ...facevano girare eroina (...problema, poi, dei reduci). **Insomma dove c'è guerra vengono fatte circolare ad arte ...le droghe....**come anestetici per non pensare....e meglio manipolare le truppe. Riflettiamoci!!!
- e Alcol e lavori pesanti? Abbiamo visto che non dà energia e allora?...anche qui viene usato come **anestetico** per non pensare alle condizioni di m.... in cui sono!!!! I contadini della Ande , con lo stesso scopo, masticano foglie di coca!!!!

- Occhio poi alla **trappole dei concetti di bere responsabile o moderato** servono a mantenere inalterato il consumo e generare **false sicurezze** così come il concetto di bere patologico. Oggi sappiamo che l'uso di alcol è un RISCHIO per la salute e come tale dovremmo trattarlo e avvisare con costanza continuità i consumatori oltre che porre limiti di varia natura.**(vedi Carta Europea dell'Alcol)**
- avete fatto caso **...sulle etichette non viene scritto niente, nessun tipo di avvertimento !!!**

Le bevande alcoliche sono gli unici alimenti che sono stati esentati, dalla Commissione Europea e poi anche dal Parlamento, dall'obbligo di mettere avvertimenti sulle etichette delle bottiglie (obbligo previsto dal regolamento 1169/2011).

Così i consumatori non sanno che l'alcol è gravemente dannoso per la salute, mentre per le sigarette, ad es., sono stati messi avvertimenti sui pacchetti.

Unico prodotto ...dispensato! E' giusto ...o è uno scandalo?(Intanto ...come spesso accade ...le grane toccano a noi e la ..."grana" ....agli altri!!!)

e allora ?

**L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) pone l'accento proprio sul concetto di ... "RISCHIO" ed invita ad adottare nelle politiche di prevenzione l'Approccio di Popolazione. Queste politiche devono rivolgersi a TUTTI e mirare ad una corretta, completa e costante informazione, alla consapevolezza, alla scelta, alla responsabilità, al coinvolgimento globale di tutti, appunto, consapevoli della interdipendenza dei comportamenti e degli ....stili di vita.**

**Questo approccio tende, in primis, a ridurre i consumi su tutta la popolazione.**

Infatti l'unico dato certo è che i problemi alcol-correlati sono proporzionale al consumo complessivo in quella data popolazione. Questa politica dovrebbero essere fatta dallo Stato e dalle strutture Sanitarie e Sociali e non possono certo essere lasciate in mano a chi ha interessi economici nel settore !!!

**Chi si accorge, poi, di avere una dipendenza dovrà essere più deciso e lavorare per alcol=0. E' così per tutte le "dipendenze" ,...non ci sono sconti.** Non è facile ma ...insieme si può!!! Per questo sono fondamentali i gruppi di auto mutuo aiuto dove sei accolto senza giudizio, dove puoi praticare l'ascolto consapevole ed essere utile a te e agli altri.

**Nel «Quadro europeo di azione sull'alcol 2022-2025» dell'OMS, approvato dal Comitato regionale dell'OMS a settembre 2022, si scopre, poi, che un ruolo importante è assegnato e riconosciuto alle organizzazioni di auto-aiuto e alle persone che hanno vissuto problemi di alcol.**

*(Art 19. Il successo dell'attuazione delle azioni dipenderà dalla collaborazione tra gli Stati membri, sostenuta dall'OMS, che include l'utilizzo della rete di punti focali istituita dall'OMS. Il quadro mette in primo piano anche l'impiego delle competenze, l'esperienza e le relazioni di persone che hanno vissuto i problemi con l'alcol, nonché attori non statali (comprese le ONG), attivisti nel campo del recupero e organizzazioni di mutuo soccorso e di auto-aiuto.)*

## **SCEGLIERE**

*(...tocca a ...NOI!)*

Come singoli cittadini, come professionisti e come Amministratori dobbiamo “dire” da che parte stiamo !!! Ed essere coerenti con quanto affermato!!!

**In ogni caso meglio cominciare dal “basso” attraverso le nostre scelte e i nostri comportamenti**

Anche noi possiamo contribuire ad un vero cambiamento culturale se non deleghiamo, se verificiamo la nostra coerenza nelle piccole azioni quotidiane se in altre parole **...cominciamo da NOI !!!** ...solo così potremo incidere culturalmente sul comportamento e sulle scelte di tanti (...amministratori compresi!!!).

Chi ha responsabilità sul tema salute, i genitori, gli insegnanti e gli educatori sono chiamati a portare con chiarezza e costanza un messaggio di ...salute!!!

## **AGIRE**

*(educazione alla responsabilità collettiva come antidoto all'indifferenza)*

**Una domanda : quando interessi di “salute pubblica” e interessi di mercato vengono in contrasto secondo voi chi prevale? Vince la pubblicità o una corretta e costante informazione sanitaria? Quali investimenti per una informazione indipendente? E Noi cosa facciamo?**

**Si... ognuno di Noi!!!**

E' necessario, infatti, se vogliamo “cambiare” attivare azioni semplici e

concrete che possano raccogliere l'impegno di chi è sul campo (genitori, famiglie, scuola, associazioni, ...) verso... una **cultura della responsabilità condivisa!**

**Vi propongo 8 azioni piccole ma concrete per proteggere la salute, il lavoro, la patente e fare... "cultura"! Proviamoci tutti insieme!**

- 1. Riduci i tuoi consumi alcolici e protegggi ...la tua patente oltre alla tua salute !!!** Dichiaralo e ad es. chiedi, appena entri, al ristoratore di offrire alla fine della cena ...il caffè o una tisana !!! ( evita l'alcolico finale ...la pattuglia è dietro ..l'angolo. Occhio!!!).
- 2. Proponi e attivati per mettere in auto o nella moto un etilometro monouso** (...un soffio per ...la sicurezza!!). Può essere utile e ... "ricorda" a tutti (anche ai tuoi figli) ...la prudenza! Chiedi in farmacia che te li procurino. **Proponiamo una "legge" in tale direzione** ...sarebbe un bel modo di sensibilizzare tutta la popolazione ( ..come il triangolo, i giubbotti e le catene obbligatori da avere in auto!)
- 3. Fai diventare stile offrire sempre ai tuoi ospiti la possibilità di "scegliere" anche due/tre "cocktail della salute" ( e salva patente!) alcol=0.** Valorizzali. Vedi un po' l'effetto che fa !!! ColleZIONa e "crea" ricette alternative di cocktail della salute...e diffondile tra gli amici. Chiedi che ci sia sempre anche nelle "feste" o in occasioni formali la possibilità di "scegliere". Sii originale... via ...un po' controcorrente!!! **Vogliamo poter ...scegliere davvero!!!** Anche dei bio-drink che sappiano accompagnare le diverse pietanze ...non sarebbero male.....ma anche l'acqua va ...benissimo!!!
- 4. Ai minori di 18 .....alcol=0. Sul lavoro ...alcol=0. Se prendi farmaci...alcol=0. Se guidi e sei neopatentato o hai patenti superiori alcol=0. Se sei incinta... alcol=0. Educare è un compito di tutti. Passa voce!!!**
- 5. Proponi di creare degli adesivi da mettere sul cruscotto in ogni auto ... "Amico... modera la velocità, sii sobrio, se sei stanco fermati, spegni il cell. Tvb." (.....ti ricordi ....un po' di anni fa ....nella mitica 600...il magnete "papà vai piano"?).** Se li "attiviamo" sono sicuro che i nostri bimbi/ragazzi ne inventano di simpatici e intanto lavorano un pò ...per il loro futuro!
- 6. Promuovi nel tuo quartiere la "Festa della Salute e dell'AutoMutuoAiuto"** per valorizzare stili di vita sani e responsabili. Star bene insieme è meglio.  
Nel «Quadro europeo di azione sull'alcol 2022-2025» dell'OMS,



approvato dal Comitato regionale dell'OMS a settembre 2022, si riconosce un ruolo importante per le organizzazioni di auto-aiuto e le persone che hanno vissuto problemi di alcol

7. **Ricorda i 5 pilastri della prevenzione che dipendono da te** (fatti... furbo fanno bene anche al ....portafoglio):

° smettere di fumare (...finalmente si ...respira) e ridurre il consumo di alcolici. (Una vacanza con i risparmi...sarebbe proprio una bella cosa nooo?)

° fare 45' di attività fisica ogni giorno (è sufficiente camminare). Questo sì che è un vero .."toccasana". Facciamola insieme....a tutte le età!

° mangiare frutta e verdura ogni giorno. Meglio se a Km 0! (dall'albero e dalla terra ...direttamente al piatto...che meraviglia. L'intestino ...ringrazia!! Aderite anche voi al movimento ..."arancia libera" ...la lattina della natura!)

° bere acqua (1,5/2 l die). Lo sapevi che ...andiamo ad acqua? Comodo vero? Molto green!!! (a proposito nelle "feste" non si potrebbe distribuire acqua in modo gratuito? È una importante azione di prevenzione!!!)

° se devi metterti alla guida sii sempre sobrio (non rischi la patente o peggio, ....dai l'esempio e la salute ci ...guadagna!)

8. ...Gesù, che era un vero provocatore, circa 2000 anni fa ha trasformato l'acqua in vino... ma per vedere cosa facciamo noi... a noi tocca la seconda parte del miracolo ...trasformare il vino in ...olio o se vuoi in un libro! Perfetto, ....promosso! Hai fatto la ...seconda parte del miracolo...quella che tocca a Te! (...troppo comodo se no !)**PARTITO DELLA SALUTE !** Riflettici un po'! Sono occasioni importanti per dimostrare che anche tu sei iscritto nel **Se devi fare un regalo... scegli sempre la salute.**

**TEST C.A.G.E. (Cut - down, Annoyed, Guilty, Eye-opener).**

(Autovalutazione sul Rischio Alcol-correlato)

***Desideri valutare se il tuo consumo di alcol è a "rischio" oppure no?***

*Ti proponiamo uno strumento semplice che comprende solo 4 domande:*

*Rispondi semplicemente alle seguenti 4 domande:*

1) *Ti sei già sentito/a colpevole riguardo al tuo "consumo" di alcol durante la giornata?*

*Si ( ) No ( )*

2) *Hai già sentito il bisogno di ridurre il tuo "consumo" di alcol?*

*Si ( ) No ( )*

3) *Hai già sentito il bisogno di "consumare" alcol di primo mattino?*

*Si ( ) No ( )*

4) *Chi ti sta accanto ti ha già fatto delle osservazioni riguardo al tuo "consumo" di alcol?*

*Si ( ) No ( )*

- *Se hai risposto "Sì" a una di queste domande, sei a rischio di avere delle ripercussioni legate al "consumo" di alcol. Fai attenzione.*

- *Se hai risposto "Sì" ad almeno 2 o più domande, è molto probabile che il tuo "consumo" di alcol sia eccessivo e, forse, problematico. Meglio modificare il proprio comportamento e/o chiedere aiuto*

**A chi rivolgersi se ti accorgi che tu, un tuo familiare o un tuo amico ha problemi.**

**Puoi chiedere consulenza naturalmente al tuo Medico di Base ma sappi che :**

- **in ogni Distretto c'è un Servizio per le Dipendenze** che fornisce consulenza specialistica medica, psicologica e sociale nel campo delle dipendenze – vedi sito ASL3.- Direttore dottssa Ina Hinnenthal Segreteria Direzione Ser.d. **Tel: 010 8494016**
- **a San Martino esiste un Centro di Alcolologia specialistico** ( Centro Alcolologico Regionale) **Coord.:** dott. Gianni Testino **tel. 010/555 2769.** Effettua interventi nel campo della prevenzione, cura e riabilitazione delle patologie alcol correlate. e-mail: [gianni.testino@hsanmartino.it](mailto:gianni.testino@hsanmartino.it)
- **ed infine sul territorio esistono gli autonomi gruppi di AutoMutuoAiuto come:**

**a) Alcolisti Anonimi** che fanno riferimento al metodo dei 12 passi e diffusi in tutto il mondo

**Tel: +39 335 194 9573** e-mail: [area.liguria@alcolisti-anonimi.it](mailto:area.liguria@alcolisti-anonimi.it).

e **Alanon (per i familiari) tel: 010 584504**

( sappi poi che esistono anche: Narcotici Anonimi e Familiari

Anonimi, Giocatori Anonimi e Gamanon (famigliari), Overeaters Anonimi, Sex Addiction Anonimi, Codipendenti Anonimi, Debitori Anonimi,...)

**b) i Club degli Alcolisti in Trattamento:**

email:[associazione@arcat.liguria.com](mailto:associazione@arcat.liguria.com) Tel: 010 2512125 cell: 347 809 3255 sono comunità multi-famigliari che si riuniscono settimanalmente per confrontarsi, sostenersi e ...cambiare stile di vita. A Genova sono attivi da molti anni.  
sito: arcat-liguria.com

**c) Genitoriinsieme:**

incontri settimanali di genitori con figli adolescenti in difficoltà. Si impegnano e confrontano per il recupero delle proprie competenze educative.

I ragazzi, oggi, "consumano" un po' di tutto anche alcol...Attenzione, poi, all'online. E' dura per i genitori! ...meglio non essere soli e condividere con altri adulti!!!

**Tel: 380 460 7969**

sito: [www.genitoriinsieme.org](http://www.genitoriinsieme.org)

E' importante conoscere queste realtà e valorizzare **l'AutoMutuoAiuto territoriale** perché questo rende le nostre comunità più solidali, consapevoli e responsabili. **Sono realtà a Km 0 e ad energia "rinnovabile"**.

Proprio le persone in difficoltà hanno capito che è necessario associarsi, riprendere in mano e praticare la partecipazione, lo scambio esperienziale, la reciprocità ed impegnarsi nella "vicinanza territoriale", sono gruppi di... "ascolto" e l'ascolto fa miracoli se praticato con costanza, continuità ed attenzione.

**Queste realtà in vari campi sono "fondamentali" per lo sviluppo di un moderno sistema salute ...sostenibile e territorializzato e che possa arricchire davvero il nostro territorio di nuove forze e risorse ..."relazionali"!!!** (...oggi ella società dell' iper-comunicazione il vero virus emergente è ...la solitudine!!! ...cosa abbiamo perso per strada?)

L'OMS ne raccomanda lo sviluppo e ne sottolinea l'importanza in molti settori della "salute" sia per le persone che per i loro famigliari.

**Sono il vero farmaco del futuro...**e non lo compri in farmacia ...ma lo pratici concretamente nella vita quotidiana.

Conosciamole meglio, sosteniamole e cooperiamo attivamente con loro !!!

Presso il **sito dell'Agenzia per la Famiglia del Comune di Genova** trovi e puoi scaricare sia la **“Guida all'Automutuoaiuto “** sia **“ l' Antologia”** con l'elenco delle realtà presenti sul territorio genovese

Dott. Giorgio Schiappacasse: Medico Psichiatra e Psicoterapeuta

### **Bibliografia e fonti:**

Manuale di Alcologia prof. Vladimir Hudolin ed. Erickson  
Vino e Bufale Baraldi e Sbarbada ed. Stampa Alternativa  
Alcol Bugie e Verità Gianni Testino ed. Il Pensiero Scientifico

Carta Europea dell'Alcol 1995 - OMS

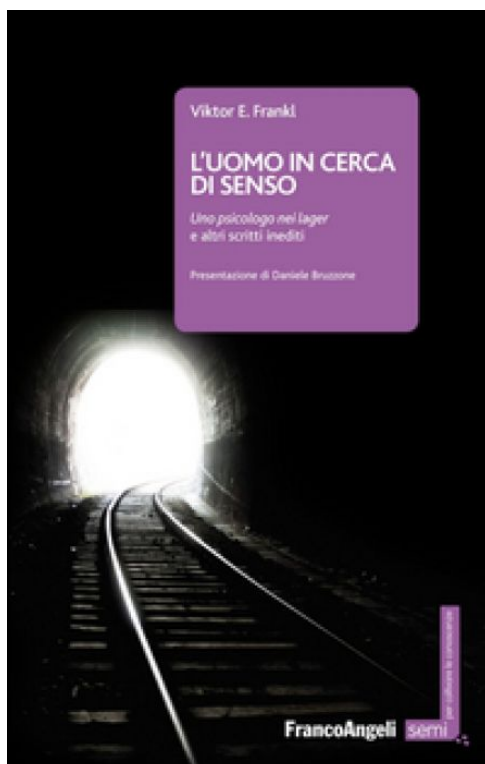
Sistema di sorveglianza PASSI del ministero della Salute

«Quadro europeo di azione sull'alcol 2022-2025» dell'OMS approvato dal Comitato regionale dell'OMS a settembre 2022,

---

## **Rubrica**

### **Libri e siti web di medici e psicologi consigliati**



**Viktor E. Frankl**

**L'uomo in cerca di senso.**

Uno psicologo nei lager e altri scritti inediti

Franco Angeli, 2017

Viktor Frankl, psichiatra, fu deportato nel settembre del 1942 a Theresienstadt, in Boemia, per poi essere trasferito ad Auschwitz, a Kaufering III e quindi a Türkheim. Scampò alla morte, ma perse le persone più care.

Rientrato a Vienna dettò in soli sette giorni le sue memorie.

Ciò che ne scaturì è questo libro. Non è un trattato, ma neppure un semplice memoriale della deportazione.

È un documento umano di straordinario valore, il cui successo non è dovuto tanto all'oggetto del discorso, quanto alla particolarissima prospettiva con cui viene affrontato e al profondo messaggio che trasmette: la vita vale la pena di essere vissuta in qualunque situazione e l'essere umano è capace, anche nelle peggiori condizioni, di "mutare una tragedia personale in un trionfo". Proprio questo aspetto costituisce uno dei motivi della inossidabile attualità dello scritto di Frankl: esso, infatti, pur narrando i tragici eventi a cui si riferisce, li trascende per incentrarsi sull'esplorazione della natura umana e delle sue potenzialità.

E, in questo senso, ciò che dice vale non solo per l'esperienza della detenzione, ma anche per tutte le altre "situazioni-limite" (la sofferenza, la malattia, la disabilità, il lutto, ecc.) che sfidano la capacità umana di resistere e di sopravvivere. Ognuno di noi, pertanto, può trovare in questo libro un riflesso di sé: non necessariamente di ciò che è stato, ma magari di ciò che può diventare nonostante gli "urti" della vita, opponendosi al proprio destino e dominandolo dall'interno.

Leggere Frankl è un'esperienza di rivelazione: ci induce a scoprire i lati migliori di noi.

---

## **Aforisma del mese**

a cura di Marina Barbagelata

"Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti o ottant'anni.

Chiunque continua ad imparare resta giovane. La cosa più importante nella vita è mantenere la mente giovane" (Henry Ford)

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare una mail ad [andreavallarino@libero.it](mailto:andreavallarino@libero.it)

---

## Avviso

### **10 marzo dalle ore 11 alle ore 13** **Seminario di Neuropsicofarmacologia strategica**

Il seminario di due ore sia sarà condotto da Luca Proietti.

Introduce alle logiche delle prescrizioni farmacologiche corrette nella moderna psichiatria.

Saranno illustrate le macroaree della psichiatria con le relative indicazioni farmacologiche essenziali, univoche o integrate alla psicoterapia.

Serve al medico per la corretta prescrizione ed allo psicologo per capire quando ricorrere all'aiuto dello psichiatra.

Il seminario è online su Zoom, per ricevere il link inviare una mail a [andreavallarino@libero.it](mailto:andreavallarino@libero.it)

---

## I nostri studi

**Marina Barbagelata**, Psicologa, Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, Genova. Email: [barbagelata.mari@gmail.com](mailto:barbagelata.mari@gmail.com)

**Giulia Burrone**, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: [burrone.g@gmail.com](mailto:burrone.g@gmail.com)

**Clara Costanzo**, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: [claracostanzo@virgilio.it](mailto:claracostanzo@virgilio.it)

**Arianna Daldosso**, Psicologa, Psicoterapeuta. via Petrecino, 40, Castiglione delle Stiviere (Mantova), tel. 347 980 1761, email: [arianna.daldosso@virgilio.it](mailto:arianna.daldosso@virgilio.it)

**Angelo De Pascale**, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: [angelo.depascale@hsanmartino.it](mailto:angelo.depascale@hsanmartino.it)

**Rachele Falcone**, Psicologa, Psicoterapeuta, Via Orazio Castelli, 15 - San Severo (FG). tel. 346 688 9000; email: [rachelefalc@gmail.com](mailto:rachelefalc@gmail.com); sito web: [www.rachelefalcone.it](http://www.rachelefalcone.it)

**Andrea Lomi**, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: [info@centromedicolegale.it](mailto:info@centromedicolegale.it); sito web: [www.centromedicolegale.it](http://www.centromedicolegale.it)

**Giovanni Merlini**, via Lugo, 30, Cremona. tel: 320 046 0463, email: [giovamerlini@gmail.com](mailto:giovamerlini@gmail.com), sito web: [www.psicologocremona.com](http://www.psicologocremona.com)

**Simona Palmero**, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.[palmero@libero.it](mailto:palmero@libero.it)

**Laura Piccardo**, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; emai: [lapicca6@gmail.com](mailto:lapicca6@gmail.com)

**Luca Proietti**, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova,via Dei Mille, 18/9, Genova. tel. 388 956 2619, sito web: [luca.proietti.net](http://luca.proietti.net); email: [luca.proietti.net@gmail.com](mailto:luca.proietti.net@gmail.com)

**Claudia Roccatagliata**, Avvocato. Via San Biagio di Valpolcevera, 20H/14, 16163, Genova, tel. 010 089 9126

**Giorgio Schiappacasse**, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim), tel. 329 017 6068; email: [giorgioschiappa54@gmail.com](mailto:giorgioschiappa54@gmail.com)

**Maria Donatella Stefanini**, Studio Ge Ser 2, Via Giovanni Nicotera 24, 00189, Roma tel: 334 691 9216. email : [stefanini.mariadonatella@omceoroma.pec](mailto:stefanini.mariadonatella@omceoroma.pec), sito web [www.mariadonatellastefanini.it](http://www.mariadonatellastefanini.it)

**Andrea Vallarino**, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677, email: [andreavallarino@libero.it](mailto:andreavallarino@libero.it), website: [www.andreavallarino.net](http://www.andreavallarino.net)

**Licia Vicinelli**, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7 - Bologna, via Mario Musolesi, 2 - Sanremo (Imperia), Via Roma 20;  
tel. 392 853 2552; e-mail: [licia.vicinelli@gmail.com](mailto:licia.vicinelli@gmail.com) website: [www.licivicinelli.com](http://www.licivicinelli.com)

---

Visita il sito web di **Andrea Vallarino**

---

*Copyright © 2023 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.*

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?  
Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).

