

Consumo di alcol durante la pandemia da COVID-19

Eventi stressanti come la pandemia da COVID-19 possono influenzare il modo in cui le persone bevono alcolici. La città è in fase di continua ripresa e le vaccinazioni sono ampiamente disponibili, eppure è possibile che le persone assumano una maggiore quantità di alcol in risposta alle stressanti situazioni correlate al COVID-19, alle difficoltà di un ritorno a una vita “regolare” o all’incapacità di mettere in atto altre strategie di adattamento. Il senso di perdita e lo stress possono essere più acuti e persistenti nei quartieri a basso reddito e nelle comunità di colore dove il peso del COVID-19 e del razzismo si sono maggiormente concentrati. Molte persone possono bere alcol senza rischiare troppo per la salute. Tuttavia, bere per far fronte a eventi stressanti potrebbe peggiorare eventuali difficoltà nel controllarsi o nel limitare l’assunzione di alcol.

Bere consapevolmente

Essere consapevole di quanto bevi può aiutarti nello stabilire dei limiti. Ti permette di bere alcol in un modo più sano. Le strategie indicate di seguito possono essere di aiuto:

- Prendi nota di quanto stai bevendo e di quando e dove sei solito bere di più.
 - Prestare attenzione ai fattori che inducono a bere. Annotare i contesti, le esperienze, l’ora del giorno e le persone che potrebbero suscitare il desiderio di bere.
- Se consumi alcolici per far fronte allo stress, prova a trovare altri modi per alleviare i momenti di stress, come:
 - Fare esercizio o camminare all’aperto. Se non si è vaccinati, mantenere la distanza dagli altri e indossare una mascherina per il viso, specialmente nella folla.
 - Interrompere l’uso dei social media e l’ascolto dei notiziari. Mettersi in contatto con i propri cari per parlare.
 - Parlare con i propri familiari o coinquilini per trovare modi che consentano a tutti di trascorrere un po’ di tempo da soli, visto che stare a casa con altri può essere stressante.
- Pianifica in anticipo. Stabilisci un limite alla quantità di alcolici che hai intenzione di consumare al giorno e annotalo.
 - Si potrebbe acquistare una maggiore quantità di bevande alcoliche per evitare di recarsi frequentemente in negozio. Prestare attenzione a come ciò influisce sulla quantità di alcolici consumata.
- Distanzia nel tempo l’assunzione di bevande alcoliche. Tra una bevanda alcolica e l’altra, bere bibite analcoliche come selzer o acqua. Le bevande analcoliche aiutano a contrastare gli effetti disidratanti dell’alcol e possono rallentare l’assorbimento dell’alcol nell’organismo.
- Accompagna l’assunzione di bevande alcoliche con del cibo. Il cibo può rallentare l’assorbimento dell’alcol nell’organismo. Inoltre il cibo può anche diminuire il rischio di irritazione del tratto digerente il giorno successivo.

- Partecipa ad attività che non sono incentrate sul consumo di alcol.

Il consumo di alcol è motivo di preoccupazione?

Talvolta le persone possono avere difficoltà nel gestire il proprio consumo di alcol. Di seguito sono riportate alcune domande¹ da porre a se stessi, o ai propri cari, per verificare se si può trovare beneficio da un supporto aggiuntivo sul consumo di alcol.

Nell'ultimo anno:

- Vi sono stati momenti in cui hai finito per bere di più o più a lungo del previsto?
- Hai desiderato diminuire o interrompere l'assunzione di alcol in diverse occasioni, ma non sei riuscito a farlo?
- Hai trascorso molto tempo a bere, stare male o superare i postumi di una sbornia?
- Hai sperimentato un desiderio inarrestabile, un forte bisogno o una smania di bere?
- Ti sei reso conto che bere o stare male a causa del bere ha spesso interferito con la cura della propria casa o famiglia, ha causato problemi sul lavoro o a scuola?
- Hai continuato a bere anche se ciò causava problemi con la famiglia o gli amici?
- Hai dovuto interrompere o limitare attività che erano importanti o che trovavi interessanti o facevano piacere, a causa del bere?
- Più di una volta ti sei trovato in situazioni, mentre stavi bevendo o poco dopo aver bevuto, che hanno aumentato le possibilità di farsi male (come guidare, nuotare, utilizzare macchinari o camminare in un'area pericolosa)?
- Hai continuato a bere anche se ti faceva sentire depresso, ansioso o si aggiungeva a un altro problema di salute? Oppure, dopo avere avuto un vuoto di memoria?
- Hai dovuto bere molto più di un tempo per ottenere l'effetto desiderato, o hai scoperto che il numero di bevande alcoliche consumate abitualmente ha avuto effetti notevolmente inferiori rispetto a prima?
- Hai scoperto che quando gli effetti dell'alcol stavano svanendo, sono comparsi sintomi di astinenza, come disturbi del sonno, tremori, irritabilità, ansia, depressione, irrequietezza, nausea o sudorazione, o hai percepito qualcosa che non era presente?

Se si è risposto sì a una o più domande, potrebbe essere utile un supporto aggiuntivo per il consumo di alcol.

Come accedere a un supporto aggiuntivo

Lo stress causato dalla pandemia da COVID-19, i recenti atti di violenza sanzionati dallo Stato e il palese razzismo possono influenzare negativamente il proprio rapporto con l'alcol. Si potrebbe inoltre notare un peggioramento delle difficoltà che si stanno già incontrando con il consumo di alcol. Inoltre, le comunità a basso reddito di colore spesso hanno i numeri più alti di commercianti di alcolici. Il ricorso all'alcol tra i residenti è aumentato e anche il rischio di

¹Capire il disturbo da consumo di alcol. Sito Web dell'Istituto nazionale sull'abuso di alcol e l'alcolismo. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. Pubblicato nel 2020. Aggiornato aprile 2021. Ultimo accesso: 5 maggio 2020

eccessivo consumo di alcol e del danno relativo. Affrontare la riapertura della Città può dare un senso di sopraffazione. Potrebbe essere peggio per chiunque abbia a che fare con gli effetti della pandemia sotto diversi aspetti della propria vita o stava già affrontando i principali fattori di stress prima della pandemia. Cercare supporto per il consumo di alcol è un'ottima idea. Essere consapevoli del proprio rapporto con l'alcol può aiutare a decidere quale sia il modo più sicuro di bere. Se si ritiene che consumare alcol influisca negativamente sulla propria vita, è bene parlarne con qualcuno di fidato, come un amico intimo, un familiare, un professionista della salute mentale o un medico. Di seguito sono indicate ulteriori opzioni di supporto.

Se si decide di non bere più alcol e se ne è assunta una gran quantità per un lungo periodo di tempo, si potrebbero avere dei sintomi d'astinenza. Tali sintomi comprendono nausea, sudorazione, tremori, ansia, agitazione, allucinazioni, convulsioni e morte. Prima di smettere di bere, si consiglia di parlarne con un medico, per capire se occorre una supervisione medica.

È possibile trovare un supporto aggiuntivo

- NYC Well offre una serie di applicazioni per il benessere e il supporto emotivo (tra cui alcune app per l'uso di sostanze) che possono essere di aiuto:
nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
 - Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24, tutti i giorni e può offrire servizio di counseling breve e riferimenti per visite mediche, in oltre 200 lingue. Per supporto, chiama il numero 888-692-9355 o parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.
- L'Ufficio per i servizi e il supporto delle dipendenze (Office of Addiction Services and Supports, OASAS) dello Stato di New York fornisce formazione sul consumo di alcol e altre sostanze per le persone interessate e le loro famiglie. È possibile usare il loro strumento di localizzazione del trattamento (disponibile su webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/) per trovare le opzioni di trattamento nella propria zona.
- Friends of Recovery New York fornisce collegamenti a una varietà di organizzazioni che offrono gruppi di supporto e risorse online sia per le persone interessate e sia per le loro famiglie. Per ulteriori informazioni, visitare il sito for-ny.org/get-help.
- È possibile partecipare a gruppi di counseling e supporto attraverso riunioni virtuali. Per cercare gruppi online, utilizzare termini di ricerca come "gruppo di supporto online per la riduzione del danno", "Ripresa assistita farmacologica anonima", "Alcolisti anonimi" o "Ripresa SMART".
- Per risorse aggiuntive che si occupano, tra l'altro, di questioni quali assistenza finanziaria, alimentare, sanitaria o la copertura assicurativa, fai riferimento al sito on.nyc.gov/resource-guide.

Il Dipartimento di salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

10.24.21