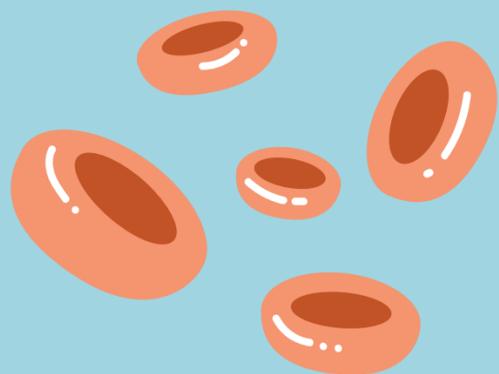


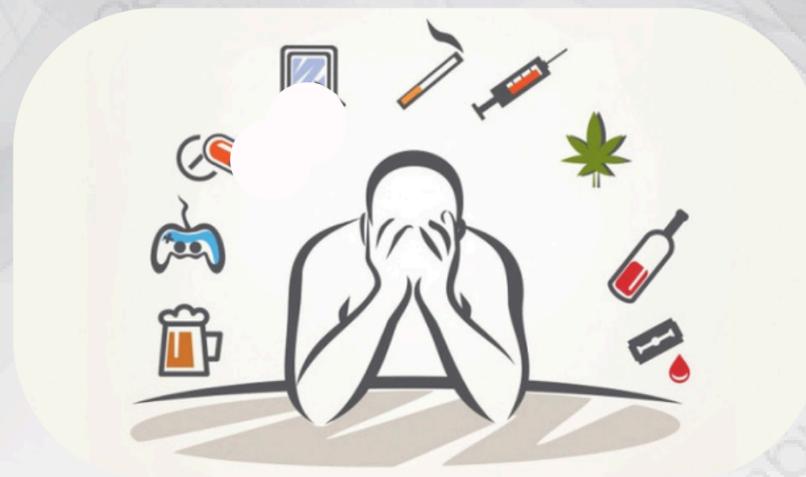
# LE DIPENDENZE



Martina Condemi  
Elisa Gruero  
Riccardo Pasimeni  
Nicolas Cobilita  
Mattia Pugliese

# LE DIPENDENZE

Oggi ci troviamo di fronte a una delle sfide più complesse e delicate della nostra società: le dipendenze. Questi legami, spesso invisibili ma devastanti, non riguardano solo l'abuso di sostanze come droghe o alcol, ma si estendono anche a comportamenti, tecnologie e altre forme di compulsione che influenzano profondamente la vita di milioni di persone in tutto il mondo. Le dipendenze non solo minano la salute fisica e psicologica, ma hanno un impatto significativo sulle relazioni, sulla carriera e sulla qualità della vita. Durante questa presentazione, esploreremo le cause, gli effetti e le possibili soluzioni a questo problema, cercando di comprendere come possiamo affrontarlo a livello individuale e collettivo. La consapevolezza e la comprensione sono i primi passi per aiutare chi ne è colpito e per creare una società più empatica e sana.



Tra i vari pericoli che possono causare le dipendenze si può andare dalla “semplice” obesità fino a patologie mediche come comi, infarti, overdosi e altre patologie gravi a lungo termine come tumori o lesioni cerebrali.



Ma sapevate che molte persone cadono in dipendenze a causa di pressioni esterne, depressione, solitudine, aspettative sociali, ansia o cattive abitudini che si accentuano col tempo o addirittura per ridurre il dolore di una malattia? se chiedeste ad un ex dipendente come ha iniziato vi dirà che all’inizio non era così seria, quasi uno scherzo o un metodo di sollievo.



# SINTOMI DELLA DROGA

## Sintomi fisici:

- Cambiamenti nelle pupille: dilatazione o contrazione delle pupille.
- Aumento o diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna.
- Problemi respiratori: respiro superficiale o difficoltà a respirare.
- Perdita di coordinazione motoria: difficoltà nel camminare, tremori.
- Nausea e vomito: in particolare con droghe che causano irritazione al sistema digestivo.
- Aumento della sudorazione o pelle secca e fredda.
- Secchezza delle fauci e mal di gola.
- Affaticamento o sonnolenza, soprattutto con sedativi e depressori.



## Sintomi legati all'uso a lungo termine:

- Danno agli organi interni (fegato, cuore, polmoni, cervello).
- Perdita di peso o aumento di peso significativo.
- Problemi di salute mentale come psicosi, ansia cronica e depressione.
- Difficoltà nei rapporti sociali e professionali.
- Crisi di astinenza quando non si assume più la sostanza.

# I SINTOMI DEL FUMO

Il fumo di sigaretta può causare una serie di sintomi e problemi di salute a breve e lungo termine:

1. Tosse persistente: Dovuta all'irritazione delle vie respiratorie.
2. Difficoltà respiratorie: Senso di respiro corto o difficoltà a respirare normalmente.
3. Mancanza di respiro: Specialmente durante l'attività fisica.
4. Irritazione agli occhi e gola: Bruciore o secchezza causata dal fumo.
5. Mal di testa e vertigini: Dovuti all'effetto nocivo del monossido di carbonio e altre sostanze nel fumo.
6. Aumento della frequenza cardiaca: L'effetto stimolante della nicotina accelera il battito cardiaco.

A lungo termine, il fumo può portare a malattie gravi come cancro ai polmoni, malattie cardiovascolari e problemi respiratori cronici.





# SOLUZIONI

1. Supporto professionale: Consulta un medico o un esperto per avere un piano personalizzato.
2. Nicotine replacement therapy (NRT): Usa gomme, cerotti o inalatori per ridurre il desiderio di nicotina.
3. Supporto psicologico: Terapie comportamentali o consulenze per affrontare la dipendenza psicologica.
4. Gruppi di supporto: Unirsi a gruppi di supporto, sia online che in presenza, per condividere esperienze e motivazione.
5. Evitare i trigger: Identifica e evita le situazioni che ti spingono a fumare (stress, abitudini sociali, etc.).
6. Attività fisica: Fare esercizio fisico regolarmente per ridurre il desiderio di fumare e migliorare il benessere generale.
7. Motivazione e obiettivi: Impostare obiettivi chiari e ricordare costantemente i motivi per cui vuoi smettere.



# SOLUZIONI

## 1. PSICOTERAPIA

- Terapia cognitivo-comportamentale : Aiuta le persone a comprendere e modificare i pensieri e i comportamenti che contribuiscono alla dipendenza. È una delle forme di trattamento più comuni ed efficaci.
- Terapia familiare: Involva i membri della famiglia per risolvere dinamiche disfunzionali che possono contribuire alla dipendenza.
- Terapia di gruppo: Consente alle persone di condividere esperienze, rafforzare l'empatia e sentirsi meno sole nel loro percorso di recupero.

## 2. FARMACI

- Trattamenti farmacologici: Alcuni farmaci possono aiutare a ridurre i sintomi di astinenza, controllare i desideri e facilitare il recupero, come nel caso delle dipendenze da alcol, oppiacei o nicotina.
- Sostituti: Offrono una forma controllata di sostanza che può ridurre i rischi di overdose e permettere alle persone di lavorare su altri aspetti del trattamento.



### 3. PROGRAMMI DI RIABILITAZIONE E DETOX

- Centri di riabilitazione residenziale: Offrono un ambiente protetto dove le persone possono affrontare la disintossicazione e ricevere un supporto intensivo durante il recupero.
- Disintossicazione: Il primo passo per molte persone dipendenti, che consiste nell'eliminare la sostanza dal corpo sotto supervisione medica.
- Alcolisti Anonimi e Narcotici Anonimi: Gruppi che seguono il modello dei "12 Passi", supportano le persone a mantenere l'astinenza attraverso il sostegno reciproco e la condivisione di esperienze.
- Altri gruppi di supporto: Esistono gruppi per dipendenze comportamentali, come quelli per il gioco d'azzardo, il cibo e la tecnologia.

