

DIPENDENZE PATOLOGICHE SENZA DROGHE

Sebbene le dipendenze principali e più conosciute siano quelle relative alle droghe, esiste un altro gruppo di dipendenze legate a oggetti o attività non chimiche.

Nel corso degli ultimi vent'anni, accanto alla tendenza dei giovani a consumare droghe, si è manifestata la proliferazione di dipendenze senza sostanze stupefacenti da oggetti e attività legali. In entrambi i casi, l'elemento di dipendenza e le esperienze ad esso correlate, assorbono le personalità del soggetto, divenendo il fulcro della sua vita privata e delle sue esperienze. La dipendenza non chimica è uno dei massimi rappresentanti della psicopatologia moderna e postmoderna. Il sesso, gli acquisti, il gioco, il computer, internet e la televisione, il lavoro, la sfera affettiva sono elementi legalizzati dalla società che, purtroppo talvolta, con una frequenza irregolare, smettono di svolgere il loro ruolo sociale per schiavizzare l'essere umano. Si può affermare che le dipendenze senza droghe da attività legali costituiscono le dipendenze da lusso, opulenza e sistema poiché sono l'espressione dei modelli stessi della civiltà occidentale.

Le cause di tutti gli stati di dipendenza, con o senza droga, si distribuiscono tra *fattori ambientali* e *fattori individuali*:

Fattori ambientali:

- Eccessive pretese o stress
- Disponibilità dell'oggetto
 - Ricompense abituali

Fattori individuali:

- Fragile supporto familiare
- Personalità vulnerabile

LA DIPENDENZA DAGLI ACQUISTI

Tale forma di dipendenza si basa sul desiderio morboso e irrefrenabile di acquistare oggetti inutili o superflui. Il denominatore comune degli acquisti di natura patologica sta nella tendenza ripetuta ad acquistare oggetti superflui o del tutto inutili, che spesso non riflettono i gusti abituali dell'acquirente, né tanto meno sono coerenti con le possibilità finanziarie dello stesso, arrivando perfino a far andare in rosso i suoi conti economici. In letteratura si è soliti distinguere due forme principali di consumo patologico:

- *Consumopatia abusiva*: la dedizione esagerata agli acquisti è un sintomo di un disturbo psichico di natura patologica, quale ad es: una depressione, un delirio schizofrenico o una demenza. L'eccesso negli acquisti, inteso come sintomo di un disturbo psichiatrico, ha un decorso parallelo a quello del quadro psichiatrico fondamentale. Quando quest'ultimo si attenua, la tendenza agli acquisti smisurati comincia a normalizzarsi e non esige, quindi, di alcun trattamento specifico.
- *Consumopatia da dipendenza*: la dedizione esagerata agli acquisti è dovuta al mancato controllo dell'impulsività che si manifesta in due sequenze: in primo luogo, si riscontra la necessità irrefrenabile di acquistare un oggetto, accompagnata da un forte sentimento di ansia e irritabilità che aumenta se non viene effettuato l'acquisto, mentre, una volta aver dato briglia sciolta alla frenesia degli acquisti, si entra in uno

stato di rilassamento piacevole, in seguito offuscato spesso dal senso di colpa; in secondo luogo, si rileva il ripetersi della necessità di fare acquisti dopo un periodo che può andare da alcune ore a varie settimane o mesi. Al momento dell'acquisto, il soggetto dipendente prova sensazioni acute di piacere, analoghe per alcuni aspetti a quelle prodotte dalla somministrazione di cocaina o di un narcotico a un tossicodipendente. La dipendenza dagli acquisti colpisce più frequentemente le donne piuttosto che gli uomini. La prevalenza femminile sarebbe dovuta a due fattori: primo, la maggiore predisposizione agli acquisti da parte delle donne, esposte di più all'influenza della moda, al capriccio del momento e al culto dell'immagine; secondo, la maggiore incidenza nelle donne dei fattori consumistici riguardanti la personalità, come il senso di solitudine e il basso livello di autostima. Le cause di tale forma di dipendenza, sia negli uomini che nelle donne, sono molteplici: senso di solitudine o di vuoto esistenziale e le forme di personalità impulsiva, narcisistica e insicura. Gli oggetti acquistati dal compratore dipendente variano a seconda del sesso. Le donne di solito si indirizzano verso l'abbigliamento, gli indumenti intimi, le scarpe, i cosmetici e i gioielli, mentre gli uomini si lasciano affascinare dalle giacche, i computer, i video, gli impianti stereo e gli accessori per l'auto. Vi sono dipendenti che diversificano le proprie scelte mentre altri si concentrano esclusivamente su un tipo di prodotto. La maggior parte di queste persone tendono a mettere da parte ciò che comprano ed a volte finiscono per regalarlo o buttarlo via. Quasi tutti i soggetti dipendenti finiscono con l'incontrare serie difficoltà economiche: a volte l'eccessivo dispendio di denaro porta alla bancarotta della famiglia. Generalmente, i dipendenti dagli acquisti provano vergogna e un senso di colpa dovuti alla loro condotta e poche volte confessano ad altri la mancanza di controllo che li affligge. Relativamente al trattamento di tale forma di dipendenza, si possono ottenere buoni risultati terapeutici mediante un trattamento integrato dalla somministrazione di un sedativo serotoninergico (tipo buspirone) o GABA-ergico (appartenete alla famiglia delle benzodiazepine), complementato da una molecola antidepressiva triciclica o serotoninergica, talvolta associato ad un farmaco psicostabilizzatore (litio, carbamazepina, clonazepam) ed una terapia cognitivo-comportamentale intesa a facilitare il controllo dell'impulsività (tecniche di rilassamento e desensibilizzazione sistematica), senza però tralasciare il rinforzo psicoterapico dell'autostima e la compensazione dell'insicurezza personale.

LA DIPENDENZA DAL GIOCO (GAMBLING)

Il giocatore dipendente (*gambler*) è un appassionato al gioco che ha perso il controllo del suo impulso al gioco, per cui la sua passione volontaria si è trasformata in una necessità irrefrenabile.

La dipendenza dal gioco è l'unica dipendenza legale senza uso di droghe riconosciuta ufficialmente dalla psichiatria americana come un'alterazione psichica originata dal *disturbo del controllo degli impulsi*.

La dipendenza dagli impulsi consiste, pertanto, in un impulso incontrollato che è accompagnato da una forte tensione emotiva e non si lascia influenzare dal pensiero riflessivo. Quando il dipendente si abbandona al gioco, attraversa un momento di sommo piacere che può raggiungere il livello della sbornia o dell'estasi, causata dalla sensazione che il tempo si sia fermato e dal fatto che il soggetto esce da se stesso per entrare in uno stato di coscienza particolarmente alterato.

L'impulso a giocare del gambler acquista un andamento progressivo e, a questo ritmo, il senso di colpa si nasconde dietro le razionalizzazioni, i ragionamenti apparentemente veri e

ingannevoli. L'autoinganno si verbalizza in svariate forme: "Giocherò solo fino a tale ora e a tale momento"; "Dato che sto vincendo, devo continuare...devo approfittare della fortuna"; "Ora che sto perdendo non devo smettere...devo rifarmi"; "Non giocherò più".

Se il giocatore dipendente perde, tenta di continuare il gioco per riguadagnare i soldi persi, e, se vince, continua a giocare perché sente che è il suo giorno fortunato. In generale, il gambler aumenta il piatto più dopo aver perso, che dopo aver vinto, influenzato dal desiderio di recuperare il denaro.

Quando il gambler tenta di rinunciare al gioco e di resistere all'impulso a giocare, cade in preda ad un profondo malessere in forma di ansietà o di irascibilità, associato a turbe vegetative e disturbi del comportamento che possono culminare in un atto suicida, preceduto o no da una sintomatologia depressiva.

Lo stimolo che può scatenare l'impulso al gioco può essere un fattore esterno o circostanziale, come il luogo, l'ora o la situazione, oppure può essere un fattore interno o personale di tipo affettivo o cognitivo. In entrambi i casi, il gambler arriva alle stesse conclusioni: "Oggi mi sento fortunato, è il mio giorno".

La base biologica della dipendenza da gioco va dalla iposerotoninergia, indice di mancanza di controllo nel comportamento, alla ipernoradrenergia, che è implicata a sua volta nella frenesia piacevole e nella sindrome di astinenza o di protesta personale.

Non esiste un profilo di personalità specifico particolarmente predisposto alla dipendenza dal gioco, bensì alcuni tratti che coincidono più o meno con quelli osservati in altri tipi di dipendenza, quali la mancanza di autocontrollo (responsabile di comportamenti impetuosi ed impulsivi), la bassa autostima e gli elementi che costituiscono la personalità limite, narcisistica e antisociale. Inoltre, il sovraccarico di stress, la sensazione di solitudine e la difficoltà di concentrare la propria attenzione sono fattori caratteriali o situazionali che, venendo meno la capacità di autocontrollo, facilitano l'insorgenza di tale dipendenza.

E' necessario sottolineare che l'assenza di leggi sufficientemente restrittive, accompagnata dall'incitamento proveniente dalla pubblicità e dall'alta disponibilità degli strumenti di gioco, sono tutti fattori eziologici ambientali importanti.

I giochi che danno più dipendenza sono quelli che permettono la maggiore prossimità spaziale e temporale tra la scommessa ed il premio, quali ad es., le slot-machine e la roulette.

Nella donna, la fascia più a rischio per l'inizio di questa dipendenza patologica si colloca tra i 40 e i 50 anni, mentre nell'uomo si ha un forte rischio nell'età giovanile e poi attorno ai 40 anni.

La situazione lavorativa, familiare ed economica del dipendente si aggrava a poco a poco, senza che questo costituisca però un deterrente per l'interruzione del gioco incontrollato. La personalità del dipendente subisce una riduzione progressiva importante che colpisce la sfera volitiva, affettiva e quella cognitiva. La fase finale è caratterizzata dalla disperazione causata da diversi fattori: il conflitto familiare, la crisi professionale o la perdita del lavoro, gli attacchi dei creditori, la salute debole.

La strategia terapeutica più indicata prevede la combinazione dei seguenti trattamenti:

- Tecnica cognitivo-comportamentale
- Riunioni di gruppo (psicoterapia di gruppo o gruppi di auto-aiuto tipo *Gamblers Anonymous*)
- Psicoterapia intersociale bifocale
- Somministrazione di uno psicofarmaco ansiolitico o betabloccante (per contenere la crisi di astinenza) e somministrazione di un antidepressivo
- Riorganizzazione dello schema di vita nelle seguenti unità: tempo dedicato alla famiglia, al sociale, al riposo, al lavoro.

LA DIPENDENZA DA TELEVISIONE, DA COMPUTER, DA INTERNET

La teledipendenza è sempre il frutto di un consumo eccessivo di televisione o di una fissazione anomala nei suoi confronti. Con il termine “consumo eccessivo” si intende la contemplazione regolare di una quantità eccessiva di televisione, mentre “fissazione anomala” sta ad indicare l’abitudine di guardare la televisione in condizioni del tutto sconsigliabili, per esempio in un atteggiamento silenzioso ed immobile, da soli o ignorando la compagnia di possibili persona presenti, ecc. Quindi, le due fonti principali della teledipendenza sono:

Teleabuso

Contemplazione regolare di una quantità eccessiva di televisione

Telefissazione

Contemplazione della televisione da soli, in atteggiamento silenzioso ed immobile

La diffusione della teledipendenza assume proporzioni assai vaste e ciò è dovuto al fatto che si abusa nel consumo di televisione e perché non si è ancora imparato a guardarla in maniera corretta.

Esistono teleabusi a tutte le età, da quando si nasce fino a quando si muore. I capricci fatti dai bambini per vedere la TV cominciano già all’età di 3 anni. La complicità degli adulti si riflette nell’uso che essi ne fanno per tranquillizzare il bambino, come se la televisione fosse una baby-sitter. La gran parte dei bambini occidentali in età scolare guardano più di tre ore di televisione la giorno. Secondo alcuni studi condotti dall’UNESCO, la popolazione in età scolare di molti paesi sviluppati rimane davanti alla TV per un numero di ore quasi corrispondente alla durata dell’intera giornata scolastica. La televisione ruba così il tempo dedicato alla lettura, al gioco e alla socializzazione con i coetanei. La raccomandazione preventiva per i bambini di questa età è quella di non superare un consumo giornaliero maggiore ai 60-90 minuti. Qui sta il confine tra uso e abuso.

La passione eccessiva per la televisione coinvolge però anche gli adolescenti e gli adulti, creando non pochi disagi.

Il *teleabuso* provoca una specie di intossicazione cronica che trasforma gradualmente la mentalità del telespettatore che diventa passivo (con perdita di iniziativa, impulso e senso critico) ed apatico (con indifferenza e mancanza di motivazione), come se si trovasse al livello del nirvana di Buddha, dal quale esce ogni tanto con un’ondata di impulsività spesso interpretata come un comportamento violento. Il teleabusante si ritrova immerso in un mondo di profonda apatia con scoppi di violenza improvvisa .

La caratteristica principale della *telefissazione* è l’assoluta immersione della mente del telespettatore nello schermo, in modo ripetuto o prolungato. Il suo effetto è un’intossicazione televisiva acuta che si riflette in uno stato mentale che oscilla tra l’ebbrezza o il trance estatico ricco di fantasie ed il vuoto tipico di una semiparalisi mentale. I fine settimana sono il momento privilegiato per combinare la telefissazione con una scorpacciata televisiva. Gli effetti di questa combinazione si fanno sentire il lunedì e il martedì manifestandosi in un’incapacità di fissare l’attenzione.

Nel caso dei bambini di qualunque età, la telefissazione provoca uno stato di trance semipnotico. L’immagine televisiva si sdoppia e divora la mente infantile, se durante questo processo non intervengono i commenti di un adulto presente.

Quasi lo stesso accade negli adulti dotati di scarsa energia psichica, ipersensibili, ultraricettivi o molto suggestionabili.

Il quadro complessivo della teledipendenza si sviluppa progressivamente andando a scapito del rendimento scolastico o dell'efficienza sul posto di lavoro, della comunicazione sociofamiliare e perfino del livello intellettuale ed affettivo del soggetto, sempre più caratterizzato dall'apatia, da un atteggiamento passivo e dalla mancanza di senso critico.

Relativamente alla dipendenza da computer e da Internet, bisogna precisare che non tutte le persone che li usano ne diventano poi dipendenti. Nelle case, sul posto di lavoro e a scuola, milioni di persone ogni giorno spediscono le loro e-mail, ricercano dati per i loro studi e affari, si tengono aggiornati, ecc. Questo tipo di utente non resta alzato tutta la notte per colloquiare nelle chat line, né va a trucidare draghi nei giochi interattivi bensì continua a prestare attenzione alle relazioni che ha nella vita reale e non si sottrae ai suoi obblighi e alla sua responsabilità quotidiane.

Eppure, ogni giorno un numero sempre maggiore di utenti e di loro familiari viene fuori con racconti angosciosi di vite sfuggite a ogni controllo. Per queste persone, il solo fatto di digitare la propria password ha dato origine a una serie di grossi problemi nel momento in cui sono arrivati a considerare Internet non come uno strumento tecnologico, ma come una tentazione tecnologica.

La maggior parte degli studi condotti sull'argomento hanno dimostrato che:

- molti Internet-dipendenti avevano già significativi problemi emotivi o psichiatrici ancora prima di essersi mai collegati alla rete;
- molti Internet-dipendenti sono ex alcolisti o ex tossicodipendenti;
- gli uomini e donne fanno uso del mondo on line in modo molto diverso: i primi sono più orientati verso le fonti di informazione, giochi interattivi di tipo aggressivo, spazi chat sessualmente espliciti e cyberpornografia, le seconde prediligono le chat room per allacciare amicizie che diano qualche tipo di sostegno, per cercare un'avventura romantica o per lamentarsi dei mariti. Le donne, inoltre, vivono con sollievo il fatto che nessuna persona incontrata in Rete possa conoscere il loro aspetto fisico;
- molti Internet-dipendenti adottano in Rete personalità diverse;
- è sbagliato credere che tutti gli Internet-dipendenti siano timidi, molti di loro sono infatti estroversi e sicuri di sé;
- tra gli Internet-dipendenti la negazione del problema è molto diffusa, come peraltro lo è per qualunque tipo di dipendenza.

I danni più frequenti provocati da tale tipo di dipendenza sono:

1. **obesità**, legata non solo al poco movimento, ma anche all'abitudine di "spiluccare" snack e merendine davanti al monitor; oppure **perdita di appetito**, legata all'estraniamento del mondo reale;
2. **dolori articolari**;
3. **danni alla vista**;
4. **vertigini e senso di nausea**;
5. **alienazione**;
6. **difficoltà familiari**, conseguenti all'acuirsi delle carenze comunicative che si registrano tra i dipendenti della rete.

DIPENDENZA SESSUALE

Il dipendente sessuale instaura una relazione distorta con la realtà, in grado di modificargli l'umore con le cose e con le persone. Progressivamente, passa attraverso fasi nelle quali si ritira dagli amici, dalla famiglia e dal lavoro. La sua vita segreta diviene più reale di quella pubblica, sebbene a causa di questa doppia identità sperimenti potenti sentimenti di vergogna. Un elemento essenziale della sanità è essere radicati nella realtà; dunque nella misura in cui il dipendente distorce la realtà, la dipendenza sessuale diviene una forma di malattia.

La nozione di dipendenza sessuale a volte è confusa con la normale positiva, piacevole ed intensa sessualità goduta dalla popolazione normale o con la semplice alta frequenza dei rapporti sessuali. Alcune persone vivono degli eccessi sessuali, **ma sono in grado** di controllarli e dir loro di no.

I dipendenti sessuali, invece, **hanno perso il controllo** sulla loro capacità di dire no. Il loro comportamento sessuale è parte di un ciclo di pensieri, sentimenti ed azioni che non possono più controllare. Invece, di gustarsi il sesso come una fonte di piacere, queste persone si relazionano al sesso per confrontarsi con il dolore, prendersi cura di sé, rilassarsi dallo stress. Tale ossessione trasforma il sesso nella relazione primaria per la quale tutto il resto viene sacrificato, inclusi la famiglia, gli amici, la salute, la sicurezza ed il lavoro.

Inevitabilmente, l'euforia prodotta dall'atto sessuale dura tanto quanto il rito sessuale. Mentre per i tossicodipendenti o gli alcolisti l'euforia svanisce lentamente man mano che la droga svanisce dal loro corpo, i dipendenti sessuali si sentono inebetiti, tristi, in colpa subito dopo l'evento sessuale.

Cessato l'orgasmo, queste persone sperimentano sentimenti di intensa disperazione e di odio nei propri confronti. La pressione esercitata dai loro pensieri negativi e i sentimenti di rimorso, vergogna e odio nei propri confronti li portano al punto dove il sollievo è assolutamente necessario. Come gli alcolisti cercano sollievo nel bicchiere, così i dipendenti sessuali lo cercano nel sesso e nel piacere che questo fornisce loro, stabilendo così il circolo vizioso di questa malattia che alla fine rende le loro vite impossibili da gestire.

Alla luce di tali considerazioni, potremmo definire la dipendenza sessuale come **una relazione malata con il sesso, che ha lo scopo di permettere alla persona di alleviare lo stress, di fuggire dai sentimenti negativi e dolorosi e dalla relazioni intime che non è capace di gestire.**

IL RISCHIO ESTREMO

Nell'epoca attuale il rischio riveste una molteplicità di forme e significati, che tuttavia mantengono fra loro un legame di parentela. Tutti i "*nuovi avventurieri*", indipendentemente dal tipo di prodezza messa in atto, sono spinti dalla ricerca dei limiti che abbiano un valore di garanzia per l'esistenza. "Andare all'estremo di se stessi", "oltrepassare i propri limiti", ecc., sono tutti comportamenti di sfida necessari per affrontare se stessi, sotto gli occhi degli altri che conferiscono un valore ancora maggiore a una posta in gioco che pure rimane intima.

Attraverso la ricerca dei limiti, l'individuo indaga le proprie caratteristiche, esamina ciò che è, impara a riconoscersi, a restaurare un valore alla sua esistenza.

L'affrontare un rischio mira a incantare simbolicamente la morte. Affrontare la morte, tracciando i limiti della sua potenza, rafforza il senso di identità di colui che accetta la sfida. Dal successo dell'impresa nascono un entusiasmo, una boccata di significato capaci di restituire all'esistenza, almeno per qualche tempo, delle basi più favorevoli.

Ma ogni limite presenta sempre un'ambiguità che sta nel fatto che può essere sempre posposta, spinta più oltre in una spirale senza fine. Affrontare i limiti, è un modo di avvicinare la morte e talvolta di cozzarvi frontalmente, cioè di stare simbolicamente sul crinale tra vivere e morire.

Nel corso degli ultimi dieci anni, si è riscontrato un aumento vertiginoso dei comportamenti rischiosi soprattutto tra gli adolescenti: bruciare uno stop a occhi chiusi, non fermarsi a un semaforo rosso, guidare contromano in autostrada, saccheggiare un negozio, lanciarsi nel vuoto appesi ad un elastico, ecc. Tutti questi comportamenti permettono al giovane di stabilire un contatto con la morte simbolizzando la sua incertezza e ciò lo rassicura sul fatto che egli esiste e gli permette di adottare una sottile posizione di dominio. In questo modo la morte cessa di essere una potenza temibile e imprevedibile per trasformarsi in una forza con la quale è possibile, fino a un certo punto, negoziare e stipulare un patto, come se morire, da quel momento in poi, non dipendesse che da una decisione dell'individuo.

Per i neo-avventurieri il tempo del pericolo è un tempo sacro, perché procura l'esaltazione, l'ebbrezza interiore di osare un'impresa in cui la vita è appesa a un filo. Proprio perché c'è la possibilità di perdere tutto, c'è quella di vincere tutto.

In una società in cui tutto diventa indifferente, occorre misurare il valore dell'esistenza rischiando di perderla. Paradossalmente, sfiorare deliberatamente la morte conferisce un prezzo alla vita, quando manca un sistema di significati e di valori collettivamente condiviso.

DIPENDENZA DAL LAVORO

La dipendenza dal lavoro costituisce una delle forme di dipendenza lecita senza uso di droghe. In realtà tale forma di dipendenza non è poi così recente dato che la sua presenza si registrava già 50 anni fa. La novità rappresentata dagli ultimi tempi è che mentre una volta era una forma di dipendenza tipicamente maschile, la dipendenza dal lavoro oggi colpisce con una certa frequenza anche le donne.

Il tratto specifico della lavoro-dipendenza, in rapporto alle altre dipendenze senza uso di droga, è quello di non fare riferimento a un oggetto abituale di gratificazione immediata e diretta, bensì è un'attività che esige il compimento di uno sforzo per ottenere un prodotto, in cambio del quale si riceve una remunerazione economica o un altro tipo di gratificazione.

A tal proposito, è necessario fare una premessa fondamentale: oggi in tutto l'Occidente il lavoro è il criterio indispensabile per integrarsi nell'ambiente socioculturale, per essere accettati dagli altri come soggetti di pieno diritto, per conquistare la libertà personale attraverso l'indipendenza economica, ecc. Tutti questi elementi possono trasformare il lavoro in se stesso in una fonte di piacere indiretto. Il lavoro si trasforma così in una attività che sebbene non risulti gratificante in se stessa, lo è invece per le sue implicazioni sociali e i suoi risultati. Gli elementi del lavoro che più scatenano la frenesia ed il piacere sono il successo e il potere.

Il dipendente dal lavoro avverte la forte necessità di dedicare la sua vita ed il suo tempo al lavoro a costo di ridurre o eliminare del tutto la sua vita familiare e personale. Il dipendente vive per il suo lavoro e si sente desolato, vuoto, angosciato o irritabile quando ne è lontano, come succede in un giorno festivo e nei fine settimana.

Pensa giorno e notte al lavoro, si sforza di trovare soluzioni ai problemi dell'azienda, che siano reali o immaginari, ha incubi su supposti errori commessi sul lavoro e fantastica sul migliore dei modi per affrontare il capo.

L'elemento della vita che generalmente si altera più precocemente a causa della dipendenza dal lavoro è la vita familiare (mancanza di comunicazione tra i familiari, atteggiamento autoritario e spesso irato del soggetto dipendente).

Il rapporto del dipendente con i suoi subordinati e colleghi diventa tirannico e collerico, come succede anche nel nucleo familiare.

Il dipendente dal lavoro è a livello sociale un soggetto poco controllato, non solo nel suo abbandono smisurato al lavoro, bensì anche per il consumo abusivo di caffè, alcol, cocaina e a volte di tranquillanti e ipnotici, a cui si aggiunge uno stile di vita anarchico e irregolare. La dipendenza dal lavoro può causare seri danni alla salute: la sindrome da stress può sfociare in una malattia depressiva, in un disturbo psicosomatico, nell'abuso di alcol e droghe, fino ad arrivare alla crisi acuta di malattia coronaria o morte repentina.

LA DIPENDENZA AFFETTIVA

Tale forma di dipendenza colpisce soprattutto le donne, le cosiddette *donne che amano troppo*. Con questo termine ci si riferisce a donne di tutte le età e di tutte le estrazioni sociali che, cresciute con la convinzione che donna significhi dare, sono incapaci di volersi bene.

Donne che, insicure e bisognose di conferme, vivono la *dipendenza d'amore* affidando ad altri il compito di renderle felici.

Donne fragili che, alla continua ricerca di un amore che le gratifichi, si sentono inadeguate, insomma donne che hanno difficoltà a prendere coscienza di loro stesse e del loro diritto a stare bene. Nelle relazioni affettive, queste persone elemosinano attenzioni e continue conferme poiché tutto ciò aiuta a contrastare e neutralizzare il profondo senso di impotenza, disagio e vuoto affettivo che avvertono intensamente a livello personale. Del resto, la dipendenza è un processo estremamente affascinante, caratterizzato dall'accumulo di promesse false e vuote: la falsa promessa di sollievo, la falsa promessa di sicurezza emotiva, la falsa sensazione di realizzazione e di soddisfacimento e la falsa capacità di entrare in contatto in modo autentico con il mondo.

Donne che non hanno ancora imparato che amarsi è non amare troppo, che amarsi è poter stare in una relazione senza dipendere e senza elemosinare attenzioni e continue richieste di conferme.

DOPING

Si definisce doping l'utilizzo di qualsiasi intervento esogeno (farmacologico, endocrinologico, ematologico, ecc.) o manipolazione clinica che, in assenza di precise indicazioni terapeutiche, sia finalizzato al miglioramento delle prestazioni, al di fuori degli adattamenti indotti dall'allenamento. Tale pratica va a produrre danni organici che, purtroppo, sono diagnosticabili solo a posteriori.

Le sostanze dopanti sono: **gli stimolanti, i narcotici, gli anabolizzanti, gli ormoni proteici, glicoproteici e analoghi, i diuretici**, mentre tra le sostanze con restrizione si menzionano: **i cannabinoidi, i corticosteroidi, i betabloccanti, gli anestetici**.

FARMACODIPENDENZA

La farmacodipendenza è uno stato psichico e talvolta fisico, risultante dall'interazione tra un organismo vivente e un farmaco, caratterizzato da modificazioni comportamentali e da altre reazioni che implicano sempre una compulsione a prendere il farmaco periodicamente o continuativamente per sperimentare i suoi effetti psichici e talvolta per alleviare il malessere derivato dalla sua mancanza. Un individuo può essere dipendente da uno o più farmaci.

Il tipo ed il grado di dipendenza, che varia molto da sostanza a sostanza, può essere di tipo *fisico e/o psichico* e in base a ciò è possibile individuare due tipi di dipendenza: quella *fisica* e quella *psichica*.