

Cosa sono le dipendenze e come liberarsene

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

Per dipendenze intendiamo un' **assuefazione** a sostanze, oggetti, comportamenti o anche persone. Si tratta di **un'alterazione del comportamento. Un'abitudine patologica** che può interferire con la qualità della vita.

Quando una persona è in questa situazione, è completamente concentrata sull'oggetto della dipendenza.

Il suo unico obiettivo è soddisfare il suo bisogno (assumere una sostanza, fare una determinata cosa o anche stare con una persona).

Soddisfare la propria dipendenza fa provare alla persona **piacere ed euforia**. Non poterla soddisfare scatena insoddisfazione e ribellione.

Nel caso della dipendenza da alcune sostanze (per esempio le sostanze stupefacenti) si possono avere **sintomi neurologici** anche gravi.

Quante dipendenze esistono?

Le "vecchie" dipendenze

Molti anni fa, da giovane laureata in **sociologia**, pubblicai con Franco Angeli un contributo in una rivista quadrimestrale dedicata alle strategie di comunità per tossicodipendenti (*"Tossicodipendenza tra coinvolgimento e autocontrollo: una tipologia multidimensionale"*, *Sociologia e Ricerca Sociale*, 1994, XV, 45, pp. 132-157).

Erano gli anni in cui la dipendenza si associava a **tossicodipendenza**. Tra queste, la dipendenza da **eroina** era quella prevalente, assieme a **cocaina e alcool**.

Non si erano ancora affacciate sul mercato le **droghe sintetiche** che, da lì a qualche anno, avrebbero cambiato non poco la situazione da vari punti di vista.

In quel tempo (eravamo nel 1994) lo scenario in tema di tossicodipendenza era, quindi, apparentemente "semplice" e storicamente delineato.



Dall'analisi dei dati, tuttavia, emergeva l'interessante figura di un **nuovo tipo di tossicodipendente**. Non più l'immagine stereotipata di emarginazione e illegalità (il **"tossico"**), ma un'immagine "alternativa". Un tipo di tossicodipendente integrato nel tessuto sociale, che si manteneva grazie ai

guadagni del proprio lavoro e viveva in modo tutto sommato “regolare” la propria condizione, confinando in determinati momenti e situazioni l’assunzione di droga (**lo “sballo” del sabato sera**).

L’arrivo delle droghe sintetiche

Pochi anni dopo quella ricerca, mi sono trovata di nuovo ad occuparmi di dipendenze su richiesta di un noto liceo romano. In questo caso, il tema dell’indagine riguardava in modo specifico le (allora) nuove sostanze sintetiche (**ecstasy** in particolare).

Da questa seconda occasione di studio emerse chiaramente che l’immagine del tossicodipendente stava cambiando. Soprattutto, stava cambiando l’approccio dei ragazzi rispetto alle sostanze psicotrope.

La dipendenza da sostanze sintetiche era decisamente più familiare e socialmente accettata dai ragazzi.

L’idea comune era che assumere droghe sintetiche è tutto sommato poco rischioso, sicuramente molto meno dell’eroina. Le droghe sintetiche erano anche percepite come “lecite” in determinati contesti (rave party, discoteca...) e momenti (sabato sera, come “sballo” dopo una settimana di lavoro o studio).



In sostanza, la pasticca da sballo era tollerata ed era percepita come peccato veniale, di scarso rischio per la salute.

Le nuove dipendenze

Rispetto alle “vecchie dipendenze”, oggi la situazione si presenta molto più articolata. Sono sempre più diffuse le cosiddette “**nuove dipendenze**” (**New Addictions**).

Si tratta di dipendenze in cui non necessariamente è implicato l’uso di una sostanza chimica. Può essere una dipendenza da un oggetto o da un comportamento e per questo è una condizione lecita e socialmente accettata.

Che fine hanno fatto le vecchie e semplici dipendenze da sostanze psicotrope?

Ci sono ancora, ovviamente. Ma anche quando la dipendenza riguarda sostanze come cannabis o cocaina (tra le sostanze più diffuse in Europa), il consumatore-tipo oggi è molto diverso dal consumatore degli anni ottanta-novanta.

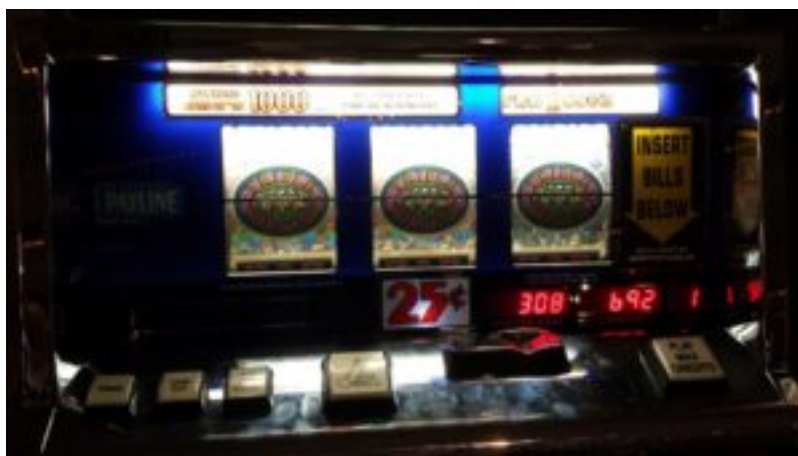
La stessa eroina non è più appannaggio di soggetti disagiati e “sbandati” e spesso viene utilizzata da chi assume cocaina o stimolanti per ridurre gli effetti di ipereccitazione. Il tutto sembra essere vissuto con maggiore autonomia e a volte “invisibilità”.

Quali sono le nuove dipendenze

Le nuove dipendenze prendono il nome di **vizio**, **mania**, **abitudine**. Possono riguardare vari oggetti o comportamenti.

Le tre forme di dipendenza più diffuse e importanti ai nostri giorni sono:

1. **la dipendenza dal gioco d'azzardo (ludodipendenza)**. E' una delle prime forme di dipendenza non legate alla droga. Ai primi posti troviamo il **gioco alle slot**(ormai diffuse in ogni bar) e il **gioco d'azzardo**. Giocare per poter vincere soldi è un'ossessione che in Italia riguarda quasi 700mila persone ed ha conseguenze sociali anche gravi viste le ingenti somme di denaro che si rischiano di perdere e la disperazione che ne consegue.



1. **la dipendenza da cibo**. Molto diffusa tra i giovani. In Italia riguarda oltre tre milioni di persone, di cui due terzi sono adolescenti. **Anoressia** e **bulimia** rappresentano i **disturbi alimentari** più noti, ma c'è un ampio scenario di dipendenza. Per esempio, l'assunzione di cibi grassi o dolci (dipendenza da zuccheri, dipendenza da bevande gassate) o cibo spazzatura. Le conseguenze pesano concretamente in termini di danni alla salute



1. **Internet addiction disorder**. Le nuove tecnologie sono spesso al centro delle dipendenze e colpiscono prevalentemente i giovani. In questo caso parliamo di incapacità di lasciare il cellulare o di dipendenza da internet. Questa spesso consiste nell'**ossessione di condividere elementi sui propri social network** e di essere costantemente connessi. Il rischio in questo

caso è quello di una chiusura rispetto alla “vita reale” in favore di un mondo virtuale in cui non ci sono limiti se non quelli e in cui tutto è possibile



Oltre a queste dipendenze, troviamo un lungo elenco come la **dipendenza da tabacco**, da **alcool** o da **farmaci** (in particolare ansiolitici, antidepressivi, sonniferi).



Altre forme più blande ma a volte ugualmente devastanti per la persona sono lo **shopping compulsivo**, l'**abuso di video giochi**, **ossessione da lavoro**, la **dipendenza affettiva**...



Come nascono le dipendenze

La **causa alla base delle dipendenze** è multifattoriale e dipende da fattori che coinvolgono la persona e il contesto socioculturale.

Personalmente sento di essere stata testimone di un cambiamento importante in tema di dipendenza.

Ho avuto occasione di fare ricerca sociale nel momento in cui si passava dalla dipendenza (tossicodipendenza) come stigma sociale e condizione di emarginazione, alla **dipendenza come vizio** socialmente accettato, contestualizzato e in un certo senso “gestito” nella routine del quotidiano. Anche se le forme di dipendenza sono cambiate nel tempo (e probabilmente in futuro ancora cambieranno), i fattori alla base della dipendenza stessa (di qualunque tipo) sono sempre gli stessi.

Secondo gli psicologi e sociologi la diffusione delle dipendenze segnala un **disagio** della persona e del contesto socio-culturale di riferimento.



Le dipendenze hanno come scopo principale il **cambiamento della percezione di sé** e dell'ambiente circostante.

Hanno l'obiettivo di **modificare lo stato di coscienza ordinario** che, evidentemente, viene vissuto con insofferenza ma non si riesce a modificare in altro modo.

La dipendenza quindi trova terreno fertile quando la persona vive un **momento di difficoltà e disorientamento**. Una condizione dalla quale cerca di **fuggire** adottando comportamenti che allontanano dalla realtà a livello di stato di coscienza (sostanze e farmaci) o anche a livello immaginario (speranza di vincere alle slot).

La dipendenza offre anche una sorta di **abitudine che conforta** la persona grazie anche al **rituale di comportamento** (per es. accendersi la sigaretta in un determinato momento della giornata, giocare alle slot pensando di risolvere i problemi economici che attanagliano, mangiare un certo cibo per consolarsi di qualcosa...).

Come superare una dipendenza

Secondo gli psicologi, le dipendenze hanno in genere corsie preferenziali in soggetti con bassa autostima e scarsa conoscenza di sé.

Cambiare prospettiva

Per **liberarsi da una dipendenza** è indispensabile **cambiare completamente prospettiva** e **spezzare schemi mentali** consolidati.

Il primo passo è **prendere atto della propria condizione**, con lucidità e consapevolezza. Riconoscere il problema è indispensabile ed è il primo passo per arrivare alla soluzione.

Tipico di ogni forma di dipendenza è la frase “**smetto quando voglio**”.

Si pensa di poter abbandonare l'attaccamento e l'abitudine della dipendenza in ogni momento, ma di fatto non è così e nei giorni si rinnova continuamente l'abitudine, rafforzandosi.

E', quindi, necessario prima di tutto rendersi conto che in realtà non si può smettere quando si vuole. Sono invece, necessari impegno e perseveranza.

Desiderare il cambiamento

Il secondo passo è **desiderare fortemente il cambiamento**.



Come sempre accade, un momento di difficoltà può trasformarsi in un'importante occasione di rinascita e ridefinizione di sé.

Aver riconosciuto la propria dipendenza significa iniziare a lavorare su di essa:

- iniziare a riflettere sui fattori che possono essere alla base della dipendenza stessa
- riflettere sulla propria vita, sui possibili motivi di insoddisfazione
- riflettere sulle possibilità (che sempre ci sono) per il [cambiamento](#).

Chiedere aiuto

In questo può essere utile, almeno inizialmente, il supporto psicologico individuale o anche di gruppo. Nel caso delle dipendenze è ormai consolidata la pratica dei **gruppi di auto-aiuto**, coordinati da operatori con grande esperienza su questo tema.

Una delle esperienze più note e storiche di gruppo di auto-aiuto è quella degli **alcolisti anonimi**. Ne esistono, comunque, di ogni tipo ormai e riguardano ogni forma di dipendenza.

Puoi quindi provare a cercare nella tua città. Trovare un gruppo di persone con il tuo stesso problema e con la tua stessa voglia di risolverlo può essere una grande opportunità.



Un'altra cosa che puoi provare è ricorrere ad una **medicina olistica** come la **medicina cinese**.

Medicina cinese e dipendenze

Una dipendenza è un **comportamento ossessivo-compulsivo**. Dal punto di vista della medicina cinese, i comportamenti ossessivo-compulsivi dipendono da una **disarmonia della Milza** (Elemento **Terra**) che non riesce ad elaborare e trasformare gli alimenti generando una situazione di "stallo" a livello psichico (rimuginio e pensieri ossessivi) e fisico (comportamenti compulsivi).

In più, in presenza di **sintomi di astinenza e urgenza** possiamo presupporre la presenza di Calore. La scarsa determinazione nell'interrompere la dipendenza, il disorientamento, la scarsa volontà e l'insufficiente capacità di restare concentrati sul problema da risolvere in modo efficace fanno, inoltre, pensare ad una debolezza dello **Zhi** (Volontà, aspetto psichico associato al Rene) e dello **Yi** (intenzione, associato alla Milza), con coinvolgimento inevitabile dello **Shen** (aspetto psichico associato al **Cuore** e relativo a tutto ciò che è mentale ed **emozionale**).

Come in tutti i disturbi psichici molto strutturati, le sindromi ossessivo-compulsive, sono difficili da trattare e richiedono collaborazione e volontà da parte del soggetto interessato.

Il trattamento per le dipendenze [in medicina cinese](#) può essere utilmente effettuato mediante **agopuntura** o il **massaggio tuina**, sempre successivamente alla una [valutazione energetica](#), perché ogni quadro di dipendenza, per la medicina cinese, è diverso da un'altro.



E' particolarmente utilizzata, in questo ambito, l'auricoloterapia.

Auricoloterapia per smettere di fumare

Per smettere di fumare in medicina cinese viene spesso impiegata l'**auricoloterapia**, un metodo di trattamento riflesso che si concentra sui punti situati sull'**orecchio**.

Il protocollo più utilizzato è noto con il nome **acutedox** e nella prima fase prevede trattamenti quotidiani, con cerottini con seme di vaccaria o ago a dimora nel week end.

Questo sistema di trattamento ha l'obiettivo di stimolare tutto l'assetto emotivo puntando a "ricentrare" il soggetto.

L'idea di fondo è che la dipendenza rappresenti un "disorientamento" ed una manifestazione legata al non essere "**centrati**", all'aver perso il punto di riferimento della propria vita.

Il punto di riferimento del protocollo è, infatti, appunto l'Elemento Terra (Milza), ritenuto il nostro Centro, "ombelico" del nostro sistema e del nostro equilibrio.

Questo stesso protocollo utilizzato per la dipendenza da fumo viene utilizzato anche in presenza di altre forme di dipendenza.

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore qualificato CONI di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

[“Medicina Tradizionale Cinese.](#)
Teorie di base per i primi passi”, Laura Vanni, 2018



[vai ai contenuti del libro](#)
[acquista il libro su Amazon](#)
(formato e-book o cartaceo)