



Sembravo  
il più

# **coraggioso,** e invece ero il più **debole**

PAOLA SPRINGHETTI

**F**ino a non molto tempo fa c'erano la droga, l'alcol e il gioco d'azzardo: erano le tre dipendenze che tutti conoscevano, molto diffuse, ma ben circoscritte.

Poi si è scoperto che esistevano anche altre forme di dipendenza e che bisognava studiare percorsi terapeutici appositi: c'è quella da videogiochi o da internet, da shopping, da medicinali o stimolanti e così via.

Molte di queste dipendenze colpiscono gli adolescenti e i giovani e sembrano diffondersi sempre di più. Si comincia con il "fare una prova", per vedere "che effetto fa" e poi si continua, trasformando un'esperienza occasionale in un'abitudine: «tanto posso smettere quando voglio», dicono tutti, e invece non è vero. Un giorno scopriamo che non possiamo più farne a meno, che siamo diventati, appunto, dipendenti. Cioè che quella che pensavamo fosse solo un'abitudine è diventata un bisogno, per cui non possiamo più fare a meno di cercare quella cosa che ci piace e la cerchiamo in modo esagerato e patologico. La necessità di

procurarsi o di fare qualcosa diventa predominante nella nostra vita, occupa i nostri pensieri, controlla i nostri comportamenti, ci ruba il tempo, ci toglie ogni libertà di scelta.

Le dipendenze sono tante e diverse, ma con un punto in comune: riducono in schiavitù.

## Quali tipi di dipendenza conosci? Pensi di essere informato sul tema?

**L'alcol.** Prendiamo l'esempio dell'alcol, il cui consumo sembra essere sempre più diffuso fra i più giovani, forse anche perché è facile procurarselo e non costa molto. Bere, quando si è con gli altri, fa sentire più sicuri, più simpatici, più capaci di comunicare. E quanto ci si sente disinvolti ad andare in giro, la sera, con in mano una bottiglia aperta o una lattina di birra! È bello sentirsi euforici e leggeri nel week end, dopo una settimana noiosa, senza obiettivi.

Inoltre bere alcolici fa sentire adulti, padroni delle proprie vite, tanto da poter trasgredire le regole che gli adulti stessi vorrebbero imporci. Quando, poi, si beve insieme agli altri, il consumo di alcol assume il senso di un rituale: è un rito di passaggio (dall'infanzia all'età adulta), di festa (si beve in occasione di feste), di iniziazione (il bere insieme segna l'entrata a far parte del gruppo), di legame (si beve insieme perché si è e si resta uniti).



## Secondo te, perché l'abitudine a bere è così diffusa tra i giovani?

**Perché ci si casca dentro/le cause interne.** Perché si diventa dipendenti da qualche cosa? Le cause possono essere molte e in parte cambiano a seconda del tipo di dipendenza. Amici sbagliati, depressione, un gene (Allele A1) che regola male la dopamina nel cervello, il disagio familiare eccetera e, soprattutto, un carattere debole.

Ci sono diverse teorie per spiegare la facilità con cui anche gli adolescenti e i giovani diventano dipendenti e non tutti gli esperti sono d'accordo tra loro, ma possiamo dire che ci sono cause "interne", che cioè la persona si porta dentro, e cause "esterne".



Le cause interne si del piacere e nel desiderio pensiamo possano farci soffrire.

la frustrazione, la paura di affrontare la vita possono spingere a cercare la droga, come una specie di medicina che dà forza e cancella i conflitti interiori. In realtà la droga amplifica gli stati d'animo e, se stiamo male con noi stessi, finiti gli effetti, staremo ancora peggio. È solo un tentativo di fuga dalle proprie responsabilità, destinato a fallire perché gli effetti sono inevitabilmente brevi. E questo, oltre che per la droga in senso stretto, funziona anche per le altre forme di droga metaforica (i videogiochi, l'alcol, l'azzardo, lo shopping...), che usiamo per fuggire dalla realtà.

possono riassumere nella ricerca di allontanare le esperienze, che

Ecco allora che l'ansia, la depressione,

### Tu che cosa fai per tirarti su nei momenti in cui sei in difficoltà?

#### Perché ci si casca dentro/ le cause esterne.

Ci sono anche fattori esterni, che si incontrano con quelli interni e che facilitano lo scivolamento nelle dipendenze. Il fatto di avere amici o comunque entrare in contatto con persone, che fanno già uso di droghe o che bevono abitualmente, facilmente farà scattare il desiderio di provare con loro sensazioni nuove e forti.

C'è poi il desiderio di essere ammirati, di avere all'interno del gruppo o di un ambiente un ruolo di prestigio, magari di essere riconosciuti come il "capobranco". Ecco che l'uso di droghe o altri comportamenti non sono più solo un modo per "divertirsi", ma anche uno strumento per "imporsi" agli altri. E poi non si riesce più a smettere, perché smettere vorrebbe dire perdere il proprio ruolo all'interno del gruppo, essere emarginati. È evidente che, più sono le difficoltà esterne che dobbiamo affrontare (problemi nei rapporti con la famiglia, delusioni d'amore, difficoltà a scuola, eccesso di aspettative da parte dell'ambiente in cui viviamo...), più cresceranno le probabilità di cedere alla tentazione di cercare queste vie facili per trovare apparenti soluzioni. Ecco perché, in fondo, cause interne e cause





esterne finiscono spesso non solo col sommarsi, ma con il sovrapporsi.

C'è anche un dato che fa pensare: i ragazzi che appartengono a famiglie povere hanno più possibilità di sviluppare dipendenze da droghe o di abusare dell'alcol, rispetto a quelli che provengono da famiglie benestanti e con un buon livello culturale. La droga, il fumo, l'alcol non sono "da figli": sono tentazioni in cui cadono le persone più deboli, quelle che hanno meno risorse per affrontare i problemi.

## Quali sono, secondo te, i motivi più comuni per cui i giovani cadono nelle dipendenze?

**I sintomi.** In generale, la dipendenza si manifesta attraverso tre sintomi:

1. il *craving*, cioè un desiderio improvviso di assumere una sostanza;
2. l'astinenza, cioè l'irrequietezza, l'ansia, a volte l'aggressività, se non si riesce ad avere quella sostanza o a fare ciò che si desidera (ad esempio giocare);
3. la tolleranza, cioè il fatto di accettare di dedicare tempo e risorse sempre maggiori a quella cosa, disinteressandosi di tutto il resto.

All'interno di questi sintomi generali ogni dipendenza ne ha alcuni specifici. Per esempio, la dipendenza da videogiochi o giochi on line causa perdita del senso di realtà, sintomi dissociativi, isolamento dagli amici e dalle altre relazioni. Inoltre spesso i ragazzi che soffrono di dipendenze fanno sempre più assenze a scuola, o l'abbandonano del tutto; hanno disturbi del sonno; compiono piccoli furti, spesso in casa, per procurarsi i soldi per comperare la roba o per giocare. Altri sintomi sono i comportamenti strani: silenzi prolungati e scatti di rabbia; stanchezza; abbandono delle amicizie abituali per frequentarne di nuove; occhi arrossati e dimagrimenti o aumenti di peso...

Se vi accorgete di qualche cosa di strano, parlatene con un adulto di cui vi fidate. Ma soprattutto non fatevi trascinare nello stesso burrone. Non rinunciate alla vostra libertà per diventare schiavi.



**Hai qualche amico che soffre di qualche forma di dipendenza? Come te ne sei accorto?**