



**Integrare invece di emarginare.
Alcol e altre sostanze che generano
dipendenza sul posto di lavoro.**

Informazioni per datori di lavoro e quadri.

suvaPro
sicurezza sul lavoro



Una campagna Suva in
collaborazione con l'Istituto svizzero
di prevenzione dell'alcolismo
e altre tossicomanie

Da noi no. Perché molti voltano la testa dall'altra parte quando sentono «dipendenza».

Un'affermazione provocatoria per cominciare: vi è un briciolo di «dipendenza» in tutti noi. Pensate a tutte le cose semplici che hanno un effetto di «mania». Il caffè. Il cibo come diversivo. I dolci. La televisione. Lo sport o il lavoro.

Il caffè per esempio è talmente apprezzato da quasi tutti gli svizzeri che non si possono immaginare una colazione «senza», e proprio per questo motivo non viene assimilato a una sostanza che genera dipendenza. Per noi è allora molto più facile associare a «dipendenza» le droghe pesanti e i giovani sbandati. Le «vere» sostanze generanti dipendenza devono essere ripugnanti e permettere facilmente di distanziarsene – si preferisce non inclu-

dervi l'amata sigaretta o il buon bicchiere di vino! Di fronte a una persona dipendente, abbiamo paura della nostra propria vulnerabilità. Nel nostro ambiente ogni confronto è quindi tanto più spiacevole. La dipendenza può toccarci tutti. Più febbrile e complessa diventa la nostra società, più sarà difficile resistervi per il singolo individuo. In tutti i ceti sociali ci sono persone che fuggono davanti ai loro problemi, per esempio bevendo sempre di più. Alcuni diventano dipendenti. Tossicmani. Malati. Perdono il controllo e hanno problemi sul lavoro e a casa.



Una droga

- non è necessaria per assicurare le funzioni biologiche
- non ha una funzione terapeutica
- ha effetti psicoattivi vissuti dapprima come gratificanti
- porta a sintomi d'astinenza in caso di arresto del consumo

Quando ciò accade, tocca a voi agire nella vostra funzione di capo. Perché queste persone sono spesso assenti dal lavoro, causano tre volte più infortuni dei loro colleghi e disturbano sovente in modo sensibile il clima di lavoro. Perché come capo potete contribuire, con una prevenzione mirata, a non più respingere i problemi di dipendenza nella vostra impresa. Un

semplice colloquio chiarificatore, senza rimproveri, può già indurre qualcuno a riconsiderare la sua situazione.

Ancora una volta: la dipendenza non è in funzione del ceto sociale. Può colpire sia il direttore sia il collaboratore che lavora a una macchina. Diverse inchieste hanno rivelato che quasi un dipendente su dieci ha un problema d'alcol. Con l'opuscolo

vogliamo aiutarvi ad affrontare questo problema. Sulle prossime pagine

troverete le seguenti informazioni:

Tutto quello che può esserci. E quali sostanze generanti dipendenza incontrerete più frequentemente......4

Un bicchierino non fa male a nessuno. L'alcol nella nostra vita e cosa ne dice la legge.6

Infortuni e assenze. Perché le sostanze che generano dipendenza sono affare di tutti nell'impresa......8

Soprattutto non dare nell'occhio. Come le persone dipendenti controllano il loro comportamento sul posto di lavoro. ...10

Dialogare. Come potete aiutare gli interessati.12

Innovare. Cosa potete fare nell'impresa contro le sostanze che generano dipendenza......14

Informare efficacemente. Quello che la Suva e i suoi partner possono fare per voi......16

Salute! Sempre più persone consumano bevande analcoliche......18



Tutto quello che può esserci. E quali sostanze generanti dipendenza incontrerete più frequentemente.



Non sarete certamente mai confrontati con certe forme di dipendenza, però: in Svizzera circa 25 000 persone dipendono da droghe illegali. È quindi importante essere al corrente perché vi accorgiate se nella vostra impresa qualcuno consuma droga. Allora occorre reagire prontamente per evitare che si formi un «mercato» interno nell'azienda. Inoltre il rischio che il consumatore entri nell'ambiente dei drogati è molto elevato. Chiudendo gli occhi, vi rendete complici! Le droghe più diffuse:

Cannabis.

La canapa indiana. Si usano come stupefacenti la sua sostanza resinosa (hascisc) e parti delle foglie e dei fiori (marijuana). Ha un effetto rilassante. Dipendenza raramente fisica ma spesso psichica. È considerata una droga leggera, però il suo consumo è proibito.

Cocaina.

Prodotto vegetale. Viene soprattutto sniffata ma anche iniettata. Effetto: provoca un aumento della capacità di rendimento e un senso d'euforia. L'euforia può trasformarsi in angoscia. Si giunge ben presto a una dipendenza psichica.

Eroina, morfina, oppio e codeina.

Sono estratti dal papavero. Nel nostro ambiente culturale l'eroina è per lo più iniettata («ci si buca»). Evoluzione più recente: giovani e giovanissimi inalano i vapori dell'eroina riscaldata su un foglio d'alluminio. Visto che non ci si deve bucare, la soglia d'inibizione si abbassa.

Qualunque sia la forma, l'effetto dell'eroina è immediato. Essa può rendere dipendenti entro breve tempo. La dose va rapidamente aumentata (fumare non basta più, occorre bucarsi). Essendo molto cara, il consumo d'eroina porta spesso a commettere atti criminali. La sindrome d'astinenza è molto violenta. Assai pericolosa.

Molto più frequente del consumo di droghe illegali è l'abuso di sostanze che generano dipendenza come alcol, nicotina, medicinali (la nicotina non annebbia la coscienza

za per cui viene qui esclusa). Almeno 60 000 svizzeri sono farmaco-dipendenti. 300 000 soffrono di problemi legati al consumo di alcol.



Un bicchierino non fa male a nessuno. L'alcol nella nostra vita e cosa ne dice la legge.

Per evitare malintesi: siamo del parere che :
esiste tutta una serie di gustose alter- :
native all'alcol. Inoltre con- :
sumare alcol in grandi :
quantità genera dopo un :
certo tempo la dipendenza. :
Ma non si può semplice- :
mente vietarne il consumo, :
poiché l'alcol fa parte della :
nostra cultura come la raclette o :
la fondue.

Contrariamente alle droghe ille- :
gali, l'alcol è considerato spesso il :
simbolo di elevati piaceri della tavola. :
Solo pochi negheranno che un buon :
bicchiere di vino, bevuto consapevol- :
mente, dà una nota raffinata a un buon :
pasto. Lo stesso vale anche per una birra :
spinata di fresco in un caldo pomeriggio :
estivo o durante un serata di jass. Inoltre :
la maggior parte delle persone fanno con- :
sumare alcol senza diventarne dipendenti. :
Ma il pericolo risiede proprio nel consumo



normale di alcol: Un bicchierino di troppo :
– e il reintro dalla festa può finire in trage- :
dia. Ogni giorno due, tre bicchieri di vino :
con un socio d'affari e dopo pochi anni si :
instaura già, impercettibilmente, una carta :
dipendenza. Un sorso di troppo durante la

pausa di mezzogiorno – e forse quel giorno il collega lascia l'impresa in ambulanza. Su questo punto potete però intervenire come capo:

- Vietando l'alcol durante il lavoro per motivi di sicurezza (basi legali vedi riquadro).
- Proponendo nella vostra mensa aziendale una varietà interessante di bevande analcoliche.
- Dando personalmente il buon esempio.
- Abbordando il discorso con i collaboratori che hanno problemi legati a sostanze generanti dipendenza e impedendo che vengano isolati e che si spari dietro le loro spalle.

A pagina 12 vi presentiamo altre informazioni sulle vostre possibilità di abordarare in modo costruttivo gli interessati.

L'alcol fa parte dello stile di vita di molte persone. Ma non ha nulla a che vedere sul posto di lavoro. Ecco le disposizioni determinanti in materia di sostanze che generano dipendenza sul posto di lavoro:

«Il lavoratore non deve mettersi in uno stato che possa esporre lui stesso o altri lavoratori a pericolo. Questo divieto vale in particolare per il consumo di bevande alcoliche o di altri prodotti inebrianti.» (OPI art. 11 cpv. 3)

«Il datore di lavoro può imporre una limitazione o un divieto del consumo di bevande alcoliche.» (O 3 relativa alla LL art. 35 cpv. 3)

«Per prevenire gli infortuni professionale e le malattie professionali, il datore di lavoro deve prendere tutte le misure necessarie per esperienza, tecnicamente applicabili e adatte alle circostanze.» (LAINF art. 82)



Infortunati e assenze. Perché le sostanze che generano dipendenza sono affare di tutti nell'impresa.



- È molto probabile che su 10 o 20 dipendenti almeno uno abbia un serio problema legato all'alcol. Ciò si ripercuote negativamente per l'impresa sia dal punto di vista emozionale che finanziario:
- Il rendimento degli alcolodipendenti può essere inferiore del 25%.
- I problemi da sostanze generanti dipendenza di singoli impiegati creano problemi a tutti i collaboratori dell'azienda poiché essi devono compensare le assenze dei colleghi malati. Ciò significa lavoro supplementare e semina zizzania.
- I superiori hanno più lavoro.
- L'immagine dell'impresa soffre se comincia a circolare la voce che non si fa nulla contro i problemi legati alle sostanze che generano dipendenza.
- Nonostante grossi sforzi, le possibilità d'impiego dell'interessato sono limitate. La capacità di pensiero e reazione è rallentata.
- Le assenze aumentano. Infatti gli alcolizzati mancano più spesso e più a lungo dei loro colleghi sani.
- Da un'analisi dell'Ospedale universitario di Losanna risulta che il 14,5% di tutte le lesioni e di tutti gli infortuni sono dovuti all'alcol.

Valutare il tasso alcolico nel sangue in per mille

Il vostro peso e la quantità d'alcol consumata determinano la concentrazione d'alcol nel sangue (alcolemia): meno pesate, maggiore sarà l'alcolemia. Una semplice formula vi permette di fare approssimativamente il calcolo (nota: una bevanda standard consumata in ristorante contiene circa 12 grammi d'alcol puro. Ciò corrisponde a 1dl di vino oppure a 3 dl di birra o a 0,2 dl di acquavite).

Uomini

$$\frac{\text{grammi d'alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,68} = \text{per mille}$$

Donne

$$\frac{\text{grammi d'alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,55} = \text{per mille}$$

Se mangiate, ritardate (ma non evitate!) l'assorbimento dell'alcol nel sangue. L'eliminazione dell'alcol richiede più o meno lo stesso tempo in tutte le persone. In un'ora perdetevi circa lo 0,1 per mille d'alcol. Non vi è alcuna possibilità di accelerare questo processo. Il caffè ha addirittura un effetto controproducente perché il fegato deve prima eliminare la caffeina. Visto che dopo una tazza di caffè ci si sente meglio per breve tempo, è in questo caso che si sopravvaluta la propria capacità di prestazione.

In altri termini: un uomo di 70 kg presenta già un'alcolemia dello 0,75 per mille dopo 3 dl di vino. Chi va a letto a mezzanotte con l' 1,8 per mille, si reca al lavoro il mattino alle 7 con più dell' 1,0 per mille.

• Poco importa se in ufficio o nella produzione: le sostanze che generano dipendenza sono un problema che non dovrete ignorare a causa del clima aziendale, del rischio d'infortunio e per motivi economici.



Soprattutto non dare nell'occhio. Come le persone dipendenti controllano il loro comportamento sul posto di lavoro.

La dipendenza può avere le cause più svariate: cattivi esempi, crisi esistenziali, surmenage, attività insoddisfacente, mancanza di amici. Sono sempre in gioco diverse cause. Chi è dipendente conduce una lunga lotta contro sé stesso. Poiché le persone dipendenti non mancano di volontà, ma sono malate. Devono investire molte energie per salvare le apparenze, in quanto molte persone dipendenti non possono ammettere il loro problema né confessarlo agli altri. Per loro è una cosa grave esporsi e dar prova così di «debolezza», perché sovente vengono emarginate.

Gli interessati scivolano nella prima fase della dipendenza senza rendersene conto e riescono facilmente a nascondere il problema a sé stessi e agli altri. Vale a dire: un bevitore organizza dapprima il suo consumo sul posto di lavoro perché non si noti.

Con il tempo cominciano però i problemi in famiglia e sul lavoro: aggressività,

rimproveri, senso di colpa prendono il sopravvento. La personalità dei bevitori cambia e si degrada. I colleghi lo aiutano a giocare «a nascondino», in quanto esitano spesso a parlare apertamente con l'interessato. Abbandonano però così a sé stesso un malato che andrebbe aiutato. Questo si chiama co-alcolismo.

In questa fase la persona malata cerca di uscire dalle sue difficoltà bevendo ancora più alcol. E fa sempre più fatica a terminare i lavori e cerca di sbarazzarsene. Si sente infelice e critica molto a destra e sinistra. Manca sovente. Nasconde il suo senso d'insicurezza con la millanteria.

Siccome il bevitore nota che il suo comportamento gli vale punti negativi, beve in segreto e sempre di più. Mente e si isola. Se nessuno lo aiuta, rischia di trascurarsi e di rovinarsi la salute. In questa ultima fase della dipendenza, arriva il momento in cui il castello di carte fatto d'illusioni crolla.

Quanto descritto non vale solo per i

dipendenti dall'alcol. Molti di questi problemi nascono anche dall'abuso di medicinali (ciò riguarda maggiormente le donne), dal consumo di eroina e altre droghe. La dipendenza non evolve evidentemente nella stessa maniera in ogni caso. Ma voi, i superiori, dovrete reagire tempestivamente ai primi segni di cambiamento nel modo di comportarsi nei vostri collabora-

tori. Un collaboratore malato a un posto di lavoro pericoloso rappresenta un grosso rischio per la sicurezza. Se non fate nulla e accade un infortunio, come capo potete essere tenuto a rispondere, perché avete lasciato continuare a lavorare il malato nel suo stato, mettendo in pericolo la sicurezza.



Quanto è troppo?

Facendo riferimento a un bicchiere standard (1 dl di vino, 3 dl di birra, 0,2 dl di grappa) si applicano le seguenti regole empiriche per una persona sana:

- 2 bicchieri standard il giorno non fanno male
- in occasioni particolari si possono bere ogni tanto fino a 4 bicchieri; però si consiglia di bere lentamente: 1 bicchiere in un'ora
- le donne devono prestare maggior attenzione

Dialogare. Come potete aiutare gli interessati.

Diciamolo subito: non fare nulla e stare a guardare fino a quando non va veramente più (metodo facile), è sbagliato. Licenziare semplicemente (metodo duro), peggiora la situazione dell'interessato. Se minacciate affrettatamente il licenziamento e poi non lo attuate, perdete la credibilità. Ma che fare quando si nota un comportamento strano?

Cercate di intavolare una discussione costruttiva. Per riuscirci, vi occorrono innanzitutto fatti chiari perché possiate presentare degli argomenti. Molti indizi possono indicare una dipendenza:

- *Frequenti assenze dal posto di lavoro non in relazione con l'attività lavorativa*
- *Spiegazioni inverosimili che si ripetono per brevi assenze*
- *Vuoti di memoria*
- *Resistenza inconsueta quando si tratta di adottare innovazioni o di procedere a una riorganizzazione*
- *Diminuzione della qualità del lavoro, molti errori e piccoli infortuni dovuti a disattenzione*
- *Ritmo di lavoro più lento, non rispetto delle scadenze*



Forse notate anche dei cambiamenti nell'abitudine del bere:

- *Aumento evidente del consumo di alcol*
- *Bere apertamente o in segreto sul posto di lavoro*
- *Bere il mattino*
- *Bere prima e dopo situazioni impegnative*

Questi segni possono essere indizi di un problema legato all'alcol. Non fate però una diagnosi definitiva. Questa spetta a uno specialista (medico). Visto che evidentemente qualche cosa non va nel vostro impiegato, è meglio avere dapprima un colloquio aperto e franco a quattr'occhi.



Non fate in nessun caso la morale e non discutete sulla quantità consumata ma sulla diminuzione del rendimento. Documentatela con i fatti raccolti. Fissate una scadenza.

Se la situazione non migliora nel termine convenuto, confrontate in un secondo colloquio il

vostro collaboratore con la (sospetta) dipendenza. Si tratta di renderlo cosciente del problema. Proponete misure graduali: astinenza sul posto di lavoro, cura ambulatoriale da parte di uno specialista o disintossicazione mediante ricovero. Concordate pure sanzioni graduali se non viene rispettato l'accordo scritto: annuncio alla direzione, trasferimento in un posto di lavoro meno pericoloso, licenziamento.

In breve: proponete il vostro aiuto legato a esigenze precise.

Vi si chiede quindi un grosso impegno. Pensate anche alle ricadute! Ma in tal caso non abbandonate subito l'interessato. Vale

la pena di impegnarsi, poiché una cosa è certa: la dipendenza può essere curata. Però le persone dipendenti hanno bisogno di aiuto per riuscire a «sganciarsi».



Innovare.

Cosa potete fare nell'impresa contro le sostanze che generano dipendenza.

In veste di responsabile, avete in linea di principio due possibilità per affrontare in modo costruttivo il problema delle sostanze che generano dipendenza:

1. Evitate condizioni di lavoro che favoriscono il ricorso a sostanze generanti dipendenza.

Alcuni studi hanno messo in luce i seguenti fattori di rischio:

- lavoro monotono/rumore/calore
- esigenze troppo o troppo poco elevate
- problemi con colleghi e superiori
- polvere/cattiva illuminazione
- isolamento sul posto di lavoro
- paura di cambiare posto di lavoro
- nessuna possibilità di evoluzione
- cattive regolamentazioni dell'orario di lavoro

Piccole modifiche possono già avere un effetto positivo.

2. Attuate un programma completo di prevenzione.

Definite regole chiare su come affrontare nella vostra impresa il problema delle sostanze che generano dipendenza. Pubblicatele. Tutti i superiori devono sapere come trattare i collaboratori interessati e quali sono le possibilità di aiutarli. È pure importante che la collaborazione sia buona tra i servizi interni e i servizi esterni (divisione del personale, servizi sociali, ecc).

Dovete informare i collaboratori in merito all'alcol, ai medicinali e alle altre sostanze generanti dipendenza. Insistete da un lato sul fatto che non intendete rovinare a nessuno la birretta dopo il lavoro e dall'altro sui pericoli. Eliminate pregiudizi e tabù.

I superiori ricevono un'informazione appropriata e sono formati nel corso di brevi seminari. Se ampliate la scelta di bevande della vostra mensa, sarà più piacevole non bere alcol. In caso di lavori



molto pesanti o con grande calore met-
te a disposizione gratuitamente o a prezzo
molto ridotto bevande analcoliche in pros-
simità dei posti di lavoro in questione.

Che attuare un programma reale di prevenzione renda anche dal punto di vista contabile ce lo mostra l'esempio della General Motors. Un anno dopo l'inizio di un tale programma il costruttore americano di automobili annunciava un sensibile regresso degli infortuni, delle assenze di breve durata, dei procedimenti disciplinari e delle ore lavorative perse per malattia. Potete leggere alla pagina seguente in che misura possiamo aiutarvi a pianificare il vostro programma di prevenzione.



Informare efficacemente. Quello che la Suva e i suoi partner possono fare per voi.

Una cosa è chiara: come assicurazione infortuni è nostro interesse diretto aiutarvi nell'attuare una campagna efficace di prevenzione contro le sostanze che generano dipendenza. Ecco cosa potete attendervi in concreto da noi:

Informazioni e consulenza

Per informazioni su problemi legati a droghe e alcol ci si può rivolgere a: Radix per la Svizzera italiana, via Trevano 6, 6900 Lugano, tel. 091 922 66 19.

L'ISPA (Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie) a Losanna, tel. 021 321 29 11, fornisce un supporto per l'attuazione di un programma di prevenzione in azienda.

Supporti informativi e promozionali

■ **Scheda informativa** per collaboratori: «Da una parte. D'altra parte. Tutto quello che si deve sapere sull'alcol e sulle sostanze che generano dipendenza nel posto di lavoro» (codice 44052.i)

■ **Video** per sensibilizzare i dipendenti: «A tutta birra», 16 min., (codice V294.i)

■ **Vari manifesti** per sensibilizzare e motivare i dipendenti (codice: 55099.i, 55111.i, 55172.i, 77040.i)

■ **Scheda informativa:** «Sostanze generanti dipendenza sul luogo di lavoro: aspetti giuridici» (codice 66095.i)

■ **Liste di controllo** per superiori: «Le tossicodipendenze sul posto di lavoro» (codice 67011.i) e «Fumare» (codice 67034.i)

■ **Modulo didattico** per presentare le regole applicate in azienda (con lucidi da fotocopiare) (codice 88132.i)



Per ulteriori informazioni:
www.sfa-ispa.ch



Salute!

Sempre più persone consumano bevande analcoliche.

Si, è vero! Recenti inchieste mostrano che sempre più persone scelgono la sobrietà. A noi della Suva ciò fa particolarmente piacere. Ne siamo infatti coscienti: in alcune situazioni non è facile dire NO all'alcol. Soprattutto se avete molti pranzi e cene d'affari, sovente vince la convivialità. Lo stesso vale per il vostro personale al momento del pranzo o dopo il lavoro. In certi gruppi di lavoro, il consumo di alcol è letteralmente diventato un rito. Ed è così che nasce l'abitudine di bere – senza crisi interne – che può divenire pericolosa. Cambiamo quindi mentalità:

Fate in modo che alle vostre feste siano disponibili anche molte bevande allettanti senza alcol. Frappés, succhi di frutta, acqua minerale, shakes, té esotici, birra analcolica, succo di mele, per non citarne che alcune...

Se personalmente bevete abbastanza spesso un bicchierino d'alcol, controllate per qualche tempo le vostre abitudini. È

possibile che improvvisamente consumiate l'alcol in modo più consapevole (e più di rado). Dato che non bevete più per abitudine siete di colpo libero di scegliere.

Come datore di lavoro o responsabile nella vostra ditta potete fare in modo di sensibilizzare anche il vostro personale a questo messaggio. Informando. Offrendo una grande varietà di bevande «senza» nella mensa aziendale. Tenendo gli occhi aperti per poter raddrizzare il volante in tempo se un collaboratore dovesse sbandare.

Una volta di più: non vogliamo proibire l'alcol. Ma siamo CONTRO il fatto di bere per dispiacere o rabbia, contro il bere per abitudine o per passatempo. Siamo PER una mente lucida e il diritto di rinunciare all'alcol in ogni momento – anche in gruppo. In definitiva, proprio negli affari è un grosso vantaggio avere le idee chiare.

O no?

.....



Indirizzi importanti:

Suva, casella postale, 6002 Lucerna

Ordinazione supporti informativi:

tel. 041 419 58 51

fax 041 419 59 17

ISPA (Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie), casella postale 870,

1001 Losanna

tel. 021 321 29 11

www.sfa-ispa.ch

upi (Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni), Laupenstrasse 11, casella postale 8236, 3001 Berna.

tel. 031 390 22 22

Radix per la Svizzera italiana

Via Trevano 6

6900 Lugano

tel. 091 922 66 19

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT, casella postale, 3001 Berna

tel. 031 389 92 46

www.at-schweiz.ch

- Suva
- Sicurezza sul lavoro
- Casella postale, 6002 Lucerna
- tel. 041 419 51 11
- Internet www.suva.ch
- **Integrare invece di emarginare. Alcol e altre sostanze che generano dipendenza sul posto di lavoro. Informazioni per datori di lavoro e quadri.**
- Progetto e veste grafica: ORWgraphic ASG Lucerna
- Testo: Beni Krieger in collaborazione con Ruedi Rügsegger, Suva Heinz Buchmann, ISPA
- Riproduzione autorizzata con citazione della fonte.
- 1^a edizione – ottobre 1993
- Rielaborazione – luglio 2007
- 7^a edizione – luglio 2007 – da 13000 a 14000
- **Codice: SBA 156.i**
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-