

Guida

Dipendenza

Dipendenza: assuefazione a una sostanza o a un comportamento

Esperte ed esperti

La guida «Dipendenza» è il frutto della gentile collaborazione con:

Dott.ssa med. Angelika Lüchinger-Birrer



La specialista in psichiatria e psicoterapia è direttrice medica della clinica diurna e dell'ambulatorio della Forel Klinik a Zurigo. Medico delle dipendenze, è anche vicedirettrice medica dell'assistenza stazionaria della

Forel Klinik di Ellikon an der Thur.

→ forel-klinik.ch

Dipendenze Svizzera

Le esperte e gli esperti di Dipendenze Svizzera ci hanno supportati nella stesura di questa Guida con le loro conoscenze. La fondazione indipendente e di utilità pubblica è il centro di competenza nazionale per la prevenzione, la ricerca e la trasmissione di conoscenze nell'ambito delle dipendenze.

→ dipendenzesvizzera.ch

Sul nostro blog troverete ulteriori contenuti.



→ helsana.ch/it/blog

Abbonatevi alla nostra newsletter.



→ helsana.ch/abbonarsi

Seguiteci sui social media.

→ facebook.com/helsana.it

→ instagram.com/helsana.svizzeraitaliana

Indice

Conoscenze

4 Fatti e cifre

Dalla dipendenza affettiva al narcotraffico

6 Cos'è la dipendenza?

Una malattia con un problema d'immagine

8 Condizioni sfavorevoli

Fattori di rischio per una dipendenza

10 Cosa succede nel cervello

Analisi dei processi chimici

12 Pessime carte

Panoramica delle sostanze più note

16 Dipendenze senza sostanze

Anche i comportamenti possono sfuggirci di mano

18 Malati in segreto

Quando le persone colpite nascondono il problema

20 Vie d'uscita dalla dipendenza

Ecco come smettere

22 «I legami sono centrali per la nostra capacità di resistenza»

Intervista con l'istruttrice di resilienza Astrid Gabriel

24 Il potere della tentazione

Una rappresentazione grafica delle tentazioni

Consigli

34 Anche la famiglia soffre

La dipendenza coinvolge anche chi ci circonda

36 Pillole seducenti

La dipendenza da medicinali e le sue conseguenze

38 È normale oppure no?

Domande e risposte sulla giusta misura

46 Stregati dal gioco

Consigli per il gioco online

48 Parlare aiuta

Auto-aiuto come sostegno

50 Vero o falso?

Affermazioni sul tema

Esperienze

54 Una dipendenza cambia tutto

Storie di vita commoventi

62 Glossario

Dalle benzodiazepine alle sostanze psicoattive

Fatti e cifre

603 chili

È la quantità di cocaina trovata dagli inquirenti nel 2019 in un jet privato a Basilea, un nuovo record per la Svizzera.



Criptomania

Per alcune persone il trading di criptovalute diventa una forma di ludopatia. L'elevata oscillazione delle valute crea la seduzione di grandi guadagni veloci, ma incombono anche altrettante perdite. Esattamente come al casinò. Nel trading di criptovalute, però, il rischio di dipendenza è ancora più alto, perché entra in gioco anche un'illusione di controllo.



Junk(ie)

All'inizio del XX secolo, negli Stati Uniti alcune persone diventarono dipendenti dall'eroina. Con la parola junkie si definivano le persone che finanziavano la propria dipendenza raccogliendo e vendendo cianfrusaglie, in inglese «junk».



Piccolo ma potente

Il messicano Joaquín Guzmán è basso. Così basso che i suoi adepti lo chiamano «El Chapo», il tappo. Guzmán crebbe da ragazzo povero di campagna. Oggi è il signore della droga più potente al mondo.

Nell'ebbrezza dell'amore

I ricercatori dell'Università di Oxford credono che la dipendenza affettiva esista davvero. Le persone colpite si innamorano contro la propria volontà. Inoltre, il loro innamoramento può avere conseguenze gravi come l'abuso.

Una volta non c'erano dipendenze

Perlomeno non come concetto. Già tra gli antichi Romani si svolgevano i baccanali. Ma solo nel XIX secolo si cominciò a intendere l'ubriachezza frequente come dipendenza nel senso di malattia. Fino ad allora era percepita come un vizio.



L'anoressia assomiglia a una dipendenza

Ma è una malattia psicosomatica. Le persone colpite si rifiutano di mangiare a causa di uno stress psicologico.



Funghi allucinogeni

L'amanita muscaria è la droga più vecchia del mondo. Lo mostrano pitture rupestri risalenti a 12 000 anni fa nel massiccio del Tassili, nel Sahara, che rappresentano singolari figure miste dalle cui mani, anche e gambe crescono dei funghi.

5%

Solo un ventesimo degli adolescenti islandesi beve alcol regolarmente. In Islanda, gli incentivi statali a praticare attività ricreative intelligenti giocano un ruolo importante nella prevenzione.

Cos'è la dipendenza?

Una dipendenza non ha niente a che fare con il lasciarsi andare o con la mancanza di disciplina. Si tratta piuttosto di una malattia seria, ma curabile.

La dipendenza è il bisogno imprescindibile di una sostanza o di un comportamento. Tra le sostanze vi sono alcol, nicotina o anche eroina. Tra le dipendenze comportamentali troviamo ad esempio la sindrome d'acquisto compulsivo o la ludopatia.

Le persone dipendenti provano un forte desiderio verso la sostanza o il comportamento che dà assuefazione. Con il tempo ne hanno sempre più bisogno, perdono gradualmente il controllo e non riescono più a farne a meno, nonostante le conseguenze negative della dipendenza. Se vi rinunciano, soffrono di crisi di astinenza. Inoltre, spesso queste persone trascurano i propri impegni e le amicizie. Perché sussista una dipendenza in senso medico devono coesistere almeno tre di questi sintomi.

Dal piacere alla dipendenza

Una dipendenza si sviluppa quasi sempre lentamente e in diverse fasi, collegate da transizioni fluide. Dal piacere si passa all'abuso quando la sostanza o il comportamento servono a evitare i problemi. Se si perde il controllo, l'abuso saltuario diventa un'abitudine, dalla quale può infine svilupparsi una condizione di bisogno compulsivo, nella quale improvvisamente tutto ruota intorno alla dipendenza. ●

Da dove deriva il termine?

Il verbo «dipendere» deriva dal latino *dependēre*, nel significato di «essere subordinato». Chi soffre di una dipendenza, infatti, non riesce a fare a meno di una sostanza o di un comportamento.



Condizioni sfavorevoli

Esistono fattori che favoriscono lo sviluppo di una dipendenza. Quanto più marcati e numerosi sono questi fattori, maggiore è il rischio di dipendenza.

Genetica

Esistono varianti genetiche che rendono alcune persone più vulnerabili alle dipendenze. Più importanti sono invece i cambiamenti epigenetici, anch'essi tramandati attraverso le generazioni. Si tratta di adesioni al patrimonio genetico che influenzano la lettura dei geni. Queste informazioni epigenetiche riguardano ad esempio il metabolismo cerebrale nel sistema di ricompensa e portano a un comportamento più vulnerabile alle dipendenze.

Famiglia

Una situazione familiare difficile rappresenta un fattore di rischio: conflitti, stress, violenza e abusi durante l'infanzia e la giovinezza, mancanza di un legame solido e problemi di dipendenza dei genitori.

Personalità

Il controllo degli impulsi e le competenze sociali ed emotive costituiscono fattori di protezione importanti per la salute. Se questi sono carenti, la persona è più vulnerabile alle dipendenze.

Ambiente circostante

Problemi nell'ambiente sociale, a scuola o sul lavoro aumentano la vulnerabilità alle dipendenze, come anche la mancanza di prospettive, la solitudine o una scarsa integrazione.

Età

Più precocemente e regolarmente una persona consuma sostanze che creano assuefazione, più è probabile che diventerà dipendente. I corpi giovani reagiscono con maggiore sensibilità alle sostanze, che interferiscono con lo sviluppo. Il cervello impara determinati schemi di reazione, ad esempio che la sigaretta rilassa o che la birra rende più sicuri di sé. E in età avanzata smaltiamo alcol e medicinali più lentamente, aumentando il rischio di dipendenza.

Cultura

Ciò che consumiamo dipende dal contesto culturale e dalle norme sociali. È una questione di valori, stile di vita e identificazione. Dagli anni '60 agli anni '80 il consumo regolare di alcolici e tabacco era comune, mentre eroina, LSD e cannabis erano espressione di rottura con la società. Oggi sono popolari il binge drinking, le droghe da prestazione e da party.

Sostanze che danno assuefazione

Se e quanto rapidamente si sviluppa una dipendenza fisica o psichica dipende fortemente dalla specifica sostanza che crea assuefazione, dai suoi effetti, dalla frequenza e dall'intensità con cui la si consuma. Un altro fattore decisivo è la facilità con cui è accessibile.

Cosa succede nel cervello

Le sostanze che creano dipendenza scatenano nel cervello reazioni chimiche diverse. La volontà non ha nessuna influenza su questo meccanismo.

Le droghe sono sostanze psicoattive. Influenzano la nostra percezione, il pensiero, le emozioni e le azioni. La loro assunzione mette in atto nel cervello un complesso processo chimico, che coinvolge attivamente gli oltre 86 miliardi di cellule nervose del cervello, i neuroni.

Mediante segnali elettrici 1 al terminale di un neurone, chiamato sinapsi 2, vengono rilasciati dei messaggeri chimici: i neurotrasmettitori 3. Attraverso lo spazio sinaptico 4 questi raggiungono i recettori delle cellule nervose vicine e inoltrano a loro volta i segnali 5.

Le sostanze psicoattive possono avere tre tipi di effetti:

Stimolante

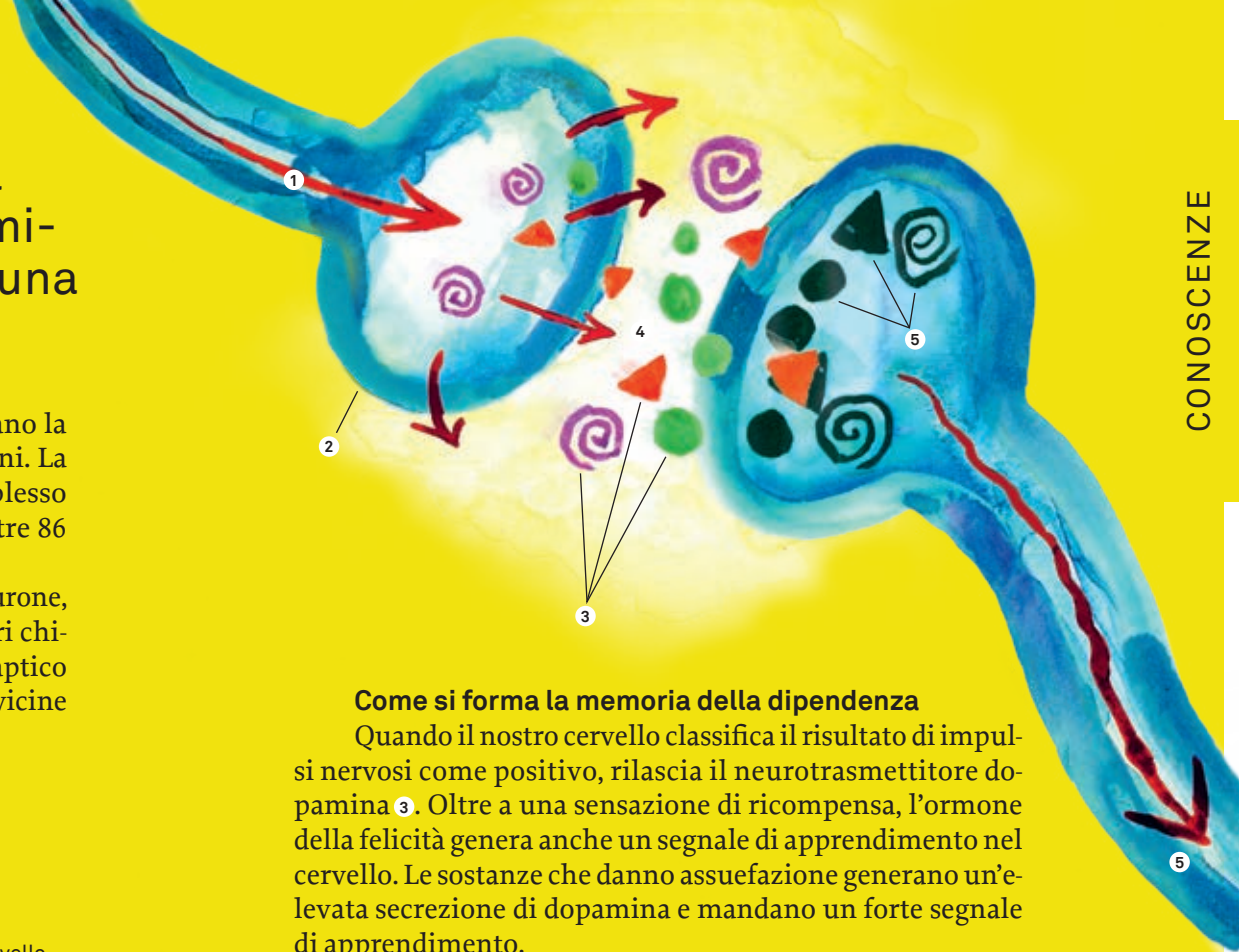
A livello neurobiologico la nicotina o la cocaina esercitano un effetto attivante ed eccitante. La nicotina 3 imita il neurotrasmettitore naturale acetilcolina, che comanda i movimenti, il battito cardiaco, la respirazione e la digestione, oltre al ritmo sonno-veglia. A livello psicologico, invece, una sigaretta ha un effetto calmante.

Inibitore

Alcol, cannabis o eroina inibiscono gli impulsi nervosi. L'etanolo, sostanza psicoattiva contenuta nell'alcol, rallenta la motricità a livello neurobiologico. Genera sonnolenza, rallenta la respirazione e in dosi elevate può portare al coma. A livello psicologico, in dosi ridotte l'alcol ha effetto stimolante.

Allucinogeno

La cannabis crea a livello neurobiologico una sensazione di ebbrezza e può attenuare il dolore. Responsabili sono i recettori cannabinoidi 3, che oltre alla sensibilità al dolore e alla percezione sensoriale influenzano anche i processi di apprendimento e di memoria, nonché la motricità. Hanno effetto anche sul sistema immunitario.



Come si forma la memoria della dipendenza

Quando il nostro cervello classifica il risultato di impulsi nervosi come positivo, rilascia il neurotrasmettitore dopamina 3. Oltre a una sensazione di ricompensa, l'ormone della felicità genera anche un segnale di apprendimento nel cervello. Le sostanze che danno assuefazione generano un'elevata secrezione di dopamina e mandano un forte segnale di apprendimento.

Sul piano neurobiologico, con il tempo i recettori della dopamina si preparano al fatto che un consumo più frequente significa anche più dopamina. In caso di consumo regolare, nel cervello si genera un'aspettativa che però non è mai soddisfatta. Questo meccanismo può dare vita a una dipendenza, dove un rumore come quello di una bottiglia che si apre può già scatenare un desiderio compulsivo.

Come sia possibile cancellare la memoria della dipendenza è ancora oggetto di ricerca. La dipendenza è difficile da controllare. Le esperte e gli esperti raccomandano quindi l'astinenza. ●

Da alcune sostanze è estremamente difficile liberarsi. Una panoramica delle droghe più note.

ALCOL

Profilo: parte integrante della nostra cultura. Facile da reperire, economico.

Sostanze contenute: molecole di etanolo.

Effetto: esaltante, rilassante, disinibitorio. Aumento della frequenza cardiaca, aumento della pressione arteriosa. Dilatazione dei vasi sanguigni, sete. Riduzione di lucidità, acuità visiva, capacità di reazione e motricità.

Rischi: nausea, disturbi dell'equilibrio. Variazione negativa delle emozioni e del comportamento. In caso di consumo cronico e pericoloso e di binge drinking: cancro esofageo e allo stomaco, steatosi epatica, intossicazione da alcol, demenza.

Tendenza: in calo. ↘

Cannabis

Profilo: coltura e pianta medicinale tradizionale. Conosciuta dal XIX secolo in Europa come sostanza stupefacente.

Sostanze contenute: oltre 480 principi attivi, tra cui numerosi cannabinoidi. I più famosi sono il THC (tetraidrocannabinolo) e il CBD (cannabidiolo).

Effetto: aumento della frequenza cardiaca, ilarità, rilassamento, modifica della percezione del tempo e difficoltà di concentrazione (causati dal THC). Ansiolitico, antipsicotico, antidepressivo e analgesico (causati dal CBD).

Rischi: disturbi d'ansia e del sonno, idee di persecuzione fino a deliri paranoici. Peggioramento delle capacità di apprendimento e di memoria. Aumento del rischio di infarto cardiaco. Nelle persone giovani, compromissione dello sviluppo del cervello. Rischi significativi per la salute in caso di cannabinoidi sintetici.

Tendenza: leggermente in aumento, soprattutto tra i giovani. ↗

Nicotina/ Tabacco

Profilo: prodotta dalla pianta della specie *Nicotiana tabacum*.

Sostanze contenute: nel tabacco: nicotina e centinaia di additivi. Nel fumo di sigaretta: oltre 7000 sostanze, di cui almeno 70 sono tossiche e cancerogene.

Effetto: battito cardiaco accelerato, pressione elevata, respiro veloce, calo della temperatura cutanea. Gli effetti stimolanti migliorano attenzione e memoria.

Rischi: cancro, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), malattie cardiovascolari.

Tendenza: in calo. Rimane comunque la principale causa di morte evitabile in Svizzera. Nuove modalità come sigarette elettroniche e narghilè sono sempre più amate. ↗

Ecstasy

Profilo: le cosiddette «designer drug» come l'ecstasy (MDMA) vengono prodotte in laboratorio in modo completamente sintetico. Droga da party.

Sostanze contenute: MDMA e numerose altre anfetamine psicoattive, in parte pericolose.

Effetto: polso accelerato, dilatazione delle pupille, stimolante, euforizzante. Maggiore rilassamento, senso di felicità, aumento della disponibilità.

Rischi: surriscaldamento del corpo, crampi muscolari, irrequietezza, disturbi motori, nausea, intossicazione acuta, spossatezza, stato confusionale, tremore, sudorazione, disidratazione. Dopo il consumo fasi depressive, apatia e svogliatezza.

Tendenza: la quantità di MDMA nelle pillole di ecstasy è raddoppiata negli ultimi dieci anni. È aumentato anche il pericolo di overdose. ↗



Profilo: allucinogeno di produzione semisintetica; effetto psichico forte già a piccole dosi.

Sostanze contenute: prodotto a base di acido lisergico, uno dei componenti del fungo velenoso Claviceps.

Effetto: percezione fortemente modificata di tempo e spazio, allucinazioni, umore esaltato, capacità di prestazione elevata e spesso sopravvalutata; temperatura corporea instabile, crampi, disturbi respiratori, nausea.

Rischi: «brutto viaggio» con attacchi di panico, mania di persecuzione, crisi di pianto, paura di morire.

Tendenza: l'LSD è una droga sempre più di moda. ↗



Profilo: anfetamine (Speed) e metanfetamina sono prodotte in laboratorio. Ampiamente diffuse sulla scena della vita notturna. Usate anche come dimagrante e per migliorare le prestazioni.

Sostanze contenute: mix di diverse sostanze psicoattive.

Effetto: aumento di pressione sanguigna, polso, respirazione e temperatura corporea. Repressione delle sensazioni di stanchezza, fame, sete e dolore. Crescita dell'attenzione, processi cognitivi più rapidi, loquacità.

Rischi: nervosismo, aggressività, stanchezza estrema, umore depressivo all'affievolirsi dell'effetto; depressione, stati d'ansia, prurito con microallucinazioni di insetti sotto la pelle. Infarto cardiaco, ictus, indebolimento del sistema immunitario, danneggiamento degli organi, edema polmonare.

Tendenza: leggermente in aumento. ↗



Profilo: appartiene al gruppo degli oppiacei, che si ricavano dal lattice del papavero da oppio (*Papaver somniferum*). Il succo contiene morfina e codeina.

Sostanze contenute: prodotta in laboratorio dalla morfina.

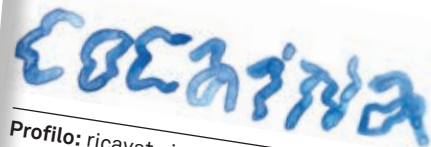
Effetto: calmante, analgesico, euforizzante. Aumenta la fiducia in sé stessi, diminuiscono ansia e tensione.

Rischi: disturbi gastro-intestinali o del fegato causati da eroina contaminata, infezioni in caso di iniezione della droga, danni alle vie respiratorie se la si fuma, inala o sniffa; decessi acuti causati da insufficienza respiratoria dovuta ad overdose.

Tendenza: viene consumata solo in rari casi. ↘

● Tutti i valori sono riferiti alla Svizzera.

● Le caratteristiche elencate non sono esaustive.



Profilo: ricavata in una procedura complessa dalle foglie di coca in Sud America. Droga da party o sostanza stimolante nella vita sociale e lavorativa.

Sostanze contenute: cloridrato di cocaina, perlopiù miscelato con diverse sostanze da taglio.

Effetto: iperattività motoria. Aumento di temperatura corporea, tasso glicemico, frequenza cardiaca e pressione sanguigna; riduzione di sete e fame; euforizzante, aumento della prontezza, maggiore socialità, fantasie di onnipotenza.

Rischi: stato confusionale, alterazioni dello stato di coscienza fino al coma, crisi convulsive, maggiore aggressività, allucinazioni, palpitazioni, ipertensione, temperatura corporea elevata, paralisi del centro respiratorio, infarto cardiaco.

Tendenza: in aumento. ↗

Dipendenze senza sostanze

Non solo il consumo di droghe può essere problematico. Anche determinati comportamenti possono sfuggire al nostro controllo e renderci dipendenti.

Sarà sicuramente capitato anche a voi... Si cerca la fortuna nel gioco e si vince per un pelo. Quindi si riprova subito un'altra volta. Alcuni riescono a resistere tranquillamente a questo impulso, altri meno. Mentre per tante persone il gioco d'azzardo e in denaro rimane un divertimento per il tempo libero, per altre diventa un problema. Alcune ne diventano persino dipendenti.

Infatti, possiamo diventare dipendenti da determinati comportamenti esattamente come da alcol, nicotina o cannabis. In questi casi, gli esperti parlano di dipendenze non correlate al consumo di sostanze. Oltre al disturbo da gioco in denaro e d'azzardo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha riconosciuto come dipendenza comportamentale anche l'utilizzo compulsivo dei videogiochi. Oltre a queste dipendenze classificate, esistono però anche altri comportamenti che presentano caratteristiche di compulsività e complicano la vita delle persone colpite. Tra questi troviamo il comportamento

sessuale o d'acquisto compulsivo e l'utilizzo eccessivo dei social media. Gli esperti consigliano di sottoporre anche tali comportamenti a un trattamento.

Alterazioni a livello cerebrale

Le persone che soffrono di una dipendenza comportamentale trascurano le altre attività e gli altri impegni. E nonostante sappiano che questo danneggia loro stesse e la loro cerchia sociale, non riescono a farne a meno. Per quale motivo? Le ragioni sono svariate. Una di queste risiede nei processi del cervello: come nel caso di una dipendenza correlata a una sostanza, infatti, le attività compulsive stimolano il sistema limbico, provocando il rilascio di ormoni della felicità.

Terapie comprovate

Chi desidera liberarsi di un comportamento ossessivo ha buone probabilità di riuscirci: queste dipendenze possono essere trattate con successo. Come per qualsiasi dipendenza, sono molto importanti la consapevolezza e la volontà di cambiare. ●



Malati in segreto

Le persone colpite cercano di nascondere la propria dipendenza, che spesso rimane a lungo invisibile agli occhi esterni. Ecco i segnali d'allarme.

Perdita di interesse

La dipendenza fa perdere l'interesse verso tutto il resto. Con il tempo, tutto ruota intorno alla soddisfazione del bisogno o all'approvvigionamento della sostanza che dà assuefazione. Le persone dipendenti trascurano famiglia, amici e hobby, mentre sul posto di lavoro o a scuola possono dare nell'occhio con prestazioni sempre più in calo e problemi di concentrazione.

Sbalzi d'umore

La dipendenza porta le persone a sentirsi abbattute, ansiose e irritabili, soprattutto quando manca la fonte di assuefazione. Alcune sostanze, come la cocaina o le metanfetamine, generano cambiamenti d'umore estremi, dall'euforia alla depressione.

Mancanza di energie

Con il progredire della dipendenza, la quantità di consumo aumenta e si sviluppa una tolleranza crescente nei confronti della sostanza. Questo porta a una perdita del controllo sulla sostanza e sulla vita. Si trascurano gli impegni e ci si può sentire privi di energie, fino ad apparire indifferenti.

Vergogna

Le persone nascondono o minimizzano la dipendenza. Si vergognano per la perdita di controllo e si sentono un fallimento. I sensi di colpa e di vergogna sono normali e vengono intensificati dalla stigmatizzazione sociale. A volte i soggetti interessati vivono una doppia vita, per preservare le apparenze e la loro immagine di sé. La percezione distorta della dipendenza è tipica di questa condizione. Non ha nulla a che vedere con ignoranza, debolezza o inettitudine: i meccanismi di difesa sono una reazione di protezione della nostra psiche per mantenere (tra le altre cose) l'autostima.

Crisi di astinenza

Senza la sostanza o il comportamento che dà assuefazione possono verificarsi crisi di astinenza, che si manifestano con sudorazione, tremori, convulsioni, dolori, disturbi del sonno e allucinazioni. Nel caso di dipendenze comportamentali e di determinate sostanze si manifestano perlopiù aggressività, forte nervosismo o avvilitamento fino alla depressione. ●



Vie d'uscita dalla dipendenza

Esistono diverse vie d'uscita dalla dipendenza, così come sono molte le forme di aiuto possibili. Anche se è un processo difficile, il prezzo da pagare se si continua è molto più alto.

La dipendenza è curabile, non è una diagnosi a vita. Il tipo di trattamento di cui si ha bisogno dipende dalla situazione: come sta la persona, di quale dipendenza soffre e quanto sono intensi gli effetti. A volte basta un gruppo di auto-aiuto o una terapia ambulatoriale, in altri casi la scelta giusta è una terapia di disassuefazione stazionaria. Ciò che accomuna tutti i problemi di dipendenza è che liberarsene è un processo di apprendimento che inizia con il desiderio di smettere.

«Sono dipendente.»

Il passo più difficile è riconoscere la propria dipendenza e le sue conseguenze. Spesso a scuotere la coscienza è una crisi, un crollo o la perdita del lavoro.



«Ho bisogno di aiuto.»

I primi interlocutori sono i centri di consulenza sulle dipendenze, il medico di famiglia o i gruppi di auto-aiuto (→ vedi pag. 48). È importante innanzitutto chiedere aiuto.



«Voglio affrontare il problema.»

Le persone colpite oscillano in continuazione tra il bisogno intenso della fonte di dipendenza e il desiderio di smettere. L'obiettivo è motivare la persona nel suo stesso interesse.



«Non ci ricasco.»

Ora si tratta di affrontare nuovamente la normalità quotidiana e sviluppare strategie sane in caso di stress e crisi. Possono aiutare la psicoterapia, i gruppi di auto-aiuto e la consulenza sulle dipendenze.



«Ho avuto una ricaduta.»

Le ricadute sono dolorose e scoraggianti, ma sono normali. Evidenziano cosa c'è ancora da imparare. Avere un piano di emergenza per le crisi aiuta. I gruppi di auto-aiuto danno stabilità, così come un accompagnamento psicologico e/o farmacologico.



«Cambio le mie abitudini.»

A questo punto inizia la terapia della dipendenza per ripristinare la salute fisica e mentale. Con la psicoterapia e i farmaci, ma anche con movimento, rilassamento e metodi di cura alternativi.

«I legami sono centrali per la nostra capacità di resistenza»

La consulente sulla salute e istruttrice di resilienza Astrid Gabriel spiega come possiamo rafforzare la nostra resistenza psicologica.

Signora Gabriel, le fondamenta per una vita senza dipendenze vengono gettate già nell'infanzia?

In quel periodo poniamo le basi della nostra gestione dei conflitti. Ma naturalmente anche più tardi nella vita dobbiamo affrontare delle difficoltà, quindi continuiamo a sviluppare queste capacità.

In che modo i genitori possono rafforzare la resilienza dei loro figli?

I bambini sono curiosi, amano sperimentare cose nuove. Se una volta qualcosa va male, hanno comunque il coraggio di andare avanti. E quando alla fine riescono nell'obiettivo, il loro cuore si riempie di gioia. I genitori devono favorire proprio esperienze di questo tipo.

«La consapevolezza dei propri punti di forza è importante.»

Per gli adulti vale la stessa cosa?

Sì, anche noi dovremmo lasciare di tanto in tanto la nostra zona di

comfort. Così rafforziamo costantemente la fiducia nelle nostre capacità e riusciamo ad agire anche nelle situazioni di stress.

Quanto ci definisce in questo senso il contesto?

I legami con le altre persone sono centrali per la nostra capacità di resistenza. Questo vale sia per i bambini che per gli adulti. Parlo di interazioni reali, quindi di incontri con le amiche e gli amici al parco giochi o di una serata romantica con la o il partner. La vicinanza e un rapporto di fiducia ci aiutano a riflettere sulle situazioni permettendoci di crescere.

Ha sottolineato le amicizie «reali». Cosa pensa dei social media?

Sui social media ci si imbatte costantemente nella perfezione. Per questo motivo, le persone giovani faticano a sviluppare un'immagine realistica di sé. Dobbiamo insegnare loro a verificare in maniera critica la veridicità delle informazioni. Infatti, un'immagine positiva di sé e la consapevolezza dei propri punti di forza sono importanti per poter gestire con successo una crisi.

È vero che anche gli animali domestici rafforzano la nostra resilienza?

Sì. Soprattutto nel caso delle persone anziane sole o che hanno perso la o il loro partner. Un animale domestico dà struttura alla vita quotidiana. Si ha una responsabilità. Inoltre, gli animali domestici creano un'atmosfera familiare e regalano tanti bei momenti. Il nostro corpo reagisce rilasciando l'ormone del legame, che ha un effetto complessivamente positivo sulla nostra vita sociale. ●



Astrid Gabriel è consulente psicologica e consulente sulla salute presso Helsana.

Il potere della tentazione

Dove finisce il piacere e dove inizia la perdita di controllo? Il confine sottile tra routine e dipendenza.

Una distrazione coinvolgente o una prigione in rete?



Tutto così facile.
Da quando
inizia a pesare?



Più muscolosi.
Più felici.
Dove porta la
spirale della
dipendenza?



Una dolce
tentazione? La
cruda realtà
dopo il momento
di ebbrezza.



Finalmente
se ne ha
abbastanza?
Perché questo
bisogno
compulsivo?



Anche la famiglia soffre

I problemi di dipendenza non riguardano solo la persona dipendente, ma anche coloro che le stanno vicino. La pressione a carico di figli e partner è enorme.

La dipendenza può diventare un tema che cancella tutto il resto. Offusca la vita delle persone colpite, ma anche le vite di partner e figli. Spesso la loro quotidianità ne risente: la vita familiare è instabile a causa delle preoccupazioni finanziarie o emotive. Nel tentativo di aiutare, spesso le persone care arrivano al limite delle proprie forze: a volte si assumono così tanta responsabilità che la dipendenza definisce la loro vita. Soffrono a causa della situazione stressante e può succedere che questo peso le porti a soffrire di disturbi mentali.

Come si ripercuotono i problemi di dipendenza sulle persone vicine?

- I famigliari si sentono impotenti perché nonostante i loro sforzi non riescono a cambiare nulla della situazione.
- Trovano scuse e giustificazioni per la persona dipendente.
- Non è più possibile nascondere l'alcolismo, ad esempio, all'esterno. La famiglia si isola sempre più.
- I famigliari si assumono tutti i compiti e i doveri della persona colpita.



Che cosa possono fare le persone vicine?

- Accettare la dipendenza del proprio o della propria famiglia come una malattia.
- Smettere di proteggere la persona.
- Far capire alla persona malata che si offre sostegno nel percorso di uscita dalla condizione di assuefazione, ma non la si supporta più nella sua dipendenza.
- Proporre ai figli coinvolti la possibilità di parlare con altre persone delle loro preoccupazioni e del loro dolore, senza il timore di tradire la famiglia o di esporre il genitore dipendente.
- Cercare aiuto per sé. Rivolgersi a un ufficio di consulenza o a un gruppo di auto-aiuto per famigliari.

Chiedete aiuto

Tante persone sono colpite da problemi di dipendenza nel loro ambiente, ma solo poche richiedono un'assistenza professionale o spesso lo fanno troppo tardi. Le conseguenze possono essere gravi. È stato dimostrato che un sostegno professionale e i gruppi di auto-aiuto hanno effetti positivi (➔ vedi pag. 48).

Pillole seducenti

I medicinali aiutano a guarire. Ma a volte questo beneficio si trasforma in una maledizione poiché creano dipendenza.

Determinati farmaci contengono sostanze da cui è difficile separarsi. Ad esempio sono famosi per questo gli antidolorifici contenenti oppioidi o le benzodiazepine, chiamate anche BZD o BDZ, ossia sonniferi e tranquillanti con obbligo di ricetta molto diffusi. I medicinali rendono stanchi, compromettono reattività e lucidità e generano letargia. Spesso le benzodiazepine vengono prescritte contro irrequietezza e disturbi del sonno nelle persone anziane. Dato che in genere assumono anche altri farmaci e smaltiscono le medicine più lentamente rispetto ai giovani, le benzodiazepine sono particolarmente pericolose per loro. Generano sonnolenza e quindi, tra le altre cose, aumentano anche il rischio di cadere. Le conseguenze sono fratture e ricoveri in ospedale.

Può essere utile trattare problemi del sonno e ansia con le benzodiazepine, ma solo per poco tempo. Già dopo poche settimane causano una forte dipendenza fisica e mentale. Chi è dipendente si accorge ad esempio di non riuscire più ad affrontare la quotidianità senza questi farmaci. Anche nei giovani il consumo di benzodiazepine è problematico o persino pericoloso, soprattutto dal momento che sono spesso assunte insieme ad altre droghe. Le benzodiazepine sono di moda come droghe «downer»: rilassano e trasmettono un senso di serenità. Chi le assume regolarmente ha bisogno di dosi sempre più alte per tranquillizzarsi. E chi vuole liberarsi di queste pillole deve staccarsene molto lentamente. Per farlo è necessario un affiancamento medico. ●

Consigli per gestire medicinali che creano dipendenza

Temete che i vostri parenti anziani consumino troppi medicinali o in dosi troppo alte? Parlatene con chi si occupa di loro o con il medico di famiglia.

Assumete solo il numero esatto di compresse che è stato prescritto o è necessario. Portate i medicinali avanzati in farmacia.

Assumete i farmaci seguendo esattamente la ricetta.

Avete dubbi sulla correttezza della prescrizione? Chiedete un secondo parere o informatevi in farmacia.

Fatevi prescrivere i medicinali sempre e solo da un medico o fateli controllare da un farmacista.

Non acquistate nessun medicamento tramite canali illegali (ad es. su Internet).

È normale oppure no?

I confini tra abitudine e dipendenza non sono sempre ben definiti. Quando un comportamento diventa rischioso e perché? Le esperte e gli esperti fanno chiarezza.

Non c'è niente di meglio della giusta misura. Vale per il cibo, le bevande e il gioco, come anche per l'amore, il lavoro e lo sport. Ma cosa significa esattamente «giusta»? E chi definisce la misura?

Partendo da sette casi esempio di consulenza sulle dipendenze, le esperte e gli esperti in materia spiegano quando un comportamento diventa problematico. Le loro risposte mostrano che spesso la giusta misura dipende da diversi fattori, quali età, sesso, frequenza del consumo, contesto sociale ed equilibrio personale.

Per la valutazione è fondamentale chiedersi quali rischi sussistono per la salute fisica e mentale e quali rischi insorgono in situazioni specifiche.

Avete dei dubbi?

Riconoscete voi stessi/e o una persona della vostra cerchia in uno dei casi esempio riportati di seguito? O avete domande su altre dipendenze comportamentali? Potete fare un primo passo verso la chiarezza con un auto-test online, ad es. su:

➔ safezone.ch/it

«Io e la mia partner (entrambi 30 anni) beviamo uno o due bicchieri di vino rosso quasi tutte le sere a cena. Il nostro è un consumo problematico?»



* Per «bicchiere» si intende 1 bicchierino di liquore, 1 dl di vino o 3 dl di birra.

L'alcol è una sostanza tossica. Per permettere al corpo di riprendersi ed evitare l'instaurarsi di un'abitudine, è opportuno evitare il consumo di alcol per almeno due giorni alla settimana. Per consumo a basso rischio si intende non più di un bicchiere* di alcol al giorno per le donne adulte sane e non più di due bicchieri per gli uomini. Se occasionalmente si beve di più, al massimo quattro bicchieri per le donne e cinque per gli uomini.

È cruciale anche il motivo. Se bevete alcolici per combattere lo stress e la sensazione di sovraccarico, è importante trovare altri modi per farlo, ad esempio con delle tecniche di rilassamento.

Tenete presente inoltre che il consumo di alcol è associato al rischio di cancro: ogni anno in Svizzera circa 500 persone muoiono per un cancro causato dall'alcol.

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.

«Ho 42 anni e fumo circa dieci sigarette al giorno, ma mi rendo conto che non mi fa bene. Posso ridurre il consumo con le sigarette elettroniche?»

Vuole smettere di fumare le sigarette perché sa che questo mette in pericolo la sua salute. Ottimo!

Le sigarette elettroniche contengono molte meno sostanze nocive rispetto alle sigarette classiche. Tuttavia, solo tra qualche anno potremo avere informazioni certe sulle conseguenze a lungo termine del loro utilizzo. Smettere di fumare è difficile perché la nicotina ha un potenziale di assuefazione elevato, simile a quello dell'eroina. Con un aiuto professionale le probabilità di successo sono sostanzialmente maggiori. Anche il sito stop-tabacco.ch può aiutarla a fare il punto della situazione del suo consumo e a trovare soluzioni comprovate.

Se non riesce a smettere, può valutare di passare alle sigarette elettroniche. Comunque è importante essere il più possibile coerenti: una sola sigaretta al giorno aumenta il rischio di malattie cardiovascolari del 50 per cento.

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.

«Ho 54 anni e i miei amici dicono che sono dipendente dal lavoro. Per riprendermi dallo strapazzo del lavoro, nel tempo libero pratico sport in maniera eccessiva. Compenso una dipendenza con un'altra?»

Non tutte le attività che svolgiamo apparentemente in modo eccessivo sono dipendenze. La compensazione attraverso lo sport può essere utile: aiuta a ridurre le tensioni. Se però si avverte l'obbligo di essere performanti, che dal lavoro si sposta al tempo libero o interessa entrambi gli ambiti, può essere problematico.

La dipendenza dal lavoro è una forma di ossessione da prestazione. Sebbene non sia ufficialmente classificata come dipendenza, presenta alcuni tratti tipici delle dipendenze comportamentali. Aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, dolori cronici e malattie psicosomatiche.

Pensi a un modo per trascorrere del tempo senza ansia da prestazione, ad esempio facendo esercizi di rilassamento o passeggiando nel bosco. E infine, prendersi una pausa consapevole può aiutare a mettere in discussione i meccanismi alla base di una possibile ossessione da prestazione.

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.



«Ho 19 anni. In ogni momento libero guardo automaticamente il mio cellulare. Tenere sott'occhio il display è diventata un'abitudine. Sono dipendente?»



Finora la dipendenza dal cellulare non è stata riconosciuta come dipendenza clinica. Più del dispositivo in se stesso, possono essere problematici i contenuti che danno assuefazione, come giochi in denaro, videogiochi o pornografia. Una consulenza da parte di personale esperto può aiutare a capire i retroscena del suo uso del telefono e a riprenderne il controllo. A volte un uso eccessivo del cellulare può essere causato anche dalla paura di perdersi qualcosa.

Come primo passo è utile stabilire delle regole per passare momenti senza telefono. Provi con una disintossicazione digitale: tenga il telefono a distanza a determinati orari oppure lo spenga. Osservi il suo stato d'animo in questi momenti. Riesce a rilassarsi? Se rimane difficile separarsi dal telefono, non esiti a chiedere aiuto.

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.

«Il mio amico d'infanzia (26 anni) guadagna bene e ama lo sport. Da circa sei mesi scommette regolarmente su piattaforme online. Nonostante negli ultimi tempi abbia perso dei soldi e mi debba una certa somma, continua a scommettere. Cosa devo fare?»



Le scommesse sportive possono essere avvincenti, soprattutto per gli appassionati di sport. Le scommesse online, però, sono più insidiose degli altri giochi in denaro perché si crea l'illusione del controllo. Si pensa di padroneggiare il gioco con le proprie conoscenze. Ma in genere non è così, perché il caso ricopre un ruolo significativo.

Per di più, online è possibile scommettere sempre e ovunque. La tentazione è di compensare le perdite appena subite con la puntata successiva. Questo comportamento trascina alcune persone nella trappola del debito.

Non presti altro denaro al suo amico. Cerchi il dialogo, anche se non è facile. Anche una consulenza online, ad es. su Safezone.ch, può aiutarlo a riflettere sul suo comportamento.

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.

«Da un anno nostro figlio quindicenne è estremamente fissato con il suo corpo. Va ad allenarsi quasi tutti i giorni e vuole sviluppare massa muscolare. Dobbiamo fermarlo?»



Da un paio di anni si osserva che in particolare gli uomini più giovani sono sempre più insoddisfatti del proprio corpo. Quando una persona non riesce più a controllare le proprie attività di fitness, si parla di bigoressia. La dipendenza può essere accompagnata da disturbi alimentari, depressione e altri danni alla salute.

Il tentativo dei genitori di fermare il comportamento dei figli porta spesso a resistenze e litigi. Evitate rimproveri o minacce. Nei casi lievi anche una persona fidata del proprio ambiente può aiutare offrendo un affiancamento per regolare le abitudini alimentari e l'allenamento.

Nei casi più gravi si consiglia la psicoterapia che, senza giudicare, apre le porte a conversazioni più approfondite. Spesso la domanda «Come stai?» fa già tanto.

● Dott. phil. Roland Müller, psicologo specialista in psicoterapia e responsabile del progetto PEP per la prevenzione dei disturbi alimentari.

«Sul lavoro non mi tiro mai indietro (22 anni). Per compensare, ogni tanto supero i limiti: musica ad alto volume, alcol, sigarette e a volte droghe. È un male?»



Certamente non è salutare. A seconda della sostanza sussistono rischi diversi e mischiando gli stupefacenti il rischio aumenta ulteriormente. Il consumo misto di alcol e altre droghe può essere mortale: una quantità elevata di alcol unito a cannabis o benzodiazepine può provocare arresto respiratorio o cardiaco.

Il consumo improprio di alcol o droghe può portare a incidenti, intossicazioni o azioni di cui spesso in seguito ci si pente, a volte per tutta la vita. Oggi l'alcol è la causa di morte numero uno tra i ragazzi fra i 15 e i 24 anni.

Le persone giovani che si ubriacano regolarmente nel fine settimana hanno inoltre un rischio sensibilmente maggiore di diventare dipendenti più avanti nella vita. Si ponga questa domanda: ci sono altri modi per superare i limiti senza rischi?

● A questa domanda ha risposto il team di esperti ed esperte di Dipendenze Svizzera.

Stregati dal gioco

Per alcune persone i videogame diventano una dipendenza. Determinati elementi inducono a giocare costantemente. Vediamo come gestire la situazione.

Ricompense

Quando completiamo un compito con successo, i videogame ci ricompensano con punti, oggetti o soldi. La ricompensa è evidente: si sente un suono deciso, il punteggio si illumina e sentiamo parole di elogio. Questo provoca assuefazione, soprattutto se la ricompensa è imprevedibile.

- **Concentratevi sul vostro compito principale nel gioco. Non lasciatevi distrarre da ricompense per attività non importanti.**

Tempo allo schermo

Quanto tempo è sano passare davanti allo schermo? Quali regole sull'uso dei media in famiglia possono essere utili? Trovate preziose informazioni nell'articolo del nostro blog:

➔ helsana.ch/tempo-schermo

Progresso costante

La maggior parte dei giochi sono facili all'inizio e poi diventano gradualmente più difficili. I giocatori hanno sempre la sensazione di essere sul punto di padroneggiare il gioco. Questo incita a continuare.

- **Decidete prima quanto a lungo volete giocare oppure per quanti livelli o match.**

Perdite

Spesso i videogame ci costringono a giocare più volte determinate sezioni. Ad esempio, il personaggio muore e tutti i punti o gli oggetti raccolti scompaiono improvvisamente. La frustrazione diventa motivazione a continuare a giocare.

- **Giocate solo se vi divertite a farlo. Potete sempre continuare un'altra volta. In genere è più facile completare un compito quando si è riposati e senza frustrazioni.**

Altri giocatori e giocatrici

Nei videogame multiplayer si gioca contro altre persone o, spesso, anche insieme ad altri gamer. Si crea così una sensazione di appartenenza. Le altre e gli altri gamer possono però spingere a giocare di più. Inoltre, in diversi multiplayer si assiste alle vittorie degli altri. La vittoria sembra così più probabile di quanto non sia realmente.

- **Comunicare chiaramente a chi gioca con voi fino a quando volete giocare.**

Parlare aiuta

I gruppi di auto-aiuto e le altre opportunità di self-help possono essere di grande sostegno per le persone con dipendenze, ma anche per i loro famigliari.

Parlare gli uni con gli altri. Ascoltarsi e incoraggiarsi a vicenda. Cercare insieme delle soluzioni. L'esigenza di confrontarsi con altre persone colpite porta molti soggetti dipendenti a unirsi a un gruppo di auto-aiuto. E a ragione: i partecipanti riferiscono che il confronto reciproco migliora il loro stato d'animo. Si sentono meno soli. La consapevolezza di non essere gli unici a combattere contro quel problema li aiuta. Lo ha rilevato uno studio nazionale della fondazione Auto-Aiuto Svizzera nel 2017.

I gruppi di auto-aiuto si sono affermati da tempo proprio nell'ambito delle dipendenze. Dopo una degenza in clinica, l'assistenza post-cura è uno degli aspetti più importanti per le persone che soffrono di una dipendenza. I gruppi di auto-aiuto possono essere un ottimo supporto nella vita quotidiana. In genere i gruppi sono gratuiti e supportati da volontariato e fondazioni.

Oltre ai gruppi di auto-aiuto esistono ulteriori offerte di auto-gestione: le organizzazioni di aiuto in caso di dipendenza offrono strumenti che sostengono il cambiamento delle abitudini di consumo problematiche. Organizzazioni di auto-aiuto come Alcolisti Anonimi, Narcotici Anonimi, IOGT, la Croce Blu e Al-Anon forniscono sostegno a chi cerca consigli anche sui loro siti web. ●

Supporto all'auto-aiuto

- Oltre 43 000 persone fanno parte di uno degli oltre 2700 gruppi di auto-aiuto attivi in Svizzera. Potete trovare una panoramica dei centri e gruppi di auto-aiuto in Svizzera qui ➔ autoaiutosvizzera.ch
- Trovate le organizzazioni di auto-aiuto nell'ambito delle dipendenze su ➔ indexdipendenze.ch
- I programmi di auto-aiuto online sono sempre più diffusi, ad es. ➔ stop-alcol.ch

Vero o falso?

Droghe e dipendenze offrono materiale per innumerevoli falsi miti. Facciamo chiarezza.

Gli spray nasali danno assuefazione

È vero. Perlomeno se contengono xilometazolina o oximetazolina. Queste sostanze decongestionano la mucosa nasale, ad esempio in caso di raffreddore o allergia. Dopo una settimana la mucosa si abitua ai principi attivi, determinando una dipendenza fisica: per respirare bene bisogna spruzzare sempre più spesso.



L'alcol evapora completamente quando si cucina

Non è così. Per evaporare, l'alcol ha bisogno di calore elevato e di tempo, molto tempo. I ricercatori dell'Università dell'Idaho hanno scoperto che un liquido alcolico



cotto a fuoco lento per mezz'ora contiene ancora il 35 per cento del suo tenore alcolico originario. Anche dopo due ore e mezza di cottura si rileva ancora il cinque per cento.

I nostri capelli e peli sono depositi di droga

Giusto. Alcol, cannabis e molte altre droghe raggiungono le radici dei capelli e dei peli attraverso la circolazione sanguigna. Le sostanze immagazzinate crescono poi lentamente insieme al capello. Le tracce possono essere rimosse solo tagliando tutti i peli del corpo.



Non serve smettere di fumare tardi

Falso. Le statistiche dimostrano chiaramente che smettere di fumare aumenta quasi sempre l'aspettativa di vita, anche se si riesce a farlo solo in età avanzata o dopo molti anni.



La sindrome da acquisto compulsivo colpisce solo le donne

Non è così. Alcuni studi rivelano che circa il cinque per cento della popolazione svizzera è dipendente dallo shopping. Uomini e donne ne sono colpiti in egual misura.



Chi è dipendente dall'alcol non può più bere

Questa continua a essere l'opinione prevalente nella medicina delle dipendenze. Da alcuni anni, però, c'è anche chi si esprime a favore di un «consumo controllato». Nel quadro di tale approccio, con l'aiuto di una o un consulente sulle dipendenze le persone alcolizzate si pongono l'obiettivo di bere solo una determinata quantità di alcol a settimana. Questo metodo è pensato per aiutare le persone che non vogliono o non riescono ancora a rinunciare completamente all'alcol.



Un bicchiere di vino rosso al giorno fa bene al cuore

Sì e no. Il vino rosso è ritenuto sano perché fa parte della dieta mediterranea e contiene antiossidanti vasoprotettivi. Inoltre, è dimostrato che un moderato consumo di alcol riduce il rischio di infarto cardiaco. L'alcol, però, aumenta la pressione sanguigna, e quindi il rischio di aritmie cardiache ed emorragie cerebrali.



La cannabis è una droga di passaggio

Questa è perlopiù una leggenda. È vero che la maggior parte di coloro che consumano eroina o cocaina ha sperimentato anche la cannabis, ma chi fuma erba in genere non assume altre droghe illegali. Il rischio di ricorrere in seguito a stupefacenti più forti sembra aumentare soprattutto a causa di altri fattori, tra cui un'elevata propensione al rischio e il contatto con gli spacciatori. ●



Una dipendenza cambia tutto

Tre persone raccontano gli alti e bassi della loro vita.



Ammassi di cose che raggiungono il soffitto.
Frank Lucas Ulrich Bräker nella sua camera da letto.

Per Frank Lucas Ulrich Bräker (45 anni) l'alcolismo si è trasformato in shopping compulsivo

«Cinque anni fa ho bevuto il mio ultimo bicchiere di vino bianco. Fino ad allora avevo cercato per anni di liberarmi dell'alcol, con terapie e ricoveri in clinica.

Condurre finalmente una vita da astemio mi rende orgoglioso. Ma soffro ancora di dipendenza, semplicemente da qualcos'altro. Acquisto oggetti in misura eccessiva: skateboard, modellini di auto radiocomandati, orologi, libri, coltellini tascabili, riviste automobilistiche, francobolli e molto altro. Il mio terapeuta dice che soffro di sindrome da acquisto compulsivo e disturbo da accumulo. Io mi definirei più un appassionato collezionista.

Il mio piccolo appartamento è pieno fino al soffitto di cose che per me significano molto. In terapia cerco di analizzare il mio comportamento. Spesso compro per premiarmi. Comprare mi dà sicurezza, un senso di protezione e una sensazione di potere. Quando la sera torno a casa dal lavoro e trovo un pacchetto ad aspettarmi nella cassetta delle lettere, provo una gioia indescr-

vibile. Per me gli oggetti hanno una loro vita, arricchiscono la mia esistenza. Non ho debiti causati dai miei acquisti compulsivi.

Già da bambino sentivo di essere diverso. Ma solo a 37 anni mi è stata diagnosticata la sindrome di Asperger. Credo che la malattia eserciti una grande influenza sulle mie dipendenze. Avevo 13 anni quando iniziai a bere. Mi aiutava ad abbandonare la mia natura un po' rigida. Dopo l'apprendistato iniziai a bere sempre più per sopportare la pressione crescente che avvertivo al lavoro.

Al momento sto scrivendo la storia della mia vita. Voglio aiutare altre persone a riconoscere tempestivamente la sindrome di Asperger in loro stesse o nei loro familiari. Con la mia storia vorrei informare, ma anche intrattenere.»

«Comprare mi dà sicurezza, un senso di protezione e una sensazione di potere.»

Kathy M. (40 anni) cercava una via d'uscita dal dolore

«Cominciasti a stordirmi già da bambina. A 9 anni subii per la prima volta una violenza sessuale. Il colpevole ricevette un ammonimento e le autorità consigliarono ai miei genitori di non parlare dell'incidente. Con il silenzio avrei dimenticato più in fretta quanto accaduto.

Ma in me ribolliva una domanda: se nessuno parlava dell'episodio, significava che ero complice? Iniziai a sentire sempre più un grande vuoto e sviluppai un odio nei confronti del mio corpo. A 11 anni cominciai a farmi del male da sola. Il dolore prese il sopravvento sullo stordimento. Inoltre, mi affliggevano con frequenza crescente

«I dolori sono ancora presenti, ma ho imparato ad affrontarli diversamente.»

stati d'ansia. Per riuscire a dormire di notte prendevo i sonniferi di mia madre.

Nonostante tutto ero brava a scuola. Fino all'apprendistato ho giocato a pallavolo professionalmente ed ero attiva nell'associazione di teatro. Ma mi trovavo in difficoltà quando le persone mi criticavano, soprattutto gli insegnanti: mi sentivo attaccata personalmente e diventavo aggressiva. Per scaricare la pressione ricorrevo sempre più all'alcol.

A un certo punto ero arrivata a bere da sei a otto litri di birra al giorno. Dato che non riuscivo più a nascondere le mie abitudini in pubblico e mettevo spesso le persone che mi stavano intorno in situazioni difficili, mi isolai sempre di più. Vivo da sola da quando ho 19 anni. Per stordirmi combinavo alcol e farmaci, che allora venivano ancora venduti senza ricetta.

A 22 anni infine mi misi a cercare una via d'uscita da questo



Kathy M. parla apertamente delle ombre del suo passato: la violenza sessuale, la disperazione e il lungo percorso per uscire dalla dipendenza.



Il lavoro le dà stabilità: Kathy lavora come guida turistica sociale a Berna per l'associazione Surprise.

comportamento autodistruttivo. Interruppi l'apprendistato e mi misi in terapia. Il confronto con il mio passato e la diagnosi di disturbo borderline furono d'aiuto. Trovai una nuova stabilità e un apprendistato come infermiera.

Poco prima degli esami intermedi, però, subii di nuovo un'aggressione sessuale. Mi sentivo sola, incompresa, in un vicolo cieco. Provai a mettere fine alla mia vita con un'overdose di farmaci. Il tentativo di suicidio fallì, ma mi causò danni così gravi che ebbi bisogno di un nuovo fegato.

Ricevere la donazione dell'organo risvegliò in me una grande gratitudine e iniziai a nutrire nuovo coraggio di vivere. Ma dopo sei mesi cominciarono i dolori alla schiena. Nulla aveva effetto: nonostante le innumerevoli terapie, operazioni, degenze in cliniche del dolore e l'uso di oppiacei, i dolori continuavano a peggiorare. Non riuscivo più a condurre una vita quotidiana normale.

Dopo dieci anni senza segnali di miglioramento, azzardai un ultimo disperato

auto-esperimento. Avevo 35 anni. L'eroina fece subito effetto. Nel giro di una settimana avevo esaurito i soldi del mese, dopo un anno anche tutti i miei risparmi. Ma non presi mai in considerazione l'idea di chiedere aiuto alla mia famiglia o agli amici. Preferivo invece sedermi sul bordo della strada con un bicchiere, sperando di ricevere offerte.

Dopo un anno chiesi aiuto all'associazione Pinto. Con l'organizzazione non-profit Surprise, mi aiutarono a trovare una via d'uscita dalla dipendenza. Nel quadro del trattamento KODA con prescrizione di eroina a Berna, da tre anni sto riducendo progressivamente la dose. Per me è un frammento di libertà riconquistata. I dolori sono ancora presenti, ma ho imparato ad affrontarli diversamente.»

→ surprise.ngo/angebote/stadtrundgang

**Il confronto con altri
famigliari ha dato
a Hansjörg M. (68 anni)
forza e comprensione**

«Quando conobbi mia moglie, avevamo tre figli nati da precedenti relazioni. Suo figlio Raffael aveva 17 anni ed era dipendente dall'eroina. I primi anni furono molto difficili per noi. Raffael aveva il suo appartamento e noi non potevamo influenzare le sue abitudini di consumo. Quando non si faceva sentire per lungo tempo, mia moglie passava notti insonni. Per accertarci che fosse ancora vivo, passavamo da lui regolarmente.

Volevamo aiutarlo, ma dovevamo anche cercare di affrontare la situazione noi come genitori. Attraverso lo sportello sulla dipendenza per i famigliari ci siamo confrontati con altre persone colpite e abbiamo imparato a rapportarci con le persone dipendenti. Ma attuare quanto imparato non è semplice e richiede molta forza.

Per un genitore non è facile prendere le distanze dal figlio o tagliargli il supporto economico. A questo si aggiungono i sensi di colpa. Abbiamo imparato che bisogna smettere di chiedersi di chi è la colpa. Nel gruppo di auto-aiuto ci siamo resi conto che

**«Nel gruppo di
auto-aiuto ci
siamo resi conto
che può capitare
a qualsiasi
famiglia.»**

può capitare a qualsiasi famiglia. Abbiamo sempre cercato di integrare Raffael e anche lui ha più volte tentato di liberarsi della dipendenza, ma senza successo nonostante terapie e disintossicazioni. Oggi ha 50 anni ed è in un programma basato sulla prescrizione di metadone. Mi sono chiesto spesso perché oltre 30 anni di terapia abbiano avuto così poco effetto.

Dato che Raffael era maggiorenni, avevamo scarso accesso alla sua situazione clinica. Per via della privacy non potevano darci informazioni. Spesso è stato frustrante. Ciò ha reso ancora più importante restare uniti come famiglia e sostenerci per tutti questi anni.» ●

➔ Sportello dipendenze per i famigliari:
ada-zh.ch



La dipendenza da eroina del figlio Raffael accompagna Hansjörg M. e la sua famiglia da oltre 30 anni.

Glossario

B

Benzodiazepine

Le benzodiazepine, chiamate anche BZD o BDZ, sono medicinali soggetti a prescrizione medica che vengono impiegati come sonniferi o tranquillanti. Il rischio di dipendenza è generalmente considerato elevato.

Binge drinking

Espressione inglese che indica l'assunzione in un'unica occasione di cinque o più bicchieri standard di alcolici. È un comportamento pericoloso per la persona stessa e anche per gli altri. Ad esempio, aumenta il rischio di incidente. Inoltre, a ogni ubriacatura muoiono delle cellule cerebrali.

C

Cannabis

Nome latino della canapa. La pianta di canapa femmina contiene il principio attivo tetraidrocannabinolo (THC) e può suscitare ebbrezza. Termini colloquiali per indicare i fiori femmina sono erba, ganja o marijuana. La resina pressata ricavata dai fiori è conosciuta come hashish.

Consumo controllato di alcol

Nel consumo controllato la persona alcolizzata stabilisce un piano e delle regole per il consumo di alcol, che comprendono quantità consentita e condizioni quadro come luogo e ora. Ciò avviene generalmente sotto la guida di una o un consulente sulle dipendenze.

L'obiettivo non è l'astinenza completa, ma consumare alcol in modo controllato.

Craving

Termine inglese che significa desiderio compulsivo e definisce il bisogno ossessivo di una determinata sostanza o di un determinato comportamento.

D

Droghe da prestazione

Le droghe da studio o da prestazione, conosciute anche con il nome di smart pill, brain booster o neuroenhancer, migliorano l'attenzione, la memoria e la concentrazione. Tra queste vi sono la cocaina e il metilfenidato. Quest'ultimo è un principio attivo con obbligo di ricetta che viene prescritto in caso di disturbo da deficit d'attenzione e iperattività (ADHD). Le droghe da prestazione sono pericolose e possono generare dipendenza se non usate correttamente.

Droghe sintetiche

Queste sostanze psicoattive sono prodotte artificialmente in laboratorio. Tra le droghe sintetiche troviamo ad esempio ecstasy, LSD e Speed. Appartengono a questo gruppo anche le metanfetamine, conosciute ad esempio come Crystal Meth o Ice.

E

Epigenetica

L'epigenetica è il punto di collegamento tra geni e influenze ambientali. Queste possono essere ad esempio di natura chimica o fisica, come le polveri sottili, ma anche fattori biologici, psichici e sociali. Questi influssi contribuiscono a determinare il momento in cui un determinato gene viene attivato o disattivato. Probabilmente le informazioni epigenetiche sono ereditarie.

F

FOMO

Abbreviazione di «fear of missing out». Il concetto di FOMO descrive la paura di perdersi cose importanti nella vita. Ne sono un esempio l'elevato uso del cellulare tra i giovani o l'incapacità di rinunciare a una festa.

G

«Gateway drug», droga di passaggio

Con questa espressione si intende in genere una droga dagli effetti relativamente leggeri, il cui uso induce spesso al consumo di droghe più forti e dannose. L'effettiva esistenza di droghe di passaggio in senso scientifico resta tuttavia una questione controversa tra gli specialisti.

H

Hoarding

In italiano si chiama «disturbo da accumulo». È un disturbo ossessivo-compulsivo: le persone colpite dimostrano grandi difficoltà nel separarsi da ciò che possiedono, indipendentemente dal loro valore oggettivo. L'accumulo porta fino al riempimento completo di tutte le stanze della casa.

J

Junkie

Le persone tossicodipendenti a uno stadio avanzato sono colloquialmente chiamate junkie (v. pag. 4).

L

Limite di tolleranza

Il corpo si abitua al consumo regolare di sostanze che danno assuefazione come l'alcol o di psicofarmaci non assunti correttamente. Per ottenere lo stesso effetto, occorre quindi una dose sempre maggiore e il limite di tolleranza cresce.

M

Memoria della dipendenza

Il consumo di sostanze che provocano assuefazione modifica il metabolismo dei neurotrasmettitori nel cervello e quindi la struttura cerebrale. In questo modo si instaura la memoria della dipendenza. È notevolmente resistente alla cancellazione, quindi difficile da alterare.

R

Resilienza

Quando le persone sviluppano un sano equilibrio psicologico nonostante gravi pressioni o circostanze di vita avverse, si parla di resilienza. Il termine deriva dall'inglese «resilience» e significa fermezza, resistenza ed elasticità. Le persone resilienti sono meno vulnerabili alle dipendenze.

S

Sostanze psicoattive

Sostanze in grado di alterare lo stato psichico che influenzano percezione, pensiero, emozioni e azioni. Le sostanze psicoattive comprendono sostanze sia legali che illegali.

Ordinare le guide

Conoscete tutte le nostre guide?
Ordinate gratuitamente le edizioni che
vi siete persi o leggete la rivista
in formato digitale.



- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 01: Stress | 06: Cuore | 11: Peso |
| 02: Calorie | 07: Intestino | 12: Emozioni |
| 03: Respirazione | 08: Primo soccorso | 13: Dipendenza |
| 04: Sonno | 09: Schiena | |
| 05: Muscoli | 10: Depressione | |



Trovate tutte le nostre guide online.
Potete scaricarle o ordinarle fino a
esaurimento scorte.

→ helsana.ch/guida

Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».
Editore: Helsana Assicurazioni SA **Redazione:** «Attuale/Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun
Responsabile testi: Daniela Diener **Redazione:** Tanja Kühnle, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA
Ideazione e layout: Raffinerie AG, Zurigo **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo
Stampa: Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o su helsana.ch/contatto; Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.
©Helsana, 2023. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.
Fonti iconografiche: Aline Zalko (illustrazione), Raffinerie: pagg. 24–33; Anne Morgenstern: pagg. 54–61, pgc; pagg. 2, 23



Potete farne
a meno?