

Qualità della vita

La qualità della vita è determinata dal risultato di fattori diversi che rientrano:

nella sfera del benessere materiale, ovvero ciò che è indispensabile per l'esistenza fisiologica;

nella sfera psicologica e immateriale, afferenti al proprio benessere interiore, all'autorealizzazione, alla relazione con le altre persone.



Il tempo trascorso al lavoro...Il tempo trascorso a casa...



mondo razionale - mondo irrazionale

Pulsioni

Logica

Creatività

Conseguenzialità

Desideri

Sogni

Ragionamenti

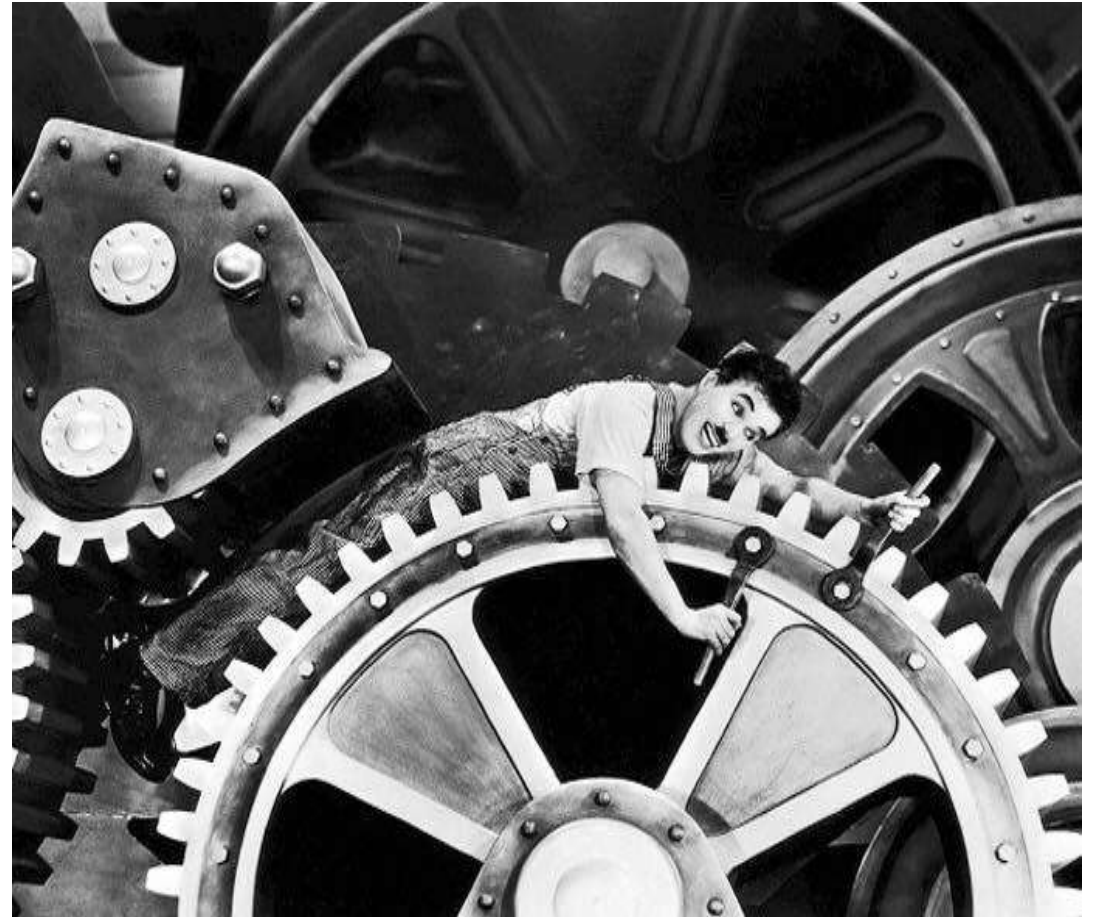
Emozioni

Gli aspetti irrazionali animano il nostro mondo interno e devono trovare armonia con il mondo razionale per il nostro benessere



Il benessere organizzativo

la capacità di un'organizzazione di promuovere e mantenere il benessere fisico, psicologico e sociale di tutte le lavoratrici e di tutti i lavoratori che operano al suo interno.



IO TI VEDO....



Piacere, abitudine, distrazione e rischio



Che cosa è la dipendenza?



Legame emotivo e/o fisico che diventa condizione di bisogno di un prodotto, di una sostanza, o di un comportamento per esempio farmaci, alcool, stupefacenti... ma non solo... riguardo ai quali si può creare assuefazione e la cui mancanza provoca uno stato di malessere , angoscia che spinge la persona a ricercare il prodotto in questione o a ripetere il comportamento

DIPENDENZA : come si manifesta

Legami simbiotici

Difficoltà a fare a meno di una sostanza o di un comportamento

Reattività

Rabbia

Scarsa autostima



DIPENDENZA

Da un punto di vista fisiologico e antropologico si intende, invece, il fatto che l'organismo, alla nascita e per un periodo più o meno lungo, non è in grado di provvedere autonomamente alla propria sopravvivenza, che è legata alle cure parentali (neotenia).



DIPENDENZA PATOLOGICA

Quando il legame di “*dipendenza*” diventa patologico?

Le abitudini hanno a che fare con le dipendenze?



Gli aspetti che definiscono, il *legame* tra un individuo ed un oggetto (sostanza chimica, comportamento o partner) come una dipendenza patologica sono vari.

Addiction

- In letteratura, con il termine “addiction” si indica un disordine progressivo, cronico e recidivante che comprende compulsione.
- I due elementi essenziali nelle addiction sono:
 - a) il **craving** o **desiderio imperioso** di ripetere il consumo della sostanza o il comportamento;
 - b) il **drug-seeking behaviour**, cioè il **comportamento compulsivo** di ricerca della sostanza o di messa in atto del comportamento.

- Detti sintomi si riscontrano anche in dipendenze dove non sia implicato l'uso di sostanze chimiche. Si tratta di attività che per la maggior parte delle persone sono parte integrante del normale svolgimento della vita quotidiana, ma che per taluni possono esitare in pattern patologici con riflessi negativi sul piano della salute e della qualità di vita.



- Nel caso delle **nuove dipendenze** si può parlare dello sviluppo dell'**addiction senza "dependence"** (dipendenza fisica e chimica, condizione in cui l'organismo necessita di una determinata sostanza per funzionare).
- Si tratta perciò, in questo caso, del **bisogno imprescindibile di mettere in atto dei comportamenti significativi, in assenza di una dipendenza fisica vera e propria** (Cesare Guerreschi, 2015).



Internet Addiction Disorder (IAD) (Griffiths M.D. 2001)

- **eccessivo uso di internet e/o urgenza di collegarsi a quest'ultimo.**
- ***Craving*, perdita di controllo sarebbero corollari di questo campo.**
- **compromissione delle attività sociali compreso il lavoro e le relazioni familiari.**
- **eccessivo uso di internet non associato esclusivamente a periodi di ipomania o mania e non interamente riconducibili ai disturbi clinici dell'Asse I. (Black D.W. et al 1999, Shapira N. et al 2000)**
- **disturbi del controllo degli impulsi.**



Le *new addictions* hanno una loro peculiare complessità: se le tossicomanie tradizionali sono ancorabili ad un universo deviante ed ai relativi significati, le dipendenze comportamentali si reggono su un più sottile equilibrio di fattori: in primo luogo **gli oggetti delle nuove dipendenze non sono oggetti trasgressivi e proibiti**, ma sono assolutamente quotidiani: computer, cellulari, partner sentimentali; ruotano attorno ad attività banalissime: mangiare, comprare, comunicare, fare sesso.

Quello che fa la differenza è il **“potere”** che a **questo oggetto viene conferito fin dal primo incontro**, che è quella di **“guarire”** l'individuo, di oscurare in modo le sofferenze; far cessare il dolore e dar sollievo.

Per raggiungere tale meta tutto è concesso.



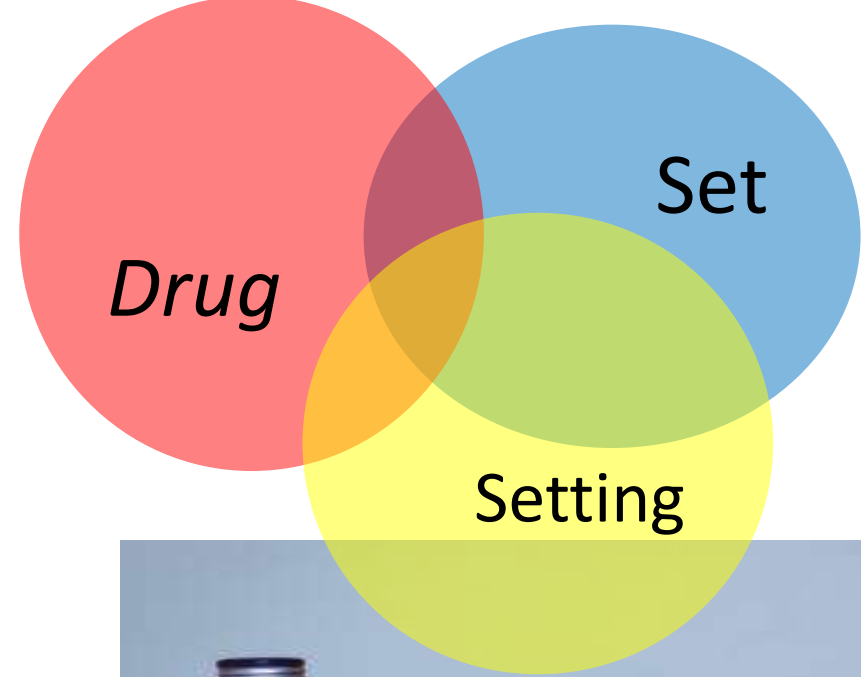
Drug, Set & Setting

NORMAN E. ZINBERG
1984



La dipendenza nasce dall'incontro di tre fattori:

La sostanza (o il comportamento) la persona, il contesto



Droga



Il termine Droga è la versione italiana dell'inglese Drug con cui si designa ogni sostanza dotata di effetti farmacologicamente attivi. Pertanto una Droga è qualsiasi sostanza dotata di azione farmacologica, sia in senso terapeutico e sia in senso edonico. La prima caratteristica di una droga è quella di possedere un'azione farmacologicamente attiva per cui il caffè, che contiene caffeina, sostanza dotata di azione farmacologica, è una "Droga", mentre il borotalco, sostanza inerte dal punto di vista farmacologico, non lo è.



Drug: Principali oggetti e comportamenti che generano abuso o dipendenza



Alcol



Sostanze

Stupefacenti



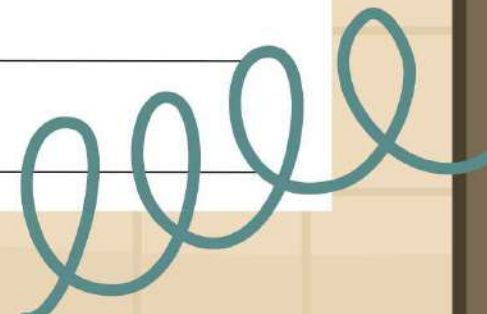
Farmaci



Nicotina



Giocod'Azzardo





Cellulare/
internet



Shopping



Videogiochi

Droghe più conosciute



LEGALI:



Nicotina
Alcol
Caffeina
Psicofarmaci

ILLEGALI:



Eroina
Cocaina
Cannabis
Ecstasy
LSD
Anfetamine



Sostanze



01

OPPIACEI

Oppio
Morfina
Metadone

02

STIMOLANTI

Cocaina
Amfetamina
Crack

05

CANNABIS

Marjuana
Hashish
Olio di hashish

03

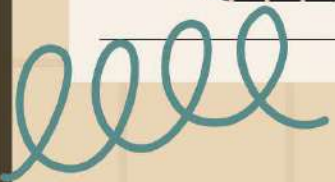
ALLUCENOGENI

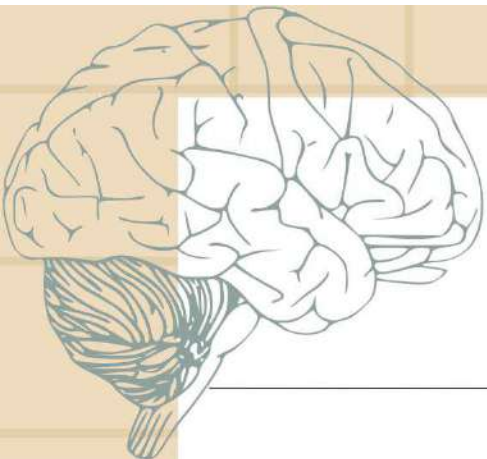
Mescalina
L.S.D
DOM
Ecstasy

04

DEPRESSIVI

Barbiturici
Tranquillanti





Dipendenza e Cervello

DIPENDENZA FISICA

Causa le crisi di astinenza poiché l'organismo a quel punto necessita della sostanza per il suo normale funzionamento

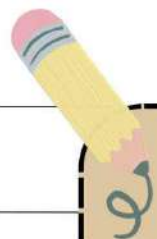
DIPENDENZA PSICHICA

Genera forte desiderio di riprovare gli effetti della sostanza/comportamento
Craving

L'uso di qualsiasi sostanza interferisce con il normale funzionamento cerebrale, alterando percezioni, pensieri, azioni e soprattutto la capacità di memorizzare e ricordare. Facendo riferimento ad un aspetto più organico delle dipendenze, oggi sappiamo che c'è un'alterazione del sistema di ricompensa cerebrale, area fondamentale che rinforza i comportamenti per la sopravvivenza (mangiare, bere, riprodursi, interazioni sociali). Nei fenomeni di dipendenza è coinvolto il neurotrasmettitore della Dopamina, responsabile della sensazione di piacere.



Campanelli d'allarme che ci fanno comprendere di stare abusando di alcol e/o sostanze

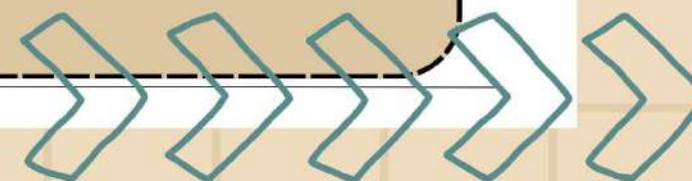


Segnali Fisici

Nausea e vomito
Diarrea
Astenia (stanchezza)
Insonnia e Ipersonnia
Tachicardia/Bradycardia
Alterazioni dell'appetito
Mal di testa
Dolori muscolari
Dilatazione delle pupille
Iperidrosi
Rinorrea
Crisi convulsive

Segnali Psicici

Alterazione dell'umore
Irrequietezza
Rabbia e irritabilità
Frustrazione
Disforia
Stati d'ansia
Difficoltà di concentrazione
Comparsa di disturbi psichiatrici (psicosi)



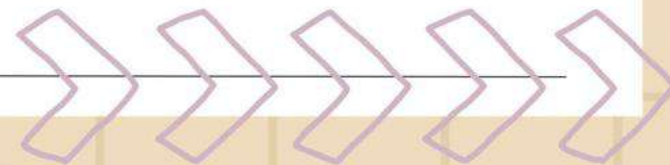
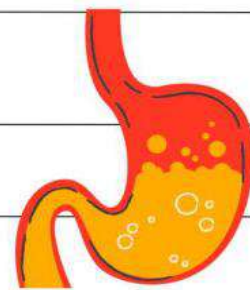
L'Alcol



Alcol

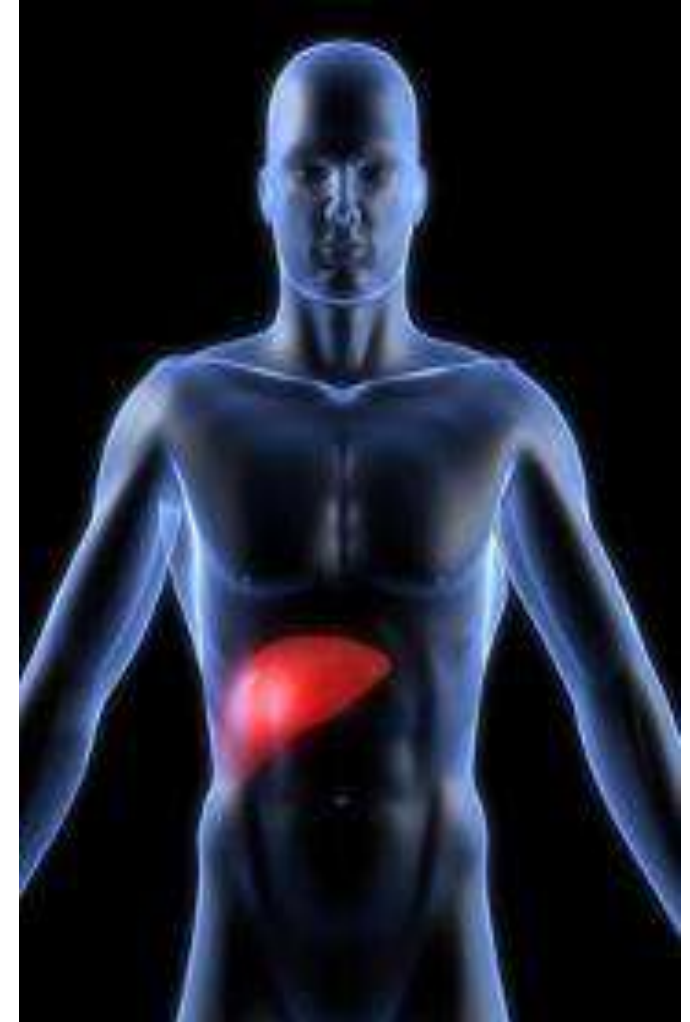


L'alcol è un composto organico, strutturato da un gruppo ossidrilico legato ad un radicale alchilico. Esso agisce sul sistema digerente e sul sistema nervoso, infatti un solo bicchiere ci rende più socievoli, loquaci e allegri, migliorando le relazioni interpersonali. Ma se assunto con dosi eccessive l'alcol può degenerare in una grave dipendenza, apportando disfunzioni anche al nostro organismo, es al fegato (epatite, cirrosi, ulcere, cancro)



L'etanolo è una sostanza che *può indurre dipendenza*, il suo abuso può interferire con l'assunzione e la biodisponibilità di altri nutrienti importanti.

Viene assorbito nel tratto gastroenterico per poi essere metabolizzato nel fegato in acetaldeide, sostanza *tossica* per il nostro organismo.



Rischi dell'alcool:

Nel breve periodo:

- Gonfiore/pensantezza
- Affaticamento fisico e mentale
- Nausea
- Cerchio alla testa
- Rallentamento dei riflessi
- Sottovalutazione dei pericoli

Nel medio periodo:

- Aumento di peso corporeo
- Aumento dei radicali liberi
- Aumento dello stress
- Abitudine all'uso

Nel lungo periodo:

- Compromissione della memoria
- Difficoltà motorie
- Tempi di reazione rallentati
- Patologie al fegato e agli organi interni in generale
- Assuefazione e tolleranza
- Ricerca compulsiva

Per saperne di più sulle dosi alcoliche...

ALCOL: sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!



Birra

Bicchiere 330 ml

4,5°



Vino

Bicchiere 125 ml

12°



Aperitivo

Bicchiere 80 ml

18°



Superalcolico

Bicchiere 40 ml

36°

oppure

oppure

oppure

corrisponde a

12 grammi di alcol = 1 unità

QUANTO SI DEVE ASPETTARE PRIMA DI GUIDARE?



1 ora



2 ore



3 ore



4 ore



Meglio non guidare!



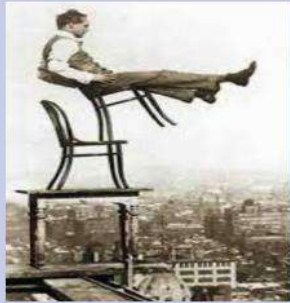
Indica 1 bicchiere di vino a 12°
o 1 lattina di birra a 5°
o 1 bicchierino e mezzo di superalcolico a 40°
o 1 bicchiere di aperitivo a 15°

L'alcol provoca una iniziale euforia e perdita dei freni inibitori, ma a quantità progressivamente crescenti corrispondono effetti come riduzione della visione laterale (visione a tunnel), perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea e confusione.

Il consumo di alcol può determinare una riduzione dell'integrità psico-fisica del ed incidere in modo significativo anche sulla salute e sicurezza di terze persone.

Il vino , la birra e le altre bevande alcoliche possono alterare il senso dell'equilibrio, i riflessi, la capacità di reagire. L'alcol contenuto nelle bevande alcoliche può indurre dipendenza.

Lavoro
Sicuro



Attenzione



Senza
Alcol

L'alcol non deve essere assunto con:

- Psicofarmaci, (tranquillanti, sonniferi, sedativi, antidepressivi, ansiolitici. Può diventare molto pericoloso in situazioni in cui il livello di attenzione deve essere alto (alla guida, sul lavoro)
- Antiepilettici, poiché l'alcol ne diminuisce gli effetti con il rischio di crisi convulsive
- Antibiotici iniettabili, per il rischio di una reazione avversa con effetti che possono portare anche al collasso cardiocircolatorio
- Antistaminici (indicati nel trattamento delle allergie), che come effetto collaterale inducono sonnolenza

L'alcol contenuto nelle bevande

Viene assorbito nel tratto gastroenterico per poi essere metabolizzato nel fegato in acetaldeide, sostanza tossica per il nostro organismo.



I danni provocati dall'uso dell'alcol sono molteplici:
Nel breve periodo:

- Gonfiore/ pesantezza
- Affaticamento fisico e mentale
- Nausea
- Cerchio alla testa
- Rallentamento dei riflessi
- Sottovalutazione dei pericoli

Nel medio periodo:

- Aumento di peso corporeo
- Aumento dei radicali liberi
- Aumento dello stress
- Abitudine all'uso
- Possibile dipendenza

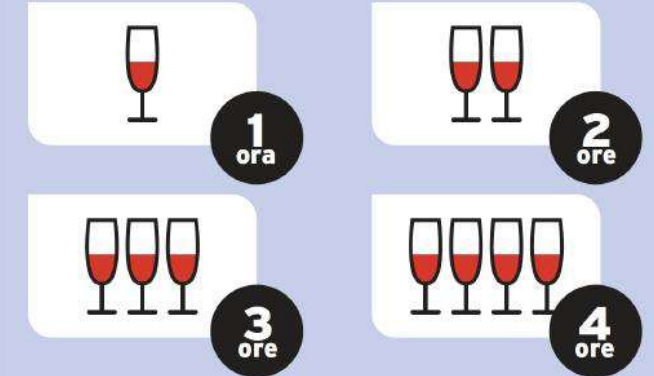
Nel lungo periodo:

- Compromissione della memoria
- Difficoltà motorie, Tempi di reazione rallentati
- Patologie al fegato e agli organi interni in generale
- Assuefazione e tolleranza, Ricerca compulsiva

Benefici dopo aver smesso

Nel primo mese maggiore chiarezza mentale, sonno migliore, perdita di peso e sensazione di «disintossicazione».

Tempo minimo occorrente perché l'alcol venga eliminato dal corpo e l'alcolemia si riduca



Chi svolge un'attività lavorativa è bene che non assuma alcolici prima e durante lo svolgimento della propria attività

Inoltre

- **Sollievo per il fegato.** Il bere aumenta la steatosi (fegato «grasso») questi cambiamenti sono reversibili.
- **Diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari**
L'alcol aumenta il colesterolo «cattivo» (LDL) che si deposita sulle arterie carotidi formando trombi.
- Riduce il rischio di cancro. Il rischio associato all'alcol aumenta con la quantità di alcol che beve regolarmente nel tempo. Alla sospensione il rischio si riduce.
- Perdita di peso con miglioramento della composizione corporea, meno grasso nell'addome.
- Aumenta la capacità del cervello - Il danno cerebrale può ridurre la memoria e la concentrazione.

Esagerare con l'alcool può far perdere il controllo di se' e il contatto con il contesto che ci circonda...

Può diminuire la capacità di valutare i rischi , la lucidità nell'affrontare le situazioni, la prontezza dei riflessi.



GAP: *gioco d'azzardo patologico*



La Gabbia Della Dipendenza



Dipendenza affettiva

- Per dipendenza affettiva si è inteso descrivere quel comportamento o attitudine **all'auto-annullamento e ad passiva accettazione di prevaricazioni psichiche e fisiche ad opera del partner**, sostenuta da un maniacale controllo sul comportamento di quest'ultimo.
- il partner diventa un oggetto di attenzione esclusiva che conduce a trascurare e scotomizzare progressivamente aspetti essenziali della propria vita, compresa la propria incolumità



**Le Life Skills
sono l'insieme
delle abilità per
affrontare la
vita, utili risorse
e fattori
protettivi,
aumentano la
resilienza.**

**esse possono
essere
"scoperte" e
sviluppate**



Far fiorire le competenze



CONSAPEVOLEZZA



Può essere d'aiuto ,per avere maggiore consapevolezza, porre l'attenzione su tre aspetti:

01

Cosa scatena la ricerca di quella sostanza/comportamento

Poniamo attenzione anche alle sensazioni fisiche e ai pensieri che accompagnano quella situazione e la ricompensa.

02

Cosa facciamo per soddisfare il desiderio irrefrenabile e intenso

03

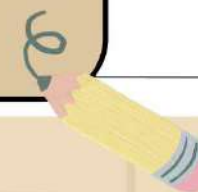
Che ricompensa otteniamo da questo comportamento



??

Ho un problema di abuso o dipendenza?

- 💡 Non poter più fare a meno della sostanza o del comportamento che dà assuefazione
- 💡 Perdita di controllo sulla quantità consumata/bevuta/comprata
- 💡 Consumo continuato anche a seguito di conseguenze negative
- 💡 Crisi di astinenza in assenza della sostanza o del comportamento
- 💡 Sono necessarie quantità sempre maggiori per avere l'effetto originario
- 💡 Trascurare i propri doveri, interessi e vita sociale





SER.D



Servizi per le Dipendenze patologiche (SerD), sono i servizi pubblici del Sistema Sanitario Nazionale italiano (SSN), dedicati alla cura, alla prevenzione e alla riabilitazione delle persone che hanno problemi conseguenti al disturbo da uso di sostanze, al disturbo da uso di alcol, al tabagismo e alle dipendenze comportamentali, come il disturbo da gioco d'azzardo.

Nei SerD operano professionisti qualificati e specializzati nella dipendenza come medici, infermieri, sociologi, educatori, assistenti sanitari, assistenti sociali, psicologi e personale OTA (Operatore Tecnico per l'Assistenza), ovviamente tutti gli operatori sono tenuti al segreto professionale.

I servizi offerti non sono a pagamento!!

