

Chiedere aiuto

Anche se non siete voi a essere dipendenti, vivere accanto a una persona con una dipendenza vi fa soffrire. Chiedete aiuto!

- Le **persone di fiducia** all'interno della vostra cerchia di amicizie o della vostra comunità religiosa o culturale possono diventare interlocutori importanti.

- I **centri di consulenza per le dipendenze** sono a disposizione delle persone dipendenti e di chi vive accanto a loro. Sul sito www.indexdipendenze.ch trovate gli indirizzi delle strutture presenti nella vostra regione. Contattandole, voi o una persona di vostra fiducia potete verificare se la consulenza è offerta anche nella vostra lingua. Potete anche chiamare Dipendenze Svizzera: vi forniamo volentieri gli indirizzi utili (021 321 29 76).

- I **gruppi di autoaiuto** per parenti e amici di alcolisti sono elencati sul sito www.al-anon.ch, tel. 0848 848 843 (in tedesco), www.alanon.ch, tel. 0848 848 833 (in francese). Per l'italiano e l'inglese si rinvia al sito.

- Potete parlare della situazione che state vivendo con il vostro **medico** di fiducia.

- Anche uno **psicoterapeuta** può aiutarvi. Potete trovare gli indirizzi (a seconda della regione e della lingua) sui seguenti siti: www.psychologie.ch (Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP) o www.psychotherapie.ch (Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti ASP).

- Alcuni **ospedali** mettono a disposizione dei traduttori per i colloqui con gli specialisti.

- Le antenne per le **cure** e la **consulenza sanitarie** specifiche per i sans-papier figurano sul sito www.sante-sans-papiers.ch.

- Se siete vittime di violenza, proteggete voi stessi e i vostri figli. Chiamate la polizia (tel. 117). I **consultori per le vittime di reati** possono aiutarvi e fornire consulenza: www.aiuto-alle-vittime.ch.
Informazioni sul tema: www.migesplus.ch > Pubblicazioni > Psiche, dipendenze & crisi > Opuscolo «Basta! Violenza domestica» disponibile in diverse lingue.

- Informazioni sul tema, disponibili in diverse lingue: www.violencequefaire.ch/fr/vic/

Queste persone e questi centri sono a vostra disposizione, garantendovi la massima discrezione. Molte offerte sono gratuite. Scegliete voi il tipo di aiuto che fa maggiormente al caso vostro.

È importante cercare aiuto parlando con qualcuno e prendendosi tempo per sé. In tal modo, risulta più facile parlare del proprio vissuto per poi sentirsi meglio. Inoltre, così facendo, forse si può anche infondere speranza alla persona dipendente, che si può rendere conto che vale la pena chiedere aiuto.



Ulteriori informazioni

www.migesplus.ch – informazioni sulla salute in diverse lingue. Croce Rossa Svizzera, Ufficio federale della sanità pubblica (sito in tedesco, francese, italiano, inglese, spagnolo, portoghese, turco, albanese, serbo/bosniaco/croato / materiale informativo anche in altre lingue).

Croce Rossa Svizzera
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 71

www.dipendenzesvizzera.ch – informazioni sulle sostanze che danno dipendenza (in tedesco, francese e italiano).

Opuscolo «Cosa dovrei sapere dell'alcol?» (in tedesco, francese, italiano, albanese, bosniaco/serbo/croato, inglese, portoghese, russo, spagnolo, tamil, turco).

Il presente opuscolo e l'opuscolo «Cosa dovrei sapere dell'alcol?» possono essere scaricati in formato PDF dai siti www.migesplus.ch e www.dipendenzesvizzera.ch, oppure possono essere ordinati inviando una busta preaffrancata a: Dipendenze Svizzera, CP 870, 1001 Lausanne.

Impressum

Editore:
Dipendenze Svizzera, 1001 Lausanne

La pubblicazione di questo opuscolo è stata resa possibile grazie al sostegno specialistico e finanziario di migesplus.ch nel quadro del programma nazionale «Migrazione e salute 2008–2013» dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

Si ringraziano il FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung di Zurigo e l'associazione Appartenances per il loro sostegno.

Traduzione: Romana Manzoni Agliati e Sandra Gallmann
Layout: www.alscher.ch
Stampa: Jost Druck AG

Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze:

che fare?

**Alcol, droghe illegali, medicinali, gioco d'azzardo...
Una persona a voi cara soffre di dipendenze.**

- Vi sentite sopraffatti? Impotenti?
- Avete la sensazione che nella vostra vita sia tutto sottosopra?
- Non sapete più che cosa significhi «normale»?
- Non sapete più come parlare con questa persona?

Si stima che in Svizzera siano diverse centinaia di migliaia le persone che vivono con una persona che ha problemi di dipendenze.

Sono in molti a vivere quello che state passando voi.

Non siete soli!

Cosa succede?

Chi ha una persona cara con problemi di dipendenze spesso soffre a sua volta. La quotidianità è tutta assorbita dal problema. Il benessere di chi sta accanto a una persona dipendente e il rapporto con quest'ultima, ma anche gli aspetti pratici e materiali ne possono risentire.

Spesso chi vive accanto a una persona dipendente cerca con tutti i mezzi di convincerla a cambiare. Spesso, però, i tentativi si rivelano vani. Si resta così con un senso di impotenza, di scoramento e non di rado anche di rabbia. Molti si preoccupano talmente tanto del problema della persona cara da restarne completamente coinvolti.

È quindi importante riuscire a distanziarsi dal problema, adottando un atteggiamento diverso.

Nessuno, infatti, può smettere di bere, di usare droghe o di giocare d'azzardo al posto di un altro!

Che fare?

Porre dei limiti invece di controllare

A prima vista si potrebbe pensare che sia una buona idea controllare la persona con problemi di dipendenze per cercare di prendere in mano la situazione. Se, così facendo, la persona per esempio beve meno o esce meno, si comincia a sperare. Tuttavia, può bastare un nonnulla per ribaltare la situazione. Se la persona dipendente torna di nuovo a casa tardi e si addormenta sul divano, la delusione può essere cocente. Si inizia a perdere la fiducia, a sentirsi sempre più impotenti e la rabbia cresce.

- Posso porre dei limiti per soffrire di meno. Posso per esempio rifiutarmi di uscire con la persona dipendente quando ha bevuto. O posso andarmene da una festa se il suo comportamento mi mette a disagio. L'importante è trovare l'occasione giusta per spiegare il proprio comportamento.
- Mi concentro sui miei bisogni e cerco di non pensare continuamente alla persona dipendente.
- Accetto che non posso smettere di consumare alcol, droghe o di giocare d'azzardo né cominciare una terapia al posto suo.

Parlare in prima persona

La situazione è difficile e penosa, quindi non è facile trovare le parole giuste. È comprensibile che ogni tanto ci si arrabbi e si dia la colpa all'altro. Spesso, però, così facendo si rischiano litigi continui.

- Parlo in prima persona. Per esempio dico: «Non mi sento capito» invece di «Non mi stai mai a sentire». «Sono preoccupato» invece di «Dovresti smettere». «Mi sento sopraffatto dalla situazione» invece di «Sbagli tutto!». In questo modo è possibile instaurare un dialogo, evitando litigi interminabili.
- Esprimo le **mie** emozioni e non giudico chi mi sta di fronte.



Responsabilizzare invece di proteggere

Spesso chi vive accanto a una persona dipendente prende a suo carico compiti e responsabilità che spetterebbero alla persona dipendente, per esempio scusandola se non adempie ai propri obblighi. Tuttavia, continuando a sostituirsi alla persona dipendente e a proteggerla, si rischia l'esaurimento.

- Non devo assumermi tutte le responsabilità. Non devo fare tutto io.
- Lascio che la persona dipendente si assuma le sue responsabilità per le possibili conseguenze del suo comportamento.

Facendo in modo che la persona dipendente si assuma le responsabilità per il suo problema, le si dà la possibilità di rendersi conto delle conseguenze del suo comportamento. Prendere coscienza di tali conseguenze può motivarla a cambiare la situazione e a cercare aiuto.

Cercare aiuto invece di nascondersi

Molti hanno paura di parlare del loro problema perché si vergognano o perché si sentono in colpa. Tuttavia, il prezzo del silenzio si chiama isolamento e sofferenza. È quindi importante cercare aiuto.

- Non sono responsabile della dipendenza di un altro.
- Posso cercare aiuto per non sentire tutto il peso sulle mie spalle e per soffrire un po' meno.
- Grazie all'aiuto esterno, la situazione può sbloccarsi. Parlare del problema è il primo passo verso il cambiamento.



E se ci sono dei bambini?

Anche se molti non lo danno a vedere, i bambini soffrono a causa della dipendenza del papà o della mamma. Anche i più piccoli si rendono conto che qualcosa non va. Spesso un bambino non capisce cosa sta succedendo e non riesce a descrivere quello che sta vivendo.

- È importante spiegare ai bambini che la persona dipendente è malata. È fondamentale che sappiano di non essere loro la causa del problema.
- Date la possibilità ai bambini di parlare delle situazioni dolorose, delle loro paure, della loro vergogna, della loro rabbia, dei loro sensi di colpa. Ascoltateli attentamente, aiutateli a capire che cosa sta succedendo e rassicurateli.
- Anche per i bambini potete far capo a un aiuto esterno. Parlare con uno specialista o con altri bambini che stanno vivendo un'esperienza simile può essere di grande aiuto. (www.mamatrinkt.ch / www.mamanboit.ch, www.papatrinkt.ch / www.papaboit.ch, www.kopfhoch.ch, tel. 147).

