



## Dipendenze da alcool e droga: come uscire dal TUNNEL

**Definire una dipendenza è difficile ed imparare a gestirne una lo è ancora di più**

### Cosa sono gli abusi di sostanze e le dipendenze?

La differenza tra l'abuso di una sostanza la dipendenza da essa è molto sottile. Abusare di una sostanza significa utilizzarla in modo sbagliato od eccessivo, mentre esserne dipendenti significa che la persona non ha il controllo su ciò che utilizza. Quando parliamo di dipendenza, pensiamo di solito all'alcool od alle droghe illegali, ma, in realtà, si può essere dipendenti da molte altre cose, come dai medicinali, dalle sigarette o perfino dalla colla! Noi ci occuperemo prevalentemente delle dipendenze da alcool e droga.

### La dipendenza fisica

Essere fisicamente dipendenti significa che il corpo ha sviluppato la necessità di quella particolare sostanza e che, nel tempo, la persona avrà bisogno di consumarne dosi sempre maggiori per avere l'effetto che, inizialmente, aveva con una dose minima. Questo effetto viene chiamato "tolleranza". Chi è fisicamente dipendente, e smette di assumere quella sostanza, può manifestare i cosiddetti "sintomi di astinenza": i più comuni sono la diarrea, il tremore ed, in generale, una sensazione di malessere.

### La dipendenza psicologica

Si parla di dipendenza psicologica, quando il desiderio di utilizzare una sostanza è di tipo psichico od emotivo. Le persone, che sono psicologicamente dipendenti, si sentono travolte dal desiderio stesso di avere quella droga e possono arrivare a mentire od anche rubare per ottenerla.

Un individuo oltrepassa il confine tra abuso e dipendenza, quando non sta più provando la sostanza per divertirsi od avere una scarica di adrenalina, ma quando è divenuto schiavo della sostanza stessa. La sua vita finisce, quindi, per ruotare interamente attorno al bisogno della droga. Una persona dipendente - sotto il punto di vista fisico, psichico o di entrambi - sente che non ha più la possibilità di scegliere se assumere la sostanza o meno, ma la "deve" avere.

### I sintomi della dipendenza

Il principale segno di una dipendenza è il bisogno di avere una particolare droga o sostanza. Tuttavia esistono molti altri segni, che possono suggerire la presenza di una possibile dipendenza.

Eccone alcuni...

**Segnali di tipo psicologico:**

l'uso di una droga o dell'alcool per dimenticare i propri problemi o per rilassarsi; il ritiro dalla famiglia e dagli amici o l'aver dei segreti con loro; la perdita di interesse in attività che fino a quel momento sono state importanti;

il calo del rendimento scolastico, problemi con i compiti o frequenti assenze in classe; un cambiamento nelle amicizie (come l'uscire solo con amici che utilizzano sostanze);

- passare molto tempo pensando a come procurarsi la droga;
- rubare o vendere i propri beni per potersi permettere la droga o l'alcool;
- tentativi falliti di smettere di assumere la sostanza o di smettere di bere;
- ansia, rabbia o depressione;
- sbalzi d'umore.

**Segnali fisici:**

- cambiamenti nelle abitudini del sonno;
- avere tremori o sentirsi male (ad esempio nausea) quando si cerca di smettere;
- aver bisogno di utilizzare sempre più sostanza per avere il medesimo effetto che si aveva all'inizio;
- cambiamenti nelle abitudini alimentari, inclusi l'aumento o la perdita di peso.

**Ottenere aiuto e migliorare**

Se voi od un vostro caro state vivendo una situazione di dipendenza, riconoscere il problema è il primo passo per ottenere aiuto. Molte persone pensano di poter risolvere il problema da soli, ma raramente questo funziona. Avere qualcuno di cui ci si fida e parlargli è un inizio, ma, poi, un professionista di supporto è la soluzione migliore. Sfortunatamente vincere una dipendenza non è facile, anzi può essere una delle cose più difficili che una persona può fare nella propria vita. Non è un segno di debolezza l'aver bisogno di aiuto da un esperto nel campo come uno psicoterapeuta od uno psichiatra, anzi! Le ricerche e gli studi effettuati hanno dimostrato come quasi tutti coloro che sono usciti con successo da una dipendenza lo hanno fatto tramite un programma di trattamento professionale.

**Suggerimenti per la guarigione**

Una volta iniziato il programma di trattamento si possono provare alcuni di questi suggerimenti per rendere la guarigione un percorso meno difficile:

- Parlate ai vostri amici della decisione di smettere di bere o di utilizzare droghe. I veri amici rispetteranno la vostra decisione. Questo potrebbe voler dire che avrete bisogno di trovare un nuovo gruppo di amici, che sia supportivo al 100%. Potrebbe essere controproducente uscire con gli "amici che continuano ad utilizzare sostanze."



Chiedete ai vostri amici od alla famiglia di essere presenti quando ne avrete bisogno. Potreste aver bisogno di chiamare qualcuno nel bel mezzo della notte, anche solo per parlare. Se state "attraversando un momento difficile, non cercate di tenere tutto sotto controllo da soli: accettate le offerte di aiuto di chi vi è vicino. Accettate inviti solo per quegli eventi nei quali siete certi che non si faccia uso di droghe o alcool. Andare al cinema sarà quasi certamente prudente, mentre sarebbe meglio evitare le feste, fino al momento in cui sarete più forti. Pianificate attività che non includano l'uso di droghe. Andate in palestra con un amico, iscrivetevi ad un corso di ciò che vi appassiona, fate qualcosa di buono per voi stessi. Pensate a come comportarvi nel caso vi doveste trovare in un posto con droghe od alcool. La tentazione si farà viva, qualche volta, ma, se saprete come gestirla, sarete vincenti. Definite un piano con i vostri genitori, parenti od amici, in modo che gli basti un vostro segnale "speciale" per portarvi via da una situazione scomoda. Ricordate a voi stessi che avere una dipendenza non significa essere una persona debole o cattiva! Se avete una ricaduta nei vecchi comportamenti (può capitare), parlatene con qualcuno il prima possibile. Non c'è niente di cui vergognarsi, ma l'importante è ottenere aiuto in modo tale che tutto il duro lavoro fatto per uscirne non venga sprecato. Se un vostro amico sta abusando di sostanze o sta ricadendo nell'uso di droghe o alcool e non è disposto ad accettare il vostro aiuto, non abbiate paura a parlarne con altre persone importanti della sua vita. Può sembrare che lo stiate tradendo, ma, in realtà, è il miglior supporto che possiate dargli.

**Mantenersi "puliti"**

Riprendersi da una dipendenza da alcool o droga non finisce con un programma di trattamento, ma è un percorso che dura tutta la vita. Entrare a far parte di gruppi di supporto (come, ad esempio, gli Alcolisti Anonimi) può servire a restare "puliti". In questi gruppi aiutare gli altri è un modo per aiutare se stessi. Comprendere quanto sia difficile un percorso di recupero aiuta, infatti, a capire come supportare gli altri, che stanno ancora combattendo.

**Non è segno di debolezza l'aver bisogno di aiuto da un esperto nel campo come uno psicoterapeuta ad uno psichiatra**