



DIPENDENZE | SVIZZERA



PANORAMA SVIZZERO DELLE DIPENDENZE 2021

Stress da covid e dipendenze:
chiedere aiuto quanto prima

PREVENZIONE | AIUTO | RICERCA

Il panorama svizzero delle dipendenze 2021

Quali sono le attuali tendenze in fatto di consumo di alcol, tabacco e droghe illegali in Svizzera? Quali sono i problemi legati al consumo di farmaci, ai giochi in denaro e all'uso di internet?

Il panorama, pubblicato annualmente, risponde a queste e ad altre domande, presenta fatti e cifre aggiornati, definisce i nessi e fa un'analisi completa della situazione.

Impressum

Contatto

Monique Portner-Helfer
Portavoce di Dipendenze Svizzera
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 74

Markus Meury
Portavoce di Dipendenze Svizzera
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 63

Edizione

Dipendenze Svizzera

La Fondazione Dipendenze Svizzera è un centro nazionale di competenza nel settore delle dipendenze. Si occupa di ricerca, concepisce progetti di prevenzione e si impegna nell'ambito della politica sanitaria. Il suo obiettivo è prevenire o attenuare i problemi che risultano dal consumo di alcol e di altre sostanze psicoattive, nonché dal gioco d'azzardo o dall'uso di internet. Dipendenze Svizzera può offrire le sue prestazioni grazie al sostegno di donatori e donatrici privati.

www.dipendenzesvizzera.ch

Per avere un quadro delle ultime tendenze in fatto di consumo o per approfondire un argomento:
fatti-cifre.dipendenzesvizzera.ch

Tutti le immagini e le infografiche possono essere utilizzate e, se necessario adattate, citando le fonti.

Copyright

© 2021 Dipendenze Svizzera, Losanna

PANORAMA SVIZZERO DELLE DIPENDENZE 2021

Stress da covid e dipendenze: chiedere aiuto quanto prima

La crisi sanitaria e le sue ripercussioni socioeconomiche aumentano i motivi per cui si consuma in modo pericoloso, per esempio per superare lo stress, e questo fa crescere i gruppi a rischio. Oltre alla popolazione in generale, particolarmente colpito da questa situazione è il personale attivo nei pronto soccorso, nei trasporti e nella vendita. Lo stesso vale per coloro che hanno subito un trauma, come i malati gravi e i loro cari. Tutte queste persone corrono un rischio maggiore di perdere il controllo del loro consumo di alcol, di droghe o di medicinali. Tuttavia, quando la cosa si fa problematica, spesso si tende a tacere. Dipendenze Svizzera vuole infrangere questo tabù ed esorta i diretti interessati, i loro famigliari, amici e datori di lavoro a cercare aiuto quanto prima.

Stiamo vivendo una situazione fuori dall'ordinario. Molte persone hanno dovuto – e devono tuttora – affrontare forti pressioni e traumi cui non erano assolutamente abituate. Per trovare temporaneamente un po' di sollievo, alcuni ricorrono all'alcol, alle droghe o ai farmaci. Tuttavia, invece di trovare soluzioni, così facendo rischiano di crearsi ulteriori problemi. Se una persona, un suo famigliare o un collega di lavoro perdono il controllo del loro consumo, è importante cercare aiuto. Fare questo passo non è un segno di debolezza, ma di coraggio, e in una situazione di crisi è fondamentale per limitare anche a lungo termine gli effetti negativi della pandemia.

In questo Panorama delle dipendenze, Dipendenze Svizzera affronta l'interazione tra pandemia e dipendenze, e fa il punto sugli ultimi sviluppi in materia di sostanze e di comportamenti che creano potenzialmente dipendenza.

La crisi crea nuovi gruppi a rischio

È indubbio che gli strascichi della pandemia di coronavirus si faranno sentire a lungo nel campo delle dipendenze. Per poterli quantificare sarà indispensabile intensificare le attività di ricerca, ma per gli esperti una cosa è chiara sin d'ora: le persone che già prima del covid faticavano a controllare il loro consumo di sostanze psicoattive, di giochi in denaro o di attività online sono ancora più in pericolo in questo periodo di crisi. La pandemia favorisce i fattori che possono causare una dipendenza o un consumo problematico, come il desiderio di sfuggire ai problemi della realtà o allo stress. Attualmente corrono più rischi coloro che sono direttamente confrontati con il covid-19 e con le sue conseguenze, ma anche le persone che corrono un rischio di contagio superiore alla media, come il personale sanitario, quello dei trasporti, della vendita, i malati gravi, chi non può assistere le persone care e chi subisce l'impatto economico della pandemia.

La pandemia graverà ancora a lungo sulla salute mentale

Prendiamo l'esempio dell'alcol, che tradizionalmente è parte integrante della nostra cultura, tant'è che quasi nove persone su dieci bevono almeno occasionalmente e una su cinque beve in modo eccessivo o troppo spesso: a medio e lungo termine il consumo a rischio e l'alcoldipendenza di alcune cerchie della popolazione sono destinati ad aumentare. Gli uomini e le persone socioeconomicamente più svantaggiate sono i più colpiti. Da studi condotti all'estero risulta che a questi gruppi si aggiungono le persone particolarmente colpite dalla pandemia. Com'è già stato il caso per le epidemie o le catastrofi verificatesi in passato, le ripercussioni sulla salute mentale si faranno sentire per anni, e saranno prolungate e aggravate dai tentativi malsani di superare la crisi ricorrendo all'alcol, alle droghe e ai medicinali. Oltre ai diretti interessati, a soffrirne saranno come sempre anche i loro famigliari.

Il mercato dei giochi in denaro aperto al momento sbagliato

La pandemia e le misure contro la diffusione del virus – come il lockdown – possono favorire anche lo sviluppo di una dipendenza dal gioco d'azzardo. In questo caso una coincidenza temporale, per altro casuale, potrebbe avere conseguenze imprevedibili: la crisi sanitaria è infatti praticamente coincisa con l'apertura del mercato dei giochi in denaro alle offerte online, il che avrà conseguenze pesanti su alcuni giocatori. Dall'inizio del 2019 la nuova legge sui giochi in denaro permette di offrirli anche online. La scorsa primavera, quando era in vigore il lockdown a livello nazionale, questo settore ha vissuto una forte crescita, che molto probabilmente sarebbe stata minore senza la pandemia. Nel contempo è aumentata in modo esponenziale la pubblicità delle piattaforme online di giochi in denaro, in parte ricorrendo anche a metodi aggressivi. Dal canto loro, anche le lotterie hanno cercato di attirare nuovi giocatori.

Dagli studi è emerso che i giocatori online sono maggiormente a rischio, ragion per cui si teme un aumento dei giocatori problematici. Le conseguenze della crisi sanitaria a livello economico e sociale rappresentano fattori di stress, il che in alcuni giocatori possono accelerare la perdita del controllo.

Osare chiedere aiuto quanto prima

Chi si interroga sul suo consumo di sostanze, è preoccupato perché gioca troppo spesso d'azzardo o è in ansia per una persona cara dovrebbe parlarne con qualcuno. Certo, non è sempre facile perché nella nostra società si tende piuttosto a tacere i problemi di dipendenza. Dipendenze Svizzera incoraggia invece a chiedere consiglio e aiuto. «Stiamo vivendo una situazione di stress senza precedenti e dobbiamo tutti cercare di cavarcela al meglio. L'importante è che tutti coloro che ne hanno bisogno, perché hanno perso il controllo del loro consumo, ricevano l'aiuto necessario», sottolinea Grégoire Vittoz, direttore di Dipendenze Svizzera. I diretti interessati e i loro cari non sono soli, numerose offerte di aiuto esistono in tutte le regioni. «Ma la società deve offrire loro un ambiente nel quale non debbano vergognarsi a chiedere aiuto».

Mettersi in contatto con altri parenti o amici stretti di persone dipendenti può essere di grande aiuto. Ci si può rivolgere ai gruppi di autoaiuto o ai servizi specializzati, che sostengono sia i diretti interessati che i loro cari nella ricerca di una soluzione. Moltissime offerte sono gratuite e spesso bastano già alcuni brevi colloqui per vedere le cose da un'altra prospettiva e per sentirsi motivati a fare un passo avanti.

→ **Aiuto e consigli** con contatti, indirizzi e offerte

L'essenziale in breve

Alcol

Si stima che in Svizzera vivano 250'000 alcolisti. Ogni anno nel nostro paese circa 1'550 persone muoiono per le conseguenze del consumo di alcolici. Nella fascia d'età tra i 15 e i 74 anni, circa l'8% dei decessi è da ricondurre all'alcol e un rischio spesso sottovalutato è quello dei tumori legati al consumo di alcol. Tra gli uomini dai 15 ai 24 anni quasi il 20% dei decessi è attribuibile all'alcol, per lo più a causa di incidenti o infortuni. Dagli studi sul consumo in situazioni di crisi emerge che in alcuni sottogruppi si ha un peggioramento del consumo soprattutto tra le persone che bevevano già in modo problematico. Durante la pandemia si sono aggiunti nuovi gruppi a rischio che includono, tra gli altri, le persone che sono maggiormente esposte a un rischio di contagio.

Spesso i problemi di alcolismo – personali o dei propri cari – vengono taciuti. Sarebbe invece molto meglio parlarne. Molti servizi specializzati o gruppi di autoaiuto offrono il loro sostegno.

Tabacco

L'assenza di provvedimenti adeguati da parte del mondo politico ha fatto sì che negli ultimi dieci anni, la quota dei fumatori in Svizzera non sia più calata, mentre sono costantemente aumentati i nuovi prodotti che contengono nicotina, molto amati anche dai giovani. Malgrado la situazione sia preoccupante e il mercato in continua evoluzione, dal 2018 non sono più stati rilevati dati epidemiologici, né ne verranno probabilmente pubblicati di nuovi prima del 2023. La Confederazione avanza alla cieca.

Durante il lockdown una parte dei fumatori ha cercato di smettere, ma solo il 4,6% ce l'ha fatta. In seguito, però, circa la metà di loro ha ripreso a fumare. Durante e dopo il lockdown, una buona percentuale dei fumatori regolari ha addirittura aumentato il numero di sigarette fumate, mentre i fumatori occasionali hanno tendenzialmente ridotto il loro consumo.

Nonostante questa situazione, il Parlamento ha in gran parte chiuso gli occhi alle 9'500 vittime che il fumo miete ogni anno. La Svizzera è l'ultimo paese in Europa ad opporsi strenuamente a misure più incisive per proteggere i giovani.

Canapa e altre droghe

Negli ultimi tempi non si sono registrati cambiamenti di rilievo nel consumo di droghe illegali, ma si sono osservati degli sviluppi preoccupanti, come l'uso di cannabinoidi sintetici nella canapa legale ad alto CBD allo scopo di vendere questi prodotti sul mercato nero. Non sapendo che i prodotti a base di canapa potrebbero contenere principi attivi sintetici, i consumatori rischiano gravi intossicazioni.

Il mercato della droga si è rapidamente adeguato alla nuova situazione pandemica. A parte la difficoltà a reperire la canapa in alcune regioni, durante il lockdown nazionale della primavera scorsa la domanda e l'offerta non hanno subito modifiche.

A livello politico la legalizzazione e la regolamentazione della canapa restano temi caldi, sia sul piano internazionale che nazionale. A tale proposito, in Svizzera si parla molto dei progetti pilota di distribuzione controllata di canapa ai consumatori adulti.

Medicinali

Negli ultimi tre anni alcune decine di ragazzi sono morti per aver assunto dei farmaci con altre sostanze. Per capire meglio i retroscena di questi decessi, è indispensabile intensificare le attività di ricerca. L'unico dato certo è che negli ultimi 15 anni il consumo di medicinali da parte dei ragazzi è aumentato.

Le forniture e le vendite di potenti antidolorifici oppiacei continuano a crescere. Non si sa quanto siano diffusi i problemi di dipendenza, e anche qui mancano i dati. Lo sviluppo deve essere monitorato più attentamente di prima.

Il consumo di sonniferi e tranquillanti forti (come le benzodiazepine) sembra essere leggermente in calo, anche se rimane ad un livello molto elevato.

Mancando dati a tale proposito, non si sa ancora esattamente che effetto abbia avuto la pandemia sul consumo di farmaci. È tuttavia possibile che il senso di insicurezza diffuso abbia spinto alcuni a farne maggior uso. Anche in questo caso sarebbe necessario un rapido monitoraggio.

Giochi in denaro

Un buon 3% della popolazione gioca d'azzardo in modo eccessivo. Era già così prima della pandemia, ma poi il 2020 - l'anno del covid - ha creato i presupposti ideali per il nuovo mercato dei casinò online svizzeri. Va comunque detto che anche prima della pandemia quasi un giocatore online su dieci presentava dei problemi. La fascia d'età più colpita è quella tra i 18 e i 29 anni. Quasi la metà delle entrate del gioco d'azzardo online è da attribuire ai giocatori che hanno un rischio medio di dipendenza e a quelli che hanno un comportamento problematico.

Nel corso della pandemia più persone perderanno il controllo del loro gioco d'azzardo e ciò è destinato a far soffrire anche i loro cari. È importante che questi ultimi affrontino la questione, non prestino denaro ai giocatori e, se necessario, ricorrano loro stessi a una consulenza da parte di un professionista.

Mondo digitale

In Svizzera si stima che quasi 290'000 persone abbiano perso il controllo del loro uso di internet. Dalla pandemia di coronavirus potrebbero risultare sia possibilità che rischi: se da un lato il fossato digitale tra vecchi e giovani dovrebbe in parte colmarsi, dall'altro la situazione potrebbe sfuggire di mano per esempio a coloro che tentano di ridurre lo stress emotivo andando su internet o a chi già prima della crisi sanitaria faticava a tenere sotto controllo la sua navigazione in rete.

I dati epidemiologici sembrano indicare che i disturbi legati a internet si manifestino nella stessa misura nei due sessi, ma in realtà sono nettamente di più gli uomini a essere in cura per questi problemi. Secondo gli esperti ciò è dovuto al fatto che le donne ricorrono agli specialisti piuttosto per curare malattie che si presentano in concomitanza con la dipendenza da internet, per cui i sintomi di quest'ultima patologia non vengono trattati. Inoltre, nelle donne i problemi vengono notati meno dal loro ambiente sociale. Occorre quindi passare all'offensiva per aumentare la consapevolezza del problema e permettere che anche le donne vengano aiutate.