

*l'*

# alambicco

Anno I - N° 1 Luglio 1995



**Rivista del Centro Alcolologico Territoriale  
Ghilarza - Abbasanta - Norbello**

Rivista quadrimestrale  
di sensibilizzazione del  
C.A.T. di Abbasanta

Anno I n°1 Luglio 1995

Direttore  
Sandro Ciula  
Direttore Scientifico  
Sandro Congia  
Direttore Responsabile  
Serafino Corrias

Redazione  
Rita Pireddu, Sandro Congia,  
Sandro Ciula, Serafino Corrias,  
M. Assunta Casula, Assunta Congiu

Segreteria  
Rita Pireddu

Editore  
C.A.T. Abbasanta  
Via Kennedy, 7

Direzione  
Centro Alcologico Territoriale  
Via P. Sotgiu, 8  
Tel. e Fax (0785) 53533

Pubblicazione quadrimestrale  
registrata presso il Tribunale  
di Oristano n° 1 del 14/2/95

Progetto grafico  
Sandro Ciula

Realizzazione e Stampa  
Tipografia Ghilarzese  
Via Gorizia, 14  
Tel. (0785) 54684  
Ghilarza

Pag. 3 Perché l'alambicco?

Pag. 5 Cos'è il Club?

Pag. 6 Informazioni mediche

Pag. 7 Conosciamoci un po'!

Pag. 8 Storie personali

Pag. 9 Brani di Letteratura

Pag. 10 Comunicazione tra Clubs

Pag. 11 Cronaca locale

Pag. 12 Il compito

Pag. 14 Educazione e salute





## perchè "l'alambicco"?

**ovvero... ha ragione Einstein.**

Molti anni fa un giovane agricoltore mi portò nella sua cantina per mostrarmi, orgoglioso, uno strumento antico e prezioso che gli serviva per ottenere dal suo vino un'acquavite di ottima qualità.

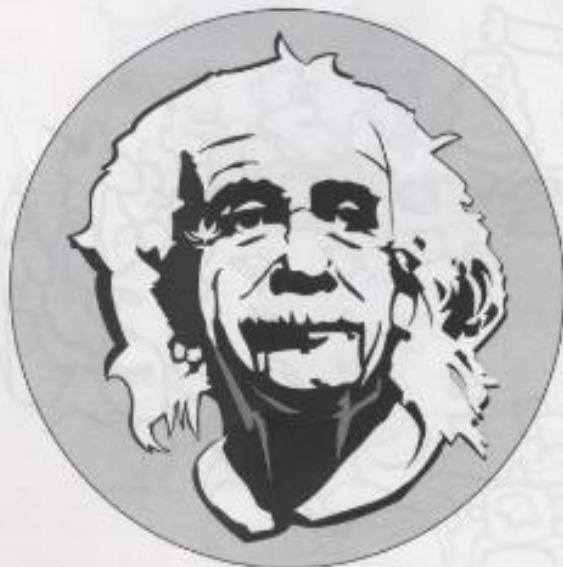
L'aveva avuto in regalo da uno zio paterno e questi dal nonno, che a sua volta l'aveva ereditato dal bisnonno...

Lo descriveva con minuzia e devozione. Per lui quell'attrezzo aveva un'anima. Ciò che ne veniva fuori, il distillato, non era il semplice risultato di un'evaporazione e successiva condensazione, ma anche e soprattutto una magia.

Ma quello che mi incantò di più non fu la trasparenza della sua "aqua vitae", e nemmeno i riflessi iridati della cucurbita, ma la convinzione dell'agricoltore, la sua fede, la sua esaltazione.

In eredità aveva ricevuto oltre all'alambicco anche l'amore per il passato, il rispetto per i padri e il gusto per la tradizione.

Mai avrebbe potuto immaginare che l'alcol, quella sostanza da lui ritenuta così pura e purificatrice, avrebbe potuto incidere molti anni dopo così profondamente sul destino della sua famiglia.



A. Soffici

Invece eccolo lì, seduto di fronte a me, alla sua destra la moglie, con gli occhi scavati dalle lacrime, alla sinistra il figlio di 28 anni.

Luca è alto un metro e settanta e pesa meno di cinquanta chili. E' pallido, con le sclere lievemente gialle, lo sguardo stanco, la parola strascicata: ha un'epatite alcolica, forse è già in cirrosi.

"Ci vorrebbe un'alambicco per togliere dalla testa di Luca l'alcol, e tornerebbe come prima..."

ironizza amaramente il padre...

Noi abbiamo quell'alambicco: è il Club degli Alcolisti in Trattamento. Si mette dentro l'uomo, con i suoi problemi, le passioni, le incertezze, i sentimenti, i suoi legami con gli altri, le abitudini e i suoi

rapporti con l'alcol. Il miscuglio viene fatto riscaldare molto lentamente, circa un'ora alla settimana, al fuoco delle famiglie che hanno vissuto e vivono esperienze simili, che dunque sanno ascoltare e sanno capire.

Dalla serpentina esce per primo l'alcol, quasi subito, non solo dalla testa dell'alcolista ma anche da quella dei familiari, poi, poco per volta, escono fuori il rancore, la disperazione, la sfiducia, la solitudine, il dolore, l'incomprensione, la presunzione.

Resta l'uomo, restituito al suo ruolo di padre, madre o figlio, tornato libero, reintegrato in famiglia e in società, nuovamente capace e degno di essere amico, di amare ed essere amato.

Quando abbiamo pensato al titolo da dare al giornalino dei Club degli Alcolisti in Trattamento, Mario ha proposto questo nome, decisamente suggestivo, che evoca immediatamente quello che è lo scopo centrale del nostro giornalino: far conoscere l'alcol meglio e da un altro punto di vista, separandolo dai suoi aspetti gioiosi, "distillandolo" da tutti quei condizionamenti e i luoghi comuni derivanti dalla tradizione e, sempre più fortemente, dalla pubblicità.

Poi mi è venuta in mente l'immagine del Club come quella di un alambicco che funziona alla rovescia, che aiuta a gettare via l'alcol e quanto di male ha saputo provocare, per conservare tutto il resto.

Ha ragione Einstein: dipende dal punto di vista.

Per il mio amico agricoltore la distillazione è indispensabile per separare le varie componenti del miscuglio, ma mentre prima salvava l'alcol e buttava via tutto il resto, oggi è pronto a buttare via l'alcol per salvare suo figlio.

Sandro Congia







## cos'è il club?

### Una grande famiglia

La famiglia è composta da uomini, tutti unici per le loro caratteristiche. Ogni famiglia è inserita all'interno di piccole e grandi società che ne costituiscono una, più grande, come un enorme albero con i suoi rami, che vivono tutti alimentati dalla stessa linfa. La linfa che fa vivere l'uomo e costituisce la società è la solidarietà. Talora la linfa viene a mancare e così la società si ammala, uno dei grandi mali che l'affliggono è l'alcolismo, che non può essere curato con i farmaci, perchè è la brutta conseguenza di un comportamento e stile di vita sbagliato, che può portare a gravi danni quali l'incomprensione, l'amarrezza, il risentimento.

L'alcolismo nasce all'interno di un contesto sociale, ed è all'interno di questo che deve essere curato, assumendo un comportamento nuovo.

I Club si sono appunto formati con l'intento di promuovere un cambiamento dell'uomo nel

suo mondo, l'alcolista non è un alieno che vive in un altro pianeta, è un componente della società in cui tutti viviamo, che all'interno del Club vuole, con l'aiuto degli altri componenti, cambiare vita ritrovando i veri valori che la frenetica società mette da parte a discapito della propria salute. I Club sono formati da famiglie che si ritrovano regolarmente insieme, compatte, forti nell'affrontare i problemi che le accomunano. E' tutto qui, non esistono forme tecniche o paroloni per descrivere i Club, perchè essi nascono e crescono spinti da semplici ma unici valori: l'amore, la solidarietà, la comprensione, che già da soli fanno la salute dell'uomo.

Chiunque abbia avuto o ha un problema che può essere o meno legato all'alcolismo sa che nel Club trova tutto ciò di cui ha bisogno, trova una grande famiglia e ritrova la propria.

Milena Loi







## informazioni mediche

### EPATOPATIA ALCOLICA

Dr. Enrico Spiga (\*)

Il fegato è la centrale biochimica del nostro organismo, dove avvengono i processi di disintossicazione e dove anche l'alcol etilico viene distrutto. Proprio per questo è maggiormente esposto alla sua azione tossica.

Sono tre le malattie causate dall'alcol al fegato: la steatosi, l'epatite e la cirrosi.

La steatosi è la più frequente e la meno grave. E' caratterizzata dall'aumento di volume del fegato. Spesso non dà particolari disturbi e viene scoperta per caso con gli esami di laboratorio.

L'epatite è più grave e può evolvere in cirrosi. I disturbi accusati sono: diminuzione dell'appetito, senso di peso e gonfiore all'addome, dimagrimento. Il laboratorio permette di rilevare alterazioni a carico del sangue (aumentano transaminasi, gamma-GT, bilirubina).

Queste due malattie possono guarire con la completa astensione dalle bevande alcoliche. Nel caso dell'epatite può rendersi necessario il ricovero in ospedale.

La cirrosi è la più grave delle epatopatie da alcol: in Italia causa ogni anno 7.000 morti; negli USA è la quarta causa di morte tra gli adulti.

In un primo tempo il fegato si ingrossa, compare il subittero (occhi gialli), si accusano stanchezza, inappetenza e perdita di peso. Il laboratorio evidenzia diverse alterazioni a carico del sangue. Con la gastroscopia si possono vedere le varici esofagee.

In un secondo tempo compaiono le complicanze: l'ascite (liquido nel peritoneo), l'emorragia digestiva (per la rottura delle varici esofa-

gee), il coma epatico, il cancro primitivo del fegato. In questa fase la mortalità è altissima: nel caso di un'emorragia è del 30%.

La cirrosi è una malattia irreversibile, ma l'astensione totale da bevande alcoliche allunga molto la sopravvivenza. Il trapianto di fegato è possibile solo in chi ha meno di 60 anni ed ha smesso di bere da almeno 6 mesi.

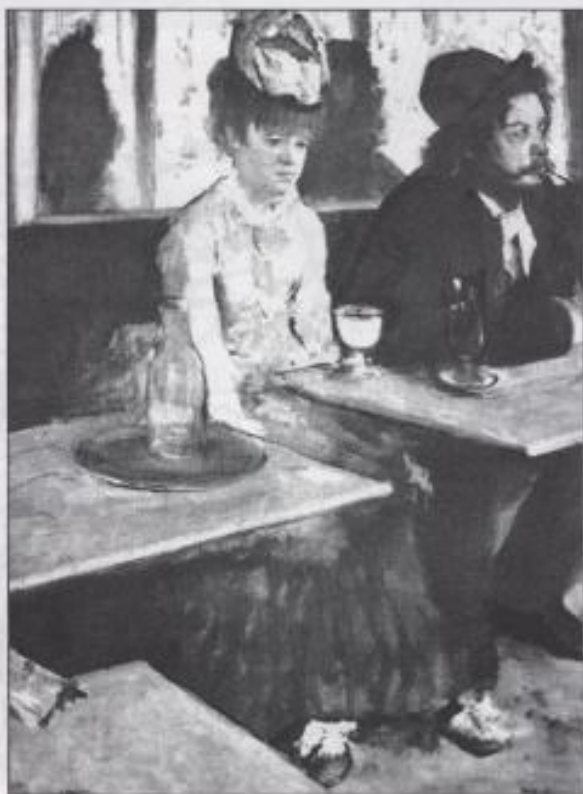
Per concludere questa brevissima relazione mi sembra doveroso sottolineare due aspetti:

1. - L'alcol può avere effetti devastanti sul fegato. La dose massima consentita non è conosciuta; si è visto che anche quantità ritenute fino a ieri "sicure" possono essere nocive a seconda dell'età, il sesso e le condizioni di salute. Cosa consigliare ai bevitori moderati? Quello che consiglia l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità): ridurre del 25% il proprio consumo.

2. - Smettere di bere è la principale cura per le malattie causate dall'alcol. Ma l'esperienza insegna che è tutt'altro che facile raggiungere tale traguardo da soli. Nel rapporto con il paziente il medico dovrebbe incoraggiarlo (non giudicarlo!), attivando il coinvolgimento del

medico di base e della famiglia e ricorrendo ai gruppi di auto-mutuo-aiuto (alcolisti anonimi, club degli alcolisti in trattamento).

Solo attraverso la cooperazione è possibile guarire la grave piaga sociale dell'alcolismo, che miete più vittime delle stesse droghe illegali.



E. Degas

(\*) Il Dr. Enrico Spiga è il Primario della divisione Medicina dell'Ospedale di Ghilarza. Ha 42 anni, si è laureato in Medicina e Chirurgia a Cagliari e poi si è specializzato in Medicina Interna, Gastroenterologia e Geriatria.





## L.A.S.A.

(Libera Associazione Soccorso Amico)

La costituzione della L.A.S.A. risale al 1992, ma è diventata operativa un anno dopo, nel 1993. L'associazione è nata, principalmente, allo scopo di prestare soccorso e assistenza negli infortuni e nelle infermità, provvedendo al trasporto dei feriti ed ammalati, mediante autoambulanza, nelle strutture sanitarie. Inoltre si propone di istituire iniziative di informazione e di formazione della salute nei vari aspetti sociali e sanitari e di collaborare con Enti Pubblici e Privati e con altre associazioni di volontariato.

Nel corso del 1992 l'Associazione si è impegnata ad organizzare iniziative finalizzate al finanziamento delle prime necessarie spese, come manifestazioni sportive e culturali, per mettere in piedi un embrione di organizzazione operativa.

Così, grazie anche a finanziamenti pubblici e donazioni varie si è riusciti ad acquistare l'ambulanza di servizio di seconda mano.

Successivamente si è avuta un'importante e massiccia adesione di persone interessate a contribuire alla gestione e al finanziamento dell'organizzazione.

Attualmente l'Associazione è arrivata ad oltre 400 adesioni, anche se in termini realistici le persone che svolgono le mansioni operative sono intorno a 200.

L'Associazione fin dalla sua nascita ha speso e sta continuando a spendere molte energie e notevole attenzione alla preparazione professionale di tutti i soci aderenti.

Infatti si è consapevoli del fatto che per svolgere questa attività occorre essere specificamente e adeguatamente preparati; non è sufficiente, infatti, lo spontaneismo, la disponibilità, la volontà di dare una mano a chi è in difficoltà, ma è necessario acquisire un'adeguata professionalità, a garanzia della persona che viene assistita. Pertanto si sconsiglia l'adesio-

ne alle persone che non condividono, o che non sono disposte a star dentro questo concetto.

Indubbiamente, l'altra grossa funzione che l'Associazione svolge è quella di permettere l'aggregazione sociale, quindi di facilitare i rapporti tra le persone. Funzione, questa, molto importante, considerate le attuali prerogative della nostra società che privilegia l'individualismo, l'egoismo e che, comunque, non facilita dei momenti di incontro o di socializzazione.

Un altro aspetto molto importante è quello di impegnarsi in attività che non sono finalizzate ad un riscontro economico, ma svolte in modo disinteressato per aiutare il prossimo, riscoprendo e valorizzando principi importanti e basilari quali quello della solidarietà e dell'umanità.

A distanza di soli 2 anni l'Associazione si sta preparando a compiere un notevole salto di qualità. Infatti l'organizzazione può già usufruire della nuova sede, grazie alla disponibilità del Comune di Ghilarza, inoltre si sta preparando ad acquisire una nuova



ambulanza di servizio.

I dati che in soli 2 anni di attività sono stati raccolti, e i quasi 900 interventi già effettuati dimostrano l'oggettiva esigenza nel nostro territorio di una organizzazione come la L.A.S.A., al servizio della comunità che opera in modo discreto, efficiente ed efficace.

Un'attività che svolge un'importante funzione di intermediazione, stimolo, pressione e all'occorrenza, denuncia nei confronti degli Enti preposti all'erogazione dei vari Servizi Socio-Sanitari. Un'attività che contribuisce allo sviluppo e alla crescita civile e matura della collettività, e, in generale, all'ottenimento di una migliore qualità della vita.

Presidente Ferdinando Defrassu





## storie personali

**Pino**

Quando decido di contattarlo, Pino non ha alcun problema a raccontarmi la sua storia, è abbastanza disponibile. Non tutti coloro che hanno avuto a che fare con l'alcol hanno il coraggio di descrivere una parte della loro vita che vorrebbero piuttosto dimenticare.

Invece, Pino dà libero sfogo alla sua vicenda senza preoccuparsi minimamente dell'effetto che certe sue ammissioni provocano su chi lo ascolta.

L'impressione che se ne ricava è certamente quella di un uomo che ha sofferto: i segni dell'esperienza vissuta sono ben visibili, emergono attraverso le parole, nei tratti del volto che appaiono tristi, inespressivi...

Ecco il suo racconto...

"Ho 45 anni. Provengo da una famiglia di operai, molto numerosa. Ho sempre lavorato sin da quando ero molto giovane, e almeno per questo non ho mai avuto grossi problemi. Eppure l'insoddisfazione mi portava a cambiare spesso lavoro, a non avere una residenza fissa. Ho cominciato a bere fin da molto giovane. Con gli amici frequentavo i locali.

Non c'era altro svago che quello: dopo il lavoro si finiva a bere da qualche parte, ma giusto qualche bicchiere di birra, e sempre in compagnia.

Col passare degli anni mi sono ritrovato, quasi senza accorgermene, a dipendere dall'alcol. Ho cominciato a bere per puro piacere, per l'ebbrezza che il bere mi procurava, e soprattutto per vincere quell'insoddisfazione che a volte mi assaliva, nei momenti di depressione...

Mi sono reso conto, per la prima volta, di essere diventato dipendente dall'alcol quando, un giorno, al lavoro, all'ora di pranzo, resomi conto che mancava da bere, decisi di scavalcare un muro di cinta abbastanza alto per raggiungere un bar vicino e acquistare della birra.

Col rischio, tra l'altro, di essere licenziato e di rompermi l'osso del collo!

A 23 anni ero già un alcolista con problemi di salute gravi legati all'abuso di alcol, con

problemi familiari, con le ragazze...

Naturalmente bevevo anche da solo. Non passava un giorno senza che io bevessi. Spendeva al giorno anche 40.000 lire per procurarmi da bere e non potevo farne assolutamente a meno.

Sono cominciati, presto, anche i ricoveri in ospedale. Alle dimissioni seguivano brevi periodi di astinenza, ma puntuali erano le ricadute.

L'alcol ha danneggiato seriamente il fegato e lo stomaco; ho avuto una pancreatite acuta che mi ha portato in fin di vita, problemi di memoria e a livello sessuale. Ero ridotto così male che, davvero, non mi importava più di niente. Continuavo a bere pur sapendo i pericoli cui andavo incontro. A casa, nei momenti di crisi, non trovando niente da bere, mandavo giù qualsiasi cosa avesse a che fare con l'alcol, persino quello denaturato, a volte la lozione dopobarba...

Bastava turarsi il naso e mandare giù. Ero davvero ridotto male.

Finché una dottoressa mi suggerì di recarmi al Club degli Alcolisti in Trattamento.

Avevo 38 anni. Prima di frequentare il Club non avevo mai smesso di bere, a parte i brevissimi periodi di astinenza che seguivano le dimissioni dall'ospedale.

Dopo il Club ho smesso e ripreso a bere per una ventina di volte. Sono seguiti altri ricoveri. Consapevole di perdere davvero, questa volta, l'affetto e il sostegno dei miei familiari, decisi, con un ultimo grande sforzo di volontà di smetterla, una volta per tutte.

Ho ripreso a frequentare il Club, con maggiore determinazione. Sono passati sei mesi da quando ho smesso con l'alcol; sto certamente meglio, ma alcuni problemi di salute sono rimasti. Sento ogni tanto il bisogno di bere ma riesco a resistere, col sostegno di tutti gli amici del Club, che continuo a frequentare nella speranza di avere sempre la forza per non cadere in tentazione, per una vita senza alcol."

Rita Pireddu





## brani di letteratura

### Jack London

Chi non conosce Jack London, l'autore statunitense di libri come **"Zanna Bianca"**, **"Il richiamo della foresta"**, **"Martin Eden"**? Pochi conoscono, però, il volto segreto dello scrittore, quello dell'alcolista.

Sul finire dell'800 l'America fu colpita da una grande depressione economica e ciò influì non poco sulla sua vita, svoltasi all'insegna della sregolatezza e dell'instabilità. Nel racconto di **"Scotty e il fiociniere"**, tratto dall'opera **"Ricordi di un bevitore"**, troviamo descritto il suo primo approccio all'alcol. London vuole imbarcarsi su una nave e diventare marinaio. A 14 anni su una nave di contrabbandieri fa la conoscenza di due giovani, un mozzo disertore di nome Scotty e un suo amico fiociniere, il sorvegliante dell'imbarcazione. London è preso dall'eccitazione: **"finalmente mi sentivo vivere. Mi trovavo sul mio primo battello, una nave da contrabbandiere, trattato come un compagno da un fiociniere e da un marinaio inglese disertore. La prima cosa che fecero il fiociniere di 19 anni e il marinaio di 17, per provare che erano uomini, fu di comportarsi come tali, il fiociniere suggerì che sarebbe stato molto desiderabile "prender qualcosa", e Scotty cercò nelle sue tasche delle monete d'argento e di nichel. Poi l'altro si allontanò con una bottiglia rosa per farla riempire in qualche locale losco. Sorbimmo l'immondo beverone nei bicchieri. Dovevo mostrarmi meno forte, meno coraggioso del fiociniere e del marinaio?"**.

Poi Racconta, ancora: **"Ero orgoglioso, e John Barleycorn pure (Barleycorn letteralmente significa "chicco d'orzo" ed è il termine popolare con cui negli Stati Uniti viene denominata la birra e gli alcolici in generale), potevo sopportare il bere: ero un uomo. Ne avevo fatti ubriacare due, bicchiere per bicchiere, fino al completo abbruttimento. Ed io ero sempre saldo sulle mie gambe, ben diritto, mentre salivo sul ponte per dare un po' di aria ai miei polmoni in fiamme. Fu durante**

quest'"orgia" che si rivelò la resistenza del mio stomaco e della mia testa: piccola scoperta che doveva essere fonte di orgoglio per gli anni a venire ma che, in fin dei conti, sono giunto a considerare come una calamità. L'uomo fortunato è colui che è incapace di bere due bicchieri senza ubriacarsi; il povero diavolo da compiangere è quello che può assorbirne un buon numero senza tradire i minimi sintomi di ebbrezza, e che deve berne una gran quantità per ricevere il "colpo di frusta".

Quella, infatti, che doveva essere la sua fonte di orgoglio, la resistenza del suo stomaco, lo porterà alla morte nel 1916, vittima di quel John Barleycorn di cui parla nell'opera: **"Il tributo che si deve pagare a John Barleycorn è il suicidio, rapido o lento, una fine improvvisa o una lunga decadenza. Nessun amico suo sfugge alla fatale scadenza"**.

(\* Acquarelli Ed. - Febbraio 94 - L. 8.000)

Rita Pireddu







### SENORBI'

Il C.A.T. n° 6 di Senorbì, "La Promessa", attivo dal luglio 1992 accoglie ogni Lunedì alle ore 18.00, nei locali del Servizio di Alcologia, 10 famiglie con problemi alcolcorrelati.

La mia avventura di operatrice iniziò quattro anni fa con l'apertura del Club n° 3 di Senorbì.

Fu il dott. Giampaolo Carcangiu a suggerirmi questa allettante prospettiva di lavoro perchè da una parte si trattava di una "specialità" nuova e per niente inflazionata, come tante altre, e dall'altra mi dava l'opportunità di occuparmi di un problema che mi aveva sempre colpito per la sua complessità e per il quale mi chiedevo come mai nessuno facesse qualcosa. Come operatore territoriale dell'auto-mutuo-aiuto ho dovuto sempre lottare contro la tendenza ad "aiutare" e dare soluzioni. Ho imparato, invece, a non nascondermi dietro la mia professionalità e a sentirmi libera di esprimermi in un clima di accettazione e a mantenere una convinta apertura al confronto e alla collaborazione. Mi auguro che queste considerazioni personali possano servire da spunto per ulteriori riflessioni. Un grazie particolare a tutte le famiglie del C.A.T. n° 6 per la loro amicizia.

Lia Abbruzzi

*Infermiera prof.nale del Servizio di Alcologia USL 18 Senorbì*

### NUORO

C.A.T. n°22 di Nuoro è nato nel mese di maggio del 1994.

E' passato un anno e il Club continua ad essere una realtà presente, un importante punto di riferimento per gli alcolisti e le loro famiglie nel nostro territorio.

Pur essendo un Club giovane, ha già vissuto e superato situazioni difficili (per es: perdita dell'operatore, abbandoni, ricadute di alcuni suoi membri) grazie alla costanza, la forza e l'impegno profuso da alcuni alcolisti in questo lavoro. Rimane il rammarico di non poter crescere come si vorrebbe per motivi tecnici (carenza di operatori disponibili), di non essere riusciti ad evitare gli abbandoni e le ricadute (che pure sono fisiologici nella vita del Club), di non poter esprimere completamente tutta la potenzialità che il gruppo in teoria racchiude nei suoi membri (scarsa apertura verso l'esterno).

Il Club inoltre si prefigge una più stretta collaborazione con le strutture pubbliche nel territorio, che si occupano di alcolismo (SERT), collaborazione già avviata, ma che tuttavia va rivista e rafforzata.

Solinas Giuseppe

*Medico del SERT di Nuoro, operatore di club*



F. Zandomeneghi





## cronaca locale

### LA SOLIDARIETÀ

Un tale si trovava in viaggio su un treno, e nel suo scompartimento c'erano seduti accanto a lui cinque sconosciuti.

Ad un tratto si mise le mani nei capelli e, chinato il capo, incominciò a singhiozzare in un pianto disperato. I compagni di viaggio dapprima si sentirono imbarazzati, poi, visto che lui seguiva a piangere, uno di loro cercò di domandargli che cos'era che lo faceva piangere così tanto. Dopo una serie di singhiozzi, interrotti da qualche silenzio, il nostro amico cominciò a balbettare... che tanti anni prima, trovatosi in stato di ubriachezza, commise delle azioni che in condizioni di normalità non avrebbe mai potuto commettere. Fu poi arrestato e condannato per otto lunghissimi anni di prigione, durante i quali nessun familiare andò mai a trovarlo.

Prima di essere liberato scrisse una lunga lettera alla moglie, chiedendole scusa per quello che aveva fatto...che non avrebbe nemmeno osato guardare lei e i suoi figli negli occhi... che non meritava nessuna considerazione, ma che lui sentiva comunque il bisogno di loro.

La supplicò di non rispondergli. Ma, se per qualche ragione avesse voluto vederlo e riceverlo in casa, avrebbe dovuto sem-

plicemente appendere un fiocco bianco nell'albero del giardino di casa. In caso contrario lui avrebbe semplicemente capito e non si sarebbe neppure fatto vedere.

Ora stava per arrivare al suo paese, tremava come una foglia, si sentiva disperato: non avrebbe avuto il coraggio di guardare la strada e, meno ancora, il giardino di casa sua.

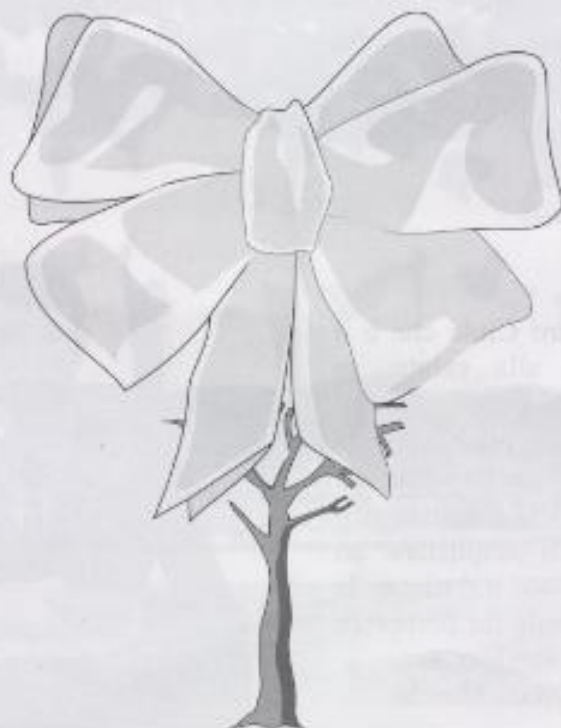
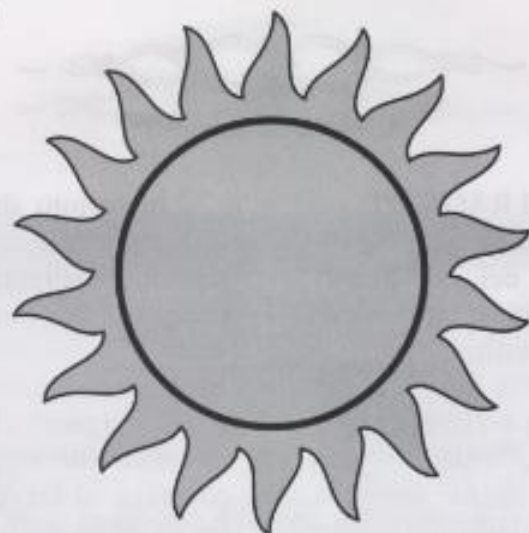
Allora uno dei suoi compagni di viaggio sconosciuti si affacciò al finestrino, si fece descrivere la strada, la casa e poi l'albero. Gli altri

tre guardavano nella stessa direzione, mentre il treno rallentava per fermarsi. Uno dei compagni di viaggio, non avendo il coraggio di guardare, domandava all'altro cosa si vedeva.

Ad un tratto il treno si fermò, ci fu un attimo interminabile di silenzio e qualcuno chiese: Hai trovato la strada? Sì... e la casa? Credo di sì. E l'albero?... L'albero non si vede... perchè è coperto di fiocchi bianchi...!

Tutti si misero ad urlare di gioia, tanto che il capotreno fu costretto a fermarsi ancora un pò.

Il nostro amico volle che tutti i compagni di viaggio scendesero con lui e lo accompagnassero a casa per festeggiare l'avvenimento.





*Gli insegnanti delle classi quinte elementari di Ghilarza: Mele C., Mele M., Casula M. A., Pinna C., Fois P., Piredda V., in linea con le direttive del Ministro della Pubblica Istruzione che affida alla Scuola anche il compito di prevenire le devianze e le tossicodipendenze, dopo aver analizzato la situazione locale e individuato il consumo di alcolici come la forma di dipendenza più significativa, hanno approntato, con la collaborazione e la consulenza dell'Ufficio per l'Educazione alla Salute della USL 12 di Ghilarza e del Centro Alcolologico Territoriale di Ghilarza, Abbasanta e Norbello, un Progetto Ragazzi 2000 per l'educazione alla salute, avendo come obiettivo la conoscenza degli atteggiamenti degli alunni frequentanti le quinte nei confronti dell'alcol, per poi modificarli.*



#### DAI QUADERNONI DEI RAGAZZI

Per iniziare abbiamo fatto dei questionari ingresso. Ci siamo impegnati a portare in classe riviste, settimanali, quotidiani.

A gennaio abbiamo iniziato a formare dei gruppi e ci siamo distribuiti il materiale: fogli protocollo riviste, quotidiani, forbici, colla; abbiamo sfogliato le riviste e ne abbiamo staccato i messaggi pubblicitari che riguardavano l'alcol.....a fine gennaio abbiamo ripreso in mano i messaggi pubblicitari più significativi.....

Paolo Congiu



.....Abbiamo chiesto a Sandro Ciula che è il referente per l'educazione alla salute, se poteva venire a parlarci della pubblicità. Lui ci ha parlato di due tipi di pubblicità: la pubblicità positiva che è quella che dà consigli alla gente attraverso la televisione o la radio e non propone di acquistare un prodotto (Pubblicità-Progresso n.d.r.), e la pubblicità negativa che ci vuole far comprare un dato prodotto anche ingannandoci....

Mara Marchi

.....In seguito abbiamo raccolto dei modi di dire sull'alcol, ne abbiamo scelti alcuni e li abbiamo analizzati; dall'analisi abbiamo visto che gran parte sono falsi e alcuni sono in parte veri.

In scienze abbiamo visto il percorso dell'alcol e gli organi che danneggia e abbiamo constatato che sono molti. Provoca malattie al pancreas, al fegato, al cuore, al cervello, alla bocca, all'esofago, ai muscoli,....

Roberta





.....Nelle nostre città i problemi alcol correlati sono causa di molte sofferenze, Sono problemi sociali che causano danni nel mondo del lavoro, infatti determinano assenteismo, infortuni, ricoveri ospedalieri, licenziamenti. Per vedere se anche da noi accadono queste cose, abbiamo pensato di fare alcune interviste. Abbiamo identificato le persone da intervistare: il Rappresentante delle forze dell'ordine Maresciallo Serra, il Medico di famiglia Dr.Sandro Congia, un ex alcolista di nome Gianni, l'Assistente sociale del Comune, il Medico di Medicina del Lavoro della USL, il Parroco.....

Paolo Congiu

.....Dalle loro risposte ho capito quanto sia

grave il problema dell'alcol nella società, perchè porta alla rovina della famiglia, del lavoro e causa incidenti e risse. Ma quello che mi ha colpito è come può una persona gentile trasformarsi in una persona che non si rende conto di quello che fa. Mi torneranno utili i consigli che hanno dato il Maresciallo, i medici, ma soprattutto Gianni per la sua esperienza e spero che questo progetto si realizzi e che continui ad andare avanti.

Alessia

.....Questo lavoro è stato svolto insieme alle altre due quinte A e B..... e per finire abbiamo fatto una verifica del lavoro svolto in tutto l'anno.

Paolo





La salute, ormai è noto, non può che avere un significato globale. L'individuo non può essere scisso nelle sue componenti, tutti i suoi bisogni vanno considerati insieme nella loro espressione fisica e psichica e nei loro rapporti con l'ambiente fisico e sociale.

L'Educazione Sanitaria va oltre l'aspetto sanitario della salute, coinvolge le persone singole e le strutture sociali, implica un impegno partecipativo consapevole, individuale e collettivo; si rivolge quindi alle persone e ai loro comportamenti di cui esse sono sempre e comunque responsabili.

Nega perciò la passività dell'individuo colpito da malattia e considerato dalla medicina tradizionale puro oggetto da sottoporre a prescrizioni e farmaci. Tale

concezione della malattia demandava il controllo della salute al dominio specifico della professione medica.

L'Educazione Sanitaria analizza gli stili di vita dell'individuo in rapporto al contesto ambientale e sociale su cui indirizza i propri interventi di prevenzione e non considera la salute come pura assenza di malattia, ma la fa coincidere con il concetto di benessere, secondo la definizione dell'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità), tende pertanto ad operare cambiamenti nei contesti ambientali di vita tramite attività di sensibilizzazione ed educazione che coinvolgono attivamente i soggetti interessati.

Sandro Ciula



M. De Gregorio





**CENTRO DI ASCOLTO**

**ABBASANTA**

**0785/54867**

**MARTEDI E GIOVEDI ORE 17.30 - 19.00**