

Dipendenze comportamentali

Il concetto

Il concetto di dipendenza comportamentale è nato dalle numerose analogie che questo tipo di disturbo presenta con le dipendenze dovute, o meno, al consumo di sostanze, in relazione soprattutto ai problemi legati al gioco d'azzardo.

Le analogie sono individuabili a diversi livelli:

- **clinico:** sviluppo di un'assuefazione e di sintomi di astinenza, funzionalizzazione del comportamento, impulsività accresciuta, comorbilità, evoluzione del disturbo
- **metodi terapeutici efficaci:** strumenti del colloquio motivazionale, prevenzione delle ricadute, trattamenti specifici per problemi di dipendenza (in configurazioni individuali o di gruppo)
- **epidemiologico:** il fenomeno è prevalente presso giovani adulti e adolescenti, con fattori di rischio simili per lo sviluppo di disturbi
- **neurobiologico e genetico:** ruolo del sistema dopaminergico mesolimbico (ricompensa), disturbi nella capacità di autoregolarsi, fattori genetici analoghi

Le caratteristiche della dipendenza comportamentale secondo A. Goodman

Sulla base delle caratteristiche, generalmente accolte, della dipendenza da sostanze, nel 1990 Goodman propose una serie di criteri per definire la dipendenza comportamentale, che sono ora largamente condivisi. La loro applicazione nella prassi clinica è relativamente semplice. La persona presenta una dipendenza comportamentale se:

- a) ha provato ripetutamente, senza successo, di resistere all'impulso di abbandonarsi a un determinato comportamento
- b) prova una sensazione di tensione in aumento subito prima di abbandonarsi a un determinato comportamento
- c) prova piacere o sollievo mentre si abbandona a un determinato comportamento
- d) prova una sensazione di perdita di controllo mentre si abbandona a un determinato comportamento
- e) presenta almeno 5 dei 9 sintomi seguenti:
 1. è sovente assorbita nel suo comportamento o nella preparazione a questo
 2. si abbandona sovente a un comportamento di grande impatto o che prende molto tempo
 3. ha più volte cercato di ridurre il comportamento, di controllarlo o di interromperlo
 4. prende molto tempo per preparare un determinato comportamento, per abbandonarvisi o per recuperare dalle sue conseguenze
 5. si abbandona sovente a un determinato comportamento, invece di adempiere agli obblighi professionali, scolastici/accademici, domestici o sociali che ci si attende
 6. abbandona o riduce importanti attività sociali e professionali oppure attività legate al tempo libero, a causa del comportamento che la assorbe
 7. continua ad abbandonarsi al comportamento nonostante sappia che esso provochi o acuisca un problema persistente o ripetuto di ordine sociale, finanziario, psichico o fisico
 8. sviluppa una forma di assuefazione, poiché sente il bisogno di aumentare la frequenza e l'intensità del comportamento, per riuscire a raggiungere l'effetto desiderato (analogamente, se si abbandona al comportamento nell'intensità abituale, ottiene un effetto meno forte)
 9. è irrequieta o irritabile se non può abbandonarsi a un determinato comportamento

- f) Alcuni di questi sintomi si presentano durante almeno un mese oppure ripetutamente durante un periodo più lungo.¹

Lista delle dipendenze comportamentali

Tra le dipendenze comportamentali, quella legata al gioco d'azzardo ha raccolto il maggior interesse della ricerca nel corso degli ultimi anni. La dimensione patologica del problema è ora riconosciuta; la 5a edizione del DSM-5 lo ha accolto tra i disturbi da dipendenza.

Le altre dipendenze comportamentali, elencate qui sotto, sono meno studiate e, a tutt'oggi, la medicina non ha ancora raggiunto un consenso sulla loro problematicità:

- dipendenza da videogiochi in rete (per la distinzione dal gioco d'azzardo, v. la relativa scheda)
- dipendenza da Internet (chattare, navigare, accumulo digitale)
- acquisti compulsivi
- ipersessualità
- dipendenza dal lavoro
- dipendenza da sport
- disturbi dell'alimentazione

L'abbandono ad alcuni di questi comportamenti può essere facilitato dalla disponibilità di media elettronici, in rete o meno. Per questa ragione i ricercatori hanno introdotto una distinzione tra i comportamenti legati, o meno, all'utilizzazione di Internet. Questa distinzione sottolinea il "modo" in cui una persona si abbandona a un comportamento, ma non dice nulla su ciò che effettivamente fa una volta che si trova in Internet.

¹ La lista è ripresa da: Oliver Bilke-Hentsch et al., Praxisbuch Verhaltenssucht: Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, 2014