BISOGNI-VIZI

Ci sono infine dei bisogni che non solo non riguardano beni necessari per lo sviluppo della persona, ma che portano ad assumere abitudini e comportamenti dannosi percepiti come indispensabili a causa di una dipendenza fisica o psicologica (fino a causare disturbi mentali di tipo ossessivo compulsivo) sviluppata nei confronti di un determinato oggetto, sostanza o atto (alcool, droghe, tabacco, giochi d'azzardo, sesso [sexual addiction, in Italia 10% negli uomini e del 2% nelle donne], shopping compulsivo, lavoro…). Esistono pure dipendenze legate alle nuove tecnologie: cellulomania (sms, mms), da TV, da internet (chat, social forum) o giochi virtuali, videopoker…



NEW ADDICTIONS (NUOVE DIPENDENZE)

Esistono alcuni segnali inequivocabili che vi aiutano a riconoscere quando delle semplici abitudini diventano vere e proprie dipendenze.

La dipendenza psicologica



Aver bisogno di prendere quantitativi sempre maggiori di qualche sostanza per avvertire un qualche effetto. E quando si interrompe l'assunzione, si avvertono dei sintomi.

Ci sono sostanze che causano una terribile dipendenza psicologica (gli oppiacei), altre (come i cannabinoidi) che ne provocano una minore. Ma il discorso non vale solamente per le droghe: anche i cibi, per esempio, agiscono con meccanismi analoghi sul nostro organismo.

Pensiero costante

Tutti coloro che hanno a che fare con la dipendenza hanno una caratteristica comune: pensano quasi costantemente alla sostanza o all'abitudine o all'azione o al cibo da cui sono dipendenti.

Senza alcun piacere

Ci sono sostanze che generano una dipendenza del tutto particolare, che porta a proseguire con l'uso per un periodo di tempo maggiore di quanto in realtà non si vorrebbe.
Addirittura, senza che si avverta più alcun piacere.
È il caso dell'uso di cocaina: spesso se ne assume anche per ore o giorni senza più provare alcuna sensazione positiva.

Non so smettere

Questo è sicuramente il segnale più pericoloso delle *addictions*: l'ansia, il panico, il dolore che si realizzano e si provano quando ci si rende conto che è impossibile smettere anche volendo. Bisogna rassegnarsi: è quasi impossibile smettere da soli.

Quanto tempo, quanta attenzione!

Questa caratteristica riguarda anche i comportamenti assimilabili alla dipendenza. Come il gioco compulsivo e patologico. La sostanza o il comportamento diventano il punto focale della vita di chi ne è dipendente: richiedono sempre più tempo, sempre più attenzione.

Ignorare la quotidianità

Una diretta conseguenza di quest'ultimo segnale deriva dal progressivo ignorare la quotidianità: le relazioni con gli altri, il lavoro, le banali faccende domestiche, gli spazi dedicati a svago e divertimento vengono assorbiti dalla dipendenza, che diventa più importante di ogni cosa.

Cambiamenti

Forse non lo si realizza, ma chi ha una dipendenza ne diventa ben presto schiavo a costo di enormi sacrifici personali, per quanto possa sembrare assurdo.
Sacrifici che vengono in qualche modo - inconsciamente - dedicati alla dipendenza stessa e che procurano enormi cambiamenti nella personalità. Cosa che può provocare addirittura conseguenze neurologiche profonde.

www.benessereblog.it

La Dipendenza

(Dipendenze e Nuove Dipendenze / Dipendenze da sostanze e Dipendenze senza sostanze)

La Dipendenza è caratterizzata dal bisogno assoluto ed irrefrenabile, di tipo psicologico e/o fisiologico, di una certa situazione, oggetto o sostanza.

- La Dipendenza da Sostanze
- La Internetdipendenza (Internet Addiction)
- La Dipendenza dal telefonino (Phone Addiction)
- La Dipendenza dagli acquisti (Shopping Addiction)
- La Teledipendenza (Tv Addiction)
- La Dipendenza dai videogiochi
- La Dipendenza dal gruppo
- La Dipendenza dal gioco d'azzardo

- La Pornodipendenza (Porn Addiction)
- La Sessodipendenza (Sex Addiction)
- La Dipendenza da cibo (Binge eating disorder)
- La Dipendenza dal mangiar sano (Ortoressia)
- La Fitnessdipendenza (Vigoressia)
- La Dipendenza Affettiva (Love Addiction)
- La Lavorodipendenza (Work Addiction o Workaholism)
- La Dipendenza da Social Network / Amicodipendenza (Social Network Addiction / Friendship Addiction)
- La Dipendenza da Blackberry (Crackberry)