

La dipendenza affettiva

dott.ssa Roberta Rosati

Dipendenze comportamentali: diagnosi e classificazioni

Il concetto di dipendenze patologiche (addiction) comportamentali è stato introdotto nel 2013, anno in cui è stato inserito nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali – DSM 5 (APA, 2013)

L'oggetto della dipendenza, nelle dipendenze comportamentali, riguarda comportamenti socialmente accettati che assumono valenza patologica solo nel momento in cui incidono sul funzionamento dell'individuo.

La prima dipendenza inserita nel DSM 5, nel paragrafo “Disturbi non correlati a sostanze”, è il Disturbo da gioco d'azzardo.

Esso è definito come un comportamento problematico persistente o ricorrente legato al gioco d'azzardo che porta a disagio o compromissione clinicamente significativi (APA, 2013).

Le altre dipendenze comportamentali sono: shopping compulsivo (oniomania);

- dipendenza da sesso (sex addiction);
- dipendenza da esercizio fisico e sport;
- dipendenza affettiva o love addiction;
- dipendenza da lavoro;
- dipendenze tecnologiche, ad esempio dipendenza da giochi di ruolo o cybersex addiction

Le dipendenze comportamentali possono essere associate a problemi di ansia e/o depressione.

Dipendenze comportamentali: quali caratteristiche?

Nelle dipendenze comportamentali la persona percepisce sentimenti di tensione o eccitazione prima di commettere l'atto e gratificazione o sollievo, seppur temporaneo, quando lo attua (Maddux & Desmond, 2000); la persona sperimenta malessere e perdita di controllo quando non può attuare il comportamento. Per definire una dipendenza comportamentale, gli studiosi considerano sei aspetti rilevanti (Griffiths, 2005):

- il comportamento caratterizza la vita della persona, dominando pensieri, emozioni e comportamenti della stessa (preminenza);
- il comportamento incide sull'umore della persona (influenza sul tono dell'umore);
- per ottenere lo stesso effetto sul tono dell'umore, la persona attua maggiormente il comportamento, dedicandogli più tempo (tolleranza);
- il tempo dedicato al comportamento provoca numerose difficoltà alla persona in termini di funzionamento, conflitti intrapsichici, relazionali e difficoltà in ambito lavorativo e sociale (conflitto);
- dopo periodi in cui si riesce a gestire il comportamento, potrebbe esservi la tendenza a ricominciare o incrementare il comportamento (recidiva);
- possono esserci sintomi da astinenza (conseguenze fisiche e emotive spiacevoli, ma non stati di astinenza fisiologicamente rilevanti come nelle dipendenze da sostanze).

Somiglianze tra dipendenze comportamentali e dipendenze determinate dall'uso di sostanze

- la sensazione di impossibilità di resistere all'impulso di mettere in atto il comportamento (**compulsività**);
- sensazione crescente di tensione che precede immediatamente l'inizio del comportamento (**craving**);
- **piacere e sollievo** durante la messa in atto del comportamento;
- percezione di **perdita di controllo**;
- **persistenza del comportamento** nonostante la sua associazione con conseguenze negative.

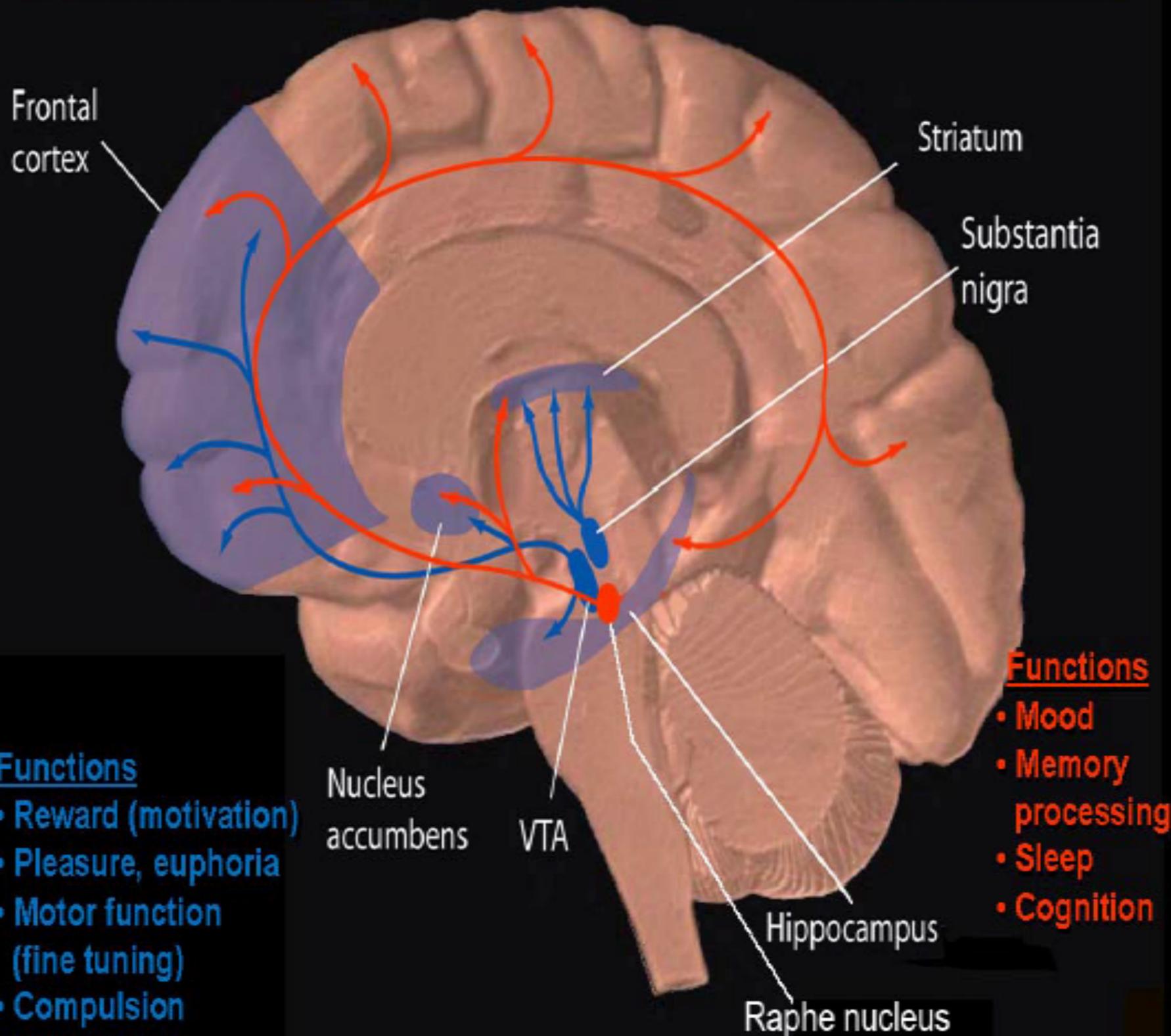
Sappiamo che, nonostante le loro numerose differenze, la maggior parte delle sostanze d'abuso e quindi delle dipendenze incrementano i circuiti della *dopamina* e della *serotonina* (due importanti neurotrasmettitori del cervello)

La Serotonina e la Dopamina aumentano, secondo un **processo del tutto naturale**, quando soddisfiamo alcuni nostri bisogni fondamentali come quelli *sessuali* o quelli *legati al cibo*, o bisogni di autoaffermazione conducendoci ad uno stato di **GRATIFICAZIONE**

D
O
P
A
M
I
N
E

Dopamine Pathways

Serotonin Pathways



- Functions
- Reward (motivation)
 - Pleasure, euphoria
 - Motor function (fine tuning)
 - Compulsion
 - Preservation

- Functions
- Mood
 - Memory processing
 - Sleep
 - Cognition

S
E
R
A
T
O
N
I
N
E

La Dipendenza affettiva

- Possiamo definire la dipendenza affettiva come una **forma patologica di amore**, caratterizzata da una costante assenza di reciprocità all'interno della relazione di coppia, in cui uno dei due (nel 99% dei casi la donna) riveste il ruolo di donatore d'amore a senso unico, e vede nel legame con l'altro, spesso problematico o sfuggente, l'unica ragione della propria esistenza.

Come si riconosce?

- La continua ricerca d'amore ha tutte le caratteristiche della dipendenza da sostanze:
 - ✓ **L'ebbrezza:** la sensazione di piacere che il dipendente prova solo quando si trova col partner
 - ✓ **La tolleranza:** il dipendente ricerca quantità di tempo sempre maggiori da dedicare al partner
 - ✓ **L'astinenza:** l'assenza del partner getta il dipendente in uno stato di allarme

Punto d'arrivo

- Il punto d'arrivo di questa prospettiva non è che certe condotte compulsive creino tante dipendenze diverse, bensì l'idea dell'esistenza di **un'unica sindrome di dipendenza** che può avere espressioni molto diverse.
- Volendo semplificare possiamo immaginare la dipendenza come una “colla appiccicosa” che si può attaccare ad una qualunque attività o oggetto che produca una **soddisfazione immediata ma non benessere ovvero che alimenta il circuito della ricompensa (dopaminergico) ma non quello del benessere duraturo (serotoninergico).**