

Sei un “sobrio curioso”?

Per le persone di molte culture e comunità bere alcolici è una cosa normale della vita sociale. Eppure, sempre più persone scelgono di bere meno o di non bere affatto per una serie di motivi personali e di benessere.

Nel farlo, spesso si trovano ad affrontare la pressione dei coetanei e lo stigma da parte dei propri cari, dei colleghi e persino degli sconosciuti: “Perché no?” “Dai, solo un bicchiere, è festa!” “Dopo la settimana che abbiamo passato, ci serve un drink!” Il fatto è che non importa perché qualcuno decida di limitare il consumo di alcol: non sono affari di nessun altro a meno che queste persona non scelgano di condividerne i motivi. Ciò che conta è che si sentano supportati nella loro decisione. Utilizza questa guida interattiva per creare almeno una settimana di divertimento sobrio. Scegli un elemento da ogni colonna, quindi mescolali e abbinali per creare un'attività senza alcol.

Bevanda a scelta	Attività	Cose a cui pensare o di cui parlare per distogliere la mente dall'alcol
<ul style="list-style-type: none">Prendi un frullato.Trova una ricetta online per preparare un cocktail analcolico.Riempi il bicchiere di vino o il boccale di birra con acqua frizzante.Aggiungi al caffè, al tè o semplicemente all'acqua calda una spezia che ti piace, come cannella, cardamomo o peperoncino.Fai un mix di succhi che non hai mai provato prima.Pesta insieme la frutta e le erbe aromatiche che preferisci e mescolale con acqua, tè o succo di frutta.Prendi una tisana.Prova birra, vino o liquori analcolici.	<ul style="list-style-type: none">Visita un museo, una galleria d'arte o partecipa a un evento sportivo nella tua zona per la prima volta.Scegli un ristorante che non serva alcolici.Prepara o prendi un dessert che ti piace e condividilo con un amico quando ti viene voglia di dolce.Salta l'happy hour per spuntare una voce dalla tua lista di cose da fare.Dona denaro a una causa a te cara oppure acquista un regalo per te stesso o per qualcun altro con i soldi che normalmente spenderesti in alcolici.Fai una lista dei momenti in cui sei più incline a bere alcolici o a frequentare quell'ambiente, quindi scrivi i cambiamenti che potresti apportare alla tua routine o al tuo programma per supportarti.Fai qualcosa che trovi rilassante e divertente, come ad esempio fare un'escursione in un bosco vicino, trascorrere il pomeriggio leggendo, scrivendo o disegnando, guardando un film o lavorando a un progetto di ristrutturazione della casa.	<ul style="list-style-type: none">Un mentore che ti ispira nella vita, nel lavoro o nel tempo libero.Il tuo primo animale domestico o amico preferito.Una volta in cui hai parlato per te stesso: cosa è successo e perché?Un traguardo importante per cui hai lavorato duramente, tra cui come ci sei riuscito, le sfide superate e come ti sei sentito dopo averlo raggiunto.Un ricordo che preferisci del tempo trascorso con gli amici che non prevedeva l'alcol.La tua vista preferita: chiudi gli occhi e immagina di osservarla, poi descrivi cosa vedi e come ti senti.La barzelletta, lo spettacolo o la persona che ti fa ridere ogni volta.



Chiedere aiuto

Se ti preoccupa che tu o qualcuno a te caro possa avere un disturbo da abuso di alcol o altre sostanze, puoi chiedere sostegno. Consulta un medico o un professionista della salute mentale.

Fonti:
Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'?](#). 5 giugno 2025.
American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#). 1 gen 2025.
Institute of Alcohol Studies. [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement](#). 21 feb 2023.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 1 set 2024.



Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.
© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF17894914 146544-062025 OHC