

# ingrado

servizi per le dipendenze

## Stress e Alcol

## Panoramica del fenomeno a livello nazionale

Viganello, 25 maggio 2023

Marcello Cartolano  
Vicedirettore – Area operativa

Sara Palazzo  
Responsabile Servizi ambulatoriali Sopraceneri

# Consumo di alcol in Svizzera

- In Svizzera l'alcol figura tra i **5 principali fattori patogenetici** ed è all'origine del 9% di tutte le malattie registrate
- Circa **l'85% della popolazione** al di sopra dei 15 anni beve alcol più o meno frequentemente
- In Svizzera, il consumo pro capite nel 2021 è stato in media di **8,5 litri di alcol puro**
- Si stima che tra le **250'000 e le 300'000** persone sono dipendenti dall'alcol
- I costi sociali si aggirano attorno ai **2,8 miliardi di franchi l'anno**

# Alcol e COVID-19

Cambiamenti d'abitudine di consumo di alcol durante i primi 12 mesi dall'introduzione delle misure COVID-19 (aprile 2020 – marzo 2021)

(Florian Labhart & Gerhard Gmel, 2022, Dipendenze Svizzera)

Table 1 : Nombre de répondant-e-s, par sexe, groupe d'âge et région linguistique

	Total	Groupe d'âge								Région linguistique		
		15-19	20-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	DE	FR	IT
Hommes	959	33	91	140	192	169	137	128	69	670	248	41
Femmes	1011	41	78	147	187	183	135	183	57	699	270	42
Non-binaire	5	2	1	1	0	1	0	0	0	4	1	0
Total	1975	76	170	288	379	353	272	311	126	1373	519	83

(Fonte: Florian Labhart & Gerhard Gmel, 2022, Dipendenze Svizzera)

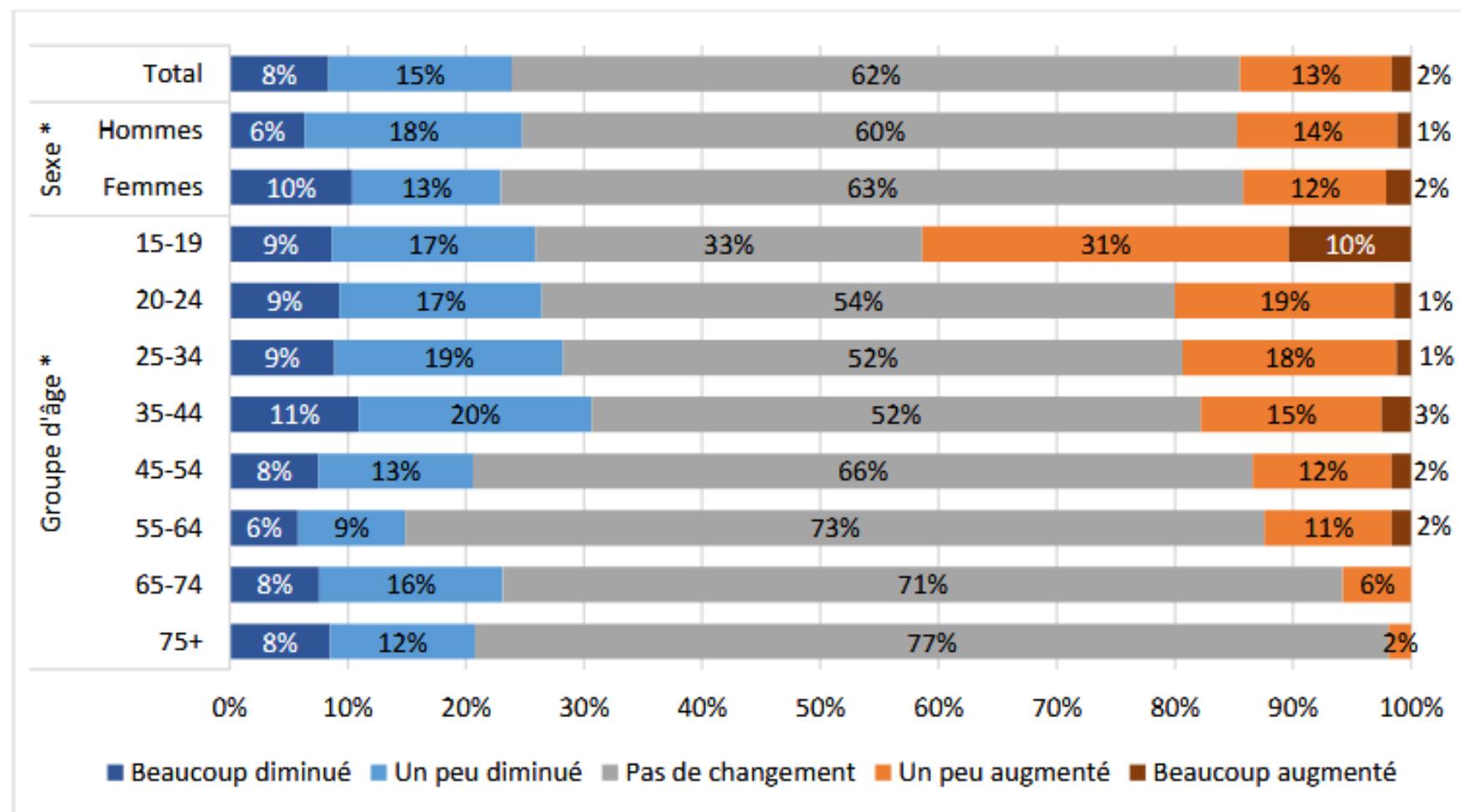
Table 2 : Profil de consommation d'alcool, avant et depuis l'introduction des mesures COVID-19

		Abstinent-e-s à vie	Ex- consommateur-trice-s (abstinent-e-s AC & DC)	Abstinent-e-s AC, Usager-ère-s DC	Usager-ère-s AC, Abstinent-e-s DC	Usager-ère-s AC et DC
N absolus		167	111	27	130	1540
N (en %)		8.5%	5.6%	1.4%	6.6%	78.0%
Sexe *	Hommes	7.9%	5.0%	1.5%	5.8%	79.8%
	Femmes	8.9%	6.2%	1.3%	7.3%	76.3%
Âge	15-19	22.4%	1.3%	7.9%	10.5%	57.9%
	20-24	13.5%	4.1%	4.1%	7.6%	70.6%
	25-34	9.7%	4.2%	1.0%	7.3%	77.8%
	35-44	10.6%	5.0%	1.1%	6.6%	76.8%
	45-54	5.7%	7.6%	0.6%	5.4%	80.7%
	55-64	5.1%	5.9%	1.1%	6.3%	81.6%
	65-74	4.8%	6.1%	0.6%	5.1%	83.3%
	75+	7.9%	7.9%	0.0%	8.7%	75.4%

Notes : \* la catégorie de sexe « non-binaire » n'est pas représentée, car le nombre de répondant-e-s est trop faible ; AC = 12 mois Avant CCOVID ; DC = 12 mois De puis CCOVID

(Fonte: Florian Labhart & Gerhard Gmel, 2022, Dipendenze Svizzera)

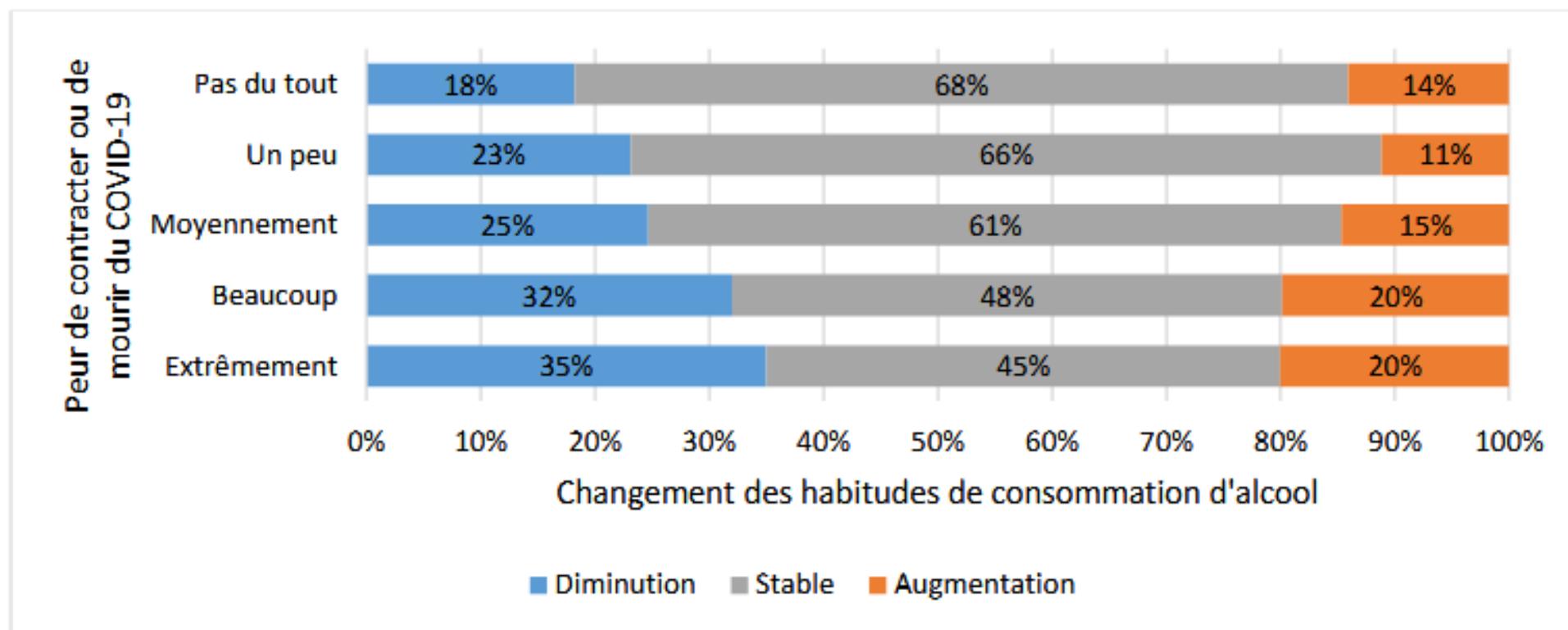
Figure 1 : Perception subjective de l'évolution de sa consommation chez les consommateur-trice-s d'alcool, par sexe et âge



Notes : N = 1697 (non-abstinent-e-s) ; \* différence de proportions statistiquement significative entre les sous-groupes (p-valeur < .05).

(Fonte: Florian Labhart & Gerhard Gmel, 2022, Dipendenze Svizzera)

Figure 9 : Changement des habitudes de consommation d'alcool (perception subjective), selon le degré de peur de contracter ou de mourir du COVID-19



Notes : N = 1697 (non-abstinent-e-s) ; différence de proportions statistiquement significative entre les sous-groupes (p-valeur < .05).

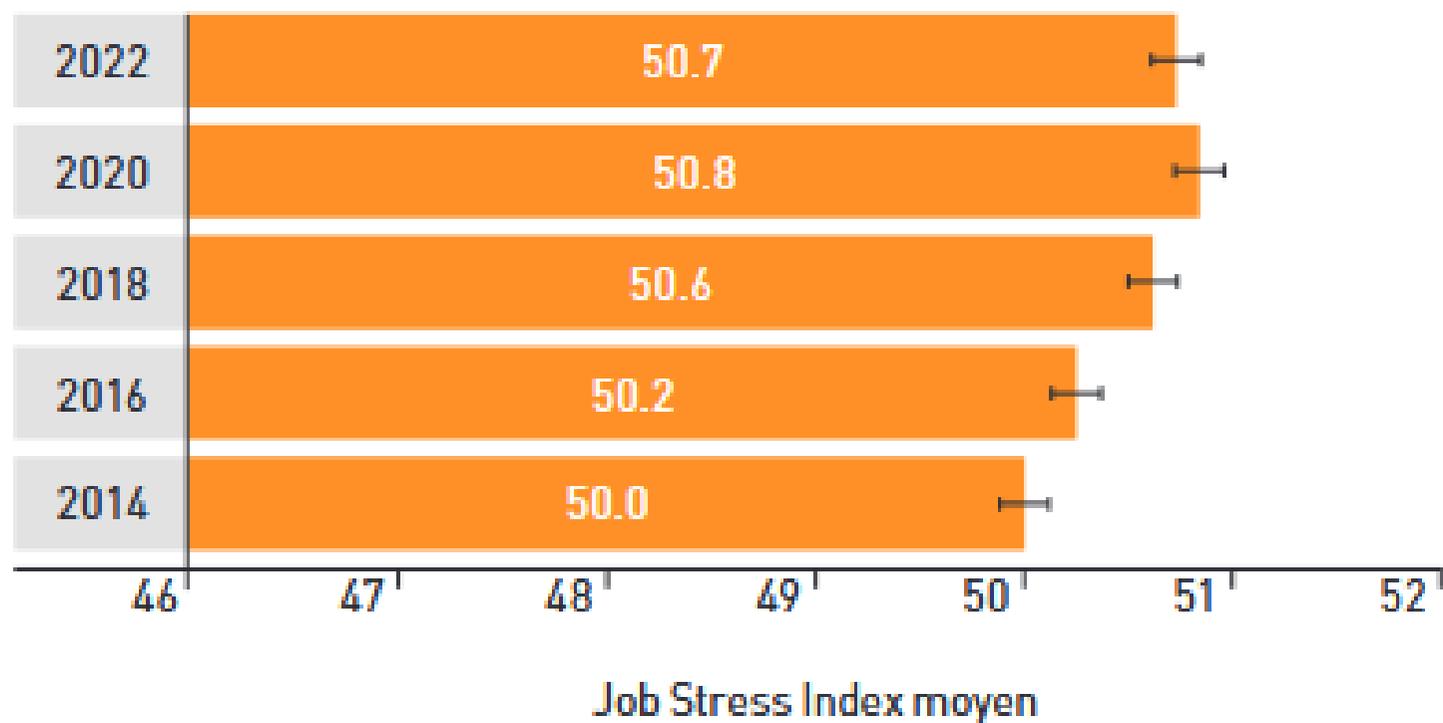
# Stress e lavoro

Job Stress Index 2022  
Monitoraggio degli indicatori di stress presso la  
popolazione attiva in Svizzera

(Promozione salute Svizzera, 2022)

# Stress Job Index

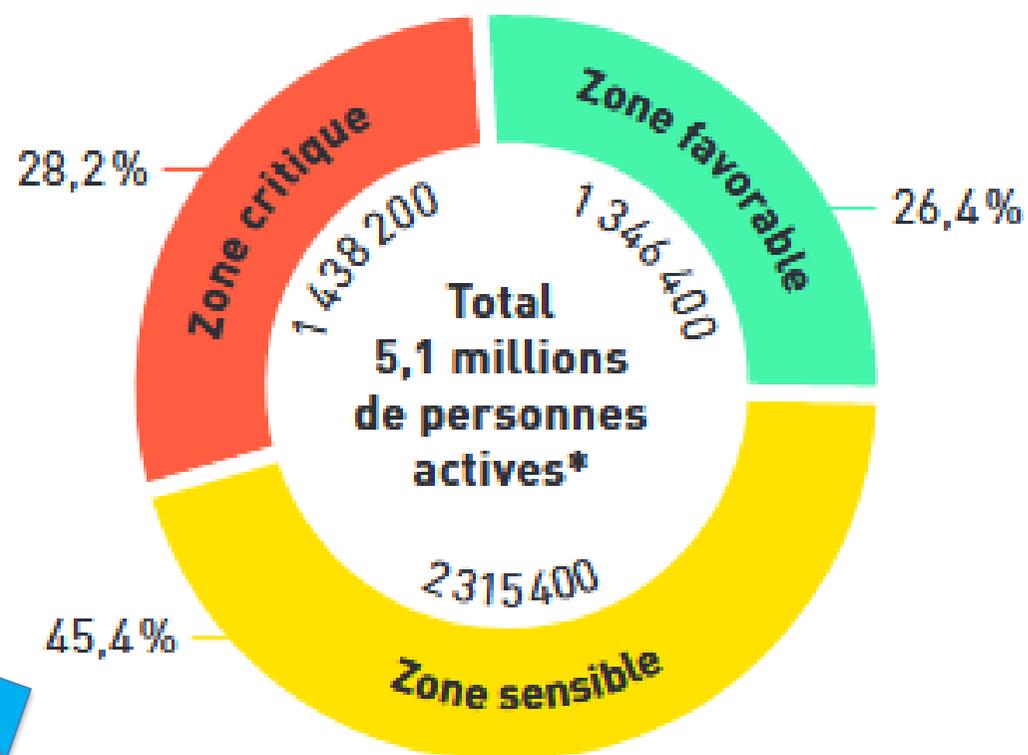
## Indicatore 1: valeur moyenne du Job Stress Index en 2014, 2016, 2018, 2020 et 2022



(Fonte: Promozione salute Svizzera, 2022)

# Stress Job Index

**Proportion des personnes actives dans les zones favorable, sensible et critique du Job Stress Index 2022 (estimation)**



\*Source nombre de personnes actives: OFS Q1/2022

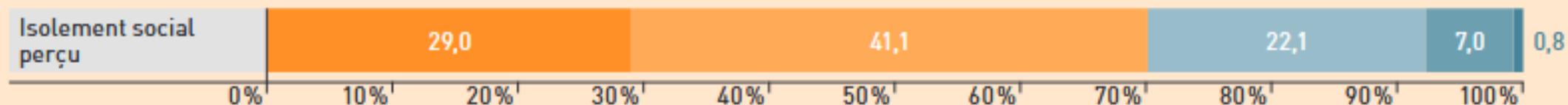


# Stress e lavoro

Durante il COVID-19 (persone in telelavoro)

## Isolement social

● presque jamais ● rarement ● parfois ● souvent ● presque toujours



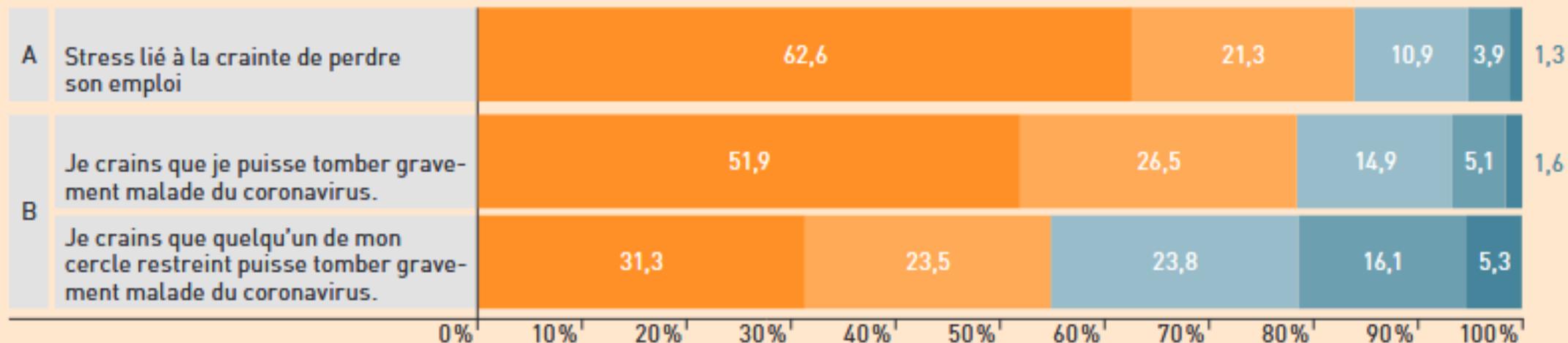
(Fonte: Promozione salute Svizzera, 2022)

# Stress e lavoro

Durante il COVID-10

## Stress lié aux craintes

**A** ● pas du tout ● peu ● modérément ● fortement ● très fortement    **B** ● pas du tout ● .. ● ... ● .... ● très fortement



(Fonte: Promozione salute Svizzera, 2022)

# Stress e alcol

ingrado

servizi per le dipendenze

**Un binomio da saper leggere**

Da sempre l'uomo per sua natura è in continua ricerca del piacere, cercando di sfuggire in tutti i modi possibili ad ogni sorta di forma di dolore, non stupisce allora il fatto che oggi siamo vittime e al tempo stesso fautori di un'epoca edonistica, dove il consumo assume un ruolo centrale, esercitando di conseguenza anche un notevole potere su una popolazione già vulnerabile e fragilizzata .

(Marino & Serpelloni, 2007).

Oggi giorno siamo tutti consapevoli della profonda tristezza che attraversa la società attuale, vivendo in uno stato di forte insicurezza, di precarietà e di perenne crisi il quale produce conflitti e sofferenze psicologiche.

(Benasayag & Schmit, 2003).

# Contesto societario

*attualmente caratterizzato da...*

- Iperstimolato che muta a ritmi rapidissimi e incalzanti, rendendo molto spesso difficoltoso all'individuo metabolizzarli;
- Contestazione del principio di autorità;
- Assenza di prospettive future (da futuro promessa a futuro minaccia)
- Richiesta di grande flessibilità e adattabilità
- Pressioni dal gruppo dei pari e dai mass media (immagine dell'essere iper performante!)



# Contesto societario

ingrado

servizi per le dipendenze



**SWISSLOS**

Adesso giocate a  
Subito e vincete ogni  
5 minuti CHF 250'000.-

Prossima estrazione in meno di 2 minuti

**subito!**

## In tutto questo aggiungiamoci...



- Evento stressante che ha riacutizzato la comparsa di disagio psicologico nei soggetti già fragili;
- Aumento delle vendite di alcolici;
- Aperitivi digitali + challenge → intossicazioni alcoliche;
- Effetto booster della digitalizzazione causato dalla pandemia.

## Popolazione più a rischio

### *adolescenza / età di mezzo / terza età*

- Le persone mentalmente vulnerabili hanno aumentato il loro consumo di alcol a causa dello stress (41%) e per depressione (38%);
- Adolescenti: faticano ad attivare i loro fattori di protezione per far fronte alle difficoltà → portandoli ad un consumo problematico
- Anziani
  - 23% della popolazione ticinese è rappresentata dagli over 65, fascia che negli ultimi 10 anni ha visto il raddoppio di anziani digitalizzati (dal 38% al 74%);
  - Circa ¼ dei pensionati beve alcol ogni giorno o quasi ogni giorno;
  - Il 6,3% degli over 65 presenta un consumo di alcol cronico e rischioso;
  - Preparazione ad accogliere una tipologia di utenza sempre più anziana.



## Lo stress si verifica...

- Quando l'organismo percepisce una sorta di sbilanciamento fra le richieste della situazione che si è creata e le risorse di cui dispone, allora mette in atto una reazione per riequilibrare il tutto e raggiungere quindi maggiore serenità (Selye, 1956).



## Common types of stress can be grouped into four categories

<b>General Life Stressors</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Divorce/break-up</li><li>• Job loss</li><li>• Changing jobs or moving</li><li>• Problems at work or school</li><li>• Trouble with a neighbor</li><li>• Family member in poor health</li></ul>	<b>Fateful/Catastrophic Events</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• September 11, 2001 attacks</li><li>• Other terrorist attacks</li><li>• Fires, floods, earthquakes, hurricanes, and other natural disasters</li><li>• Nuclear disasters</li></ul>
<b>Childhood Maltreatment</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Emotional abuse</li><li>• Emotional neglect</li><li>• Physical abuse</li><li>• Physical neglect</li><li>• Sexual abuse</li></ul>	<b>Minority Stress</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racial/ethnic minority</li><li>• Sexual minority</li><li>• Female</li></ul> <p>(NIH, 2012)</p>

Ognuno di questi fattori può variare o può essere influenzato a seconda della gravità, durata, se l'evento stressogeno era previsto, dal tipo di minaccia (fisica o emotiva) e dal personale stato di salute!

- Diversi studi dimostrano che chi riporta alti livelli di stress, ansia e depressione tende a bere di più! Inoltre, gli uomini tendono ad utilizzare maggiormente l'alcol come mezzo per affrontare lo stress che le donne.
- Healthcare providers (es. giovani studenti di medicina) sono tra le categorie particolarmente colpite da burn-out!

# Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol

«Stress e alcol: un circolo vizioso?»

- Ritorno della giornata alcol del 25 maggio dopo 3 anni di assenza
- Obiettivo: far riflettere su come gestiamo lo stress e sui motivi per cui si beve!

Stress  
e alcol:  
un circolo  
vizioso

Giornata nazionale sui  
problemi legati all'alcol

25. Mai 2023

Stress  
e alcol:

un circolo  
vizioso

Giornata nazionale sui  
problemi legati all'alcol

25. Mai 2023

# ingrado

servizi per le dipendenze

**Grazie per la vostra attenzione!**

**Arrivederci**