

LE DIPENDENZE

Che cos'è la dipendenza?

La dipendenza è una malattia cronica e ricorrente del cervello. Si basa sulla ricerca di sollievo attraverso il consumo o l'uso di sostanze o altri comportamenti simili. Lo sviluppo di questo comportamento implica per la persona dipendente l'incapacità di controllarlo, la difficoltà di astenersi, il desiderio di consumo, il ridotto riconoscimento dei problemi derivanti dalla dipendenza e dalle relazioni interpersonali, nonché una risposta emotiva disfunzionale. Ciò crea problemi nella vita della persona dipendente, pregiudicando la qualità di vita.

Oltre alle dipendenze da sostanze tossiche, esistono diverse dipendenze da:

- Alcol ([alcolismo](#))
- [Droga](#) (cocaina, cannabis, ecc.)
- Nuove tecnologie (tecnofilia)
- Sesso (ninfomania)
- Gioco d'azzardo ([ludopatia](#))
- Videogiochi
- Cellulare (nomofobia)

LA LUDOPATIA

Che cosa è la ludopatia?

La ludopatia è la dipendenza dal gioco d'azzardo. Questa patologia può condurre a perdita di lavoro, problemi economici, frode, criminalità o problemi nelle relazioni familiari.

Sintomi della ludopatia

I sintomi più comuni in chi ha problemi legati al gioco sono:

- Irritabilità o inquietudine quando si cerca di smettere o di giocare meno
- Tendenze criminali al fine di ottenere i soldi
- Fare grandi poste di denaro per recuperare le perdite precedenti
- Mentire circa la quantità di denaro spesa al gioco
- Perdere un rapporto, un lavoro o altre opportunità
- Chiedere costantemente del denaro in prestito
- Impostare grandi quantità di denaro per sentire l'eccitazione da gioco.

LE TOSSICODIPENDENZE E L'ALCOLISMO

Che cosa sono la tossicodipendenza e l'alcolismo?

Con tossicodipendenza ed alcolismo (dipendenza da alcol), si fa riferimento alla patologia cronica in cui l'organismo diventa dipendente da qualcosa, con il conseguente comportamento di assuefazione e tolleranza. Nel primo caso si tratta di stupefacenti, nel secondo di alcol, ma si può essere dipendenti anche dal gioco ([ludopatia](#)). Nel caso dell'alcolismo, questo è solitamente successivo alla dipendenza da alcol di origine prettamente psicologica, nella quale il soggetto inizia a soffrire di problemi lavorativi e sociali derivanti dall'eccessivo consumo di bevande alcoliche, principalmente per sollevarsi da situazioni pesanti o per una temporanea euforia. Nella tossicodipendenza, invece, le sostanze stupefacenti sono sentite come un legame indissolubile, pena la manifestazione di sintomi fisici da astinenza.

Sintomi della tossicodipendenza e dell'alcolismo

I principali sintomi sono caratterizzati da una ricerca compulsiva delle sostanze e da assuefazione e tolleranza, ossia la necessità di quantità sempre più elevate per contrastare la diminuzione dell'effetto inebriante. Molto spesso si verifica un cambiamento dello stile di vita del soggetto, con una maggiore tendenza all'isolamento fino alla perdita di tutte le relazioni sociali; la capacità di esprimersi è ridotta e viene persa la capacità di coordinare i movimenti e l'equilibrio. Alcuni soggetti tendono a diventare violenti, prima verbalmente e poi fisicamente. A livello fisico, viene colpito il fegato ([cirrosi](#)), il pancreas ([pancreatite cronica](#)), insorgono disturbi digestivi, un rimpicciolimento del cervello e una carenza di fibre (materia bianca).

LE DROGHE

Che cos'è la dipendenza da droga?

Con dipendenza da droga, o tossicodipendenza, si intende la condizione di quelle persone che fanno uso ripetuto e/o compulsivo di droghe con dosaggi costanti o crescenti per godere delle conseguenze collaterali che la sostanza gli comporta, causando effetti nocivi nell'individuo sia a livello fisico che attitudinale. La dipendenza da droga può essere di due tipi, fisica o psicologica. La prima si verifica quando lo stesso organismo diventa dipendente da quella sostanza e, per avere gli stessi effetti, la persona deve aumentare costantemente la dose; la seconda, invece, si può presentare in autonomia o come conseguenza di quella fisica, principalmente nelle persone che sono sopraffatte dal desiderio di fare uso di tale sostanza e non ne possono fare a meno.

Sintomi della dipendenza da droga

- La dipendenza da droga si caratterizza per un insieme di sintomi comportamentali e fisici. I più comuni a livello comportamentale sono la necessità di continuare ad assumere costantemente la sostanza con il conseguente bisogno di aumentare progressivamente la dose, irresponsabilità e incapacità di portare a termine dei compiti, isolamento e depressione nei periodi di astinenza. A livello fisico, i sintomi variano in funzione della sostanza e della relativa quantità:
- Nel caso di ecstasy, MDMA e ketamina gli effetti sono estrema euforia, alterazione della vista, udito e gusto, perdita di coscienza e di memoria, tachicardia e sonnolenza
- Con l'assunzione di marijuana e hashish i sintomi più frequenti sono ipertensione, fame chimica, occhi arrossati, rallentamento dei riflessi, tachicardia e vuoti di memoria
- Nel caso di sostanze stimolanti come la cocaina e l'anfetamina, i principali sintomi sono anoressia, congestione e danno alla mucosa nasale, insonnia, irritabilità e paranoia.

DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Che cos'è la dipendenza dai videogiochi

La **dipendenza da videogiochi** (*gaming disorder*) è un uso eccessivo o compulsivo di **videogiochi**, che interferisce con la vita quotidiana di una persona. La **dipendenza** da videogiochi può presentarsi con una **compulsione** al gioco, l'isolamento sociale, **sbalzi d'umore**, ideazione diminuita, e iper-focalizzazione sui risultati del gioco, con esclusione di altri eventi nella vita. È classificata come una **dipendenza comportamentale**

Diagnosi

Sono stati inoltre proposti nove criteri comportamentali che permettono di individuare la patologia:

1. a preoccupazione, il soggetto è nervoso se non può giocare,
2. l'**astinenza**,
3. l'**assuefazione**, cioè l'aumento della quantità di tempo spesa a giocare,
4. la difficoltà a staccarsi dal gioco,
5. la rinuncia ad altre attività,
6. continuare a giocare nonostante i problemi causati dal gioco, soprattutto nella sfera socio-affettiva,
7. mentire sul tempo passato davanti allo schermo,
8. giocare per scappare da emozioni negative,
9. la perdita delle relazioni interpersonali e di opportunità in ambito lavorativo.