

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Tutti i campanelli d'allarme da non sottovalutare per riconoscere una dipendenza

Redazione · Thursday, May 12th, 2022

Sempre attento ai fenomeni che caratterizzano la società dei nostri giorni, il dottore e psicologo legnanese **Franco Fisichella** ci propone oggi una sua disamina sulle **dipendenze** di ogni genere, dal fumo al gioco d'azzardo, passando per il cibo e l'alcool. Nello specifico, lo psicologo si concentra su **come riconoscere una dipendenza**. Ecco di seguito la sua analisi:

Cosa vuol dire essere dipendenti da qualcosa?

Per **dipendenza** s' intende un'alterazione del comportamento che da semplice o comune abitudine diventa una ricerca esagerata e patologica del piacere attraverso mezzi o sostanze o comportamenti che sfociano in una condizione patologica. La persona quindi dipendente tende a perdere la capacità di un controllo sull'abitudine e ne diventa succube.

Ma non è così scontato accorgersi di questo “passaggio”, anzi potremmo dire che è il punto cruciale che poi porta a situazioni spesso molto critiche e che hanno già compromesso la vita dell'individuo. Da un punto di vista neurologico potremmo sintetizzare che ogni attività piacevole genera nel nostro cervello una produzione di dopamina. Ovviamente se la produzione di dopamina è legata ad attività normali (mangiare, fare sport, innamorarsi, etc..) nulla di strano o pericoloso, ma nel caso ad es. delle sostanze d'abuso, questo sistema viene alterato artificialmente, spostando i bisogni naturali dell'individuo in bisogno di assumere la sostanza per riportare su i livelli di dopamina.

Esistono svariati ambiti dove si possono sviluppare delle dipendenze, le più diffuse sono relative a:

- uso di droghe, alcol, e farmaci.
- pornodipendenza: quando il sesso diventa ossessione.
- **dipendenza** da gioco d'azzardo.
- **dipendenza** da cibo, anoressia e bulimia.
- **dipendenze** tecnologiche, come quella da internet o dai social media, videogiochi.
- **dipendenza** affettiva quando si sviluppa un'ossessione e un'incapacità di vivere senza il partner.

Ci sono poi una serie di comportamenti e compulsioni che possono rientrare in forme di dipendenze ossessive come ad es. l'ordine, la pulizia, il controllo della gestione economica, shopping compulsivo, maniacalità nella cura del corpo, degli allenamenti, nell'alimentazione.

Visto la vastità dell'argomento potremmo sintetizzare che un aspetto fondamentale è la consapevolezza delle persone di ammettere di avere un problema di dipendenza invece di essere ancora convinte di averne il controllo. In tal senso segnali sono abbastanza chiari: pensieri ricorrenti indirizzati verso la sostanza o altro, sintomi d'astinenza, nervosismo, irritabilità, modificazioni degli stili di vita, compromissione delle relazioni sociali e affettive sono tutti campanelli d'allarme da non sottovalutare.

Dott. Francesco Fisichella psicologo Legnano

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Thursday, May 12th, 2022 at 11:36 am and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.