

Le Dipendenze

DIFFERENZE TRA DIPENDENZA SANA E MALATA

La dipendenza sana è il naturale desiderio di stare con chi si ama. Questo tipo di relazione dà la sensazione di benessere poiché ci fa sperimentare la possibilità di poterci affidare all'altro, dal quale ci sentiamo ricambiati e amati. Un simile comportamento presuppone l'essere consapevoli del valore proprio e di quello dell'altro. Infatti, vivere la dipendenza sana significa godere del rapporto col partner per maturare e crescere, ma significa anche poter tollerare la sofferenza causata dall'assenza dell'altro poiché è possibile contare sulla propria forza interiore senza ricorrere a reazioni di dipendenza malata. La dipendenza malata (patologica) invece è una dipendenza assoluta dall'altro, che genera sofferenza. Un simile vissuto nasce dalla percezione dell'altro come essere indispensabile per noi pur vivendo con lui un sentimento di malessere poiché ci si sente prigionieri in un rapporto che è insoddisfacente ma al quale non si può rinunciare. Infatti, la sua assenza ci confronterebbe con la sensazione di vuoto interiore, che essendo insopportabile ci spingerebbe ad attuare comportamenti estremi (tentativi di suicidio, attuazione di altre forme di dipendenza malata) per sedarlo .

Dipendenza senza sostanze

The infographic features a central blue background with the title 'Dipendenza senza sostanze' in white and yellow text. Below the title, several blue ovals contain the following terms: 'Gioco d'azzardo', 'Acquisti', 'Televisione', 'Internet', 'cellulare', 'Cibo', 'Sesso', 'Relazioni', and 'Lavoro'. Surrounding these ovals are several images: a hand holding a smartphone, a casino roulette table, two people at a computer monitor, a large burger, a woman with multiple shopping bags, and hands holding a smartphone displaying a social media feed.

- Gioco d'azzardo
- Acquisti
- Televisione
- Internet
- cellulare
- Cibo
- Sesso
- Relazioni
- Lavoro



LE CAUSE DELLA DIPENDENZA MALATA

Il comportamento di dipendenza affettiva malata (patologica) può esprimersi nei confronti di una persona, di oggetti (sostanze stupefacenti, cibo, internet) e/o attività (sesso, gioco d'azzardo). In ogni caso, sottesa

a tutte le forme di dipendenza, c'è sempre una mancanza affettiva originatasi nell'infanzia. Secondo quanto sostenuto dalle teorie psicologiche di tipo psicodinamico, la causa di tale mancanza va ricercata nella qualità del rapporto genitori/figlio instauratosi nei primi 3 anni di vita. I genitori di questi individui non hanno saputo riconoscere i bisogni affettivi e il valore del proprio figlio, scoraggiando così in lui la costruzione di una forte autostima: la base per la costruzione di una sana autonomia emotiva. Da quel momento l'individuo combatterà per tutta la vita al fine di colmare quella lacuna affettiva, abusando di ciò che per lui è fonte di gratificazione.



FORME PIU' COMUNI DI DIPENDENZA MALATA

- Da sostanze stupefacenti (tossicodipendenza)
- Dal sesso
- Dal gioco d'azzardo (ludopatia)
- Dal cibo (binge eating disorder)
- Dall'alcool (etilismo)
- Da Internet (Internet addiction disorder)

L'organismo che sviluppa una di queste forme di dipendenza malata, manifesta malessere fisico e/o psicologico. Il malessere fisico si presenta perché se il soggetto non ha la possibilità di procurarsi la sostanza da cui dipende (es. alcool o sostanza stupefacente) manifesta dolori articolari, dolori gastro-intestinali, brividi, sudorazione, tremore, tachicardia. Il malessere psicologico invece, che si manifesta comunque per una forzata astinenza da ciò da cui si dipende, si presenta sotto forma di depressione, allucinazioni, pensieri ossessivi. Ne deriva per l'individuo una perdita totale del controllo del comportamento dal quale è dipendente

CARATTERISTICHE PRESENTI IN TUTTE LE FORME DI DIPENDENZE MALATE

Il soggetto affetto da dipendenza malata manifesta:

- Incapacità nel portare a termine i propri compiti;
- Abuso in modo continuativo e progressivo dell'oggetto/sostanza nel tempo;
- Ritiro dalla vita familiare e sociale per dedicare tutto il tempo a soddisfare la propria dipendenza;
- Negazione del proprio problema di dipendenza malata.

CHI E' PIU' PREDISPOSTO ALLA DIPENDENZA MALATA

E' dimostrato che insieme ad una predisposizione biologico-genetica, il fattore psicologico gioca un ruolo di primo piano nell'insorgenza delle dipendenze malate. Le persone che soffrono di dipendenze malate, generalmente, sono state esposte a relazioni genitoriali che hanno scoraggiato la conquista della loro autonomia affettiva, hanno una scarsa capacità di autocontrollo degli impulsi e, a volte hanno una familiarità per disturbi psichiatrici e psicologici (depressione, ansia, disturbo di personalità dipendente).

COME SI CURA LA DIPENDENZA MALATA

Per curare la dipendenza malata attualmente si predilige un trattamento che prevede l'assunzione di farmaci associata ad un percorso psicoterapeutico. Il ruolo dei farmaci è quello di trattare gli effetti collaterali di tipo fisico e di curare eventuali malattie psichiatriche quando sono presenti. La psicoterapia invece aiuta la persona a conoscere sia le dinamiche familiari che hanno favorito in lui l'insorgenza della dipendenza patologica, sia la conoscenza degli aspetti di sé e del proprio modo di pensare, fortemente responsabili dell'attuazione dei comportamenti dipendenti. Obiettivo del lavoro psicologico è quello di avviare il soggetto ad un cambiamento del modo di percepire se stesso e le relazioni che struttura, per poter riorganizzare in modo più funzionale il proprio stile di vita.



Tossicodipendenza

La dipendenza da sostanze stupefacenti è quella più diffusa tra le dipendenze patologiche. In genere il soggetto fa abuso di oppioidi e di eroina, ma anche di allucinogeni, sedativi e antidolorifici. Il soggetto che ne diventa dipendente in modo patologico sente che ha bisogno di tali sostanze al punto tale da fargli perdere tutto: dal lavoro ai rapporti familiari a quelli amicali, riducendolo così all'isolamento. L'astinenza dall'assunzione dalle sostanze causa sintomi fisici e psicologici gravissimi e diversi a seconda del tipo di droga e di via di assunzione. Ciò che a livello cosciente percepisce la persona che sarà spinta ad usare le sostanze stupefacenti è il desiderio di dipendenza da uno stato di euforia e di piacere. Tra gli effetti negativi prodotti sulla salute dal comportamento tossicodipendente ci sono: l'Aids, l'epatite e la depressione.



Dipendenza dal sesso

La dipendenza sessuale (*ninfomania* nelle femmine e *satiriasi* negli uomini) è una condizione in cui un individuo non riesce a controllare il proprio comportamento sessuale. I pensieri sessuali sono persistenti, diventano ossessioni e poi compulsioni, tanto da influenzare la capacità di lavorare, mantenere relazioni e adempiere alle proprie attività quotidiane. I comportamenti tipici di una dipendenza sessuale includono masturbazione compulsiva, uso persistente della pornografia, esibizionismo, voyeurismo e incapacità di resistere agli impulsi sessuali. Le attività associate alla dipendenza sessuale possono includere: masturbazione compulsiva, rapporti frequenti con partner sessuali di una notte, uso persistente della pornografia, pratica di sesso non sicuro, esibizionismo, voyeurismo. E' stato dimostrato un forte legame tra la presunta dipendenza sessuale e l'assunzione di rischi: la dipendenza sessuale può indurre una persona a persistere nel correre rischi, anche se possono esserci conseguenze sulla salute, come l'infezione a trasmissione sessuale (STI), lesioni fisiche o conseguenze emotive (forti sensi di colpa, scarsa autostima, grave ansia e depressione).



Ludopatia

La dipendenza dal gioco d'azzardo o ludodipendenza, è una delle forme di dipendenza non legata alla droga. Nelle persone affette da ludodipendenza il comportamento del gioco finalizzato alla vincita, soprattutto soldi, si trasforma in un'ossessione anche a dispetto delle ingenti somme di denaro che generalmente si rischia di perdere. Il senso di eccitazione che scaturisce dalla possibilità di vincere grandi somme è alla base della dipendenza. I sintomi sono gli stessi delle altre dipendenze, mentre tra le cause, oltre a fattori sociali e famigliari, ce ne sarebbero anche alcune di tipo biologico. Anche la depressione e lo stress possono influire sulla patologia, dando la sensazione al soggetto dipendente di evadere in questo modo dalla realtà.



Binge eating disorder

Tra le forme di dipendenza patologica più diffuse ai nostri giorni c'è quella dal cibo. Si manifesta con la voglia irrefrenabile e compulsiva di mangiare senza sosta pietanze che provocano piacere, soddisfazione e felicità. In Italia moltissimi individui convivono con questa patologia, la maggior parte dei quali sono adolescenti. Come succede per la tossicodipendenza, anche chi soffre di binge eating disorder può manifestare sintomi da astinenza di tipo fisico e psicologico, legati soprattutto all'assunzione di cibi grassi, che aumenta il desiderio di assumerne sempre di più. Tra i possibili effetti patologici legati al binge eating disorder sono stati segnalati l'anoressia (un disagio che impedisce alla persona di ingerire qualsiasi tipo di cibo e che nelle forme più gravi può portare anche alla morte) e la bulimia (il soggetto ingurgita grandi quantità di cibo ricorrendo a diversi metodi per non metabolizzarlo e quindi per non ingrassare).





Internet addiction Disorder

La forma di dipendenza malata attualmente più diffusa tra i giovani è quella da Internet: **Internet addiction Disorder**. In questo caso l'oggetto della dipendenza è un'attività lecita o socialmente accettata, come condividere elementi sui propri social network e navigare sul web, che diventa una vera e propria ossessione. Ciò comporta il ritiro sociale, derivante dall'uso distorto della Rete. Infatti, il soggetto

dipendente da internet tende a vivere esclusivamente in un mondo parallelo e virtuale, isolandosi così dal mondo esterno e reale. Il vantaggio che ne ricava è quello di poter vivere in una dimensione in cui non c'è limite alla propria fantasia, superando di fatto un disagio materiale. Ma la dipendenza dal pc può avere anche conseguenze fisiche da non sottovalutare, come disturbi del sonno, mal di schiena, mal di testa e irregolarità nell'alimentazione.



Alcolismo

L'alcolismo è un disturbo caratterizzato dall'incapacità di astenersi dal consumare alcolici perché si perde il controllo sulla propria abitudine al bere, sviluppando tolleranza, astinenza e dipendenza dall'alcool. L'alcolista tende infatti a bere frequentemente grandi quantità di alcolici, sviluppando nel tempo gravi sintomi fisici e psicologici oltre a danni nella sfera sociale. I danni fisici più rilevanti colpiscono in particolare il cervello e il fegato. Da un punto di vista psicologico, chi soffre di alcolismo può manifestare sviluppo di aggressività e deterioramento delle capacità cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, astrazione etc.).

Le conseguenze di questi cambiamenti psicologici si ripercuotono soprattutto sulla vita relazionale: ne deriva spesso una rottura dei rapporti familiari, amicali e lavorativi. L'individuo rimane così isolato e spesso emarginato. Le principali cause dell'alcolismo sono legate a fattori ambientali: Le probabilità maggiori di sviluppare una dipendenza dall'alcool è che hanno genitori che ne sono affetti. Anche il vivere



Le probabilità di sviluppare una dipendenza dall'alcool è che hanno genitori che ne sono affetti. Anche il vivere

problematiche facilita lo sviluppo di comportamenti di abuso nei figli adolescenti (fattori ambientali). Gli effetti dell'alcolismo sono gravi e si ritrovano sia a livello fisico (principalmente a carico del fegato e del cervello) che psicologico (progressiva perdita delle capacità di giudizio, disturbi cognitivi associati a deliri e allucinazioni).