



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

Dipendenze Comportamentali

Introduzione

Diversi anni fa erano considerate dipendenze solo i comportamenti associati all'uso/abuso di droghe e all'alcool. Da pochi decenni fa sono comparsi nella nostra società altre tipologie di dipendenze, legate ad oggetti o comportamenti che nulla hanno a che vedere con l'abuso di sostanze, ma che certamente sono l'espressione di un disagio psichico profondo e di un malessere culturale vasto e pervasivo. Tra queste nuove dipendenze troviamo:

- dipendenza da sesso (sexual addiction);
- sesso virtuale (cybersex);
- dipendenza da Internet;
- disturbo da gioco su internet (Internet gaming disorder IGD);
- shopping compulsivo (buying-shopping disorder BSD);
- gioco d'azzardo (gambling);
- lavoro eccessivo (Workaholism);
- esercizio fisico (Workout);
- giochi di ruolo on line (Role Playing Game - RPG, MUD's - Multi User Domains);
- la ricerca continua e incessante di esperienze sentimentali e di stati di innamoramento (Love addiction).

Siamo di fronte ad un gruppo molto eterogeneo di “dipendenze comportamentali”, che sono significativamente aumentate negli ultimi anni, tanto da risultare un problema rilevante dal punto di vista sia sanitario che sociale, con costi elevati anche per il sistema sanitario vista la necessità di un approccio clinico integrato, anche perché si rileva una significativa comorbidità fra dipendenze comportamentali e dipendenze da sostanze e di entrambe con altri disturbi psichiatrici.

Il problema della dipendenza

I circuiti neurali centrali (ad es. il Sistema della ricompensa- Reward System) e i neurotrasmettitori implicati (ad es. dopamina e serotonina) nei comportamenti di dipendenza sia da sostanze che comportamentali, sono per la gran parte gli stessi.

- **Dipendenza generalizzata da Internet (GIA):** termine molto ampio in continua evoluzione, che comprende diverse tipologie di dipendenza correlata alla dipendenza generalizzata da Internet (GIA) e una serie di usi specifici di Internet che creano dipendenza, tra cui gioco d'azzardo online, gioco online, social networking, cybersesso. Tra i principali sintomi si possono riscontrare una forte preoccupazione per Internet, la necessità di trascorrere una quantità crescente di tempo online per raggiungere una sensazione di soddisfazione; tentativi ripetitivi ma infruttuosi di controllare il proprio utilizzo di Internet riducendolo o astenendosi del tutto; la comparsa di effetti negativi marcati, come depressione, irritazione, ecc., quando l'uso di Internet è limitato; problemi a controllare la quantità di tempo che si trascorre



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

utilizzando Internet; usare Internet come una via di fuga dai propri problemi e un metodo per affrontare gli stati emotivi negativi.

- **Cybersex:** il termine si riferisce ad attività online nelle quali Internet è adoperato per raggiungere gratificazione sessuale attraverso esperienze erotiche ed interattive (Döring, 2009). L'esperienza del sesso online include non solo il prendere visione di materiale, ma anche comprare prodotti da negozi specializzati, cercare informazioni di natura sessuale, contattare prostitute, fare esperienze di sesso virtuale. E' molto complesso definire una linea di demarcazione tra normalità e patologia, ecco che può essere utile definire tre profili di utilizzatori: i "ricreativi", che utilizzano il web a scopo ludico e ricreativo, i "compulsivi", che manifestano tratti sessuali compulsivi e sperimentano conseguenze negative a seguito dell'utilizzo della rete ed infine i cosiddetti "a rischio", che sono persone che non avrebbero mai sviluppato un comportamento di dipendenze se non ci fosse stato l'avvento di internet.
- **Disturbo da gioco su internet (Internet gaming disorder IGD):** uso persistente e ricorrente di Internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori, che porta a compromissione o disagio clinicamente significativi. La persona vive un controllo ridotto sul gioco, che aumenta la priorità data al gioco rispetto ad altre attività nella misura in cui il gioco ha la precedenza su altri interessi e attività quotidiane e la continuazione o l'escalation del gioco nonostante il verificarsi di conseguenze negative.
- **Shopping compulsivo (buying-shopping disorder - BSD):** si riferisce ad un disagio sia psicologico che comportamentale, caratterizzato da una tendenza a manifestare vere e proprie crisi di acquisto, anche in forma maniacale. Da diversi anni è stato considerato come un sottotipo dei disturbi ossessivo-compulsivi, ovvero un disturbo del controllo degli impulsi, o come una dipendenza comportamentale.
- **Dipendenza dal lavoro (Workaholism):** fenomeno in forte aumento negli ultimi anni, la sindrome della dipendenza dal lavoro è il comportamento patologico di una persona eccessivamente dedita al lavoro, che dispende le proprie energie personali esclusivamente nel lavoro, tanto da trascurare la propria famiglia e privarsi del proprio tempo libero, sino a causare danni a sé stesso e compromettere le relazioni con le persone a lui vicine.
- **Dipendenza da esercizio fisico – Workout:** disturbo caratterizzato dalla necessità di sottoporre sé stesso a continui allenamenti, trasformando l'allenamento nell'unica ragione di vita, prioritariamente a tutto il resto. Le persone affette possono riscontrare molteplici problemi fisici a tendini, muscoli, ossa e organi, e problematiche psicologiche caratterizzate da ansia, timore, agitazione, sensazione di vuoto e depressione quando non risulta possibile sottoporsi ad una sessione di allenamento.
- **Dipendenza affettiva/tossicomania oggettuale (ricerca continuativa e incessante di esperienze sentimentali e di stati di innamoramento):** quando le relazioni diventano fonte di insoddisfazione e frustrazione, ma nonostante la difficoltà conservare e mantenere quel legame, persiste maggiormente il pensiero negativo di rimanerne privati. E' proprio in questo



STUDIO COUNSELING

www.studiocounseling.org e-mail: info.studiocounseling@gmail.com tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

stallo tra il “non poter vivere con” e il “non poter vivere senza” che si può osservare il funzionamento dipendente della persona.

- **Giochi di ruolo (on line) - MUD's (Multi User Domains):** si parla di dipendenza da videogame, in rete, ove i giocatori interagiscono utilizzando un Avatar. In questo personaggio virtuale la persona trasla sé stessa, “incarnando” un’immagine figurativa che viene investita di attributi fisici e psicologici ben precisi, creando un vero e proprio vincolo interiore di appartenenza all’avatar. Nel contesto del gioco si assiste ad una vera e propria costruzione di identità personale (Avatar), ma anche identità sociale virtuale, in quanto membro della comunità stessa.

Trattamenti e strategie di recupero

Oggi la ricerca ha ben dimostrato che i trattamenti utilizzati con effetti positivi per le dipendenze da sostanze, sono efficaci anche nel caso delle dipendenze comportamentali. La consapevolezza della loro natura, essenzialmente neurobiologica dei meccanismi di dipendenza implicati nelle dipendenze comportamentali, ha portato ad una maggiore comprensione della problematica e a valutare estremamente efficaci il supporto psicologico e psicoterapico, in un lavoro di equipe interdisciplinare.

Ascolta l’intervista al Dott. Adelmo Fiocchi sul sito www.studiocounseling.org per approfondire il tema delle nuove dipendenze e comprendere i passi da fare per superare la difficoltà.

Se pensi di avere bisogno di aiuto puoi contattare [Studio Counseling](http://www.studiocounseling.org) attraverso la pagina contatti per fissare un primo incontro.

Fonti:

Sito Internet del Ministero della Salute <https://www.salute.gov.it/>

Allegato CSS Sezione I – “I disturbi da Addiction nelle dipendenze non legate all’uso/abuso di sostanze”,
Ministero della Salute, Istituto Superiore della Sanità; 2022