

# SERATE DI SENSIBILIZZAZIONE STILI DI VITA SANI

20-27 marzo 2018 Acat Grosseto Nord

*Di Paola Bovo (psicologa – servitore insegnante Club “Orizzonti ACAT Grosseto Nord)*

L'Associazione Club Alcologici Territoriali (ACAT) ha nella sua mission quella di sensibilizzare la comunità ai problemi alcolcorrelati secondo l'approccio ecologico sociale.

Nel definire le due serate (mantenendo la struttura della Scuola Alcologica Territoriale di III modulo che si svolge in due momenti distinti e a distanza di una settimana) sono state introdotte altre problematiche importanti (fumo, azzardo, sedentarietà, internet) avendo come obiettivo la riflessione sullo stile di vita sano.

Per valutare l'efficacia delle due serate è stato sottoposto ai partecipanti un test all'inizio e poi lo stesso test alla conclusione. Le due serate hanno coinvolto il Servizio Dipendenze dell'area Grossetana e la Parrocchia Santa Famiglia che ospita i club.

L'impegno chiesto alle famiglie dei club alcologici che hanno organizzato l'evento (4 Club dell'ACAT Grosseto Nord: Arcobaleno, Il Sorriso, Orizzonti, Carrari-Pace) è stato quello di invitare alle due serate una famiglia conoscente.

I partecipanti alla prima serata sono stati trentotto, di cui ventidue provenienti dal club e sedici invitati; alla seconda trentanove, di cui diciotto provenienti dal club e ventidue invitati.

Come di consueto sono state presentate una serie di domande sulle problematiche da parte del servitore insegnante Giuseppe Corlito, in modo da coinvolgere le persone a “mettersi in gioco”.

Gli argomenti hanno suscitato interesse poiché molto vicini e attuali; le persone non hanno dubbi sugli effetti nocivi del fumo, così come della pericolosità dell'azzardo e dell'emergente rapporto con il mondo del web.

L'alcol resta il tema più dibattuto; permane in molti l'idea che bere in poca quantità e di buona qualità possa essere accettabile, soprattutto se messo in relazione con la tradizione gastronomica del nostro paese. Questo mette in evidenza quanto sia necessario continuare costantemente a sensibilizzare le famiglie con corrette informazioni sui miti, i danni e le conseguenze alcolcorretate.

Possiamo affermare (in attesa dell'elaborazione dei questionari) che le persone sono sensibili a questioni che riguardano il loro stile di vita e che se coinvolti, in una pausa dalla stress quotidiano, ben volentieri si interrogano e diventano più partecipi.

Il clima degli incontri è stato sereno, e i momenti più toccanti sono state le storie di “sofferenza alcolcorrelata” della famiglie che stanno facendo un percorso di cambiamento del loro stile di vita all'interno dei club alcologici territoriali.

Vorrei concludere con una frase di un partecipante che ben riassume:

*.....perchè Sensibilizzare è mettere una Pulce nell'orecchio!!!!!!*