



Azione grigionese «Messaggio in bottiglia»
19 maggio 2016

Problemi con l'alcol... e la famiglia? Tutti conoscono qualcuno colpito dal problema

I familiari e i figli degli alcolisti vivono esperienze dolorose. Anche voi siete personalmente interessati da questo problema o conoscete una famiglia nella vostra cerchia di conoscenze che necessita d'aiuto? Questo «messaggio in bottiglia» dovrebbe aiutare voi e i vostri familiari a trovare il coraggio per richiedere assistenza.

Giornata nazionale
sui problemi
legati all'alcol
«Problemi d'alcol... E la famiglia?»



Cosa possono fare i familiari di persone alcoliste:

1 Cercate aiuto

Non siete abbandonati al vostro destino e soprattutto non siete soli. Non è un segno di debolezza accettare una consulenza o l'aiuto di un esperto. Anzi, in questo modo decidete che non si può più andare avanti così. Fate il primo passo e consultate un ufficio di consulenza per migliorare la vostra vita e quella degli altri familiari.

2 Accettate la dipendenza del vostro familiare

La dipendenza dall'alcol è una malattia. E voi non potete curarla. Dunque non ha senso buttare via l'alcol in casa o pretendere delle promesse. Proteggetevi da ulteriori delusioni. Non fate patti che il vostro familiare probabilmente non riuscirà a mantenere.

3 Non assumetevi il ruolo di «aiutante»

Non cercate di nascondere la situazione. Non pagate voi per le carenze e gli errori della persona affetta da dipendenza. Ad esempio, lasciate che dopo una sbornia sia il familiare a chiamare sul posto di lavoro per dichiararsi malato. Siate coraggiosi! Non nascondete la malattia a parenti, amici e vicini. Parlatene anche con vostro figlio/vostra figlia, usando un linguaggio adeguato all'età, in modo che possa capire cosa accade.

4 Siate coerenti

Fate quanto annunciato. E non minacciate azioni che successivamente non sarete in grado di intraprendere. In questo modo metterete in chiaro che non scherzate affatto.

5 Pensate un po' a voi stessi

Chiamate gli amici e le amiche, prendetevi del tempo per fare qualcosa che vi faccia sentire bene. Se siete attivi, restituite anche alla persona alcolista la responsabilità della propria vita.

Uffici di consulenza per persone affette da dipendenza e i loro familiari:

- ▲ Servizio sociale per questioni di dipendenza
- ◆ Ufficio di consulenza per l'aiuto alle vittime
- Servizi sociali regionali con consulenza su dipendenza
- Croce Blu Grigioni

