

# E' vero che?....

## Sfatiamo i luoghi comuni

L'alcol rende più spigliati. **Non è vero!**

L'alcol disinibisce, eccita, ed aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide, salvo poi, superata tale fase iniziale, agire come un **potente depressivo**.

L'alcol rende più sicuri. **Non è vero!**

L'alcol provoca un **falso senso di sicurezza**, riduce l'attenzione e le capacità di vigilanza. Il non pieno controllo del comportamento produce una diminuzione delle percezioni del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo l'individuo più esposto a gesti, manovre, comportamenti lavorativi molto rischiosi per sè e per i colleghi. L'alcol aumenta i riflessi. **Non è vero!** L'alcol provoca un iniziale stato di eccitazione, che riduce la percezione del rischio e la capacità di vigilanza; determina una sopravvalutazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori ed auditivi e **rallenta le capacità di elaborazione mentale**.

L'alcol rende più socievoli. **Non è vero!**

L'alcol disinibisce, ma rende anche maggiormente suscettibili ed irritabili, per cui non si accettano critiche sul proprio operato, si è meno disponibili al confronto producendo situazioni di **scontro e di conflitto sia con i colleghi che con i superiori**. L'alcol dà forza. **Non è vero!**

L'alcol è un sedativo che produce una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Questo può portare a **sopravalutare le proprie forze e capacità**, esponendo sè e gli altri lavoro-

ri a rischi. Solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare. Inoltre chi svolge lavori pesanti non elimina più in fretta l'alcol rispetto ai lavoratori sedentari.

L'alcol aiuta la digestione. **Non è vero!**

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco. Ciò può portare ad una maggiore sonnolenza dopo pranzo che **diminuisce i livelli di attenzione e vigilanza**.

Le bevande alcoliche sono dissetanti. **Non è vero!**

Disidrata: l'alcol richiede più liquidi per il suo metabolismo di quanti ne sono stati bevuti in quanto fa urinare di più, facendo quindi aumentare la sensazione di sete. Questo può portare nelle lavorazioni esposte a fonti di calore o a lavori all'aperto ad **aumentare il consumo di alcolici** deter-

minando un aumento dell'alcolemia, e quindi dei rischi di subire un infortunio.

L'alcol dà calore. **Non è vero!**

In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea ed ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve comporta un ulteriore raffreddamento del corpo ed aumenta il rischio di assideramento. Nelle lavorazioni all'aperto o in luoghi a bassa temperatura espone il lavoratore a rischio di **subire gli effetti del freddo**.

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.

**Non è vero!**

Provoca una dilatazione dei capillari e determina un **diminuito afflusso di sangue** agli organi interni, soprattutto al cervello.

Tratto da: Scegli la sicurezza... più sai, meno rischi! Alcol e lavoro

### **CAGE: un piccolo questionario per scoprire se il vostro parente è un alcolista**

E' un questionario di solo 4 domande, molto usato dai medici, ma chiunque è in grado di fare queste domande ad un parente, o ad un amico, durante una serena conversazione, magari mascherando queste domande in mezzo ad altre riguardanti genericamente il suo stato di salute, se ritenete che domande troppo dirette sul bere lo possano mettere in allarme.

A) Hai mai pensato di ridurre il tuo bere?

B) Ti dà fastidio se qualcuno ti fa notare il tuo bere ?

C) Ti sei mai sentito colpevole per il tuo modo di bere ?

D) Ti sei abituato a bere subito al mattino per sentirti meglio?

Basta che la persona dia due risposte positive su 4 perchè possa essere considerato alcolista con buone probabilità. Nei giovani addirittura basta una risposta su 4 per far sospettare un comportamento alcolico.