



STUDIO COUNSELING

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

Le dipendenze comportamentali

Le dipendenze comportamentali sono un fenomeno crescente e complesso che sta acquisendo sempre maggiore rilevanza nel contesto delle problematiche legate alla salute mentale. Mentre in passato le dipendenze venivano associate principalmente all'uso e abuso di sostanze come droghe e alcol, negli ultimi decenni sono emerse altre forme di dipendenza legate a comportamenti specifici, che, pur non essendo direttamente collegate a sostanze psicoattive, sono manifestazioni di un disagio psicologico profondo. Tra le principali dipendenze comportamentali possiamo annoverare:

- 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 eccessivo (workout);
- Giochi di ruolo online (Role Playing Game - RPG, Multi User Domains - MUD's);
- Dipendenza da esperienze sentimentali e innamoramento (love addiction).

Queste forme di dipendenza, seppur eterogenee, sono tutte connesse a un disagio psicologico e sociale crescente, che comporta significativi costi sanitari e sociali, tanto che si rendono necessarie politiche sanitarie integrate e un trattamento multidisciplinare, considerando la comorbidità con altre dipendenze da sostanze e disturbi psichiatrici. Secondo un articolo pubblicato sulla *Journal of Behavioral Addictions* (2019), l'uso problematico della tecnologia, come internet e videogiochi, sta mostrando tendenze preoccupanti tra adolescenti e giovani adulti (Pontes et al., 2019).

La dipendenza comportamentale, pur non coinvolgendo l'assunzione diretta di sostanze psicoattive, si basa su meccanismi neurobiologici simili a quelli osservati nelle dipendenze da sostanze. I circuiti neurali del sistema della



STUDIO COUNSELING

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

ricompensa, inclusi neurotrasmettitori come dopamina e serotonina, sono implicati tanto nelle dipendenze comportamentali quanto in quelle da droghe. La ricerca condotta dalla *National Institute on Drug Abuse* (NIDA) (2020) ha evidenziato come sia le sostanze che i comportamenti possano attivare questi circuiti, creando una risposta di gratificazione che diventa compulsiva e difficile da controllare.

Il disturbo da gioco su Internet (Internet Gaming Disorder - IGD) è uno degli esempi più noti di dipendenza comportamentale. Questo disturbo implica un utilizzo eccessivo e persistente di giochi online che porta a compromissioni significative nella vita quotidiana della persona. Secondo il *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), l'IGD è caratterizzato da una priorità crescente attribuita al gioco, tanto che esso può sostituire altre attività importanti come il lavoro o le relazioni sociali (American Psychiatric Association, 2013).

Un altro esempio di dipendenza comportamentale è il *cybersex*, che si riferisce all'utilizzo di Internet per ottenere gratificazioni sessuali, sia attraverso la visione di materiale erotico che mediante interazioni online. Questo comportamento, se estremo, può portare a una significativa compromissione sociale e psicologica, come dimostrato dagli studi di *Döring* (2009), che ha approfondito le dinamiche e le implicazioni di tale fenomeno.

Anche il lavoro eccessivo (workaholism) è una dipendenza comportamentale in costante crescita, con effetti devastanti sul benessere fisico e psicologico degli individui. Questo fenomeno è stato studiato da *Schaufeli et al.* (2009), che hanno individuato i rischi di stress cronico, burnout e disturbi psicosomatici nei soggetti affetti da workaholism.

Le dipendenze comportamentali, sebbene non legate all'uso di sostanze, richiedono un trattamento simile a quello utilizzato per le dipendenze da droghe. La comprensione dei meccanismi neurobiologici che stanno alla base di questi disturbi ha permesso di sviluppare interventi efficaci, che includono terapia psicologica, supporto psicoterapico e, nei casi più gravi, trattamenti farmacologici.

Se pensi di soffrire di una dipendenza comportamentale o conosci qualcuno che potrebbe essere in difficoltà, non esitare a cercare l'aiuto di un professionista. Puoi contattare Studio Counseling attraverso la pagina contatti per fissare un primo incontro, per fissare un incontro con il Dott. Adelmo Fiocchi, Psicologo e Psicoterapeuta di comprovata esperienza nel campo delle dipendenze.



STUDIO COUNSELING

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

Fonti bibliografiche:

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Döring, N. (2009). *The psychology of the Internet*. Routledge.
3. King, D. L., et al. (2020). "Treatments for gaming disorder and internet addiction: A systematic review." *Addictive Behaviors*, 105, 106351.
4. Lüscher, C., et al. (2020). "Cognitive-behavioral therapies in addiction treatment: A meta-analytic review." *Psychotherapy Research*, 30(5), 580-596.
5. National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). *Addiction: A disorder of the brain's reward system*.
6. Pontes, H. M., et al. (2019). "Prevalence of internet gaming disorder in the United States: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 445-460.
7. Schaufeli, W. B., et al. (2009). *Workaholism: A review of theory, research, and future directions*. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 431-447.