



**Settimana  
grigionese di  
dialogo sull'alcol**  
dal 20 al 25 maggio 2019

# Salute? Parliamone.

Opuscolo informativo e programma  
per la settimana grigionese di dialogo sull'alcol 2019

[bischfit.ch](http://bischfit.ch)



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

# ***Sapevate che un grigionese su cinque e una grigionese su cinque bevono troppo alcol?***

L'assunzione eccessiva di alcol – per gli uomini si tratta di più di due bicchieri standard\*, per le donne di più di un bicchiere standard al giorno – comporta dei problemi. Non solo per la persona che beve, ma anche per chi la circonda. E poiché la dipendenza suscita sempre anche vergogna, spesso si evita semplicemente di parlare di un problema legato all'alcol. Un circolo vizioso deleterio fatto di senso di impotenza, vergogna e consumo prende il suo corso.

**La via d'uscita:** parlarne! Con le persone interessate, con i familiari, con esperti e in pubblico. E questo è proprio quello che facciamo durante la Settimana grigionese di dialogo sull'alcol 2019, senza tabù e senza paraocchi.

---

\* Un bicchiere standard corrisponde a 3 dl di birra, 1 dl di vino o 3 cl di grappa.

# Programma dal 20 al 25 maggio 2019

## **Blue Cocktail Bar**

Venite a trovarci per una breve chiacchierata e godetevi una bibita analcolica gratuita.

---

20 maggio 2019	ore 11.30–18.30	Poschiavo: Piazza Comunale
21 maggio 2019	ore 11.30–18.30	St. Moritz: Piazza Rosatsch (St. Moritz Bad)
22 maggio 2019	ore 11.30–18.30	Davos: Bubenbrunnenplatz
24 maggio 2019	ore 11.30–18.30	Ilanz: Landsgemeindeplatz
25 maggio 2019	ore 8.00–13.30	Chur: Poststrasse (vor Gerichtsgebäude)

---

## **Serata a teatro «Salute!»**

Un confronto artistico con il tema dell'alcol. Divertente, interattivo e ricco di preziosi spunti di riflessione.

---

23 maggio 2019	ore 19.00–22.00	alla Postremise di Coira (Ingresso gratuito, senza iscrizione. Apertura porte e bar a partire dalle ore 18.00)
----------------	-----------------	---

---

# *Real talk: riguarda ognuno di noi!*

Ognuno di noi è già entrato in contatto con il tema dell'alcol. Abbiamo una responsabilità verso noi stessi e nei confronti dell'ambiente che ci circonda. In occasione della settimana di dialogo presentiamo storie vere vissute da tre grigionesi. Impressionanti, commoventi e che ci invitano ad agire.



 [bischfit.ch](https://www.youtube.com/bischfit.ch)

## *Partecipate alla conversazione.*

C'è qualcosa che vi preme dire? Fatelo, offline a uno dei nostri eventi od online su Facebook.

 [bischfit.ch](https://www.facebook.com/bischfit.ch)

# ***Suggerimenti per interessati***

## **Fare attenzione al proprio consumo**

Si è in presenza di un consumo eccessivo già quando con regolarità si bevono più di uno o due bicchieri standard. Dissetatevi con bibite analcoliche. Quando bevete alcolici, scegliete voi stessi il ritmo con cui bere. Non fatevi influenzare dal ritmo con cui bevono gli altri.

## **Risolvere i problemi in altro modo**

Non bevete alcolici quando siete di cattivo umore. L'alcol non risolve nessun problema! Prestate attenzione ad avere uno stile di vita equilibrato: cercate attivamente un modo positivo per compensare le sollecitazioni della quotidianità. Curate interessi e hobby, fate sport in modo attivo e cercate di rilassarvi senza fare uso di sostanze.

## ***Avete bisogno di aiuto?***

### ***Contattateci.***

Indirizzi e servizi di riferimento sono indicati più avanti.

# *Suggerimenti per familiari*

## **Porre dei limiti anziché controllare**

Ponete dei limiti se la persona interessata ha bevuto. È importante trovare una buona occasione per spiegare perché si pone un limite.

## **Parlare di sé stessi anziché dell'altro**

È normale che vi siano delle emozioni in gioco. Evitate litigi parlando di voi stessi. Ad esempio: si può dire «Non mi sento compreso/a» anziché «Non mi ascolti mai».

## **Responsabilizzare anziché proteggere**

Se pensate sempre anche per la persona interessata e volete proteggerla, rischiate un esaurimento. Responsabilizzate la persona interessata riguardo alle possibili conseguenze del problema di dipendenza.

***Avete bisogno di aiuto?  
Contattateci.***

# ***Indirizzi e servizi di riferimento***

## **Offerte di consulenza nei Grigioni:**

- > Servizi psichiatrici dei Grigioni,  
telefono 058 225 25 25, [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)
- > Croce blu dei Grigioni,  
telefono 081 252 43 37, [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)
- > Servizi sociali regionali dei Grigioni,  
[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch) → dipendenza

## **Consulenza online sulle dipendenze:**


- > [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

## **Gruppi di autoaiuto:**

- > Alcolisti anonimi, hotline disponibile 24 ore su 24 0848 848 885
- > AI-Anon autoaiuto nei Grigioni per familiari di persone con problemi di alcolismo, hotline 0848 848 843

Ufficio dell'igiene pubblica  
dei Grigioni  
Promozione della salute  
e prevenzione  
Hofgraben 5, 7001 Coira  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

[bischfit.ch](http://bischfit.ch)  

 Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Partner

 Kantonales Sozialamt Graubünden  
Uffizi dal servetsch social chantunal dal Grischun  
Ufficio del servizio sociale cantonale dei Grigioni

Servizi psichiatrici  
dei Grigioni  [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

 **Blaues Kreuz**  
Graubünden