

LE NUOVE DIPENDENZE
di ROSA MININNO
Psicologa Psicoterapeuta

Libero Professionista in Tivoli(Roma) e in Salerno
Trainer e Progettista per la Salute Mentale

Il concetto di dipendenza è un concetto complesso che implica non solo aspetti neurobiologici, ma anche comportamentali, psichici, sociali, culturali. Caratteristiche della dipendenza sono: la dominanza, la frequenza, la durata, l'intensità, le alterazioni del tono dell'umore, la tolleranza, i sintomi di astinenza, il conflitto, la ricaduta.

Il dibattito scientifico relativo alle **nuove dipendenze** è aperto e vivace e nuove ricerche in Italia e in ambito internazionale ne mostrano tutta la problematicità.

Nelle nuove dipendenze non si tratta di uso e abuso di sostanze, come nelle tossicomanie o nelle tossicofilie, ma di comportamenti e relazioni disfunzionali e problematici riferiti a oggetti, attività, stili di vita, gestione del tempo, consumi, autopercezione, **stili di attaccamento**, vulnerabilità, difficoltà relazionali, rapporto con la realtà e con il mondo esterno.

Le nuove dipendenze, non ancora assunte al riconoscimento ufficiale del mondo accademico scientifico, si sono poste negli ultimi anni all'attenzione dei clinici con sempre maggiore frequenza imponendo riflessioni e interventi terapeutici in merito all'uso problematico di Internet per alcune categorie a rischio come i giovani o come i soggetti con difficoltà relazionali o disturbi depressivi, ad esempio. Altre dipendenze come il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, le dipendenze da sesso e la ricerca di materiale pornografico, le dipendenze affettive sono molto diffuse e richiedono interventi terapeutici specifici individuali o di gruppo. Le vittime delle nuove dipendenze sono giovani, adulti, donne, uomini.

Lo sviluppo esponenziale delle nuove tecnologie, sempre più diffuse, ha notevolmente contribuito a trasformare non solo la comunicazione all'interno della società, ma ha anche determinato una modificazione degli stili di vita e dei comportamenti individuali influenzando le scelte soggettive e della collettività. La **memetica** argomenta e spiega molto efficacemente il potere mediatico sul singolo e sui gruppi.

Le dipendenze da Internet(Internet Addiction disorder) hanno stimolato numerose ricerche e studi in ambito internazionale negli ultimi dieci anni.

Alcuni autori, nell'ottica cognitivo-comportamentale, evidenziano cognizioni disadattive nei soggetti dipendenti da Internet. Tali cognizioni disadattive comprendono pensieri distorti su di sé e pensieri distorti sul mondo. I soggetti con uno stile cognitivo rimuginante hanno problemi più gravi in relazione all'uso problematico di internet. Altre distorsioni cognitive si riferiscono a vissuti di inadeguatezza, di insicurezza, bassa autostima, difficoltà relazionali.

Alcune ricerche hanno evidenziato una comorbidità con **disturbi dell'umore, disturbi d'ansia, disturbi del controllo degli impulsi, disturbi di personalità e problemi di autostima.**

La dipendenza da Internet, ci sono soggetti che arrivano a stare on-line 40 e più ore a settimana, comporta disturbi fisici come **disturbi del sonno**, mal di schiena, mal di testa, sindrome del tunnel carpale, stanchezza degli occhi, irregolarità nell'alimentazione, ma le conseguenze maggiori e più gravi sono le conseguenze psicologiche, familiari, lavorative ed economiche.

L'abuso di Internet compromette la vita relazionale e affettiva del soggetto e spesso on-line nascono relazioni facilitate dall'anonimato, dalla semplicità del contatto virtuale e spesso a soffrirne è proprio il partner reale, isolato dal rifugio virtuale del soggetto dipendente.

Alterazioni dello stato di coscienza, depersonalizzazione, perdita del senso della propria identità personale caratterizzano la trance dissociativa da videoterminale (Caretti), che può presentarsi in soggetti dipendenti da Internet.

L'anonimato e l'assenza di vincoli spazio-temporali possono porsi come fattori di rischio.

La realtà virtuale si sostituisce al mondo reale.

Internet rappresenta un fenomeno nuovo, potente, multidimensionale, facilmente accessibile, indispensabile ormai trovarsi in Rete per lavoro, per studio, per gioco, per indagini, per ricerche e le

opportunità che offre sono molteplici. E' importante però fare attenzione con i bambini e con i giovani.

La patologia che l'uso maladattivo di Internet può far insorgere assume aspetti diversi in relazione ad una o più applicazioni che la Rete mette a disposizione .

I più importanti **tipi di Internet Addiction disorder** sono i seguenti:

Cybersex addiction, il sesso virtuale ossia tutte quelle attività che provocano eccitazione sessuale come la ricerca di materiale pornografico, gli incontri in chat erotiche.

Cyber relational addiction , la dipendenza da relazioni virtuali consiste in un bisogno di instaurare relazioni amicali o affettive con persone incontrate on-line anche molto lontane fisicamente. Le applicazioni maggiormente usate sono le mail, le chat, i newsgroup.

Information overload, letteralmente sovraccarico cognitivo, si tratta del **bisogno di reperire una quantità smisurata di informazioni** con lo scaricamento continuo di materiale dai diversi siti cercati o visitati durante la navigazione, con il rischio appunto di un sovraccarico di informazioni che ne impedisce un buon uso.

Computer addiction, la dipendenza in questo caso **si riferisce ai giochi virtuali interattivi** (MUD's). I partecipanti giocano ed interagiscono tra loro nascondendo la loro vera identità e costruendosene un'altra. Il potenziale attrattivo dei giochi di ruolo è molto forte e può far cadere nella trappola della dipendenza e di una falsa identità i soggetti con una scarsa autostima, timidi, che rifiutano se stessi. La falsa identità e l'anonimato veicolano, distogliendo il soggetto da sane relazioni affettive, desideri e illusioni sostituendo pericolosamente la vera realtà con quella virtuale.

La dipendenza da cellulare

Il telefono cellulare con la sua imponente diffusione tra diverse generazioni di utilizzatori, dai bambini agli anziani, dagli adolescenti agli adulti, ha determinato negli ultimi dieci anni la comparsa di nuovi comportamenti nella vita quotidiana e nuovi stili comunicativi tra le persone. Da una recente indagine in Italia dell'ISTAT sull'uso dei mezzi di comunicazione e delle nuove tecnologie è emerso che il cellulare occupa il 2° posto, dopo il televisore.

Alcune ricerche hanno posto l'attenzione sull'impatto del cellulare sui bambini e sugli adolescenti, considerati per la loro vulnerabilità categorie a rischio.

Certo le caratteristiche del cellulare sono affascinanti : può essere usato dovunque e in qualunque momento, dà la possibilità di essere raggiunti in ogni momento, può essere sempre portato con sé, lasciato acceso o spento a piacimento.

Con il cellulare è comparso anche un nuovo stile comunicativo: SMS, MMS, Videochiamate.

Nulla di tutto questo c'era prima dell'avvento del cellulare.

L'SMS è diffusissimo tra i giovani, ma anche gli adulti ne fanno ampio uso ed ha determinato un nuovo modo di scrivere, abbreviato, sintetico.

Il messaggio arriva subito e molto semplicemente e velocemente possiamo far sapere al destinatario ciò che vogliamo.

Sul treno, a dispetto della buona educazione e della discrezione, non mancano persone "attaccate" al telefonino a parlare di tutto a voce alta o normale, come se stessero nel salotto della loro casa. Si può sconfinare nel feticismo, si possono sviluppare intensi investimenti affettivi e di piacere del possesso quando l'uso non è più critico e controllato ed entrare nella dipendenza.

Il ritiro progressivo dal mondo reale viene determinato dalla perdita di interessi, da improvvisi cambiamenti d'umore, da disturbi del sonno e dell'alimentazione, da rapporti conflittuali. L'uso eccessivo, l'invio a ripetizione velocissimo di SMS , il tempo prolungato passato al cellulare anche a giocare con i giochi interattivi sono comportamenti problematici e come spesso succede tra gli adolescenti li espone al rischio della nuova dipendenza.

La dipendenza da sesso o Sex Addiction tra le nuove dipendenze colpisce prevalentemente i maschi. La dipendenza sessuale è una relazione malata, distorta con il sesso attraverso la quale la persona cerca di alleviare lo **stress** evitando sentimenti dolorosi e fuggendo da relazioni intime di fronte alle quali emerge una profonda inadeguatezza nella capacità di gestirle.

Il radicamento nella realtà, che pure può mostrare tutti i suoi aspetti più difficili e dolorosi, è un elemento fondamentale della sanità.

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**.

I comportamenti che un dipendente sessuale può mettere in atto sono diversi: rapporti sessuali con prostitute o con persone anonime, esibizionismo, acquisto di materiale pornografico, utilizzo di servizi erotici telefonici o su internet, masturbazione in modo ossessivo, ad esempio.

La compromissione di una vita di relazione sana è molto rilevante, ma rilevanti sono anche gli effetti sui processi mentali: l'intrusione di pensieri e fantasie non volute può impedire la concentrazione, la vigilanza su una normale occupazione.

La dipendenza affettiva o Love addiction

Amore parassitario, ossessivo, inibito, stagnazione della relazione, evitamento dei cambiamenti, bisogni ossessivi di sicurezza, aspettative non realistiche caratterizzano la dipendenza affettiva. Vittime in larghissima misura le donne. Si tratta di donne fragili, bisognose di conferme, con vissuti di inadeguatezza personale. La mancanza di autonomia, le cognizioni negative riguardo il proprio valore, la inadeguata coscienza di sé bloccano in una trappola il soggetto dipendente impedendo una sana evoluzione della relazione affettiva, chiudendolo in bisogni di conferme e gratificazione e continue delusioni.

Il dipendente affettivo ha paura della separazione, della solitudine, della distanza, presenta all'osservazione clinica sensi di colpa e di rabbia. Alcuni ricercatori hanno evidenziato correlazioni con il **disturbo post-traumatico da stress**. Molte **donne dipendenti affettive** hanno subito **abusi sessuali, maltrattamenti fisici ed emotivi**, ciò ha compromesso severamente la capacità di affermazione di sé, favorendo al contrario lo sviluppo di rapporti di sottomissione e di passività.

Lo shopping compulsivo tra le nuove dipendenze si riferisce al bisogno **compulsivo** di acquistare anche oggetti di scarso valore, magari inutili, pur di scaricare una tensione interna dolorosa. Il sollievo è transitorio, il senso di vuoto descritto dai pazienti ricompare: l'atto dell'acquisto provoca un senso di "riempimento" che però ha una efficacia solo fittizia e momentanea. Il senso di vuoto rimane. La spinta compulsiva si fa nuovamente forte e il soggetto torna ad agire, senza controllo, il comportamento dell'acquisto. L'azione viene vissuta come liberatoria, ma subito dopo compare un doloroso senso di colpa e di perdita della propria capacità di controllo. Quest'ultima viene estesa anche alla propria vita in senso generale.

I compulsive shoppers sono molto spesso depressi, i sensi di colpa diventano dilanianti e l'autostima precipita. Alcuni autori invece sostengono che questa dipendenza sia più collegata all'**ansia** che alla **depressione** e alcune ricerche svolte hanno rilevato negli shoppers un investimento di denaro minore quando vivono livelli di ansia bassi.

In molti studi, tra le caratteristiche di personalità, sono presenti un basso livello di autostima, un profondo senso di inadeguatezza, forti difficoltà nel tollerare le frustrazioni.

Il gioco d'azzardo patologico

Nel DSM-IV il gioco d'azzardo patologico viene definito come un "comportamento persistente, ricorrente e maladattivo tale da compromettere le attività personali, familiari lavorative".

Il giocatore compulsivo non gioca per guadagno materiale, ma per il piacere che gli deriva dal giocare. La perdita di controllo e la pervasività del gioco nella vita del soggetto determinano il deterioramento dei rapporti affettivi, familiari, lavorativi.

L'assessment dei livelli del gioco d'azzardo patologico prevede l'utilizzo di strumenti specifici, come il SOGS (South Oaks Gambling Screen) e altri strumenti come alcuni test di personalità (MMPI-2, Rorschach) e le scale per la valutazione di **ansia e depressione**.

Il gioco patologico presenta un alto livello di comorbilità con **i disturbi dell'umore, l'alcolismo, l'uso di sostanze, i disturbi di personalità, i disturbi del controllo degli impulsi**. Tra i soggetti che richiedono un trattamento terapeutico per il gioco d'azzardo patologico emergono con alta frequenza ideazione suicidaria e tentativi di suicidio.

Una caratteristica di personalità che emerge dagli studi in relazione al gioco d'azzardo è la tendenza a ricercare il rischio e le esperienze eccitanti.

PSICOTERAPIA

Le nuove dipendenze richiedono **modelli di trattamento terapeutico specifici individuali o di gruppo.**

Un approccio integrato a ciascuna dipendenza consente di raggiungere degli obiettivi definiti attraverso l'utilizzazione di strategie mutuare dai **modelli sistemico-relazionali e cognitivocomportamentali.**

E' necessario lavorare sulla reale possibilità di cambiamento e di **soluzione del problema**, favorire l'empowerment del paziente, agire sulle distorsioni cognitive, elaborare delle **strategie comportamentali** utili al cambiamento, usare **tecniche di desensibilizzazione**, monitorare le emozioni, rinforzare l'autoefficacia e promuovere l'**autostima** .

La psicoterapia può essere individuale o di gruppo.

Particolare attenzione va prestata ai **gruppi di auto-aiuto** che svolgono un ruolo di accoglienza e di sostegno per coloro che soffrono di queste nuove dipendenze, in particolare utilizzati per lo shopping compulsivo e per il gioco d'azzardo.

E' bene ricordare che il gruppo di auto-aiuto, pur avendo una valenza terapeutica, non sostituisce il gruppo psicoterapeutico, strutturato e guidato da un terapeuta o da una coppia di terapeuti.

www.biblioterapia.it