

Le dipendenze patologiche

Entriamo subito nel merito dell'argomento e facciamo una piccola classificazione.

Le dipendenze patologiche possono essere di tipo psichico, sociale o fisico.

La dipendenza sociale riguarda l'esigenza di seguire e far parte di un determinato gruppo di persone, e di conseguenza la adozione degli schemi comportamentali di quel gruppo. Ad esempio, la dipendenza dal fumo in età scolastica è solitamente accompagnata dalla pressione da parte del gruppo di compagni di scuola.

La dipendenza psicologica nasce dall'esigenza di colmare una necessità personale. Questo crea un'inevitabile circolo vizioso: problemi psicologici e difficoltà a risolverli → ricorso al comportamento distruttivo, l'oggetto della dipendenza → sollievo temporaneo → sensi di colpa e l'insorgenza di altri problemi psicologici.

La dipendenza fisica (o fisiologica) riguarda l'uso delle sostanze tossiche per l'organismo e si forma a causa dell'assunzione prolungata nel tempo di tali sostanze. La condizione patologica si riconosce dal fatto, che si hanno pensieri persistenti e desiderio costante di assumere droghe, alcol, fumo.

Come vediamo, fra i tre tipi delle dipendenze, vi è un rapporto di cause – effetto. Quindi possiamo dire, che al di là della classificazione, la terapia si basa sempre sull'eliminazione dell'origine (il trigger) del disturbo.

È possibile uscirne da soli?

Sì, in alcuni casi, soprattutto nelle fasi iniziali della dipendenza. Però molto spesso si nota la tendenza di ricadere nei vecchi schemi comportamentali.

Il recupero terapeutico consiste nel risolvere i problemi psicologici, ripristinando il sistema di regolazione mentale (ripristinando la capacità di risolvere i propri problemi psicologici da sobri). La dipendenza è spesso una conseguenza dei disturbi della personalità (la dipendenza è secondaria).

Detto ciò, comprendiamo che è molto difficile interpretare i processi della propria psiche senza dover ricorrere all'aiuto esterno.

Gli psicologi di PSCIENUM, aiutano a capire quando bisogna intervenire e come iniziare il percorso di recupero.

Siamo sempre a disposizione per rispondere alle domande riguardanti questo o altri problemi psicologici.