

DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Anna Loi

Dipendenze comportamentali

Comportamenti che fanno parte delle **abitudini socialmente diffuse** e che in genere non presentano caratteristiche di trasgressione o di illegalità, ma assumono connotazione di problematicità fino alla dipendenza vera e propria quando diventano **stili di vita e invadono tutte le attività della vita quotidiana**

Si trascurano così tutte le altre attività ed interessi come la scuola, la famiglia, il lavoro, le amicizie.

La sintomatologia è simile a quella che si riscontra nelle dipendenze da droghe

dipendenza

OMS: malattia cronica ad andamento recidivante
caratterizzata dal **craving** (attività compulsiva per
mantenere uno stato di benessere soggettivo).



*modificazioni dei sistemi neuro trasmettitoriali, con
conseguenze su sviluppo cognitivo, organizzazione della
personalità, relazioni interpersonali, capacità di tollerare lo
stress*

Dalla normalità alla patologia

Comportamento casuale, sporadico ricreativo



Progressione

aumenta la frequenza, intensità, diminuiscono altre attività



Comportamento problematico regolare
conseguenze legali, sociali, mediche rilevanti



Dipendenza



Abitudine (La radice della dipendenza)

Il comportamento umano è indirizzato alla gratificazione ed evitamento del danno.

**Alla base apprendimento → memorizzazione →
automatizzazione**



Senso di Sicurezza

tanto più si vive di abitudini, tanto più il nuovo diviene ansiogeno →
rigidità, scarsa evolutività

La rinuncia alle abitudini suscita emozioni sgradevoli → astinenza

Nei gruppi: tradizione, cultura → coesione e forza.

Substrato anatomico

- **Cervello rettile** (funzioni primarie, comportamenti automatici per sopravvivenza)
- **Sistema limbico** (Emozioni, Memoria che classifica sensazioni ed emozioni → stimola l'apprendimento, Sistema di ricerca curiosità e interesse per il mondo esterno, Sistema del piacere)
- NEOCORTECCIA offre una logica al funzionamento inconscio degli altri due. è un filtro per impulsi primitivi ed emotività, in base all'esperienza, all'ambiente, alla valutazione delle conseguenze,

Lobi frontali

- Condotta sociale, giudizio, capacità di decidere, pianificare il futuro, scelta delle amicizie.
- Integrazione percezioni, memoria, intelligenza, linguaggio, attenzione
- Il sistema cognitivo è modellato sull'apprendimento (neuroplasticità).
- Imp la salienza dello stimolo

Processo decisionale (decision making)

Forza di volontà: *capacità di rimandare la gratificazione per un obiettivo a lungo termine*

"Sistema impulsivo, -> risultato immediato

Sistema riflessivo -> risultato a lungo termine (corteccia prefrontale)

Conflitto tra prospettive immediate e future, se c'è una debolezza della corteccia si ha una "miopia per il futuro

Fattori che condizionano la dipendenza



Perché si sviluppi una dipendenza sono necessari:

- **Proprietà gratificanti immediate e potenti**
- **Alterazione del sistema motivazionale**
(perdita delle funzioni frontali esecutive, incapacità di valutare le conseguenze negative delle azioni)

Fattori di rischio per le dipendenze

Biologici : vulnerabilità genetica : > sensibilità allo stress, livelli subottimali di piacere da attività ordinarie (< rec alla DA), disturbi d'umore, impulsività, intolleranza alle frustrazioni

Psicologici : bassa autostima, timidezza eccessiva, inibizione sociale, isolamento, scarsa capacità di adattamento sociale

Fattori socio-ambientali e Familiari : instabilità, clima di disattenzione, distacco affettivo, disgregazione, scarso coinvolgimento scolastico, disoccupazione, pressione del gruppo, relazioni strumentali, consumismo

Rischi negli adolescenti

Nell'adolescenza le aree prefrontali vanno incontro a profonde modificazioni (la maturazione si raggiunge intorno ai 25 anni)

L' offerta del mercato

gioco d'azzardo

Caratteristiche:

- **montepremi in denaro** o altro oggetto di valore come premio;
- **Irreversibilità** di tale messa in palio;
- Il risultato del gioco, vincita o perdita, è dovuta essenzialmente al caso.

Gioco d'azzardo.

per creare dipendenza :

- la possibilità di premio deve essere **immediata** e deve dare la sensazione di **poter condurre l'andamento** del gioco.
- mostrare risultati che sono **"quasi vincite"**
- utilizzare **sostituti del denaro**, come i gettoni (al casinò), in modo da sottovalutare le perdite.
- **facile accessibilità** (bar, sale giochi, ricevitorie del lotto, su internet si può giocare notte e giorno)
- **ampia scelta di giochi**, per assecondare le preferenze: Slot machine, Gratta e vinci, Lotto, Superenalotto, Win for Life, Bingo, scommesse sportive, Giochi su internet

Percorso della dipendenza da GAP

1) Fase vincente

La dipendenza da gioco si sviluppa spesso in maniera subdola e nascosta.

Il passaggio dal gioco finalizzato al divertimento al gioco di tipo problematico è sfuggente, e viene percepito troppo tardi. Molte persone vengono coinvolte nel GAP perché abili nel gioco e ottengono iniziali successi.

E' FREQUENTE CHE ALL'INIZIO CI SIA UNA GRANDE VINCITA,

FANTASIE DI VITTORIA PENSIERO MAGICO.

2) Fase perdente

- Si tenta di vincere con un colpo fortunato quello che si è perso, aumentando le somme di danaro
- Si raccontano bugie, e ci si autoinganna con ragionamenti pseudorazionali per coprire il senso di colpa
- **si deteriorano i rapporti con la famiglia, lavoro e ricorre a prestiti (usura)**

G.A.P.

Fase della DISPERAZIONE

- PERDITA DEL CONTROLLO DEL GIOCO
- LE BUGIE NON SONO PIU' BEN COSTRUITE
- PERDITA DELLA SPERANZA



- POSSIBILITA' DI COMPIERE REATI (FALSIFICAZIONE, FRODE, FURTI)
- **NON OTTIENE PIU' PRESTITI, RICEVE MINACCE DAI CREDITORI, RISCHIA DI PERDERE IL LAVORO**
- RISCHIO DI SUICIDIO,

sintomi

PSICHICI: OSSESSIONE DEL GIOCO, SENSO DI ONNIPOTENZA, IRRITABILITÀ, ANSIA, ALTERAZIONI DEL TONO DELL'UMORE, PERSECUTORIETÀ, SENSO DI COLPA, ALTERAZIONI DELL'AUTOSTIMA, IMPULSIVITÀ, DISTORSIONE DELLA REALTÀ

FISICI: DISTURBI ALIMENTARI, CEFALEA, INSONNIA, IPERTENSIONE

SOCIALI DANNI ECONOMICI, MORALI, SOCIALI, lavorativi, FAMILIARI (SEPARAZIONI, DIVORZI) ISOLAMENTO SOCIALE.

ASTINENZA :INQUIETUDINE, NERVOSISMO, TREMORI, NAUSEA, INSONNIA

Tolleranza: bisogno di aumentare la frequenza delle giocate e le somme di danaro

Dipendenza da Internet

Collegarsi ad internet è **la cosa più importante** si trascurano gli altri doveri e le relazioni sociali ---> benessere ed euforia,

Se non è possibile -> sensazioni sgradevoli e insofferenza. irritabilità apatia, depressione, ansia. Si ricorre a scuse e bugie per giustificare il tempo trascorso al computer

Nel tempo -> disturbi fisici (alterazioni sonno, mancanza d'appetito, tendenza a saltare i pasti, a mangiare velocemente, occhi arrossati, mal di testa, mal di schiena)

Si perde la capacità di rapportarsi con gli altri in maniera autentica--> angoscia nel confronto con il mondo reale.

la dipendenza da Internet può essere un sintomo che maschera altri disturbi.(ossessivo-compulsivo, depressione, ansia sociale) .

1) Dipendenza dalle relazioni virtuali (CYBER RELATIONAL ADDICTION "Social Network addiction" "Friendship addiction")

compulsione ad instaurare relazioni esclusivamente (o quasi) attraverso il web.: si crea una dipendenza da connessione, aggiornamento e controllo della propria pagina web , la ricerca di nuove amicizie virtuali.

L' utilizzo di social network è la fonte principale di gratificazione relazionale, non un mezzo per condividere e comunicare con persone reali che si conoscono o si vogliono conoscere.

le relazioni reali diventano meno importanti, vengono limitate o addirittura interrotte, e quelle instaurate via internet diventano quelle "reali"

2) DIPENDENZA DA SITI CHE IMPLICANO SPENDITA DI SOLDI

partecipazione compulsiva ad aste e ad acquisti su siti specializzati

il gioco d'azzardo virtuale

Il Trading on-line (azioni in Borsa)

- **La comodità d'uso e l'assenza di transazioni con moneta cartacea favoriscono l'eccesso di consumo, a volte ben oltre il proprio limite personale.**

Le schermate dei siti che offrono la possibilità di operare in borsa tramite Internet assomigliano sempre più a quelle di videogiochi evoluti e la facilità con la quale, si effettuano le operazioni, *l'assenza di limiti geografici, la disponibilità 24 ore su 24 sono fattori facilitanti ed invitanti.*

3) Dipendenza da eccessive informazioni (INFORMATION OVERLOAD)

ricerca continua ed estenuante di informazioni, per ore e ore di collegamento. Si passa da un sito all'altro (**web surfing**) e si passano in rassegna dati su dati, siti di news e informazioni, siti specializzati ecc

I tentativi di controllare, ridurre o interrompere l'attività di ricerca sono in genere fallimentari, con problemi nella vita di tutti i giorni a livello sociale, di relazione, lavorativo, familiare.

.

4) Dipendenza da videogioco

uso eccessivo o compulsivo di giochi per computer e console che interferisce con la vita quotidiana (Isolamento dalla famiglia e dagli amici o da altre forme di contatto sociale, concentrazione quasi esclusiva sui risultati nel videogioco piuttosto che altri eventi della vita., distacco dalla realtà, in una sorta di mondo parallelo all'interno del quale si può trovare la gratificazione)

CYBER SEX

-

Si trascorre la maggior parte del tempo nell'uso di internet allo scopo di trovare partner sessuali.

- Si considera il cybersex come fonte primaria della propria gratificazione sessuale.

- Quando non si è collegati, si pensa in modo ossessivo all'eccitazione che procurerà un successivo collegamento.

- Si esprimono le fantasie sessuali represses nella vita reale.

- Si nascondono le proprie relazioni virtuali

Motivazioni per la dipendenza da internet

Tentativo di rafforzare l'immagine ideale caricando foto, video e post, fuga dalla propria condizione quotidiana: ci si crea una vita e una personalità alternative,.

Non si mostrano le emozioni tipiche di un contatto umano diretto

L'anonimato → maggiore libertà nell' esprimere le proprie convinzioni senza la paura di un rifiuto o di critiche rapporti non convenzionali e più disinibiti

Più facile accesso alle relazioni

RISCHI nelle relazioni virtuali su internet , soprattutto per i minori

- Invasione della privacy
- Adescamento on line
- Persecuzioni virtuali e reali
- Cybermobbing o cyberbullismo : diffusione intenzionale di testi, immagini o filmati volutamente offensivi attraverso i mezzi di comunicazione moderni (cellulare, chat, social network, videoportali, forum o blog), al fine di diffamare, schernire, o molestare altre persone

Dipendenza da cellulare

la maggior parte del tempo e delle energie vengono spesi utilizzando il telefonino,

Nomofobia paura incontrollata di rimanere sconnessi dal contatto--> effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico e stati d'ansia quando scarseggia la batteria o il credito, o manca la copertura di rete.

Per evitare gli stati ansiosi --> controllo frequente del credito, avere con se' il carica batterie in ogni momento

Sindrome dello squillo fantasma e Sindrome della vibrazione fantasma

sensazione di udire gli squilli del cellulare,

shopping compulsivo

irrefrenabile impulso a fare acquisti più frequenti o dispendiosi di quanto ci si possa permettere o comprare articoli futili solo per il puro gusto di spendere e per soddisfare un bisogno compulsivo,

vengono trascurate le altre attività quotidiane per dedicarsi alle compere. Se è impossibilitato a comprare → sintomi di una crisi di astinenza con ansia e frustrazione,.

Nel momento dell'acquisto -> benessere e di felicità,

In questa fase possono già presentarsi **sensi di colpa** e di incapacità a controllarsi sentimenti che compaiono comunque al termine del raptus dell'acquisto insieme a vergogna e sensazione di vuoto interiore.

Poi → ci si rende conto di non aver bisogno del bene acquistato e dell'incapacità a resistere agli impulsi → stato depressivo e frustrazione da cui si cerca di uscire pensando all'acquisto di un altro oggetto, innescando così un **circolo vizioso**

.Questi stimoli sono vissuti come intrusivi, irresistibili e senza senso; causano stress significativo, provocano perdita di tempo e interferiscono con il funzionamento sociale e lavorativo o portano a problemi finanziari (es. indebitamento o bancarotta).

SEX ADDICTION

- il sesso diventa **la modalità primaria e ossessiva** per relazionarsi con il mondo, la maggior parte del tempo è indirizzata alla soddisfazione delle fantasie e dei desideri sessuali

- gli impulsi sessuali, i comportamenti o i pensieri si presentano con estrema frequenza e sono **fuori del controllo dell'individuo**

- non si considera al dolore fisico ed emotivo causato agli altri

- la soddisfazione del bisogno sessuale procura piacere, ma allo stesso tempo porta con sé, spesso, **un senso di disagio e di vergogna**, ansia, malessere, depressione e malinconia

Perdono importanza e valore famiglia, amici, amore, lavoro, salute, sicurezza e valori

il sesso è una forma di adattamento per coprire stati d'animo negativi, come ansia, depressione, noia, irritabilità o eventi stressanti;

PREVENZIONE

I programmi di prevenzione che si limitano a fornire **informazioni** hanno una capacità limitata.

Infatti la sola conoscenza dei rischi non è un fattore di protezione se non è accompagnata da

- trasmissione stili di vita sani in famiglia
- educazione che fa leva sulle risorse dell'individuo (rispetto, aspettative ragionevoli, sentirsi accettati per ciò che si è)
- fattori protettivi nell'ambiente sociale (amici, scuola, sport, valori sociali).
- formazione e sviluppo delle **life skills** :abilità utili per affrontare la vita (apprezzare e rispettare gli altri, creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, ascoltare e comunicare in modo efficace, fidarsi degli altri e assumersi le proprie responsabilità)