



Le dipendenze che non pensi di avere

Controllare il cellulare di continuo, correre allo sfinimento, passare ore sul web e persino fare troppo sesso. Tante abitudini, portate all'eccesso, diventano droghe.

La ludopatia, ovvero la dipendenza da gioco, colpisce in Italia 400.000 persone.

Non sono solo le molecole a dare dipendenza. Esistono altre forme di *addiction* - da internet, gioco d'azzardo, sesso e sport - capaci di stravolgere la vita al pari delle droghe chimiche. In comune hanno tutte lo stesso "problema" a livello di circuiti cerebrali del piacere: generano un disequilibrio nelle aree in cui regna sovrana la dopamina (vedi articolo a pag. xx). Ogni esperienza positiva libera questa molecola e spinge a voler ripetere l'atto per provare gratificazione. Così, anche comportamenti socialmente accettati possono creare dipendenza.

SEMPRE CONNESSI. La forma di *addiction* più recente, strettamente legata alle nuove tecnologie informatiche, è la paura di restare sconnessi dallo smartphone. Battezzata dagli esperti nomofobia, è tipica delle personalità impulsive ed è più diffusa di quanto si creda, non solo fra i giovanissimi.

Un sondaggio, condotto dall'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche (DiTe) su 500 adolescenti, ha infatti rilevato che il 51% dei ragazzi controlla lo smartphone in media 75 volte al giorno, mentre il 7% arriva a 110. Ma fra gli adulti, che dovrebbero educare i giovani

all'uso consapevole delle tecnologie, le cifre sono solo di poco inferiori: il 49% degli over 35 sbircia il telefonino fino a 43 volte al giorno. «Chi controlla il cellulare così spesso non si sente in colpa e considera questo comportamento normale», spiega Giuseppe Lavenia, presidente della DiTe.

Tuttavia, come ogni dipendenza, anche il rapporto ossessivo con gli schermi ha conseguenze sulla salute, psicologica ma anche fisica. Isolamento sociale, alterazione del ciclo del sonno e della veglia, perdita di interessi, disturbi alimentari sono i sintomi di un disagio da non sotto-



Non sono solo le molecole a dare dipendenza. Esistono altre forme di *addiction* - da internet, gioco d'azzardo, sesso e sport - capaci di stravolgere la vita al pari delle droghe chimiche. In comune hanno tutte lo stesso "problema" a livello di circuiti cerebrali del piacere: generano un disequilibrio nelle aree in cui regna sovrana la dopamina (vedi articolo a pag. xx). Ogni esperienza positiva libera questa molecola e spinge a voler ripetere l'atto per provare gratificazione. Così, anche comportamenti socialmente accettabili possono creare dipendenza.

SEMPRE CONNESSI. La forma di *addiction* più recente, strettamente legata alle nuove tecnologie informatiche, è la paura di restare sconnessi dallo smartphone. Battezzata dagli esperti nomofobia, è tipica delle personalità impulsive ed è più diffusa di quanto si creda, non solo fra i giovanissimi.

Un sondaggio, condotto dall'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche (DiTe) su 500 adolescenti, ha infatti rilevato che il 51% dei ragazzi controlla lo smartphone in media 75 volte al giorno, mentre il 7% arriva a 110. Ma fra gli adulti, che dovrebbero educare i giovani

all'uso consapevole delle tecnologie, le cifre sono solo di poco inferiori: il 49% degli over 35 sbircia il telefonino fino a 43 volte al giorno. «Chi controlla il cellulare così spesso non si sente in colpa e considera questo comportamento normale», spiega Giuseppe Lavenia, presidente della DiTe.

Tuttavia, come ogni dipendenza, anche il rapporto ossessivo con gli schermi ha conseguenze sulla salute, psicologica ma anche fisica. Isolamento sociale, alterazione del ciclo del sonno e della veglia, perdita di interessi, disturbi alimentari sono i sintomi di un disagio da non sotto-

valutare. Disintossicarsi è tuttavia possibile. «Nel caso dei giovani, bisogna lavorare sulla famiglia, perché a 13-14 anni i ragazzi non sanno gestire lo smartphone», spiega Lavenia. Senza trascurare i percorsi di recupero strutturati, in cui si lavora anche su respiro, alimentazione, relazioni. Lavenia e colleghi, per esempio, organizzano i "detox day" che prevedono, ogni due settimane, l'astinenza totale dallo smartphone per 24 ore. «I risultati sono ottimi - racconta - dopo le prime ore di smarrimento, i ragazzi ricominciano a parlarsi».

Simile alla nomofobia, perché anch'essa

figlia dell'informatica, è la dipendenza dal web, che si manifesta con il bisogno ossessivo di navigare. A differenza della prima, però, «chi ne soffre vive male ed è pieno di sensi di colpa, ma non riesce a spegnere i dispositivi che lo tengono connesso», osserva Lavenia.

Gli scopi per cui si naviga possono essere vari: dallo shopping compulsivo al trading *online*, ma anche il gioco d'azzardo. Accade così che la *internet addiction* vada ad aggravare un'altra forma di dipendenza, che rivisitata in versione 2.0 diventa ancora più pervasiva: la connessione, infatti, permette di giocare a tutte le ore del giorno e della notte. Anche se non di rado a scatenare il gioco compulsivo sono ancora oggi le lotterie e le scommesse del bar-tabacchi.

LA VITA IN GIOCO. Ne sa qualcosa Mario, ragazzo rumeno di 27 anni, un lavoro da cassiere, una fidanzata che vuole sposarlo. Mario ama il gratta-e-vinci e inizia a giocare in modo ossessivo. Siccome perde, si autorizza a "prendere in prestito" dalla cassa piccole somme di denaro, che intende restituire. Le cifre, però, aumentano, finché il titolare se ne accorge e gli riduce lo stipendio. La fidanzata lo scopre e sospende i progetti coniugali. Nel giro di un mese la sua vita è stravolta. Che cosa è accaduto? «Le persone con dipendenza da gioco d'azzardo hanno una percezione alterata di sé e delle proprie azioni, che le portano a reiterare il

La nomofobia, ovvero il timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare, colpisce per lo più giovani tra i 18 e 25 anni, che soffrono di bassa autostima

comportamento, anche a fronte di perdite consistenti», spiega Federico Betti, psicoterapeuta dell'Istituto di psicologia, psichiatria e psicoterapia di Firenze. Anche se può apparire paradossale, i ludopatici giocano per perdere, perché questo permette loro di confermare l'idea pessima che hanno di se stessi. Psicologicamente, infatti, qualsiasi evento che rafforza una nostra opinione - sia essa positiva o negativa - ci rassicura e allevia uno stato d'ansia.

Per Mario la storia è comunque a lieto fine: si è affidato allo psicologo, ha chiesto aiuto alla fidanzata (ora sua moglie) e alla sua rete sociale. Ha avuto una sola ricaduta in tre anni, che lui stesso ha segnalato cercando aiuto. «Ha capito che ▶



Una terapia per la dipendenza da smartphone, in un centro di riabilitazione in Cina.



Praticare sport è una sana abitudine, se non diventa una vera e propria ossessione.



Tutti sempre connessi: è la dipendenza dallo smartphone.

La dipendenza dal sesso porta a un deterioramento delle relazioni personali.

l'importante è non isolarsi e chiedere sostegno», conferma Betti.

TROPPO SESSO. Proprio come per il gioco, c'è la complicità di internet anche nell'aumento significativo dei sesso-dipendenti, osservato negli ultimi anni da chi lavora sul campo. In Italia, le stime parlano ormai di sette milioni di frequentatori di siti porno (il 10% composto da minorenni): la metà di loro è a rischio dipendenza.

La *sex-addiction*, peraltro, ha contorni sfumati. Siccome non è inserita nel manuale dei disturbi mentali, non tutti la considerano una malattia e i medici non hanno neppure a disposizione test capaci di diagnosticarla. Di per sé, infatti, la promiscuità sessuale, le fantasie, gli atti sadomaso, la masturbazione compulsiva o il ricorso alla pornografia non indicano una patologia. «La linea di confine tra un piacere spinto e la dipendenza – che giustifica il percorso terapeutico – è data dal deteriorarsi della qualità della vita e delle relazioni», riprende Betti. «Se un uomo sposato sente l'urgenza di andare con prostitute o di fare sesso a tutti i costi, c'è qualcosa che non va».

Al pari del gioco d'azzardo, anche l'atto sessuale è un mezzo per placare l'ansia. Ma l'effetto dura poco. Come per le altre dipendenze, anche quella dal sesso dà assuefazione: la persona si adatta all'in-



tensità dello stimolo e inizia a volere sempre di più. Le terapie cognitivo-comportamentali sono quelle che danno i migliori risultati, riportando la qualità di vita su standard più elevati.

STREMATI MA FELICI. E poi c'è la dipendenza da sport, che più spesso di quanto si creda colpisce atleti non professionisti, che senza essere seguiti da un allenatore esperto si impongono carichi di lavoro crescenti. In questo caso, a creare la dipendenza è l'aumento nel cervello delle endorfine, molecole che agiscono in modo simile alle droghe derivate dall'op-

pio. «Non esistono esami per diagnosticare questo disturbo. Né possediamo dati sulla diffusione del fenomeno in Italia», dice Gianfranco Beltrami, vicepresidente nazionale della Federazione medico sportiva italiana. I segnali che suggeriscono una patologia sono però inequivocabili: irritabilità, ansia, scarsa socialità e il pensiero fisso al prossimo allenamento. I drogati dello sport non smettono mai, incuranti di infiammazioni, borsiti, strappi. Si ingannano sui carichi e sui tempi di allenamento. Investono in personal trainer e integratori e rovinano la vita sociale e familiare, rinunciando a occasioni conviviali pur di allenarsi nuovamente. Costringerli a interrompere il training non porta lontano: «Bisogna andare a fondo e sondare le reali cause scatenanti», conclude Beltrami. «Soltanto dopo averle individuate può iniziare una terapia psicologica». **E**

Cristina Serra

I drogati dello sport sono atleti non professionisti che si impongono allenamenti estenuanti, spesso rinunciando alla vita sociale