

LA DIPENDENZA

Quando si parla di **dipendenza**, l'immagine che si ha subito in mente è quella di un giovane che **non può** fare a meno della sua dose di sostanze stupefacenti. In realtà il concetto di **dipendenza** è molto più ampio e complesso.

Occorre innanzitutto considerare che siamo dipendenti da **qualsiasi comportamento** di cui **non** riusciamo a privarci nonostante la nostra volontà, e questo può avvenire a qualsiasi età, anche se nell'età giovanile siamo più disponibili a provare esperienze rischiose che non nell'età più matura.

La dipendenza può avere dunque come oggetto l'assunzione di droghe, ma anche l'abuso di sostanze come **alcool, nicotina, cibo** o bevande come il **caffè** o la **coca-cola** e possiamo accorgerci di esserne dipendenti solamente quando non riusciamo più a farne a meno.

Per **dipendenza** si intende, quindi un' alterazione del **comportamento** che da semplice o comune abitudine diventa una ricerca esagerata **del piacere** attraverso **mezzi** o **sostanze** o **comportamenti** che sfociano nella condizione patologica.

L'individuo **dipendente** tende a perdere la capacità di un controllo **sull'abitudine**.

Dal punto di vista degli **effetti** è utile suddividere la dipendenza in:

1. dipendenza **fisica** (alterato stato biologico) prodotta essenzialmente dai condizionamenti **neurobiologici**, è superabile con relativa facilità;
2. **dipendenza psichica**: alterato stato psichico e comportamentale (difficile punto nodale della tossicodipendenza) richiede invece interventi terapeutici lenti, complessi e ad ampio raggio, coinvolgendo spesso i familiari che stanno attorno alla persona dipendente.

Le forme più gravi delle dipendenze comportano dipendenza fisica e psichica con



compulsività, cioè, ad esempio nel caso della tossicodipendenza, con bisogno di assunzione ripetuta della droga da cui si dipende per risperimentarne l'effetto psichico ed evitare la sindrome di astinenza.

Dal punto di vista delle **cause** si può dipendere patologicamente **da cibo** (bulimia, dipendenza da zuccheri, coca cola, soffrire di **binge eater disorder**, (disturbo da alimentazione incontrollata) tipico di coloro che cercano il trattamento di perdita di peso), **da sostanze stupefacenti** (tossicodipendenza), in cui rientrano l'alcolismo e il fumo, **da sesso** (dipendenza sessuale, masturbazione compulsiva), **da lavoro** (work-a-holic cioè maniaco del lavoro), da **comportamenti** come **il gioco** (gioco d'azzardo patologico), **lo shopping** (shopping compulsivo), **la televisione**, **internet** (internet dipendenza), **i videogame, telefonini**. (Queste ultime sono il risultato delle nuove tecnologie)

Rientrano nelle dipendenze patogene anche quelle **da luoghi e culture** (sindrome da sradicamento) ed anche **da rapporti umani** (codipendenza). **La dipendenza da sigaretta** rientra invece tra le dipendenze "**oggettuali**", dove il rapporto con l'oggetto risponde ad un bisogno relazionale di tipo proiettivo.

GLI EFFETTI

Una proprietà comune a tutte le sostanze di abuso (che può verificarsi fin dalla prima somministrazione) è la capacità di provocare effetti gratificanti nell'uomo. Infatti tutte queste sostanze, dall'alcool all'eroina, dalla cocaina all'anfetamina, dai barbiturici alla nicotina, sono in grado, attraverso meccanismi diversi, di provocare sensazioni piacevoli o di ridurre quelle spiacevoli, di alleviare la tensione e l'ansia, di migliorare l'interazione sociale e il tono dell'umore.

La **sostanza psicoattiva** più usata nel mondo è la **caffeina**. Il suo consumo giornaliero può essere anche cospicuo e la tazzina di caffè non è la sola fonte, visto che la caffeina è contenuta nella coca-cola, nella cioccolata e in numerose preparazioni analgesiche in commercio. È stato dimostrato che anche la caffeina prova dipendenza fisica con una sindrome di astinenza caratterizzata da cefalea, malessere e deficit attentivo.

La dipendenza è causa di numerose malattie, la più conosciuta e per la quale in tutto il mondo cresce la preoccupazione per il rapporto dell'uso di droghe in

endovena e la sua trasmissione è l'A.I.D.S. ma molto più significativa, anche se meno conosciuta, è la relazione fra **sostanze di abuso** (droghe, alcool e tabacco) con **altre malattie infettive** molto più diffuse, quali **l'epatite e la tubercolosi, e le malattie cardiovascolari, polmonari,** i disturbi neuropsichiatrici, **le gravidanze non volute, la violenza, il suicidio.**

Come si riconosce la dipendenza

La diagnosi delle varie dipendenze si basa universalmente sui criteri indicati nel **Manuale internazionale di statistica e diagnostica dei disturbi mentali (DSM)**, strumento di diagnosi che applica la relativa stabilità dell'analisi descrittiva dei sintomi di patologie mentali in un periodo minimo di osservazione. Secondo il DSM, le caratteristiche della dipendenza sono:

1. **tolleranza** che si manifesta come:

- bisogno di dosi notevolmente più elevate della sostanza per raggiungere l'intossicazione o l'effetto desiderato;
- notevole diminuzione dell'effetto con l'uso continuativo della stessa quantità della sostanza;

2. **astinenza**, caratterizzata da:

- sintomi della sindrome di astinenza per la sostanza
- uso di della stessa sostanza **o una strettamente correlata** per attenuare o evitare i sintomi di astinenza;

3. **la sostanza è spesso assunta in quantità maggiori o per periodi più prolungati** rispetto a quanto previsto dal soggetto;

4. **desiderio persistente** o tentativi infruttuosi di ridurre o controllare l'uso della sostanza;

5. viene spesa una **grande quantità di tempo** nel procurarsi la sostanza (per esempio, recandosi in visita da più medici o guidando per lunghe distanze), ad assumerla (per esempio, fumando "in catena"), o a riprendersi dai suoi effetti;

6. **interruzione o riduzione** di importanti attività sociali, lavorative e ricreative a causa dell'uso della sostanza;
7. **uso continuativo della sostanza nonostante la consapevolezza** di avere un problema persistente o ricorrente, di natura fisica o psicologica, verosimilmente causato o esacerbato dalla sostanza (per esempio, il soggetto continua ad usare cocaina malgrado il riconoscimento di una depressione indotta da cocaina, oppure continua a bere malgrado il riconoscimento del peggioramento di un'ulcera causato dall'assunzione di alcol) »

Le terapie di disintossicazione

L'approccio terapeutico più recente contro le dipendenze risulta quello multidisciplinare, con intervento mirato sia in ambito biologico che psicologico.

In ambito **biologico** lo scopo precipuo è il raggiungimento dell'astinenza (utilizzato soprattutto nelle dipendenze da sostanze, come alcol e droghe). Possono essere impiegati farmaci di tipo ansiolitico e terapie farmacologiche.

In ambito **psicologico**, di norma affrontato con psicoterapia individuale o di gruppo, invece ci si prefigge l'obiettivo di spingere il soggetto a superare l'ossessiva percezione del bisogno della sostanza o comportamento da cui è dipendente.

Esistono inoltre molte **associazioni** che utilizzano il programma di recupero del gruppo di **"auto aiuto"** come terapia contro svariate forme di dipendenza es:

- da sostanze, come Alcolismo, Tossicodipendenza sia da droghe leggere che pesanti come Cocaina, Eroina, Metanfetamina e altre;
- alimentari come Bulimia e altri disturbi alimentari;
- affettive come la codipendenza;
- comportamentali come il gioco d'azzardo compulsivo;
- sessuali come Masturbazione compulsiva, pornodipendenza o cyber-sex addiction.