

# I problemi Alcol-correlati

ere e lavorare con i club degli Alcolisti in Tratt

11 Maggio 2013- Ordine dei Medici di Genova

# I trucchi del mestiere



**....per uscirne ...vivi e  
magari anche con qualche  
...soddisfazione!!**



Ti viene “attribuita” una grande

**AUTORITA'**

... che è **RESPONSABILITA'**

**siamo più ...SCIAMANI che ... notai (o no?)**



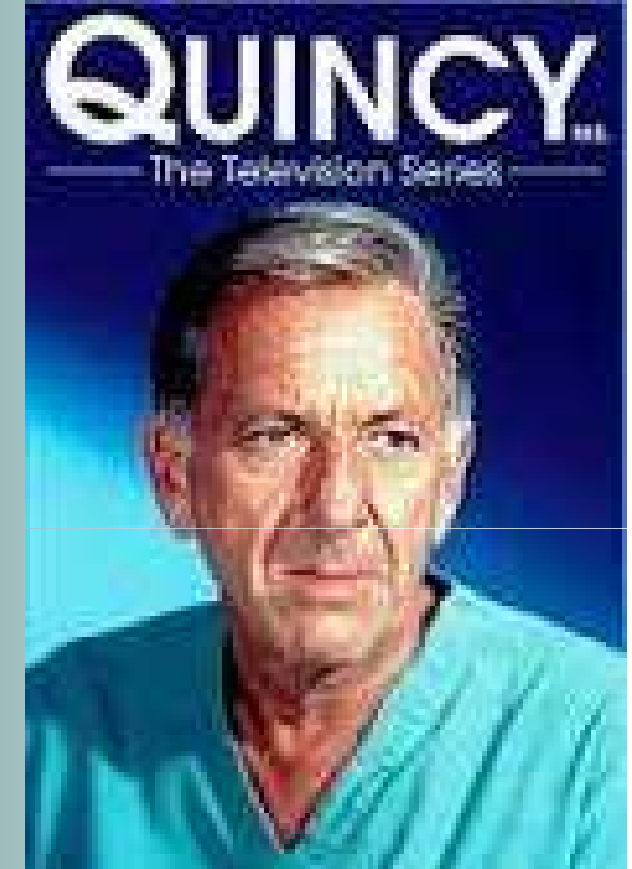
## **Non facciamo gli anatomopatologi**

**...abbiamo a che fare con esseri ...VIVENTI**

**....forse un po' addormentati ma VIVENTI!!!**

**E noi?**

**La ripetitività aiuta, ....la ripetitività...uccide!!!**



## **Occhio!**

**Sii sempre consapevole che quello che “dici” e che “fai” ha di per sè un “effetto” im-**

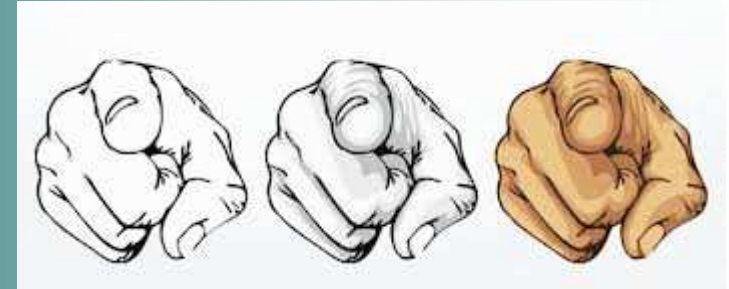
**.....molto, molto importante!!**

**E' la prima ...medicina!!!**

# Questa autorità ... usala!! soprattutto nelle cose semplici

non l'abbiamo per sempre

Va conquistata un pò ogni giorno



**Dobbiamo porci con rispetto nell'assumere questa autorità  
ne rispondiamo....**



**ai nostri “maestri”, ai nostri “spiriti guida”,  
al “paziente e alla sua famiglia”.**

**Lavorare bene... fa bene. Lavorare male ...fa male!**

## Usa la Tecnica del “coping” (del ricalco):

Riprendi quanto detto dal paziente stesso ma con parole tue, fa sentire capiti e ascoltati.

**Grande l'arte del ....copiare !!!  
massimo risultato-minimo sforzo**

Chiedi cosa hanno fatto per affrontare negli anni il problema, e se ha funzioni

“ristruttura” e introduci la tua proposta di **cambio di stile di vita** e di frequentare un **CA**  
**chiarezza e decisione**

(soprattutto sai che male non fa, che non costa... scusa se è poco, e che è una... “vera”

**Tu solo ce la puoi fare ... non ce la puoi fare da solo!**



## Un'altro approccio comunicativo efficace :

...se fai una cosa... falla bene, in modo “consapevole”

**MA**

...prima.....metti avanti il film! Poi regolati come credi e ...goditela!

Se vorrai ne riparleremo. Almeno tre volte al giorno con  
.....”consapevolezza”!!!!

Ma.....le hai tutte le informazioni?  
O sei rimasto alle leggende metropolitane?

Allora qs te lo dico forte e chiaro.... OK?

(leggenda del ladro e dell'eremita)



**Sempre DURI verso i COMPORTAMENTI ..... MAI con la PERSONA**

Sei in crisi ?  
Non sai come regolarti?

### **Collegati per prima cosa alle tue radici:**

Non ti fa certo male ... a volte è un pò amaro ma ... è l'amaro che fa ... benissimo!!

Ecco un esercizio: chiudi gli occhi e immagina dietro di te madre/padre, nonna/o, bisnonna/o

Tre minuti, 3 volte al di, per un mese.

Un piccolo cero votivo profumato alla sera....vedrai ...qualcosa da ...dentro...ti indicherà

... e anche un pò di SPIRITUALITA' ... a proposito ...

Chiedete mai in anamnesi: “cosa mi dice della sua spiritualità? ...è importante per la nostra

Interessante saperne un po' di più.....su questo, magari non siamo proprio la

I “neuroni specchio” li abbiamo solo noi!! ....anche quelli che dormono.



## Sottolinea sempre il positivo



..... (che è sempre enorme) ....

Solo riconoscendo il positivo possiamo emanciparci dal...cosiddetto ne

In ogni caso oggi ...è più un problema di strategia che di risorse (spesso

**E' bello da sapere!!!**

Guarda lo sviluppo dell'Auto-mutuo-Aiuto! Le Terapie Strategiche |  
Attento alle profezie che si auto- avverano...effetto nocebo! Purtroppo  
Non dilapidare il patrimonio di “fiducia” che ti viene affidato!!

# Usa sempre esempi chiari e a portata di tutti

Esempi:

È come il fumo di sigaretta, guarda all' esperienza degli ex-fumatori

Vuoi mettere la “ spazzatura sotto il tappeto”?

evitare=veleno ...è vero per tutti!!! e ...poi entri nel...panico!!!  
occhio ....all'aiuto..... può essere controproducente!

**ATTENZIONE!!**

E' necessario lavorare in.... „**apertura**“ e non in chiusura (i farmaci spesso chiudono,

Le metafore spesso arrivano in profondità  
(...Lascia perdere però di “...smacchiare il giaguaro” !!!.....non funziona!)

## Il Club degli Alcolisti in Trattamento lavora in ...apertura!!!

Ti apre, ti collega, tramite gli altri, al tuo vero sentire ...al mondo senza esserne esagerati

Già solo andarci è importante e puoi, se vuoi, stare zitto e solo ascoltare.

Questo è importante per gli altri perchè hanno necessità di qualcuno che ascolta, perchè

E' come una palestra, ognuno fa quello che può e che riesce con un minimo di metodo...

Datti solo l'impegno di frequentare!!

**INSIEME SI PUO'**

ci si allena molto, molto meglio.

E' vero anche negli sport individuali..



## **Volantini e libretti specifici**

dare personalmente come una cosa ....preziosa!!! anche per fare ....passa parola!

rio territoriale e mettilo... subito in comunicazione con il paziente o il familiare (qu  
come va e che ci conti!! (fa bene anche a Te, ti rende più interattivo con il tuo territ

Attrezzati con i numeri del Sert, dell'alcolologia, dei servizi sociali, ecc.... (sono tu  
Valuterai.

RicordarTi ..... con la



# “visione ecologico-sociale”

puoi oscillare tra tre (quattro) piani:

individuale

famigliare

sociale

e il tuo soggettivo

Così .... hai sempre una porta aperta per fare qualcosa, per dare una indicazione, per proporre qualcosa.

E' un'ottica circolare che permette di ...non mollare ...mai!!!

# Utilizza “bene” la tua sala d'attesa

in modo... interattivo e ogni tanto modificala  
(non siamo dal parrucchiere e nemmeno alla stazione!!).

La comunicazione non verbale è sempre importantissima (fa...stile!) e pu



**Ascolta ... ma poi cerca una comunicazione chiara ed asse**

**Dobbiamo essere rispettosi dell'autonomia dei clienti ma de  
i loro...medici!!!!**

**Non è poco.**

**Ricorda le “cinque A” dei  
colleghi anglosassoni  
( Ask, Advice, Assess,  
Assist, Arrange)**



## Ecco alcuni obiettivi che dovrebbero essere chiari e semplici per tutti:

- ° Non si parla più di uso/abuso. Superato. **Si parla di RISCHIO** collegato al semplice consumo
- ° **nella popolazione generale .....ridurre i consumi** con una informazione “vera” e corretta
- ° **per chi ha problemi abbiamo un unico obiettivo.... alcol Zero, la famiglia va coinvolta** e

**I tre punti sono più collegati di quanto sembra!!!**



Quando parli con il paziente o un familiare chiedigli: “...ma Tu  
.....fagli dire “...sì....” allora hai licenza di “menaggio”.

Se no devi fare comunque opera di informazione “chiara”  
....ti tocca ...sei il Suo medico!!!

Lo rispetti ma non gli fai ...sconti ( e non li fai neanche a te stesso)

Qualche libro per se e da consigliare:

- “Il No positivo“ (Ury)
- “I 36 stratagemmi cinesi dell'arte della guerra ...per trionfare in ogni campo“
- “Il Mercato siamo noi“ (Becchetti)
- “Spiritualità dal basso“ (Grun)
- “Dipende da te“ (.....)
- “Vivere momento per momento“ (Kabat Zinn)
- “Il Potere dell'Adesso“ (E. Tolle)

.....e poi partecipate, e fate partecipare alle iniziative aperte de gruppi di

Informatevi.

Anche questi sono... rimedi proprio ri-costituenti. Indispensabili.

Come una passeggiata di 40' ogni giorno.....farmaco meraviglioso!!!

# Oggi la vera lotta è tra : Vero e Finto !!!

Purtroppo ...predomina il silicone!

la vera "droga" è la ...Pubblicità!!!

e... i risultati si vedono!!!

E' bene coinvolgere sempre la famiglia e dare indicazioni soprattutto pe

(si comincia sempre da se, e ....così disinneschiamo.....molte poler

E la smettiamo di aspettare sempre qualcun altro!

Cominciamo da ...Noi!! )

(con le donne un po' di delicatezza ...loro sono perfette ...ma.....)

Coinvolgi il territorio e fallo **“attivare”**...

siamo anche medici della Comunità !!!

(nel senso che tocca anche a Loro!!! la.... “passività”.... è oggi in tutti i campi la prima malattia, il primo veleno, dobbiamo “educare”.... ad una cittadinanza attiva, forse anche noi!)

(vedi articolo “prevenzione sottovoce”).

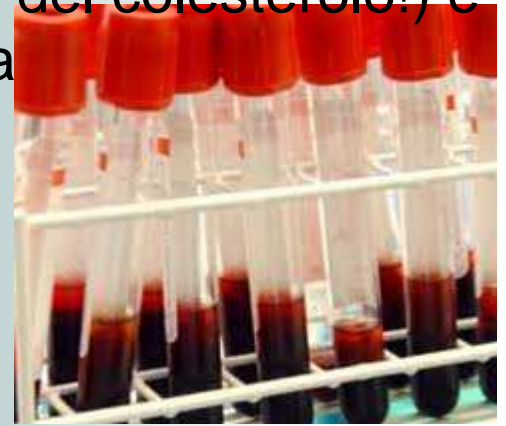
Se ci sono bambini ....siamo tutti responsabili....

non possiamo fare finta di niente e questo deve essere...chiaro.

Se mi tocca farò ...la segnalazione !!!! chi copre è ....responsabile di ...omissione

Prima ti ascolto, poi ti indico la strada, poi ho ancora un po' di pazienza ma dopo

Usiamo gli esami sangue (soprattutto la cdt, può far più paura del colesterolo!) e i.....disturbi fisici ...vari, come rinforzo (in parte de-colpevolizza ed è in ogni caso un inizio, è un modo per iniziare il discorso)



ma se il problema è serio non ti accontentare indica con “convinzione” il **Club** per il paz. e per i famigliari come vero

**“farmaco... salvavita**

Usa il tema “alcol e guida, “alcol e lavoro” ci toccano sempre da vicino.....  
essere senza patente è come essere senza scarpe,  
il lavoro poi....senza aria!

I depliant aiutano.

Se poi è stato “fermato” a maggior ragione proprio lui/lei deve rifletterci e passare

Gli esempi che diamo in Servizio (..... studio???) sono molto...molto importanti  
(hai mai pensato di segnalare con un cartello che ...non accetti alcolici in re  
Farà...cultura più di quanto pensi!!

Se si organizza qualcosa in tema di sensibilizzazione chiedi all'Associazione

La immediata testimonianza di esperienze dirette ....cambia il clima, rende

Pensaci!

Noi da che parte stiamo?

Approfondisci sempre l'anamnesi su questo punto e non startene alla prima  
sii chiaro sui diversi effetti tossici e sull'alterazione dello stato di attenzione  
Chiedere come ci si regola con i ...bambini e i ragazzi.

Fino ai 18 alcol zero e...anche dopo.....perchè no?

Dobbiamo proprio intossicarci?

E' da grandi o da ...babbi?

A chi giova?



Magari avessimo un AVO territoriale organizzato!!



Ci vorrebbe proprio una Associazione di vicinanza territoriale (fondata sulla g

Molto del lavoro di cui sopra lo potremmo fare “insieme” e anche noi...saremi

Una mano anche....per noi medici.

Cambierebbero le nostre prassi, il modo di fare clinica e ci ....

farebbe bene!!! Parliamone.

Ci si può lavorare su? Insieme?



Intanto “conosciamo” e utilizziamo al meglio le realtà di Auto-mutuo-aiuto su  
quadriante:

per il paziente, per la sua famiglia, per la società e

...per te!!!

Farmaco a costo ...Zero (gratuità=autofinanziamento)!!!!

Non è un problema di soldi!!! Strano...no!

Aggiungi i tuoi trucchi.....



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**