

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)

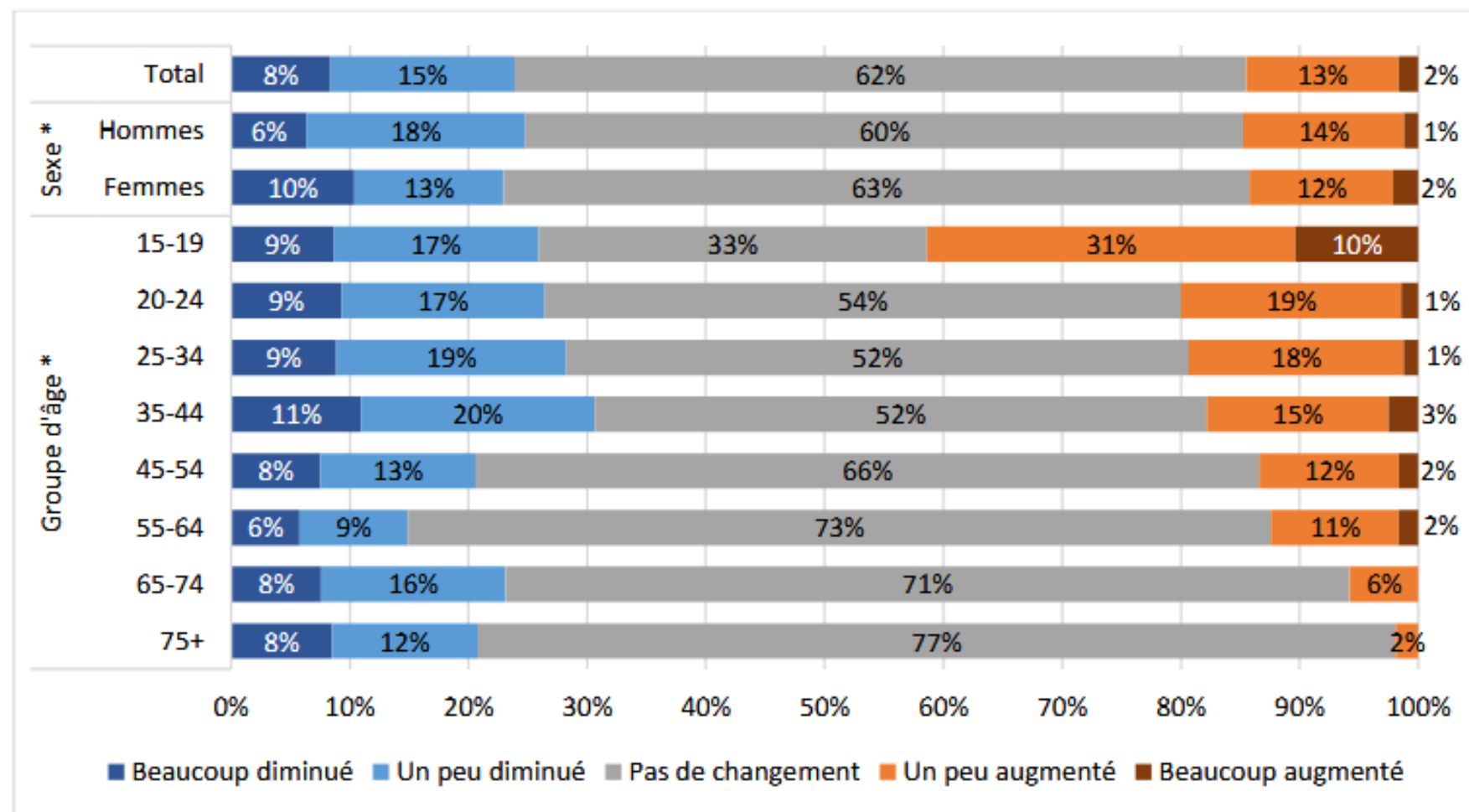
Table 2 : Profil de consommation d'alcool, avant et depuis l'introduction des mesures COVID-19

| | | 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)

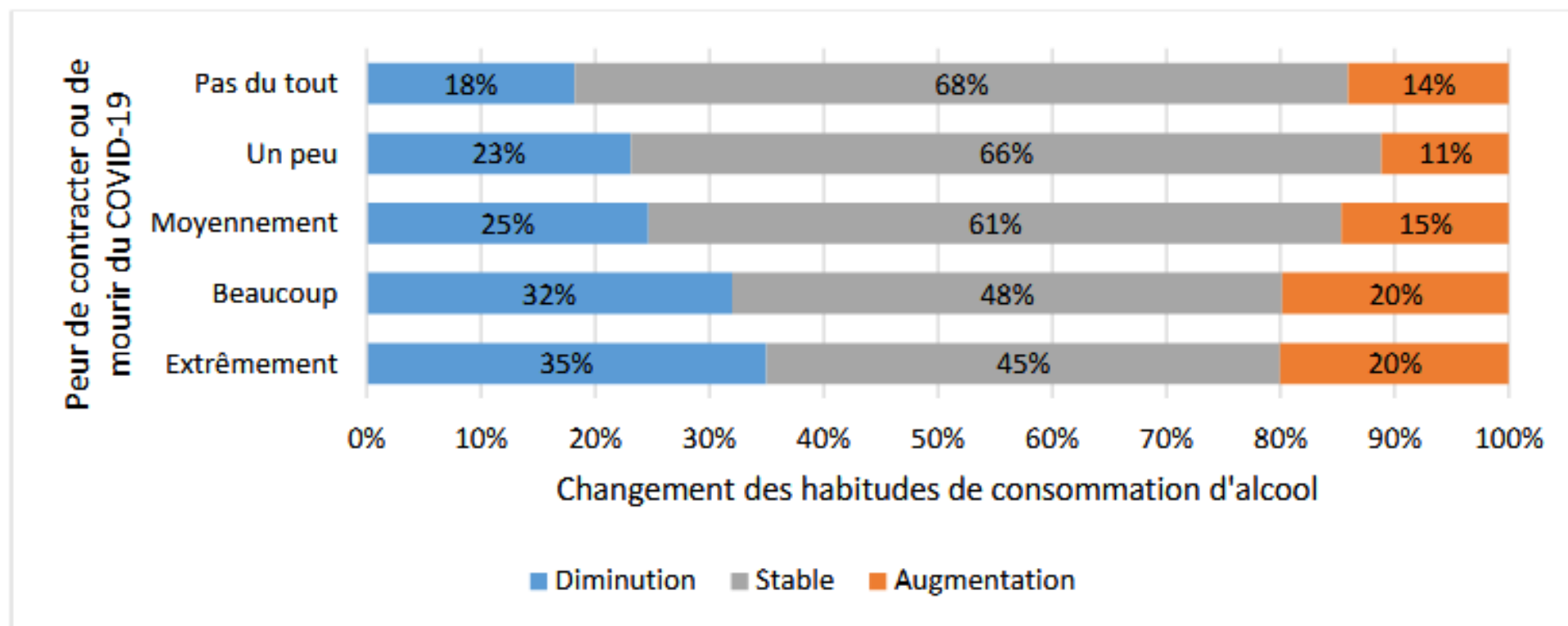
Figure 1 : Perception subjective de l'évolution de sa consommation chez les consommateur-trice-s d'alcool, par sexe et âge



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).

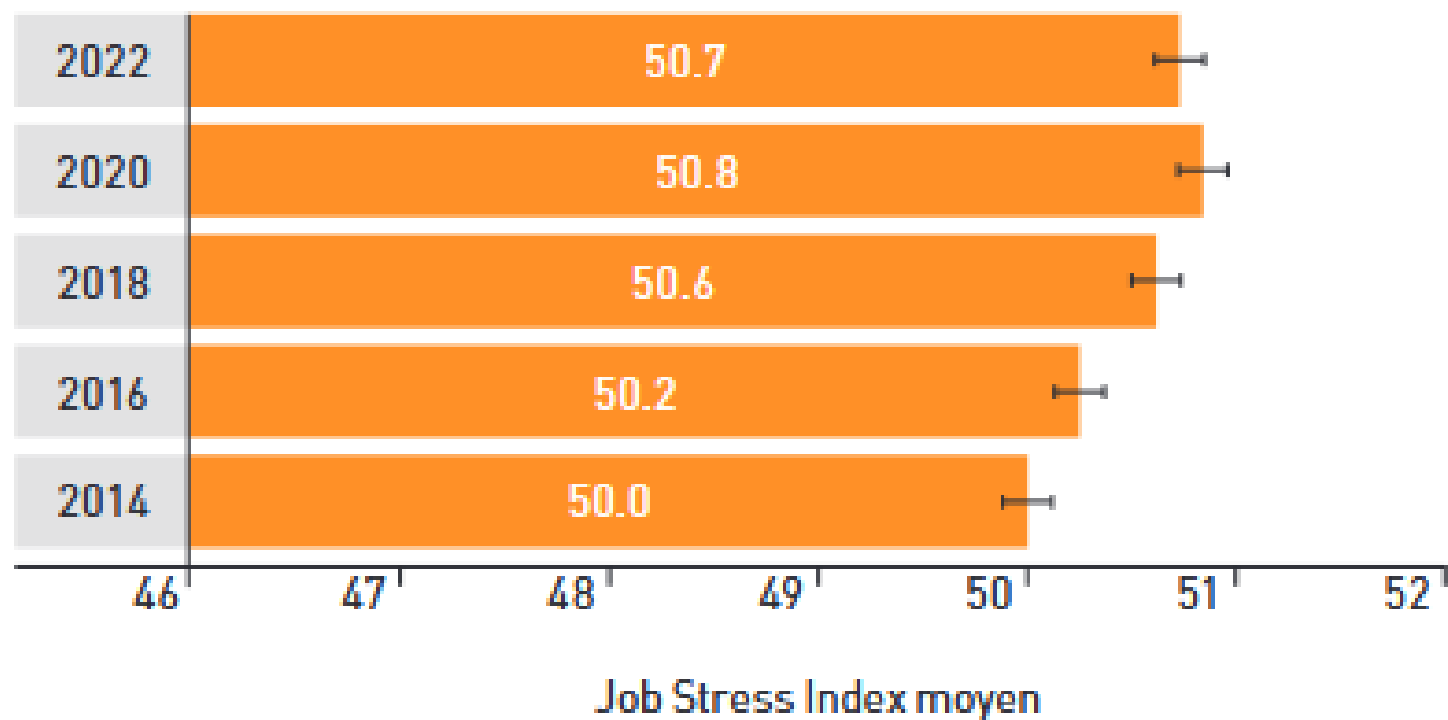
Stress e lavoro

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

(Promozione salute Svizzera, 2022)

Stress Job Index

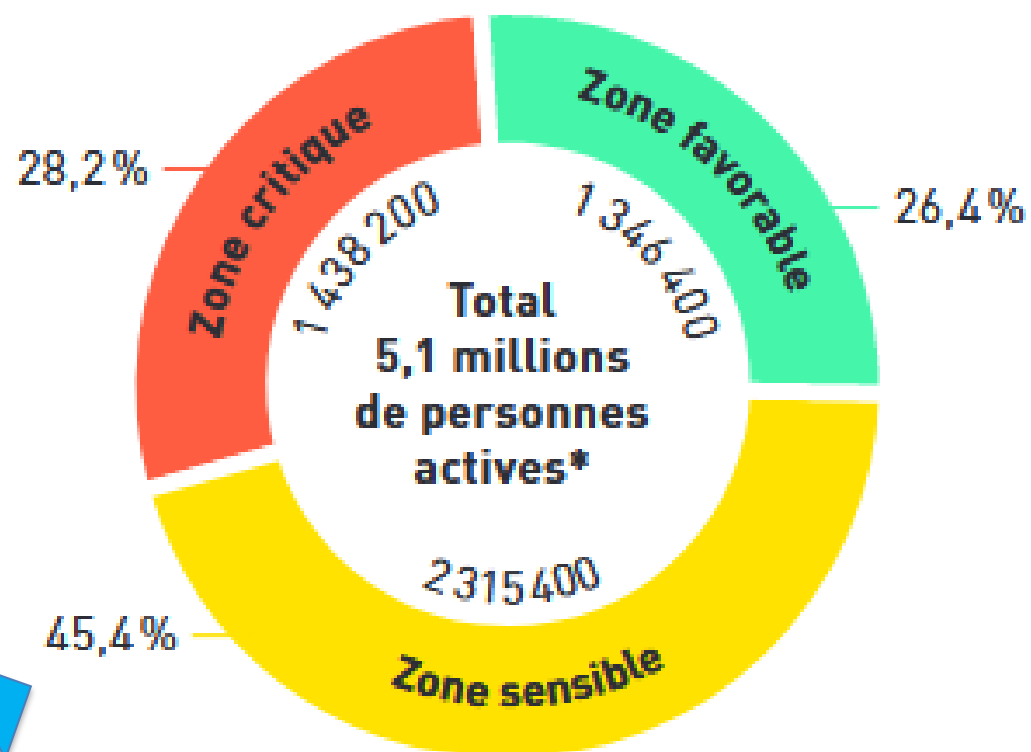
Indicatore 1: valeur moyenne du Job Stress Index en 2014, 2016, 2018, 2020 et 2022



(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

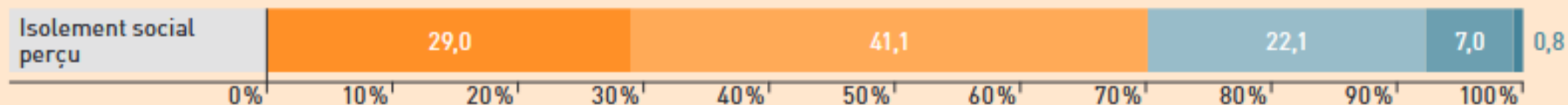


Stress e lavoro

Durante il COVID-19 (persone in telelavoro)

Isolement social

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



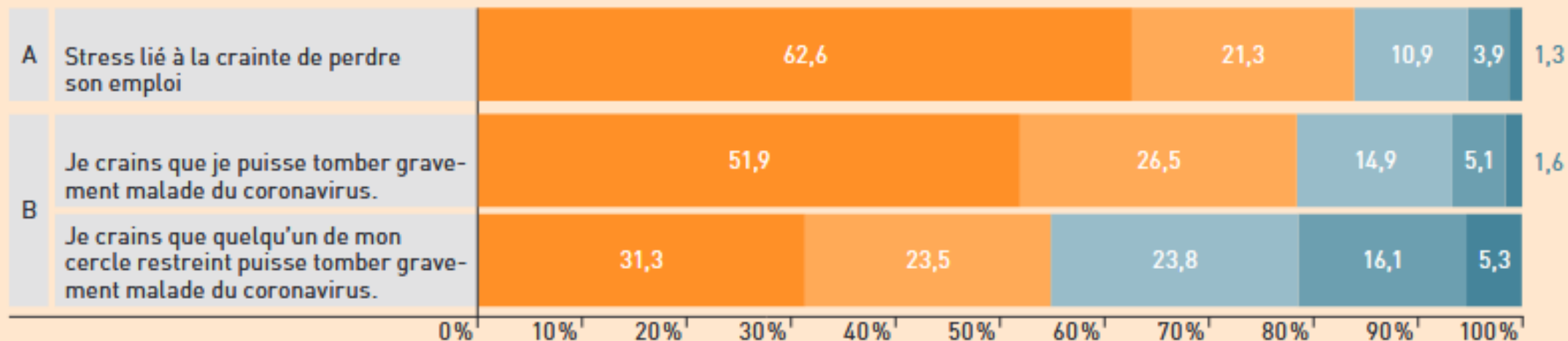
(Fonte: Promozione salute Svizzera, 2022)

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).

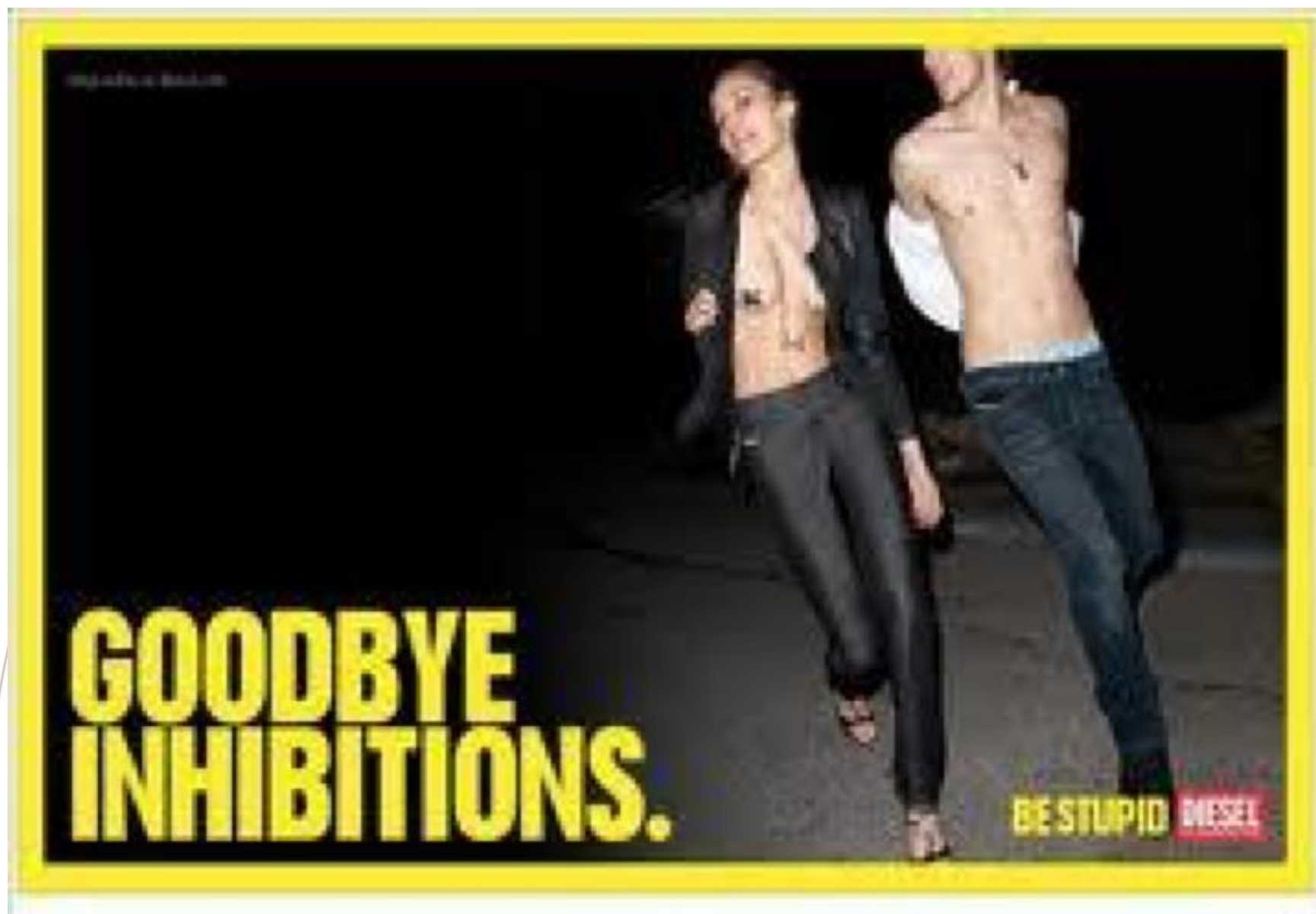
Oggi giorno siamo tutti consapevoli della profonda tristezza che attraversa la società attuale, vivendo in uno stato di forte insicurezza, di precarietà e di perenne crisi il quale produce conflitti e sofferenze psicologiche.

(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

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