

DIPENDENZE COMPORIMENTALI



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

a cura di Dr.ssa Benedetta Girardi, Psicologa e Psicoterapeuta psicoanalitica



LE NUOVE DIPENDENZE

Che cosa sono le dipendenze? Quando quella che sembra un'innocua abitudine diventa una dipendenza?

Dipendere significa avere bisogno, necessità, di qualcuno o di qualcosa per soddisfare una propria esigenza vitale: benessere organico o equilibrio psicologico.

Le dipendenze diventano patologiche quando annullano o diminuiscono l'autonomia della persona, compromettendone la qualità della vita.

Accanto alle dipendenze da droghe, negli ultimi anni sono proliferate le dipendenze da attività legali. Con il termine inglese "New Addictions" si intendono tutte quelle forme di

dipendenza in cui non sia implicata alcuna sostanza chimica. L'oggetto della dipendenza è in questo caso un comportamento o un'attività lecita e socialmente accettata.



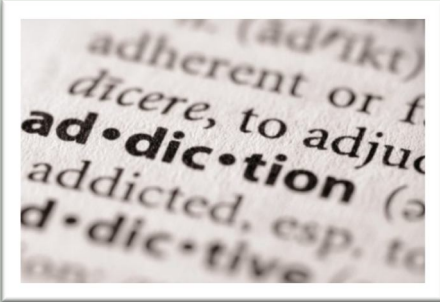
Le nuove dipendenze o dipendenze comportamentali si riferiscono a una vasta gamma di comportamenti, tra esse le

più note sono il Gioco d'Azzardo Patologico, lo Shopping Compulsivo, la Dipendenza da Internet, da Sesso, da Lavoro e da Studio, le Dipendenze da Tecnologia, le Dipendenze Relazionali e la dipendenza da cibo.

Tutti questi comportamenti, seppur considerati normali abitudini della vita quotidiana, possono diventare, per alcuni individui delle vere e proprie dipendenze, che sconvolgono ed invalidano l'esistenza della persona e del suo sistema di relazioni. Le dipendenze comportamentali, infatti, si manifestano nell'urgente bisogno di dover praticare un'attività e nella

consapevolezza che a lungo andare condurrà all'autodistruzione. Perciò, anche se non vi è assunzione di sostanze chimiche il quadro fenomenologico è molto simile a quello della tossicodipendenza e dell'alcolismo.

Le nuove forme di dipendenza sono agevolate dall'innovazione tecnologica e dalla nuova civiltà che, da una parte genera stress, vuoto e noia e dall'altra stimola la tendenza all'immediata gratificazione, fornendo sempre gli strumenti appropriati, cioè creazione di bisogni e di mezzi adatti per soddisfarli; pensiamo per esempio allo Shopping compulsivo in cui sono sempre disponibili sul mercato oggetti nuovi da acquistare.ca a gestire e/o elaborare.



Caratteristiche della dipendenza patologica:

- La compulsività: ossia l'incapacità di resistere alla tentazione di assumere una determinata sostanza o di mettere in atto un determinato comportamento.

- Il Craving: ossia la sensazione di intenso desiderio che precede l'assunzione o il comportamento. Il desiderio non risponde più al piacere.
- Il piacere o sollievo: che si sperimenta durante l'assunzione o il comportamento.
- La sensazione di non

avere il controllo di ciò che si sta facendo.

- Il persistere nella assunzione o nel comportamento nonostante la persona sia consapevole delle conseguenze negative che ciò implica.

Sintomi di dipendenza patologica:

Tutte le dipendenze patologiche (da sostanze o comportamentali) presentano alcuni sintomi tipici:

- Tolleranza: il bisogno di aumentare la quantità di 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 o 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.

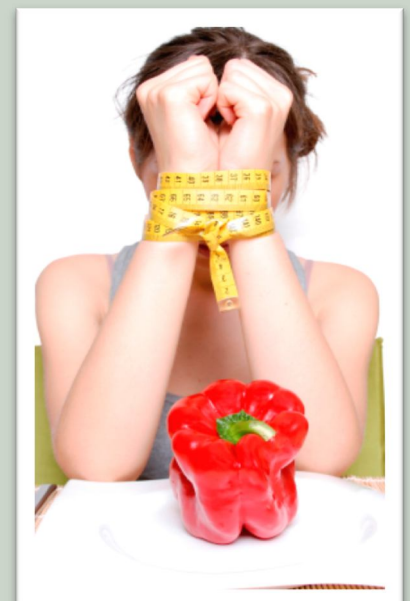
- Perdita di tempo: la persona spreca molto tempo a pianificare e a mettere in atto la dipendenza ed anche molto tempo a riprendersi dagli effetti negativi.



Di seguito viene presentata una breve panoramica sulle principali dipendenze patologiche:

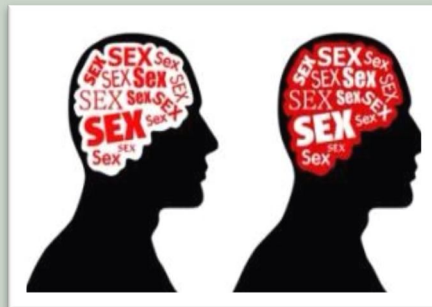
➤ Dipendenza da cibo: la persona desidera il cibo in maniera continua e intensa, ma di fatto la gratificazione durante il pasto non è soddisfacente e anzi, diviene fastidiosa per il dolore addominale, la vergogna e il peggioramento dell'umore e dei livelli di energia dopo i pasti, magari con l'insorgere di sonnolenza. La persona si trova da una parte a

consumare il cibo come fosse la cosa più gratificante della sua giornata, dall'altra a coltivare l'intenzione di eliminare il cibo dalla sua giornata, o meglio il pensiero del cibo. In alcuni momenti si può stabilire un corto circuito mentale con l'idea che l'unico modo di sfuggire a questa ossessione sia quella di mangiare abbastanza e in piena libertà. La persona arriva a comperarsi il cibo di nascosto, a tenerlo nascosto a portarlo con sé sempre, a consumarlo in privato.



➤ Dipendenza affettiva: la persona ricerca in modo spasmodico una fusione con l'altra persona, annullando se stessa e ponendo il partner come unico scopo della propria vita. Chi è afflitto da dipendenza affettiva soffoca sul nascere ogni suo interesse, desiderio, amicizia, rapporto con altre persone e familiari, così come restringe al minimo gli impegni lavorativi fino a trascurare e mettere in pericolo tanto il proprio posto di lavoro, quanto tutte le altre relazioni. Il partner diviene lo scopo unico dell'esistenza.

evitando sentimenti dolorosi e fuggendo da relazioni intime di fronte alle quali emerge una profonda inadeguatezza. Il dipendente da sesso ha una grave difficoltà a vivere il sesso naturalmente, come una relazione intima con uno scambio di piacere. La relazione è invece di tipo ossessivo.



➤ Shopping compulsivo: è caratterizzata da pensieri continui circa lo shopping e comportamenti di acquisto ripetitivi ed incontrollabili. Lo shopping impegna la persona per un tempo superiore a quello preventivato e comporta una grave compromissione del funzionamento sociale e lavorativo ma viene perseguita nonostante i sentimenti di colpa e di vergogna, i problemi economici e/o familiari. E' un'attività che perde il suo valore sociale e viene svolta prevalentemente da soli.

➤ Dipendenza dal gioco d'azzardo: è caratterizzata dalla persistente incapacità di mettere in atto comportamenti di gioco d'azzardo, con puntate sempre più alte e rischiose per avere livelli di eccitazione progressivamente maggiori, anche con enormi perdite economiche. Il giocatore compulsivo infatti, non gioca per guadagno ma per il piacere che gli deriva dal giocare. La perdita del controllo e la pervasività del gioco nella vita del soggetto determinano il deterioramento dei rapporti affettivi, familiari, lavorativi.

➤ Dipendenza dal sesso: il sesso diventa un'esigenza primaria per la quale tutto il resto può venire sacrificato, con conseguenze sia sociali sia individuali sia fisiche, queste ultime causate da possibile sviluppo di disfunzioni sessuali. La persona che ne è affetta cerca di alleviare lo stress





La dottoressa Benedetta Girardi, psicologa e psicoterapeuta psicoanalitica, collabora con lo Studio Dietistico Pavan dal 2010 occupandosi di attività di consulenza individuale e conduce progetti di gruppo rivolti a genitori e ragazzi. La sua formazione e specializzazione le permettono di seguire all'interno dello Studio, i casi di pazienti con dipendenze patologiche o che soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare. Nel 2012 ha condotto in collaborazione con la dott.ssa Pavan un corso di formazione gratuito per le scuole composto di tre serate dal tema " Disturbi del Comportamento Alimentare: come riconoscere i primi campanelli d'allarme"

Per informazioni
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
Studio Dietistico Pavan

tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it