

DISTURBI DA DIPENDENZA

Ad oggi non si parla più di distinzione fra abuso e dipendenza. Al fine di formulare una diagnosi di dipendenza sono sufficienti due criteri, da cui sono però esclusi tolleranza e astinenza in quanto considerate risposte adattive alla sostanza dal punto di vista fisiologico. Compare invece per la prima volta fra i criteri di identificazione del disturbo da dipendenza (nel DSM V) il **concetto di craving** (lasciato inalterato nella traduzione italiana, ossia la sensazione di intenso desiderio che precede l'assunzione o il comportamento).

I disturbi da dipendenza consistono nell'uso smodato di **sostanze** dannose alla salute o in **comportamenti specifici**. La dipendenza da sostanze riguarda l'uso di droghe, psicofarmaci, medicinali, mentre la dipendenza da comportamenti riguarda la messa in atto di comportamenti che se portati all'eccesso possono essere **disadattivi** e portare ad un funzionamento dannoso nella propria vita. Tali comportamenti per esempio possono essere gioco d'azzardo, shopping, alimentazione, cybersesso, ma persino il lavoro, lo studio e lo sport possono diventare delle forme di dipendenza se portati all'eccesso. Un ambito molto rilevante e controverso è rappresentato dai **comportamenti di dipendenza senza sostanze** (le **“nuove dipendenze”**). Sulla base della motivazione che nel gioco d'azzardo la condizione patologica è dovuta all'attivazione del *brain reward system*, il Gioco d'Azzardo (GA), a cui è stato tolto la qualifica ridondante di “patologico”, è stato spostato nel DSM V dalla sezione sul mancato controllo degli impulsi a quello delle dipendenze. Il GA rappresenta l'unica dipendenza non da sostanze inclusa, mentre quelle sessuali e relative all'uso patologico di Internet non sono state ritenute sufficientemente documentate a livello di evidenza scientifica per essere incluse nella sezione.

Caratteristiche della dipendenza patologica

Per essere considerata patologica una dipendenza – da sostanza o comportamentale – deve però essere accompagnata da una serie di caratteristiche, quali:

- *compulsività*, ossia l'incapacità di resistere alla tentazione di assumere una determinata sostanza o di mettere in atto un determinato comportamento;
- *craving*, ossia la sensazione di intenso desiderio che precede l'assunzione o il comportamento;
- *piacere o sollievo* che si sperimentano durante l'assunzione o il comportamento;
- *sensazione di non avere il controllo* di ciò che si sta facendo;
- *persistere nell'assunzione o nel comportamento* nonostante la persona sia consapevole delle conseguenze negative che ciò implica.



La dipendenza patologica è talvolta evidente, come quando riguarda l'uso di sostanze – legali o illegali – che possono essere pericolose per la salute e l'equilibrio mentale della persona. Altre volte invece la dipendenza patologica è insidiosa e difficile da mettere in luce perché coinvolge comportamenti accettati, o addirittura incoraggiati socialmente, come è il caso del lavoro, l'uso del computer o lo sport.

Sintomi di dipendenza patologica

Tutte le dipendenze patologiche – da sostanze o comportamentali – presentano alcuni *sintomi tipici*:

- **tolleranza**: il bisogno di aumentare la quantità della sostanza o la frequenza o l'intensità del comportamento compulsivo;- **astinenza**: quando la persona non assume la sostanza o non mette in atto il comportamento compulsivo, sperimenta sintomi spiacevoli fisici e psichici, che spesso sono l'opposto del piacere/sollievo sperimentati durante il comportamento dipendente;- **mancanza di controllo**: difficoltà a smettere o a ridurre il comportamento dipendente;- **ossessione**: la persona è focalizzata costantemente sulla dipendenza, ci pensa in continuazione;- **perdita di tempo**: la persona spreca molto tempo a pianificare e a mettere in atto la dipendenza ed anche molto tempo a riprendersi dagli effetti negativi.

I sintomi sono sperimentati in prima persona dalla persona affetta da dipendenza patologica ed è difficile per una persona esterna sapere con certezza se un'altra persona sta vivendo i sintomi di dipendenza patologica. Solo la persona dipendente sperimenta le sensazioni negative dell'astinenza, né è possibile leggere la sua mente per vedere se pensa ossessivamente alla propria droga preferita. Se vogliamo sapere se un'altra persona è affetta da dipendenza patologica ci può essere utile *osservare i "segni" di dipendenza*, ossia alcuni fenomeni che possono essere notati dall'esterno.

Segni di dipendenza patologica

I segni sono variabili da persona a persona. Alcuni segni possono essere presenti in una persona dipendente, ma un'altra persona con la stessa dipendenza potrebbe averne di diversi.

In ogni caso, i segni maggiormente diffusi sono i seguenti:

- **rapidi cambiamenti di umore**: la persona passa rapidamente dall'ebbrezza, alla paura, alla rabbia, ecc.;- la **persona mente o altera la realtà** per celare il proprio comportamento dipendente, non è raro ad esempio che un giocatore d'azzardo dipendente nasconda la propria dipendenza fino a quando la situazione economica non diventi ingestibile per lui e, spesso, per i suoi ignari familiari;- **dormire troppo o troppo poco**, o dormire poche ore per volta sia di giorno che di notte;- **sintomi psicosomatici**, come: dolori allo stomaco, gastrite, colite, ipertensione, insonnia, perdita dell'appetito, emicranie, ecc.;- **cambiamenti estremi nel livello energetico** della persona: a volte è molto attiva e brillante, altre volte è estremamente fiacca, abbattuta;- **isolamento**: la persona gradualmente tende a rifuggire le situazioni sociali che un tempo frequentava;

Trattamento

Al fine di essere efficaci nell'intervento psicoterapeutico, che può essere sia individuale e/o di gruppo, è fondamentale non fermarsi solo sui fenomeni in sé, ma intervenire sulla persona nella sua interezza e partire dal presupposto che è una falsa antitesi, quella fra dipendenza e indipendenza, e che sarebbe meglio parlare di "dipendenze sane" e di "dipendenze patologiche". Il ruolo dell'altro e la **rappresentazione di Sé** sono fondamentali (l'altro come regolatore unico degli stati del Sé, o l'altro da cui fuggire in quanto minaccia alla propria integrità). Occorre recuperare la **Fiducia** negli altri e quella in se stessi e lavorare sul riequilibrare Funzionamenti alterati come quello di **Autonomia**, l'**Abbandonarsi all'altro.**, il **Sentire**, il **Piacere di Sé e dell'Altro**.

La **personalità dipendente** è caratterizzata da sentimenti di inadeguatezza e di dipendenza dalle altre persone. È presente una grava mancanza di fiducia in sé stessi nell'iniziativa e nei desideri. Tali persone sono incapaci di reagire alle modificazioni delle richieste della vita e chiedono agli altri di assumersi la responsabilità in aree importanti dell'esistenza. Possono anche funzionare

ragionevolmente bene e passare inosservati quando vengono condotti attraverso la vita all'interno di un rapporto dominante. Tuttavia quando si verifica un evento interno stressante mancano di fiducia e sono incapaci di sopportarlo, per cui chiedono sostegno a lungo termine, nonché incoraggiamento dai parenti, dal medico di famiglia, dagli assistenti sociali, dai sacerdoti, dai datori di lavoro, da organizzazioni sociali presenti. Possono per esempio brillare nelle carriere militari, ma essere incapaci di adattarsi alla vita civile. La dipendenza va sempre valutata alla luce del contesto culturale o subculturale di appartenenza, mentre in alcuni contesti tratti e stili dipendenti potrebbero essere adattivi, in altri un orientamento dipendente tende a rivelarsi disadattivo (dominati da competizione, autonomia e forte spinta individualistica). Essa può derivare da uno stile genitoriale iperprotettivo e/o autoritario, l'intreccio fra stili di socializzazione e ruoli/stereotipi di genere, tradizioni culturali. Individui dipendenti tendono ad aggrapparsi alle relazioni, cercando di ingraziarsi gli altri attraverso varie strategie, con lo scopo di instaurare e mantenere relazioni accuditive e di sostegno in cui sono sottomessi e gli altri sono percepiti capaci e potenti: se lasciati a loro stessi infatti si sentono in difficoltà e del tutto incapaci, provando angoscia da prestazione e paura di essere criticati e/o abbandonati.

Le *personalità dipendenti passivo-aggressive* provano risentimento per il fatto di essere legate ad un'altra persona e di non riuscire a farne a meno: anche essi come le persone dipendenti si definiscono in riferimento a qualcun altro, ma in questo caso connotando la relazione in modo per lo più negativo. Essi tendono a manifestare la rabbia in modo passivo ed obliquo, a gestirla per mezzo di difese primitive come proiezione, identificazione proiettiva, acting out. Se gli individui dipendenti idealizzano le figure di riferimento, quelli passivo aggressivi oscillano tra idealizzazione e svalutazione e tendono a razionalizzare maggiormente i propri comportamenti.