

Una volta che **l'automatismo si è innescato la dipendenza è dietro l'angolo**, così come tutti i problemi che porta con sé: stanchezza cronica, difficoltà economiche e lavorative, problemi nelle relazioni, sintomi astinenziali e disturbi fisici.

Erroneamente si pensa che per uscire da una dipendenza **basti un po' di forza di volontà** interrompendo l'assunzione della sostanza, le attività di gioco o su Internet.

**SICURAMENTE
QUESTO PASSO
È FONDAMENTALE!**



**MA SPESSO NON BASTA
PER MANTENERE L'ASTINENZA
O EVITARE LE RICADUTE**

È necessario, infatti, concentrarsi sugli aspetti che hanno determinato l'insorgere del problema e **riconoscere le cause che scatenano il bisogno** di usare una sostanza o inducono a giocare in modo compulsivo.

Diventa, allora, fondamentale **affrontare le proprie insicurezze** e gli stati emotivi di ansia e depressione solamente "anestetizzati" dall'uso della sostanza o dal gioco, ma mai realmente risolti.



Largo Invalidi del lavoro, 2,
28921 Verbania

Per maggiori informazioni,
ottenere un appuntamento
o una consulenza puoi contattarci
al seguente numero di telefono:

0323/402038

oppure scrivici al seguente indirizzo di posta:

sede@gruppoabelediverbania.org

il servizio è a pagamento

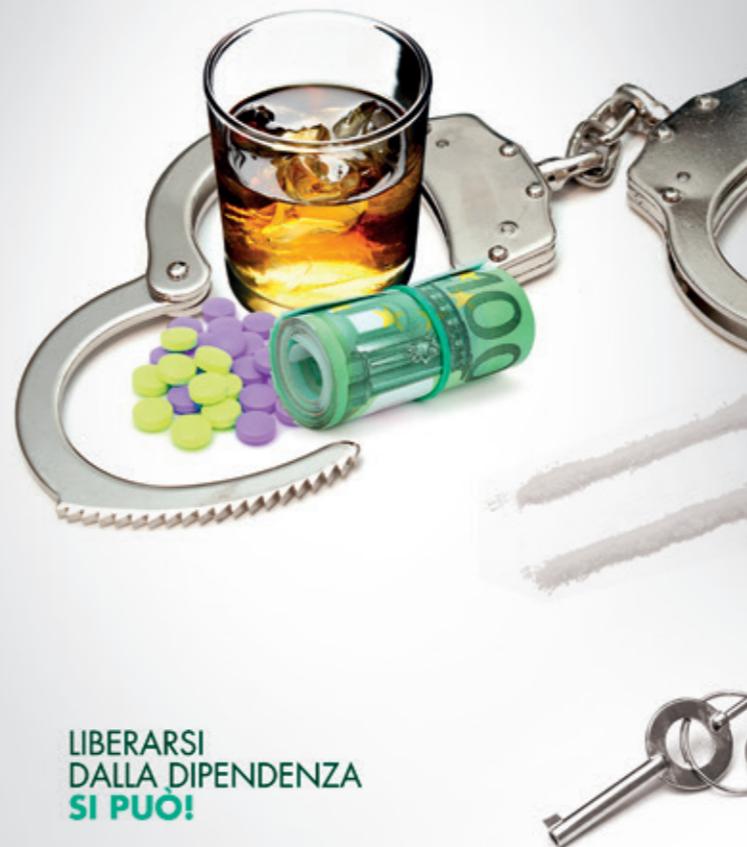
seguici anche su:

www.facebook.com/gruppoabele.verbaniaonlus

www.gruppoabelediverbania.org



**SERVIZIO
INDIPENDENTE-MENTE**



**LIBERARSI
DALLA DIPENDENZA
SI PUÒ!**

BERE UN BICCHIERE a fine giornata con gli amici, **FARSI UNA "STORIA"** per trascorrere una serata da "sballo", **GIOCARE ALLE MACCHINETTE** di tanto in tanto o passare un po' di tempo a **CHATTARE AL PC** sono tutti comportamenti che vengono messi in atto, spesso, con l'intento di provare piacere, quel pizzico di euforia che consente di allontanare per un po' i pensieri e le fatiche del vivere quotidiano.

**MA COSA ACCADE
QUANDO, DA TALI AZIONI,
SI RICEVE UN'IMMEDIATA
GRATIFICAZIONE?**

**SI TENDE
A RIPETERLE
NEL TEMPO...**

...INIZIALMENTE
IN MODO
SPORADICO...

Questo può portare alla falsa illusione di saper gestire la situazione, arrivando a **pensare di saper giocare o poter assumere l'alcol o una sostanza "al bisogno"**. Contemporaneamente, però, si interrompe la ricerca di altri modi, più sani e adattivi, con cui gestire le proprie frustrazioni, i disagi e le difficoltà. È in quel momento che, tra un malessere e un comportamento volto a risolverlo, non si inserisce più il pensiero ma un **automatismo** (il bicchiere alle labbra, le dita sui tasti della slot o del pc, la riga di polvere bianca sul tavolo).

1 Da qualche tempo hai iniziato a bere, giocare, usare sostanze o stare su Internet in modo eccessivo?

Hai la sensazione che la situazione ti stia scivolando di mano e desideri capire cosa ti sta accadendo?

2 Hai la sensazione che la tua vita sia ormai prigioniera di alcol, gioco, droghe o Internet e non sai come fare a liberartene?

3 Temi che un tuo familiare o amico abbia un problema di dipendenza e senti il bisogno di confrontarti con un esperto?

SE HAI RISPOSTO

SI a una di queste domande e desideri ricevere un aiuto, questo è il momento per farlo.

Il Servizio **“INDIPENDENTE-MENTE”** offre percorsi con psicologi, esperti nell’ambito della dipendenza da alcol, gioco, droghe e Internet.

In particolare offriamo:

CONSULENZA

COLLOQUI MOTIVAZIONALI

DIAGNOSI PSICOLOGICA

PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

SOSTEGNO AI FAMILIARI

PERCORSI DI GRUPPO



Il percorso psicologico è volto ad insegnare tecniche e strategie utili a mantenere il controllo sul comportamento di uso e abuso, individuare i fattori personali di rischio e imparare a gestire gli stati ansiosi e depressivi connessi. Mira, inoltre, a fornire ai familiari degli strumenti utili per essere di supporto e aiuto.

Il Servizio si rivolge a:

persone con problemi alcol-correlati

giocatori problematici e patologici

utilizzatori occasionali e continuativi di sostanze stupefacenti

dipendenti da Internet

familiari, conoscenti e amici di persone in difficoltà

Servizio a pagamento con tariffe agevolate
Anonimato garantito



ALCOL: è una sostanza psicoattiva, in grado quindi di alterare il funzionamento del cervello, tossica e potenzialmente cancerogena; ha una capacità di indurre dipendenza superiore alle droghe illegali più conosciute. Molte persone che hanno iniziato a bere in modo moderato hanno sviluppato, senza accorgersene, una dipendenza cronica.



GIOCO PATOLOGICO o *ludopatia*: si manifesta come un’incapacità cronica e progressiva di resistere all’impulso di giocare d’azzardo. I problemi che ne emergono conducono a un’intensificazione delle attività di gioco. Il gioco patologico danneggia la persona, la famiglia e le attività professionali.



DROGHE o *sostanze psicotrope*: alterano l’attività mentale e possono indurre, in diverso grado, dipendenza, tolleranza e assuefazione. L’uso ripetuto di una sostanza stupefacente può portare all’insorgere di problemi nella sfera affettiva e lavorativa, può causare gravi danni alla salute e problemi in ambito legale.



INTERNET: studi recenti evidenziano elementi comuni tra dipendenza da Internet e altre forme di dipendenza. Tale attività, infatti, domina i pensieri e il comportamento della persona, genera alterazioni dell’umore (tranquillità o eccitazione). Si verifica, nel tempo, un aumento dell’attività per ottenere lo stesso effetto. L’interruzione genera malessere psichico e fisico ed è fonte di conflitti interpersonali. Altri sono i rischi di ricaduta.