



- **Conoscere le dipendenze per affrontare e prevenire**

CHE COSA SONO LE DIPENDENZE?

Una dipendenza è un bisogno incontrollabile di usare una sostanza o ripetere un comportamento, anche quando provoca danni alla salute, alle relazioni o alla vita quotidiana.

Chi ne soffre sente di non riuscire a smettere, perché il desiderio diventa più forte della volontà.

DIPENDENZE DA SOSTANZE

Sono legate all'uso di sostanze che creano assuefazione e bisogno continuo, come:

- ☐ ALCOL
- ☐ FUMO
- ☐ DROGHE
- ☐ FARMACI USATI IN MODO SCORRETTO

Queste sostanze possono causare danni fisici e psicologici.



DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Non dipendono da sostanze, ma da comportamenti ripetuti in modo ossessivo, ad esempio:

- ☐ GIOCO D'AZZARDO
- ☐ USO ECCESSIVO DI INTERNET O VIDEOGIOCHI
- ☐ SHOPPING COMPULSIVO
- ☐ DIPENDENZE DAI SOCIAL NETWORK



Anche queste possono influire negativamente sulla vita personale, scolastica, lavorativa e sociale

TIPI DI DIPENDENZE

SOSTANZE

Da sostanze:

- ❑ ALCOL
- ❑ FUMO
- ❑ DROGHE
- ❑ FARMACI



COMPORTAMENTALI

Da comportamentali:

- ❑ VIDEOGIOCHI
- ❑ SOCIAL NETWORK
- ❑ GIOCO D'AZZARDO
- ❑ SHOPPING COMPULSIVO



CAUSE DELLE DIPENDENZE

POSSIBILI CAUSE:

- ❑ CURIOSITÀ
- ❑ PRESSIONE DEGLI AMICI
- ❑ PROBLEMI FAMILIARI
- ❑ STRESS E ANSIA
- ❑ BASSA AUTOSTIMA
- ❑ DESIDERIO DI SENTIRSI ACCETTATI



EFFETTI SUL CORPO E SULLA MENTE

SUL CORPO

- ❑ PROBLEMI AI POLMONI
- ❑ DANNI AL CERVELLO
- ❑ STANCHEZZA
- ❑ MALATTIE



SULLA MENTE

- ❑ ANSIA
- ❑ DEPRESSIONE
- ❑ ISOLAMENTO
- ❑ PERDITA DI CONTROLLO



DIPENDENZA DAI SOCIAL E SMARTPHONE

POSSIBILI CAUSE:

- ☐ USO ECCESSIVO DEL TELEFONO
- ☐ PERDITA DI CONCENTRAZIONE
- ☐ MENO SONNO
- ☐ ISOLAMENTO SOCIALE

Quante ore al giorno passiamo sul telefono?!?!



CONSEGUENZE NELLA VITA QUOTIDIANA

PROBLEMI SCOLASTICI

- ❑ DIFFICOLTÀ NELLE RELAZIONI
- ❑ PERDITA DI SOLDI
- ❑ LITIGI IN FAMIGLIA
- ❑ RISCHIO DI ILLEGALITÀ



COME PREVENIRE LE DIPENDENZE

- ❑ PARLARE CON ADULTI FIDATI
- ❑ FARE SPORT
- ❑ AVERE HOBBY
- ❑ INFORMARSI SUI RISCHI
- ❑ PASSARE TEMPO CON AMICI POSITIVI



COME AIUTARE CHI HA UNA DIPENDENZA

- ❑ ASCOLTARE SENZA GIUDICARE
- ❑ CHIEDERE AIUTO A SPECIALISTI
- ❑ SUPPORTO DELLA FAMIGLIA
- ❑ PERCORSI TERAPEUTICI



FONTI

AD ESEMPIO:

- ❑ MINISTERO DELLA SALUTE
- ❑ WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)



CONCLUSIONE

Le dipendenze non nascono solo da una debolezza, ma spesso da un dolore ignorato, da vuoti che si cerca disperatamente di riempire e da battaglie combattute in silenzio. All'inizio sembrano offrire conforto, controllo o una via di fuga, ma col tempo finiscono per rubare libertà, relazioni, sogni e persino l'identità di una persona. La cosa più pericolosa è che non distruggono tutto all'improvviso: lo fanno lentamente, fino a far sentire normale ciò che normale non è più. Per questo comprenderle, parlarne senza giudicare e chiedere aiuto non è segno di debolezza, ma il primo vero passo per tornare a vivere.