



Dipartimento Salute Mentale
e Dipendenze

Dipendenze: quanto ne sai?







Prefazione

Non sappiamo chi leggerà questo opuscolo ma speriamo davvero di riuscire ad essere utili.

Come educatori e operatori di un servizio per le dipendenze abbiamo incontrato famiglie e ragazzi che hanno avuto a che fare con le conseguenze prodotte dall'uso di droghe.

Tutti coloro che hanno avuto problemi di dipendenza hanno iniziato "per provare", perché "gli altri lo facevano". Hanno continuato per piacere; mai avrebbero pensato di essere "a rischio" e diventare "dipendenti".

Usare droga è una scelta che si compie giorno dopo giorno, nasce nella testa delle persone che, quasi senza accorgersene, modificano il loro modo di pensare rispetto alla possibilità di usare droga. L'idea di poter consumare diventa sempre più vicina. Non ci si accorge che i propri modi di fare, di pensare, a volte il proprio abbigliamento, i propri gusti, interessi e compagnie si modificano.

Ogni volta che si usa una sostanza diminuisce la percezione dei rischi corsi, sia quelli direttamente connessi alla sostanza stessa sia quelli legati ai comportamenti conseguenti l'uso (spaccio, non rispetto delle leggi, incidenti...) ed è così che si instaura la dipendenza.

*Questo libretto vuole offrire informazioni di base sulle singole sostanze ma soprattutto sottolineare come, parlando di droghe, l'insidia maggiore stia nel **tipo di relazione che si instaura tra la persona e la sostanza e il significato che questo rapporto assume nell'immaginario del consumatore.***

Quando si è adolescenti non è facile far andare d'accordo l'idea di come siamo con quella di come vorremmo essere e purtroppo le sostanze stupefacenti, in modo artificiale, "accorciano" queste distanze.

Molte sono le informazioni che si possono trovare sulle sostanze psicoattive e spesso, soprattutto in rete, "si trova quello che si cerca", nel senso che si scartano le informazioni che "non piacciono" e si raccolgono quelle che sono più in linea con quello che si va cercando.

Il nostro opuscolo vuole essere un punto di partenza per i ragazzi e le loro famiglie rispetto alle informazioni di base sulle diverse sostanze stupefacenti e sottolineare come tutte le droghe siano da considerarsi pericolose.

Il rischio connesso con l'uso di sostanze psicoattive non si può calcolare: è come attraversare un incrocio in una grande città con una benda sugli occhi e le orecchie otturate.

Il rischio non è prevedibile in alcun modo perché strettamente legato ad ogni singola assunzione, al contesto in cui si assume e allo stato fisico e psichico del consumatore in quel preciso momento.

Quando uno usa qualunque sostanza non sa mai dove può andare a finire! Non si possono determinare a priori le reali conseguenze fisiche, psichiche e anche legali... attuali e future.

Non è vero che ci sono sostanze che possono essere utilizzate in modo occasionale e controllato.. senza lasciare traccia.

Il consumo di sostanze è un'esperienza con la quale si faranno i conti per tutta la vita, non tanto o solamente per gli effetti fisici e psichici.

Nella pubblicazione troverete una raccolta di schede informative sulle sostanze e sul gioco compulsivo che insieme ad altri comportamenti sviluppa situazioni fisiche e psicologiche di dipendenza vera e propria.

Ogni scheda, contraddistinta da un colore diverso, illustra una categoria di sostanze più o meno simili; le sostanze non sono descritte in ordine alfabetico all'interno del libretto, ma viene indicato nell'indice a che pagina si possono trovare.

Gli operatori

Cristiana Busso

psicologa e psicoterapeuta Struttura Complessa SERT Centro-Levante

Cinzia Colombani

















assistente sociale Struttura Complessa SERT Centro-Levante e facilitatrice Associazione "Genitori Insieme"

Roberta Facchini

educatore professionale consulente per il progetto "PSIR" Cooperativa Minerva Onlus



Indice

Alcol		<i>pag.</i>	5
Alcopops ed energy drink		<i>pag.</i>	9
Alcopops		<i>pag.</i>	9
Energy drink		<i>pag.</i>	10
Allucinogeni		<i>pag.</i>	12
L.S.D.		<i>pag.</i>	13
Ketamina		<i>pag.</i>	14
Funghi allucinogeni		<i>pag.</i>	15
Anfetamine e metanfetamine		<i>pag.</i>	16
Cannabis		<i>pag.</i>	18
Cannabinoidi sintetici		<i>pag.</i>	21
Cocaina		<i>pag.</i>	22
Ecstasy		<i>pag.</i>	26
Eroina		<i>pag.</i>	29
Gioco d'azzardo		<i>pag.</i>	33
Dal comportamento d'abuso alla dipendenza		<i>pag.</i>	35





Alcol

...una sostanza **TOSSICA**
...con una funzione **PSICOATTIVA** pari
alle altre **DROGHE**

Cosa succede quando assumi bevande alcoliche?

Come tutte le sostanze psicoattive, l'alcol modifica il funzionamento del cervello e quindi la percezione della realtà.

L'alcol dilata i vasi sanguigni provocando un abbassamento della temperatura corporea. Viene metabolizzato dal fegato tramite l'attivazione di processi dispendiosi e straordinari; mentre il fegato è impegnato a distruggere l'alcol, questo continua a circolare nel sangue raggiungendo tutti gli organi (cervello, reni, cuore...).

L'alcol è una droga che ha una capacità superiore, rispetto alle altre, di indurre **dipendenza**, solo che questa si manifesta molto lentamente. L'alcol non è un alimento e non fornisce quindi energia.

L'**alcolemia**, che si esprime in grammi per litro, è l'esame che serve per misurare la concentrazione di alcol nel sangue. Più è alta la concentrazione di alcol nel sangue più gli effetti sul cervello e sul comportamento sono significativi.

La stessa quantità di alcol ingerita determina valori di alcolemia diversi da persona a persona, a seconda delle condizioni psicofisiche del momento.

Anche l'eliminazione dell'alcol è influenzata da fattori individuali, per questo non si può definire il tempo necessario per eliminare l'alcol ingerito.



ATTENZIONE:

alla guida è consentito un tasso alcolemico non superiore allo 0,5 g/l, ma è fortemente raccomandato di non bere quando si guida. Per i minorenni o per coloro che hanno conseguito la patente da meno di tre anni il tasso alcolemico consentito è pari a zero

L'alcol è un sedativo e quindi:

- riduce il tempo di reazione
- causa problemi nella coordinazione dei movimenti
- dà problemi alla vista:
 - riduce il campo visivo e la visione laterale
 - riduce del 25% la visione notturna
 - impedisce la valutazione corretta delle distanze
- riduce l'attenzione e la concentrazione

L'alcol modifica il tuo comportamento;

L'alcol ti porta ad agire senza che tu sia consapevole;

L'alcol ti porta a sopravvalutare le tue capacità e ad agire in modo imprudente;

L'alcol provoca la perdita dell'autocontrollo.

L'alcol inizialmente ti fa sentire su di giri, ma l'euforia che provi quando bevi è presto sostituita da uno stato di torpore, malinconia e depressione.

MIX PERICOLOSI

- alcol & derivati della cannabis

hai difficoltà a mettere a fuoco ciò che ti circonda. Vedi come attraverso delle lenti sporche o appannate. I tuoi sensi sono rallentati e ridotti.

- alcol & oppiacei (eroina, metadone...)

si manifesta un calo dell'attenzione che causa rallentamento dei riflessi e sonnolenza. La tua sensibilità ai rumori e alla luce diminuisce: vedi male i colori scuri e rischi, se dovessi guidare, di non accorgerti di una persona vestita di scuro che attraversa la strada.

- alcol & ecstasy, anfetamine, cocaina

si potenzia il senso di stordimento. Perdi il controllo dei tuoi limiti. La sensazione di onnipotenza determina spesso comportamenti rischiosi. Se ti mettesti alla guida sappi che, se hai assunto cocaina, sei molto sensibile alla luce e puoi non vedere le strisce pedonali o qualcuno vestito di bianco che attraversa la strada.

- alcol & farmaci

aumenta l'effetto sedativo e di sonnolenza. I riflessi sono rallentati: attenzione e concentrazione vengono meno.

I PROBLEMI ALCOLCORRELATI (P.A.C.)

Cosa sono e come nascono

Quando si parla di problemi alcolcorrelati, ci si riferisce ai danni, alle sofferenze e alle difficoltà provocati dall'alcol agli individui, famiglie e comunità. I problemi sono di tipo economico, sociale, psicologico, educativo e sanitario.

Secondo la teoria epidemiologico-statistica, quando aumenta il consumo di alcol, ad esempio nei cosiddetti bevitori "moderati", aumenta anche l'incidenza e la prevalenza dei problemi alcolcorrelati.

Quindi per diminuire i problemi alcolcorrelati è necessario diminuire i consumi annui pro capite di alcol.

Per affrontare i problemi alcolcorrelati ti puoi rivolgere al nostro servizio o ai gruppi di automutuoaiuto presenti sul territorio.

Forse non sai che...

L'alcolismo è un processo che in molte persone, a partire dai primi consumi di piccole quantità di alcol e in relazione a un gran numero di fattori interni ed esterni, causa un legame problematico.

L'alcolista ha una forte necessità compulsiva di bere.

Ha perso il controllo di sé. Soffre di sintomi di astinenza (nausea, sudorazione, sbandamenti, tremori e ansia). Deve sempre aumentare la quantità per ottenere l'effetto desiderato.

Beve già al mattino e prima di pranzo; è "bevuto" troppo spesso e soprattutto quando ha bisogno di sentirsi in forma o di affrontare determinate situazioni.

Spesso si sveglia senza ricordare una buona parte della serata. Il suo umore cambia repentinamente senza una logica.

Ha problemi a scuola o al lavoro e in famiglia; può aver avuto incidenti, liti o infortuni a causa dell'alcol. Beve grandi quantità nel corso della giornata senza che questo gli causi alterazioni.

Il bevitore problematico è colui che apparentemente non ha ancora sviluppato le problematiche dell'alcolista ma il suo rapporto con l'alcol è già un rapporto di dipendenza. La percentuale di bevitori problematici nella popolazione supera, di gran lunga, il numero degli alcolisti. Difficilmente chi consuma bevande alcoliche si riconosce in questa categoria.

Astemio è colui che non ha mai voluto o potuto bere bevande alcoliche.

Astinente è colui che sceglie di non bere più bevande alcoliche.

I giovani non devono bere perché prima dei 16 anni l'apparato digerente non è ancora in grado di "smontare" l'alcol, perché il sistema enzimatico non è completamente sviluppato.

Il sistema di smaltimento dell'alcol è differente a seconda del sesso; le ragazze e le donne in generale, sono più vulnerabili e sperimentano gli effetti negativi dell'alcol con la metà della dose di alcol ingerito da un uomo.

Quando parliamo di ALCOL... bisogna parlare di RISCHIO!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma che:

"...non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute.

Per questo è più adeguato parlare di rischio"

"Il consumo di bevande alcoliche comporta sempre dei rischi da cui nessuno è immune"



Alcolpops ed energy drink

L'industria dell'alcol è ben conscia che il suo futuro, in larga parte, dipende dai "ragazzi" e che se l'amaro dell'alcol è mascherato dal dolce, ad esempio della frutta, si può far anticipare il consumo di sostanze alcoliche anche ai preadolescenti. Le confezioni sono molto curate, le pubblicità accattivanti e puntano dritte al cuore con moltissime promesse di trasformazioni.

ALCOPOPS

Mescolano frutta e alcol, hanno un aspetto innocuo e giocoso... i ragazzi iniziano così ad abituarsi a bere alcolici.

Nessuno ci fa caso eppure il nome lo dice: **c'è alcol in queste piccole e coloratissime bottiglie!**

Alcolici premescolati come la vodka, il gin e il rum.

La frutta e lo zucchero coprono il sapore dell'alcol che è presente (fra 4% e 7%) in una quantità che **non** fa credere di potersi ubriacare: su questo giocano i produttori di queste bevande!

Vengono, a torto, definiti "succhi di frutta", in realtà hanno la stessa gradazione alcolica della birra, solo che sapore, confezione e pubblicità porta a considerarli divertenti, rinfrescanti e soprattutto indispensabili per socializzare e far parte del gruppo.

Solo recentemente si è iniziato a far luce sui danni che queste nuove bibite alcoliche hanno creato e soprattutto sul numero impressionante di ragazzini che, a seguito di **strategie di marketing ben mirate**, si sono abituati ad introdurre alcol nel loro corpo in modo continuativo.

Vengono pubblicizzati con spot divertenti che mostrano scene dove si ride e si scherza, si è sempre "**sopra le righe**"; le confezioni (packaging) sono curate nei minimi particolari: i colori sono accesi, le scritte sono in caratteri allegri, tutto fa pensare alla spensieratezza e all'essere giovane.

Tutto serve alle aziende produttrici affinché i ragazzini inizino precocemente a fissare nella loro memoria il “*brand*”, il logo e il marchio dei prodotti alcolici ad alta gradazione, assicurandosi in questo modo un futuro consumatore.

Sono zuccherate e gasate, le bevi velocemente e non ti rendi conto di consumarne più bottigliette. **Il rischio è che, in poco tempo, ti puoi ritrovare completamente “fuori”**

ENERGY DRINK

Sono bevande vendute in lattina, di solito frizzanti e con un sapore dolce e appetibile. Spesso caratterizzate da nomi o slogan che sottolineano questa loro caratteristica, sono molto diffuse e pubblicizzate, in modo da indurci a considerarle come vere e proprie riserve di energia.

C'è inoltre la pressione culturale che ci vuole brillanti, attivi, sempre pronti e ci spinge continuamente a fare di più e ad essere meglio. Siamo continuamente stimolati a migliorare le nostre performances anche attraverso l'uso di sostanze, ma dobbiamo sapere che è molto pericoloso abituarsi a far ricorso ad altro e non alle proprie risorse, per affrontare situazioni naturali come la stanchezza e il sonno.

Alcuni Paesi, come Danimarca e Norvegia, ne hanno vietato la vendita.

Cosa succede se assumi Energy Drink

Negli Energy Drink l'energia è fornita da diversi ingredienti, che di per sé sarebbero innocui, ma che diventano molto rischiosi se assunti con altre sostanze simili o in quantità elevate.

Queste bibite, infatti, **oltre all'acqua**, contengono sostanze stimolanti, come la **caffeina** (che varia da 80 mg, normalmente contenuta in una tazzina di caffè, a oltre 650 mg, corrispondente a più di 8 tazzine), la **taurina**, il **guaranà** e una quantità di vitamine del gruppo B che supera ampiamente la dose giornaliera consigliata.

La **caffeina** è uno stimolante del sistema nervoso centrale ed è inserita tra le sostanze psicotrope; la taurina è un amminoacido che contribuisce a regolare il battito cardiaco e le contrazioni muscolari. Bere una lattina di queste bevande corrisponde all'assunzione di circa otto tazzine di caffè. Queste bevande provocano l'aumento della pressione del sangue e l'accelerazione del nostro metabolismo, dando l'impressione di percepire un minor stato di affaticamento sia fisico che mentale.

MIX PERICOLOSI

- Energy Drink & alcol

molto di frequente vengono associati nei cocktails **Energy Drink ed alcol** e chi li beve ha la sensazione illusoria di *“reggere meglio l’alcol”*; questo perché la caffeina inibisce l’azione sedante dell’alcol e non ne fa percepire gli effetti sgradevoli. Si è quindi indotti a berne in quantità maggiore, aggravando il proprio stato di ebbrezza, con la conseguenza di credere di essere sufficientemente sobri anche se ormai non si è più in grado, ad esempio, di guidare.

Le bevande energizzanti rendono le persone che ne fanno uso sveglie ed ubriache, un mix che può risultare letale per sé stessi e per gli altri.

Ci sono studi che rilevano che chi usa cocktail con Energy Drink e alcol beve di più, abbandona più tardi i locali, ed è quattro volte più propenso a mettersi alla guida senza considerare i rischi connessi a questi comportamenti.



Allucinogeni

Se parli con qualcuno che ha usato allucinogeni, o se fai un giro in rete nei *social network* o nei *blog* troverai spesso promuovere l'uso di queste sostanze come esperienze irrinunciabili e veramente molto attraenti. I racconti in rete invogliano a provare queste sostanze, ma vengono tralasciati molti aspetti che riguardano il loro uso. **L'informazione non è completa!**

La particolarità di queste sostanze non sta solo nella loro tossicità, ma anche nell'imprevedibilità degli effetti psicologici che provocano.

Con il termine "allucinogeni" vengono definite diverse sostanze psicoattive che provocano profonde alterazioni psichiche in chi le assume e che modificano la percezione della realtà fino a **non distinguere il reale dall'immaginario.**

E' prassi suddividere gli allucinogeni tra:

- **allucinogeni di origine vegetale** (funghi, erbe, bacche contenenti psilocibina, mescalina...)
- **allucinogeni di sintesi**, prodotti in laboratorio.

Tra gli allucinogeni di sintesi troviamo: l'**LSD**, la **PCP** (fenciclidina), la **ketamina** e le **drugs designer** (DOM, DOB, DTM...) dove rientrano tutti gli "*entactogeni*" sintetizzati a partire dalla struttura della molecola dell'anfetamina.

L.S.D. (dietilammide dell'acido lisergico)

Sostanza commercializzata sotto forma di pillole o francobolli colorati oppure componente di altre droghe come le anfetamine, l'ecstasy e le drugs designer. Per tutte queste sostanze, uno dei rischi è legato all'impossibilità di stabilire quale sia la composizione e il dosaggio.

Cosa succede se assumi L.S.D.

La loro assunzione comporta un alto rischio di effetti imprevedibili, soprattutto postumi, e di "overdose" (si muore per surriscaldamento corporeo, blocco renale, epatico e cardiocircolatorio).

L'esperienza tipica è il cosiddetto "trip", effetto che può durare dalle 4 alle 12 ore (ma può prolungarsi anche per giorni) e che comporta sia sintomi fisici sia psichici.

Ci si sente confusi, i riflessi e la facoltà di giudizio vengono alterati, per cui diventa pericoloso fare anche una cosa banale come attraversare la strada. Sale la temperatura del corpo, aumenta la pressione del sangue, accelera il battito cardiaco e si hanno vertigini, disturbi motori e nausea.

Gli effetti di questa droga cambiano, e di molto, a seconda del luogo in cui ci si trova e delle condizioni psicofisiche ed emotive di chi consuma.

Si possono fare "bad trips" (brutti viaggi) cioè allucinazioni negative che scatenano attacchi di panico, paura di perdere il controllo, deliri di persecuzione.

Si possono avere dei "flashback" ovvero, anche senza assunzione di sostanza, a distanza anche di molto tempo, il "viaggio" ritorna improvviso e inaspettato.

Il consumo di un solo francobollo può provocare depressione, paranoia e flashback. **Un superdosaggio può essere letale.**

Forse non sai che...

L'uso prolungato di allucinogeni spinge **ad aumentare costantemente il dosaggio per ottenere gli stessi effetti**, il che implica anche il pericolo di avvelenamenti acuti, disturbi cronici alla vista, flashback continui (si sentono rumori, echi, si vedono immagini, luci) anche mesi o anni dopo il consumo. Si rischia la **psicosi**.

Sono possibili lesioni cromosomiche e fetali nel caso di un'assunzione in gravidanza.

KETAMINA

La KETAMINA è un anestetico che provoca allucinazioni profonde. Viene venduta sul mercato illegale in forma liquida, dentro fiale comunemente dette **“spruzzi”**.

Viene solitamente sniffata oppure fumata, ma anche bevuta o iniettata. Nei *rave* e nelle discoteche viene venduta spesso mescolata con altre droghe come eroina, ecstasy o altre sostanze.

Gli effetti a breve e a lungo termine di questi **“cocktails”** sono parzialmente sconosciuti ai medici e agli operatori dei servizi e questo determina un grave rischio.

La ketamina viene definita scientificamente un **“anestetico dissociativo”**, in quanto riesce a separare la mente dal corpo, provocando allucinazioni e visioni mistiche, con la sensazione di entrare in un'altra realtà. Il consumatore di ketamina entra in uno stato **“vegetativo”** in cui i muscoli sono eccessivamente rilassati per cui si rischia la perdita di controllo del proprio corpo.

*“Andavo fuori di testa... Ci scherzavo sopra...
avevo la testa leggera e tutto quello che tenevo in mano mi sembrava
minuscolo... Mi muovevo molto lentamente...Si!
ho passato momenti terribili era come se l'anima uscisse dal corpo...
Mi sedevo accanto a me stesso e vedevo la pelle che si staccava dalle ossa...”*
(testimonianza di un consumatore)



ATTENZIONE:

Assumere ketamina e pretendere di essere in grado di guidare un'autovettura o di camminare in mezzo al traffico cittadino è pura follia.

Cosa succede se assumi ketamina

Con l'assunzione di ketamina, si possono verificare tutte le caratteristiche delle **NDE (near-death experiences = esperienze vicino alla morte)**; tali esperienze rischiano di diventare pericolosi salti nel buio.

É molto pericoloso combinare ketamina con alcol, barbiturici e "Valium". Sul piano fisico la ketamina dà un senso di nausea profonda e quando l'uso è continuato si verificano problemi nella digestione e nella minzione. C'è un indebolimento della memoria.

*Se viene presa regolarmente "il cervello va via".
Apparentemente sembri una persona normale, ma ti saltano i nervi per nulla, sei sempre teso, ti infuri facilmente e come niente arrivi alle mani.
Se ti fai tutti i giorni, dopo due mesi non ci sei più." ...*

(testimonianza di un consumatore)

FUNGHI ALLUCINOGENI (i cosiddetti "funghetti")

Esistono diverse specie di funghi che contengono sostanze allucinogene; la maggior parte contiene **psilocibina**.

Cosa succede se assumi funghi allucinogeni

I primi **effetti** che compaiono entro un'ora dall'assunzione possono essere più o meno profondi, con debolezza e sonnolenza. Si dilatano le pupille, il ritmo cardiaco rallenta, si ha un senso di calore, nausea e disturbi nella coordinazione motoria. Si fa più fatica a respirare e bisogna sforzarsi per parlare in *modo comprensibile*.

Segue uno stato euforico a cui spesso si associa uno stato di eccitamento (loquacità, riso irrefrenabile, bisogno di muoversi).

Possono apparire fenomeni psichedelici con allucinazioni.

Possono subentrare sensazioni di angoscia e crisi di terrore.

L'umore e le sensazioni possono cambiare repentinamente passando dall'allegria ad un attacco di panico e di terrore.

L'esperienza si protrae dalle 5 alle 12 ore e possono comparire mal di testa, apatia e, nonostante la grande stanchezza, si ha difficoltà a prendere sonno.

Si corre il **rischio di avvelenamento quando compaiono nausea, vomito e crampi allo stomaco**.

Per la legge italiana i funghi allucinogeni sono **illeghi** e la loro detenzione, anche se per fini di utilizzo personale, comporta una **sanzione penale**.



Anfetamine e Metanfetamine

Le anfetamine sono sostanze psico-stimolanti: ti tengono sveglio, euforico ed energico, ma contemporaneamente possono renderti aggressivo e fuori controllo.

Sono disponibili sotto forma di polvere o di pastiglie. Vengono sniffate, a volte fumate o iniettate. Si assumono anche in aggiunta alle bevande o iniettate nelle gomme da masticare.

Le anfetamine, scoperte intorno agli anni '20 sono medicinali, ma vengono anche prodotte in laboratori clandestini e, in questi casi, gli effetti sull'organismo sono veramente imprevedibili.

Le **metanfetamine** sono simili alle anfetamine, producono effetti simili, ma più intensi ed instaurano la **DIPENDENZA** più rapidamente.

Vengono spesso utilizzati per "*divertimento*" e per vincere fatica e sonno da chi crede di dover superare i propri limiti a tutti i costi.

Cosa succede se assumi anfetamine e metanfetamine

Dopo aver assunto anfetamine il corpo va su di giri: le pupille si dilatano, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna aumentano. Si è iperattivi e si bruciano molte energie. L'appetito viene meno, non si mangia nulla ed il corpo va "in riserva".

Tra gli effetti tipici prodotti dalle anfetamine c'è la ripetizione meccanica e continua degli stessi movimenti (stereotipia).

Dall'eccitazione iniziale si passa allo sfinimento: ci si sente "stanchi morti" ma non si riesce né a riposare né a prendere sonno. Gli effetti postumi si avvertono anche a livello mentale: sbalzi d'umore, ansia e depressione, paure immotivate ed irritabilità.

La dipendenza da anfetamine si instaura molto velocemente, e questo porta ad aumentare le dosi per ottenere gli effetti desiderati. Spesso s'instaura anche una grave dipendenza dai sonniferi utilizzati per riuscire a dormire quando gli effetti delle anfetamine calano.

Chi è dipendente dalle anfetamine passa da uno stato di continua eccitazione e di efficienza fisica, spesso accompagnato da allucinazioni, ad uno stato di angoscia, panico, paura, dove si avvertono malesseri fisici (forti mal di testa, tachicardia, palpitazioni, vomito), e si cade in uno "stato psicotico", dove la persona diventa pericolosa per sé stessa e per gli altri.

Si parla infatti di "psicosi da anfetamina", caratterizzata da idee fisse, delirio di persecuzione, allucinazioni visive, acustiche, tattili, olfattorie. Ci si sente minacciati e oggetto di complotti e non si riescono a controllare istinti e aggressività.

In alcuni casi il comportamento psicotico cessa con lo smaltimento dell'anfetamina dall'organismo, in altri casi invece sembra persistere anche dopo 30/40 giorni dall'eliminazione.



Cannabis (“fumo”)

Quando si parla di “fumo” si intendono tutti i derivati dalla lavorazione della canapa indiana: marijuana, hashish e olio di hashish.

Il loro uso è vietato dalla legge.

Si inizia a fumare per tanti motivi: perché gli altri fumano, per stare in un gruppo, perché è difficile dire di no, per tanti altri motivi ancora...

Si fuma in modi diversi: c'è chi fuma ogni tanto e c'è chi fuma tutti i giorni

Ci può essere un modo pesante di consumare droghe che si continuano a chiamare “leggere”

Quanto sono “pesanti” queste droghe “leggere”?

Tutte le varietà della cannabis sono psicoattive poiché contengono il THC. Più è alto il contenuto di THC più la droga è potente.

Oggi sul mercato “il fumo” ha un concentrato di THC fino a 20 volte maggiore rispetto a 20-30 anni fa: per questo il danno alla salute è più grande.

La Marijuana è più pericolosa del tabacco.

Uno spinello di marijuana danneggia i tessuti polmonari all'incirca quanto fumare 16 sigarette, perché si inala e si trattiene più profondamente il fumo, non si utilizza il filtro ed, inoltre, sono contenute in esso il doppio di sostanze cancerogene rispetto al fumo del tabacco.

I consumatori dei «week-end» non sono mai completamente «puliti».

Il THC viene immagazzinato nei tessuti grassi di molti organi come il fegato, i polmoni, l'apparato della riproduzione e il cervello e resta molto più a lungo all'interno del corpo umano, per cui la sua tossicità tende ad essere cumulativa.

Cosa succede se assumi cannabinoidi

Gli effetti si manifestano in fasi successive e variano a seconda del tipo di consumo individuale.

Ad un senso di benessere subentra uno stato di confusione mentale e di stordimento e poi di sonnolenza.

A **livello fisico** aumenta il battito cardiaco, si dilatano le pupille e gli occhi sono arrossati; viene fame (fumare fa ingrassare), la bocca è secca o impastata.

A volte si manifestano nausea o vomito, mal di testa (soprattutto a causa delle sostanze usate per "tagliare") e svenimenti.

A **livello mentale**, fino alle 24 ore successive, si fa fatica a concentrarsi. La percezione viene distorta e non si distingue ciò che è reale da ciò che non lo è. Chi fuma confonde questo disturbo con un'"*estensione della consapevolezza*".



ATTENZIONE:

Dopo aver fumato è pericoloso mettersi alla guida!

I tuoi movimenti diventano più lenti e non coordinati.

Puoi non rendertene conto, ma vedi come attraverso occhiali con lenti sporche o appannate.

...ed inoltre

Studiare può diventare un problema perché non si ricorda quasi niente. Si trascurano i compiti, si arriva velocemente ad un calo delle prestazioni e anche ad interrompere gli studi.

Si diventa prima **indifferenti** e poi "*estranei*" nei confronti dei familiari e degli amici frequentati prima di iniziare a fumare.

Si perde interesse per le attività che si svolgevano precedentemente perché manca "*la carica*".

Chi ha fumato è convinto di stare bene e non si accorge dei cambiamenti a livello fisico e psichico che la sostanza gli ha procurato. Questo è il rischio più grande!

Più l'uso di cannabinoidi è precoce (prima di 15 anni) e frequente (settimanale o quotidiano), maggiori sono le possibilità di sviluppare negli anni successivi ansia e depressione.

Il “fumo” crea dipendenza

Chi fuma canne abitualmente, rispetto a chi lo fa una volta ogni tanto, ha la tendenza ad **aumentare la dose**. Chi sospende l’uso di cannabis ha una *“voglia”*, spesso irriducibile, di fumare; è irritabile, dorme poco e male e non ha fame.

Sei dipendente se:

- **hai un forte bisogno di fumare. Non ne puoi fare a meno!**
- **hai bisogno di fumare di più o più spesso per poter avere gli stessi effetti delle prime volte**
- **non ti interessa più quello che facevi prima. Per portare avanti i tuoi impegni (scuola, lavoro), per divertirti, per stare con gli amici ti serve, per prima cosa, avere il fumo**
- **provi un desiderio, anche fisico, di volerti isolare quando l’effetto del fumo è finito**
- **hai bisogno di fumare, anche da solo, per svolgere ogni semplice attività della tua giornata**

Ci si rende conto di “dipendere” dal fumo, solo quando si prova ad interromperne l’uso



Cannabinoidi sintetici

I cannabinoidi sintetici (JWH-018, JWH-073, JWH-122, CP-47-497...) venduti in Internet e negli *smart shops* sotto forma di miscele aromatiche o come profumatori ambientali (poutpourry di fiori secchi ed estratti aromatici) a volte denominati: "N-Joy", "Herbal mix", "Genie", "Spice Gold", "Jungle Mystic Incense", "Forest Green" sono stati classificati "**droghe illecite**".

Cosa succede se assumi cannabinoidi sintetici

Il loro utilizzo provoca un forte stato di agitazione, allucinazioni, percezione alterata del proprio corpo, confusione mentale, perdita del senso del tatto a livello locale, formicolii, attacchi di panico e tachicardia. Si può rischiare l'insufficienza cerebrale.

Per queste sostanze è stato attivato uno stato di "**allerta di grado 2**" (potenziale rischio di gravi danni per la salute) tra le strutture competenti in materia sanitaria.

Forse non sai che...

Sono presenti sul mercato succhi che contengono il componente attivo della cannabis. **Sono bevande dai nomi simili a quelli di famose bibite analcoliche ma "arricchite" dal THC.** Si sottolinea la tossicità di questi preparati e la loro pericolosità.

MIX PERICOLOSI

Tra i giovanissimi il consumo della cannabis viene alternato/integrato con alcol, cocaina, ketamina, eroina. Assumere più droghe insieme è pericoloso, poiché **non si possono in alcun modo prevedere gli effetti e le conseguenze!**



Cocaina

Droga stimolante che **dà dipendenza** e che colpisce direttamente il cervello.

Molto diffusa e molto pericolosa, è considerata “*doping*” della vita di ogni giorno: si usa per divertirsi, per fare sesso, per lavorare di più.

La cocaina ti porta a sopravvalutare te stesso, le tue capacità e le conseguenze di quello che fai.



ATTENZIONE:

Questo può essere particolarmente pericoloso durante la guida o in situazioni in cui l'aggressività va tenuta sotto controllo.

Quando termina l'effetto c'è il cosiddetto “*down*”, ti senti stanco e depresso.

Se continui a consumare e ad aumentare le dosi quando sei in “*down*”, non provi più piacere per nessuna cosa e sei spinto ad usarla di nuovo.

Cosa succede se assumi cocaina

Quando usi cocaina le pupille si dilatano, il cuore batte più in fretta, la pressione sanguigna aumenta, la respirazione diventa più veloce.

Quando finiscono gli effetti compaiono spossatezza, sudorazione eccessiva, mal di testa, vertigini e svenimenti.

Con l'uso prolungato si manifestano tremori, crampi muscolari e dimagrimento. Il sistema respiratorio e quello nervoso sono fortemente debilitati.

Se la cocaina viene inalata ci sono danni alla mucosa e si rischia la perforazione del setto nasale.

Quando si tira anche solo una striscia di coca, il cervello impiega circa una settimana per tornare alla normalità.

Più la usi, più aumentano gli sforzi che l'organismo dovrà affrontare per disintossicarsi.

Forse non sai che...

Per l'**overdose** da cocaina non esistono farmaci antagonisti che ne blocchino immediatamente gli effetti.

Se la cocaina viene fumata o iniettata i rischi aumentano perché arriva più velocemente al cervello.

I consumatori di cocaina spesso associano anche l'uso di alcol, tabacco, cannabis e altri psicostimolanti.

Alcuni assumono cocaina ed eroina (speedball) per potenziare gli effetti reciproci e per attenuare il "down" della cocaina; il tutto senza considerare che rischiano il blocco respiratorio e il collasso circolatorio.

La cocaina prevalentemente utilizzata è in polvere ed è solubile in acqua; esiste sul mercato anche la cocaina "freebase", ovvero che si presenta in forma di piccoli cristalli, il cui uso è molto pericoloso poiché fumando si assumono dosi elevate di sostanza che viene assorbita in tempi brevi dagli alveoli polmonari.

Esiste anche la cocaina crack che, a differenza della "freebase", è meno difficile da produrre.

MIX PERICOLOSI

- cocaina & alcol

l'alcol stimola l'"appetito" di cocaina e viceversa. Bere alcolici è un'abitudine per molti cocainomani.

La combinazione cocaina e alcol da una parte aumenta la velocità degli effetti della cocaina, dall'altra rende più difficile controllare la propria aggressività, le proprie paure o ansie. Cocaina e alcol (cocaetilene) accentuano i danni all'organismo e accelerano la progressione verso la dipendenza.

Molte sono le similitudini tra le due sostanze: sniffare, come bere alcolici, può sembrare compatibile con la normale vita di relazione per molti anni. Ci sono molti cocainomani che dicono di convivere con la propria dipendenza così come ci sono alcolisti che sono ubriachi quattro sere su sette e negano il loro problema. Quello che all'inizio è un uso conviviale, feste o serate con amici, può diventare una dipendenza e una perdita totale di controllo.

- cocaina & Viagra

molti pensano che la cocaina sia un afrodisiaco e che disinibisca i comportamenti, in realtà, la sessualità viene "esibita" perché si perde il controllo, si hanno rapporti non protetti e si rischiano malattie veneree, epatiti ed il contagio da HIV.

La cocaina **NON migliora le prestazioni sessuali**, tutt'altro! Alcuni consumatori, per contrastare questi effetti indesiderati, assumono pillole di Viagra. Questa miscela provoca una "brusca ginnastica" a vene, arterie e cuore perché la cocaina ha un'azione di vasocostrizione mentre il Viagra è un farmaco vasodilatatore, che deve essere assunto sotto il controllo medico.

La cocaina può annullare le barriere morali e far esplodere violenza, maltrattamenti e stupri.

La cocaina crea dipendenza

La cocaina raggiunge il tuo sistema nervoso centrale e provoca una sensazione d'intenso piacere ("*rush*"), ma l'euforia che s'instaura successivamente svanisce dopo circa 30 minuti e ti lascia ansia, depressione e stress, inducendoti a ripetere l'assunzione.

Terminata la disponibilità di sostanza, per 1-4 giorni, hai sonno e ti senti spossato ("*crash*").

Al "*crash*" segue l'astinenza con il desiderio compulsivo e irrefrenabile della cocaina ("*craving*").

Come avrai capito, si fa presto a diventare dipendenti dalla cocaina: ci si sente svogliati, irritabili, senza energie. Si ha sonno, ma non si riesce a dormire, ci si alimenta poco, si conduce una vita stressata e disordinata.

I "*cocainomani*" sono spesso ansiosi, suscettibili, sospettosi ed irascibili. Perdono il controllo, sono portati a pensare che tutti li odino o complottino contro di loro.

Diventano violenti e le loro capacità di autocritica sono pari a zero.

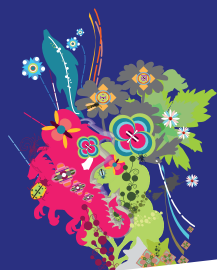
La cocaina, in Europa, è la seconda sostanza più utilizzata tra la popolazione; i giovanissimi, in particolare, la usano sempre più precocemente senza sapere di **rischiare molto**.

Dalle indagini emerge che non hanno percezione del danno e che considerano la cocaina una droga *“non pericolosa”* o addirittura *“ben accetta”*.

Ignorano che, per tutta l'adolescenza, lo sviluppo cerebrale è ancora in atto, soprattutto perché si stanno moltiplicando nuovi collegamenti tra i neuroni.

La cocaina, così come altre droghe interagisce con questo processo e può determinare la *“personalità”* futura.

È in aumento il numero di ragazze che iniziano ad usare cocaina, emulando alcuni personaggi del mondo della moda e dello spettacolo, sottovalutando la pericolosità della sostanza.



Ecstasy

*Nuove droghe, designer drugs, , droghe sintetiche,
3-4 metilenediossi-N-metilamfetamina (MDMA)...*

Tanti nomi per riferirsi a sostanze che:

- hanno proprietà eccitanti e allucinogene
- non esistono in natura ma nascono in laboratori clandestini
- dal punto di vista chimico sono molto simili alle anfetamine, ma difficilmente si sa che cosa contengano
- spingono chi le consuma ad aumentare le dosi
- danno **dipendenza** che si esprime in un forte desiderio, quasi un pensiero fisso, di riprovare gli effetti prodotti.

Chi usa ecstasy racconta di cambiamenti piacevoli, tende a sottolineare gli aspetti positivi e a non dar troppo peso a quelli spiacevoli e pericolosi. Questo diventa un grosso incentivo all'uso.

Il primo grande effetto prodotto da questa droga è quello di ingigantire l'immaginario; chi la usa si prepara a cambiamenti fantastici e dopo il consumo ha difficoltà a rappresentare l'esperienza su un piano di realtà. Ecstasy, musica e ballo favoriscono la vicinanza con gli altri e fanno sentire più euforici. Ci si sente leggeri e spensierati, rilassati e, allo stesso tempo, eccitati e carichi.

Non ci si fanno problemi nei confronti dell'altro sesso, ci si sente spavaldi, più sicuri.

Gli effetti prodotti dalla sostanza rendono più difficile accettare di ritornare alla vita di tutti i giorni e imparare a stare senza la "sostanza" che ci fa sentire diversi.

Cosa succede se assumi ecstasy

Gli effetti della sostanza cominciano a farsi sentire dopo 30 minuti e dopo 3-5 ore diminuiscono lasciando spazio ad effetti secondari ed indesiderati: mal di testa, spasmi mascellari, crampi, stanchezza, ansia e depressione.

Questo spinge ad assumere altre pastiglie per "ricaricarsi" di nuovo; **ogni pastiglia presa in più non aumenta gli effetti desiderati ma quelli indesiderati.**

Se "non basta mai" e si assumono molte pastiglie in una serata o troppo frequentemente, si finisce inevitabilmente per sovrastimolare le cellule cerebrali e provocare una serie di conseguenti problemi psichici che vanno da momenti di irascibilità e nervosismo a stati depressivi, fobie e manie di persecuzione.

La temperatura corporea può aumentare fino a 40°/43°; si ha difficoltà a percepire la stanchezza e la sete e si rischia la disidratazione e il "colpo di calore" (collasso circolatorio) con esito letale.

Gli effetti relativi all'assunzione di una pastiglia si possono considerare "ad esaurimento" solo dopo 4-6 settimane.

...parlando di rischi pensiamo che:

"Il primo rischio è la sicurezza che hai in te!

Ti appresti a consumare mettendo da parte la razionalità, dimenticando quello che conosci rispetto ai possibili danni e considerando quello che stai facendo solo come una magnifica avventura.

Ti dici che sai quello che fai e che non ti succederà niente di male.

Quando poi ti rendi conto che i disturbi fisici e psicologici che avverti sono la diretta conseguenza dell'ecstasy tendi a minimizzare ripromettendoti un uso più contenuto e controllato!"

Forse non sai che...

L'ambiente in cui spesso l'ecstasy viene assunta fa aumentare i suoi effetti nocivi. Si parla di *"tossicità da raggruppamento"*: alcuni comportamenti come l'aggressività e la violenza, indotti dal consumo di queste sostanze, sono estremamente **potenziati** quando le persone sono raggruppate insieme.

Ci sono ragazzi che hanno riportato grossi **deficit cognitivi** legati alla memoria e alla capacità di organizzarsi.

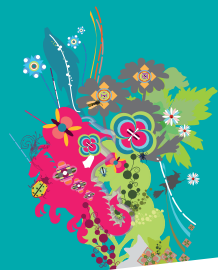
Il danno a livello neuronale causato dal consumo di MDMA è accertato: quando consumi mandi in tilt il sistema nervoso. L'ecstasy distrugge le cellule nervose che producono dopamina, essenziale anche per il coordinamento motorio.

I "parenti" dell'ecstasy

"Pillole da party": sono potenti anfetamine, le chiamano *"thai"* o *"PMA"*; spesso il loro effetto subentra più lentamente rispetto all'MDMA, per cui il rischio è quello di aumentare la dose alla ricerca dell'effetto sperato senza sapere che questo è veramente molto pericoloso e può portare alla morte a causa del forte aumento della temperatura del corpo e della pressione sanguigna.

Mefedrone (4-MMC): è una sostanza disponibile in capsule o in polvere bianca. Viene venduto su internet come *"prodotto vegetale"*, *"profumatore per il forno"*, *"fertilizzante"*. Il suo consumo è associato a gravi rischi per la salute. Ha provocato molti decessi al punto da determinare uno stato di allerta da parte dei Pronto Soccorso e delle Organizzazioni di Salute pubblica.

GhB, ecstasy liquida, Liquid X: è un liquido incolore, insapore, inodore che viene venduto in bottigliette ed assunto per bocca. Ha l'aspetto dell'acqua e un gusto salato. Dà senso di stordimento ed ebbrezza simile a quella alcolica. Viene impiegato come anestetico in chirurgia ma dal 1999 è inserito nelle tabelle delle sostanze stupefacenti.



Eroina

Molti giovanissimi fumano eroina, pensando che fumarla non sia pericoloso come bucarsi. In realtà, in qualsiasi modo venga assunta, l'eroina porta molta velocemente ad uno stato di dipendenza eccezionalmente forte che compromette, a volte in modo irreversibile, la personalità e la vita del consumatore.

Evoluzione delle modalità del consumo di eroina

Alla fine degli anni '80, quando si parlava di "droga" ci si riferiva all'eroina. Il "drogato" era colui che "bucava" eroina.

Oggi sono cambiati gli stili di consumo; cannabis e cocaina hanno quasi saturato il mercato, e chi "vende" droga sta mettendo in vendita eroina a costi sempre più bassi per creare **dipendenza da subito**.

Promuovere il consumo di eroina tra i ragazzini vuol dire crearsi dei "clienti affezionati", trasformando consumatori occasionali in eroinomani stabili.

L'eroina "fumata" porta più rapidamente di altre droghe ad uno stato di dipendenza.

Viene venduta a prezzi accessibili, (a volte regalata come "dose omaggio") dalle stesse persone che vendono cocaina e cannabis.

La si compra in tutti gli ambienti sociali e il fatto che si dica che "si sniffa come la cocaina" conferma l'idea di qualcosa di "già noto" ed evita ogni possibile "tentennamento" verso il consumo.

Molti giovani, talvolta anche minorenni, infatti, fanno un massiccio uso di eroina che fumano, ritenendo così di non essere a rischio perché non la iniettano in vena.

Iniziano fumando eroina "depotenziata" (con basso principio attivo); poi, quando aumenta il "bisogno", cercano dosi ad elevata percentuale di principio attivo o di eroina bianca, generalmente più pura, e in poco tempo diventano dipendenti dalla sostanza.

Cosa succede se assumi eroina

L'eroina sul mercato è una sostanza farinosa, marroncina o bianca. Viene "tagliata" con vari additivi o diluenti (lattosio, chinino, amido, talco, cacao, stricnina, zucchero) che possono causare malattie molto gravi, come la cecità nel caso della stricnina o gli emboli nel caso del talco.

L'eroina può essere fumata, sniffata e iniettata e ha come conseguenza un effetto stupefacente, breve ed intenso. Dopo poche ore l'effetto svanisce.

Chi usa eroina ha una riduzione della percezione del dolore. Non avvertire più il sintomo fisico del male vuol dire rischiare di bruciarsi con le sigarette, far passare inosservate infezioni e ferite purulente.

Quando si usa eroina non si avverte la sensazione di fame, non si mangia e si perde peso. Tutto il sistema immunitario si indebolisce.



ATTENZIONE:

Chi usa eroina ha le pupille "a spillo", il che compromette la visione notturna e, insieme al rallentamento delle reazioni agli stimoli e all'incoordinazione motoria, è causa di incidenti stradali.

Gli eroinomani non si interessano più di quello che li circonda. Tutti i loro pensieri sono concentrati sul consumo di droga. Perdono il senso di responsabilità, si rinchiudono in se stessi, si isolano. Diventano bugiardi e manipolatori, compiono atti illeciti (furti, rapine, prostituzione...).

L'ERONA causa una forte **DIPENDENZA** e non è possibile prevedere la velocità con la quale questa subentra.

Ci si sente inquieti, irritabili, si vuole soprattutto usarla di nuovo (craving), si suda, si hanno brividi freddi (pelle d'oca). Si possono avere conati di vomito, forte diarrea, crampi e dolori intensi. Tutti questi sono i **segni dell'astinenza**.

Chi usa eroina può rischiare l'overdose (intossicazione acuta) che può portare alla morte se non è trattata immediatamente.

Il rischio di **overdose** aumenta quando si usa una dose troppo potente, se è molto tempo che non si usa eroina, se si usa eroina "tagliata male", se le condizioni di salute non sono buone, se contemporaneamente si assumono altre sostanze psicoattive (alcol, sedativi, ...).

Si rischia l'overdose anche in concomitanza con altri fattori non ancora noti.

Come agisce sul cervello

L'eroina agisce sui neuroni in quella zona del cervello che è chiamata "il sentiero della ricompensa" perché regola i sentimenti di piacere e soddisfazione.

L'eroina modifica questo sistema naturale di "gratificazione".

Si è **OBBLIGATI** ad assumere sempre maggior quantità di sostanza per avere l'effetto di piacere desiderato (tolleranza) e a ripetere con più frequenza le assunzioni, per evitare le sensazioni sgradevoli legate alla mancanza che nel tempo diventano sempre più marcate.

Chi interrompe l'uso e supera quelli che sono i sintomi fisici della fase di astinenza dovrà imparare a "controllare" quello che viene definito "desiderio compulsivo", una insopprimibile "voglia" di usare la sostanza, che spesso viene innescata da stimoli ambientali e relazionali.

I “parenti” dell’eroina

Metadone: è un narcotico sintetico che viene somministrato agli eroinomani come sostitutivo dell’eroina. I programmi a base di metadone hanno senso solo se svolti in ambito ben controllato (Servizi per le Dipendenze) e se sono finalizzati alla disintossicazione. In caso contrario, i dipendenti da metadone sono propensi al consumo collaterale di tutte le altre droghe, compresi alcol e tranquillanti.

Buprenorfina: oppiaceo sintetico utilizzato nei Ser.T. per le dipendenze da eroina.

“Blak tar” o “catrame nero”: nuovo stupefacente sintetico, di origine messicana. Viene fumato e ha effetti persino più devastanti dell’eroina per la velocità con cui entra in circolo.



Gioco d'azzardo

Ciò che rende il gioco d'azzardo così affascinante sono la suspense, l'eccitazione, il divertimento e l'attrattiva di una possibile vincita. Tutto questo però può trasformarsi in un grave rischio.

Un giocatore descrive così questa esperienza:

“Una volta che comincio a giocare, smetto solo quando non ho più soldi. Se vinco continuo a giocare, per vincere ancora di più; se perdo, devo continuare a giocare, per rivincere i soldi persi”.

Quando diventa patologia

Il passaggio da un rapporto col gioco finalizzato al divertimento ad un rapporto col gioco di tipo problematico è sfuggente e spesso viene percepito troppo tardi dagli stessi giocatori.

Il gioco d'azzardo patologico è una malattia che si sviluppa spesso in maniera subdola e nascosta.

Nel gioco patologico tutti i pensieri e le emozioni dei giocatori sono concentrati solo sul gioco.

Le vincite spronano a giocare quote di denaro sempre più alte per poter vincere sempre di più.

Il gioco si fa più intenso. I giocatori sono animati dalla convinzione di poter riguadagnare i soldi perduti, di poter controllare l'andamento del gioco, di poterlo condizionare e prevedere, ma in realtà si perde più denaro di quanto se ne vince.

Il gioco sviluppa una propria dinamica

Il gioco comincia ad avere conseguenze sempre più negative come perdita di controllo, difficoltà finanziarie, problemi con la famiglia, con l'attività lavorativa e nei rapporti sociali.

I giocatori continuano a promettere a se stessi e agli altri di smettere ma non ci riescono, per l'impulso insopprimibile di giocare. La loro vita quotidiana è segnata da menzogne, autocolpevolizzazione, disprezzo di sé e panico.

Si comincia in sordina, poi, il gioco diventa il fulcro dell'esistenza.

La realtà è più grande di quanto appare

Può capitare a chiunque, non esistono soggetti più a rischio di altri. E' un problema trasversale che coinvolge uomini e donne di tutte le età e anche giovanissimi. Dal 2008 al 2009 la percentuale di studenti "giocatori", cioè ragazzi che dichiarano di aver giocato in denaro almeno una volta negli ultimi dodici mesi è aumentata dal 40% al 47%. Tra questi, nonostante il divieto di legge, circa 550.000 sono minorenni, corrispondenti al 43% dei minori scolarizzati.

Basta un click su pc e smartphone

L'offerta di giochi aumenta di giorno in giorno, dal lotto al gratta e vinci, dal bingo al superenalotto così come le pubblicità televisive. C'è un costante incentivo al consumo, le sale scommesse continuano a spuntare in ogni angolo della città. Ma è soprattutto il mercato del cosiddetto gioco a distanza, più conosciuto come **gambling via internet**, è il nuovo pericoloso scenario che si apre e che diventa motivo di preoccupazione soprattutto per i più giovani e i minorenni.

L'importanza di chiedere aiuto

Molte persone non chiedono aiuto perché non riconoscono il gioco come un problema o non sanno dove rivolgersi.

Spesso sono i familiari e gli amici a riconoscere la problematica molto prima della persona che ne è colpita. Spesso cercano di aiutarla prestando denaro, saldando i debiti o minimizzando il problema ma l'aiuto che si pensa di dare in realtà mantiene inalterato il gioco compulsivo prolungando così la fase patologica.

Per conoscere il modo migliore per fronteggiare questo problema le persone vicine al giocatore non devono esitare a chiedere aiuto e sostegno alle strutture specializzate.



Dal comportamento a rischio alla dipendenza

- "Usi" spessissimo anche se ti sei accorto che non sei più capace di fare quello che facevi prima.
- "Usi" sempre più spesso: sai di "rischiare" ma non ci vuoi pensare troppo. Ogni volta ti dici: *"per questa volta non importa!"*
- "Usi" anche se per farlo commetti azioni illegali.
- "Usi" anche se questo ti crea dei problemi con alcune persone a te vicine, che non sono d'accordo con quello che fai e dici.
- Ti trovi ad aumentare il consumo e ad accorgerti che la stessa quantità di sostanza non ti fa più lo stesso effetto.
- "Usi" più di frequente e con quantità maggiori.
- Dici che la controlli, che ti controlli, ma nei fatti non ci riesci.
- C'è un richiamo persistente... *"la"* senti come se facesse parte di te o dei tuoi pensieri.
- Non ti interessa più quello che facevi prima. Sono poche le cose che trovi piacevoli senza aver usato.
- Il tempo che *"le"* dedichi aumenta e ci sono sempre buone occasioni per farne uso; il tuo modo di comportarti e di vivere te lo sta dicendo in modo chiaro ma tu non hai voglia di ascoltare.
- Ti dici che *non ti senti più in forma, che dovresti diminuire, prendere una pausa, smettere...* ma sono solo buoni propositi.

Non importa se quello che usi è una sostanza legale oppure illegale. Se negli ultimi 12 mesi ti sei ritrovato in qualcuna delle situazioni descritte è meglio che contatti una persona esperta di questi problemi. Passare da un comportamento a rischio ad una dipendenza è facile. Accettare di essere dipendenti è un "primo" traguardo.

Credits

A cura di:

Struttura Complessa Ser.T. Centro-Levante

Direttore dott.ssa **Elena Ducci**

Consulenza Scientifica:

Cristiana Busso

psicologa e psicoterapeuta Ser.T. Centro-Levante
cristiana.busso@asl3.liguria.it

Cinzia Colombani

assistente sociale Ser.T. Centro-Levante e facilitatrice
Associazione "Genitori Insieme"
cinzia.colombani@asl3.liguria.it

Roberta Fachini

educatore professionale cooperativa sociale "Minerva"
per il progetto PSIR "In Viaggio con la Famiglia"
info@coopminerva.org

Stefania Godani

assistente sociale Ser. T. Centro-Levante
stefania.godani@asl3.liguria.it

Progetto Grafico:

Michela Dolcino

Centro Servizi Media Datasiel S.p.A.

Progetto editoriale:

Nataschia Massocco, Simona Morelli

Settore Marketing e Comunicazione ASL3 Genovese
comunicazioneASL3@asl3.liguria.it

Stampa Novembre 2011



RIVOLGITI A NOI!

SER.T. DISTRETTO 8

via Tosonotti, 4 - 16158 Genova Voltri

tel: 010 849 9877

e-mail: sert.distretto8@asl3.liguria.it

SER.T. DISTRETTI 9 - 10

via Sampierdarena, 2 - 16149 Genova Sampierdarena

tel: 010 849 4030

e-mail: sert.distretto9@asl3.liguria.it

sert.distretto10@asl3.liguria.it

SER.T. DISTRETTO 11

piazza Dante - 16126 Genova Centro

tel: 010 849 4686

e-mail: sert.distretto11@asl3.liguria.it

SER.T. DISTRETTO 12

corso De Stefanis 63 - 16130 Genova

tel: 010 849 4827

e-mail: sert.distretto12@asl3.liguria.it

SER.T. DISTRETTO 13

via G. Maggio 6 - 16147 Genova

tel: 010 849 6330-6318

e-mail: sert.distretto13@asl3.liguria.it

