



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

CAPIRE LE DIPENDENZE

Che cos'è la dipendenza?

La dipendenza è un'abitudine od un comportamento che è difficile smettere e che, in modo sempre crescente, interferisce con la vita di una persona. Si può essere dipendenti a una sostanza, come l'alcol, o a droga, oppure a un'attività come il gioco d'azzardo.

Il motivo non è uno solo per cui una persona consuma eccessivamente dell'alcol, altre droghe o gioca d'azzardo compulsivamente. Molti di noi sviluppiamo una dipendenza per affrontare i problemi della vita. Per un certo periodo l'uso di queste sostanze o il gioco d'azzardo potrebbero celare la nostra sofferenza e fare sparire la nostra paura. Tuttavia, alla fine, questa soluzione diventa il problema, un problema che spesso distrugge relazioni e famiglie.

È facile identificare una dipendenza?

È possibile avere una dipendenza e tuttavia non mostrarne alcun segno palese.

È facile diventare dipendenti a una droga o a un'attività senza accorgersene immediatamente. È anche possibile che le persone che vivono assieme o sono vicine a qualcuno che ha una dipendenza, non se ne accorgano per parecchio tempo.

Quali sono i segni ed i sintomi di una dipendenza?

Molte persone bevono alcol, usano altre droghe oppure giocano d'azzardo senza incontrare problemi. Tuttavia alcuni trovano che strada facendo, hanno superato un certo limite ed hanno perso la capacità di prendere delle decisioni ragionevoli.

I segni che indicano una dipendenza variano molto, in base al problema. L'uso di una droga o una certa attività diventa un problema quando:

- Influisce sulla salute fisica e mentale
- Si commettono reati (ebbrezza alla guida o uso di stupefacenti)
- Minaccia la stabilità finanziaria
- Danneggia i rapporti coi familiari e gli amici
- Interferisce con il lavoro

Qual'è l'effetto sui membri della famiglia?

I familiari di solito imparano ad adattarsi ai problemi che una dipendenza porta con sé. Essi potrebbero, ad esempio:

- Comunicare di meno
 - Evitare di parlare del problema o di esprimere i loro sentimenti
- UNDERSTANDING ADDICTION, ITALIAN, WEB ARTICLE

- Nascondere la dipendenza alla comunità
- Assumere le responsabilità che sono state trascurate dalla persona con la dipendenza
- Sentirsi frustrati, arrabbiati, pieni di rancore, soli, impauriti ed derisi

Serve curarsi?

Si, le dipendenze sono come gli altri problemi di salute. Prima che il problema possa venire curato deve essere identificato, ma è tuttavia curabile. La gente pensa di poter da soli smettere di usare una droga o smettere di giocare d'azzardo. Alcune persone ce la fanno, ma non è sempre facile. I programmi di cura ed i gruppi di supporto possono aiutare a ridurre o addirittura eliminare la dipendenza.

Serve del coraggio per fare il primo passo verso la cura, ma non è essenziale farlo da soli.

Quando è necessario ricevere aiuto?

Non è mai troppo presto o troppo tardi per ricevere aiuto.

Forse non siete sicuri se il vostro uso di alcol o droga oppure il vostro gioco d'azzardo (o quello di qualcuno che conoscete) costituisca un problema. O forse sapete che esiste il problema ma non sapete dove rivolgervi per ricevere aiuto.

Se siete preoccupati per qualcun, altro incoraggiatelo a chiedere aiuto. Se siete preoccupati per voi stessi, cominciate col parlarne con qualcuno di cui vi fidate e che rispettate, come ad esempio:

- Un medico o un'infermiera
- Un consulente del centro di assistenza ai lavoratori (i cosiddetti *Employee Assistance Program counsellor*) oppure con il medico o l'infermiera del posto di lavoro
- Un terapeuta o consulente comunitario
- Un assistente sociale
- Un leader spirituale
-

Che cosa succede durante la cura?

Ogni servizio offre qualcosa di diverso. Queste sono alcune delle cose che fanno:

- Esplorano il modo in cui la dipendenza influisce sulla vita della persone
- Pianificano un programma di cura, quello che succederà dopo la cura e seguono la persona nella comunità fino al termine della cura

- Mettono la persona in contatto con altri servizi
 - Insegnano i rischi derivanti dalle dipendenze
- UNDERSTANDING ADDICTION, ITALIAN, WEB ARTICLE
- Insegnano modi per condurre una vita sana e bilanciata
 - Danno delle sessioni di supporto individualizzato e mettono la persona in contatto con centri di supporto di gruppo come ad esempio *Alcoholics Anonymous* (AA)
 - Offrono supporto ed informazioni alla famiglia

Non dovete soffrire da soli. Potete ottenere aiuto.

Per ricevere aiuto o per ottenere ulteriori informazioni:
McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre
1 800 463 6273
A Toronto 416 595 6111

La vostra Unità Sanitaria Locale (Public Health Unit) il numero di telefono si trova sulle pagine blù dell'elenco, oppure si può ottenere chiamando il 411

Il vostro Centro d'Informazione Comunitario (Community Information Centre), il numero si trova sulle pagine blù dell'elenco telefonico o si può ottenere chiamando il 411

I servizi chiamati Settlement Services

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Adattato da:

What you need to know about addiction

Copyright 2002 Canada Post with the Centre of Addiction and Mental Health

UNDERSTANDING ADDICTION, ITALIAN, WEB ARTICLE