



**LE DIPENDENZE DAL MONDO**

**RAPPORTO 2018 UNODC SULLE DROGHE**

Il rapporto annuale del 2018 dell'UNODC, l'Agenzia ONU per le droghe e il crimine, registra importanti novità. La più rilevante è che l'uso non medico di farmaci è divenuto il maggiore pericolo per la salute pubblica e per la legge in tutto il mondo. In particolare, sono gli oppioidi che causano i danni maggiori e che sono responsabili del 76% dei decessi correlati all'uso di droghe. Specie negli USA, il fentanyl rimane un grande problema di salute pubblica, mentre in alcuni paesi africani e asiatici preoccupa la diffusione del tramadol, un farmaco antidolorifico oppioide, prodotto anche in modo illegale dalle organizzazioni criminali.

Dati molto negativi provengono anche dai livelli di produzione di eroina (produzione stimata nel 2016 di 10,500 tonnellate, primo mercato di produzione l'Afghanistan) e di cocaina (produzione stimata nel 2016 di 1,410 tonnellate, primo mercato di produzione la Colombia), entrambe ai massimi mai registrati dall'UNODC.

Sul fronte dei consumi, il rapporto di UNODC valuta la cannabis come la sostanza il cui uso è il più diffuso su scala mondiale, con una stima di 192 milioni di persone che l'hanno consumata almeno una volta nel 2016. Si registra poi un incremento dei consumi di nuove sostanze psicoattive e di farmaci prescritti per usi non medici. Desti preoccupazione il policonsumo e il politraffico di droghe, che aggiungono elementi di complessità ai problemi esistenti. Il rapporto stima che siano 275 milioni coloro che hanno provato almeno una volta nella loro vita una droga, pari al 5,6% della popolazione fra 15 e 64 anni. Nei vari gruppi d'età, se sono i più giovani a presentare i rischi e i danni maggiori associati all'uso, l'incremento dell'uso di droghe è stato maggiore fra gli adulti di età superiore a 40 anni.

Su scala globale, i decessi attribuiti all'uso di droghe sono aumentati, dal 2000 al 2015, del 60%. Sul totale di decessi, le persone di età superiore ai 50 anni ne costituivano il 27% nel 2000, mentre nel 2015 il 39%. Il 75% delle morti in questa classe d'età è dovuto a oppiacei. Infine, per quanto riguarda la composizione di genere degli utilizzatori di sostanze, si registrano dei cambiamenti significativi di modelli di consumo per le donne. La loro prevalenza d'uso per uso non medico di tranquillanti e oppioidi è quasi pari a quello degli uomini. Tuttavia, il dato più preoccupante è un altro: se il loro primo consumo di droghe è in media più tardivo degli uomini, una volta che hanno iniziato l'uso, tendono a incrementare il tasso d'uso di alcol, cannabis, cocaina e oppiacei più rapidamente degli uomini.

**LE DIPENDENZE DAL MONDO :**  
RAPPORTO 2018 UNODC SULLE DROGHE

**NUOVE DIPENDENZE :**  
Approfondimento dipendenze tecnologiche

**TERAPIE E TRATTAMENTI :**  
USO DI ALLUCINOGENI E RIDUZIONE DELLA VIOLENZA

**APPUNTAMENTI:** Convegni, Corsi di formazione, Seminari, Master

**APPUNTAMENTI**

**Firenze, 7-8-9 settembre 2018**

Il web tra peer support di nuova generazione e frontiere professionali innovative. Summer school 2018, organizzata da: Forum Droghe - CNCA- CTCA. Le richieste di iscrizioni si ricevono solo on line. Per info e programma: <http://www.forumdroghe.it/>

**Ascoli Piceno, 14 settembre 2018**

I servizi per le dipendenze il privato sociale, integrazione 4.0 Organizzato da Società Italiana delle Tossicodipendenze Programma disponibile su: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)

**Bologna, 31 ottobre 2018**

“Con il corpo sono qui, ma la mente mia non c'è”: la fenomenologia della Ketamina Organizzato da UOS Osservatorio epidemiologico dipendenze patologiche AUSL Bologna. Programma disponibile su: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)



Il Cesda è ubicato presso l'Azienda Sanitaria 10  
Via di San Salvi 12  
50135 Firenze - palazzina 27  
Tel. 055/6933315  
e.mail: [cesda@asf.toscana.net](mailto:cesda@asf.toscana.net)



La Biblioteca  
Orari di apertura:  
Lunedì e Venerdì ore 10.00-13.00,  
Mercoledì ore 14.00 - 16.00

Eventuali consulenze fuori orario sono possibili su appuntamento.  
Tel. 055/6933315 Per informazioni: [biblioteca.cesda@asf.toscana.it](mailto:biblioteca.cesda@asf.toscana.it)



## TERAPIE E TRATTAMENTI

### USO DI ALLUCINOGENI E RIDUZIONE DELLA VIOLENZA

Una ricerca pubblicata sul Journal of Psychopharmacology, a cura della psicologa clinica Michelle Thiessen, attesta che gli uomini che in passato avevano usato sostanze allucinogene presentano una minore probabilità di esercitare violenza contro i loro partner. Se erano già noti da altri studi una chiara associazione tra consumo di allucinogeni e ridotta violenza verso il partner, se ne ignoravano le cause. Lo studio ipotizza che l'uso di sostanze allucinogene possa aiutare il soggetto a gestire meglio le emozioni negative, come parte dei cambiamenti nella percezione, nell'emotività, nella cognitività e nel senso di sé che spesso l'uso di allucinogeni determinano nell'assuntore.

“Sebbene l'uso di alcune droghe come l'alcol, la metamfetamina o la cocaina sia associato ad una maggiore aggressività e violenza da parte dei partner, al contrario l'uso di sostanze psichedeliche sembra avere l'effetto opposto”, afferma la dottoressa di psicologia clinica Michelle Thiessen. “Abbiamo scoperto che tra gli uomini che hanno usato sostanze psichedeliche una o più volte, le probabilità di innescare episodi di verso il partner sono ridotte di circa la metà. E' questo è fortemente significativo.

Fra le principali limitazioni della ricerca, va citata la metodologia adottata, e in particolare la non rappresentatività del campione, in quanto i risultati sono basati su un sondaggio online anonimo di 1.266 persone reclutate dalle università e attraverso i social. Agli intervistati è stato chiesto di rivelare il loro uso nella vita di LSD e funghi psichedelici (psilocibina) e quindi di compilare un questionario che valutava i molteplici aspetti della loro emotività.



### NUOVE DIPENDENZE

#### Approfondimento Dipendenze tecnologiche

### SEMPRE PIU' SOLI ANCHE IN COMPAGNIA: IL TEMPO PASSATO SUGLI SMARTPHONE

Una recente ricerca sostiene che il 51% dei ragazzi tra i 15 e i 20 anni ha difficoltà a prendersi una pausa dalle nuove tecnologie tanto da arrivare a controllare in media lo smartphone 75 volte al giorno.

Per Federico Tonioni, psichiatra e psicoterapeuta che si occupa di dipendenze patologiche e guida il Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicopatologia da web del Gemelli di Roma, è una questione più evolutiva che patologica. Il mondo si è evoluto: i nostri figli nascono con i telefonini e noi non possiamo rapportarci a loro privandoli di questi. Dobbiamo avere un nuovo modo di pensare senza stigmatizzare l'uso dei cellulari, senza sottrarli ai nostri figli come forma di punizione ma facendogli capire come ci si può rapportare in maniera più serena. L'abuso del telefono può portare a forme patologiche, la più complessa è quella del ritiro sociale: l'hikikomori. La seconda, più comune, è l'iperconnessione, che fa parte della nostra evoluzione.

Con i ragazzi dovremmo imparare a dare regole solo per innescare trattative e senza mai privarli dei cellulari o pc. Solo così capiranno come usarli.

L'uso costante dei social e dei telefoni porta poi i ragazzi “a una differente empatia: attivano le emozioni solo quando vogliono loro e disinvestono dal proprio corpo. Questi fenomeni, col passare degli anni e la crescita del digitale, saranno sempre più frequenti”. La chiave più immediata per uscire da questa doppia spirale di danni mentali e fisici è, per Tonioni: “Spegnerli i telefonini e insegnare i figli a farlo tramite trattative. Basta far capire loro che con il telefono spento si può comunque vivere”. Per approfondimenti: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)

### ADOLESCENTI E SMARTPHONE

I giovani sono più insoddisfatti se passano più tempo a usare dispositivi digitali. La chiave non è l'astinenza da Facebook, dal web o dalle chat, ma la necessità di limitarne l'uso a una-due ore al giorno.

Più tempo i giovani passano incollati ai loro smartphone meno sono felici. A dirlo è uno studio Usa su oltre un milione di persone che ha analizzato in particolare proprio la relazione tra adolescenti, benessere psicologico e screen-time, cioè il tempo trascorso davanti a schermi digitali, chattando, giocando o navigando su internet. Si tratta di un sondaggio nazionale Usa, in corso da decenni e finanziato dal governo, che analizza comportamenti, abitudini e valori di oltre un milione di studenti dell'8°, 10° e 12° anno di scuola (14, 16 e 18 anni), sottoponendo ai ragazzi domande sul tempo passato su cellulari, tablet e computer, sulla qualità e quantità delle loro interazioni sociali (quelle nel mondo reale), e sulla loro felicità in generale.

Più nel dettaglio, la ricerca, pubblicata su Emotion ha avuto due obiettivi: il primo, documentare sulla base di quanto riferito dagli stessi adolescenti, il trend del benessere psicologico (inteso come felicità, autostima, soddisfazione di se stessi, soddisfazione della vita..) a partire dal 1991. Il secondo: indagare i possibili meccanismi che sottostanno all'andamento nel tempo della felicità percepita, focalizzandosi in particolare sul tempo passato davanti allo schermo.

Per approfondimenti: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)

## I CAMBIAMENTI FISIOLGICI DELL'ABUSO DI INTERNET



## QUANDO LA DIPENDENZA DA SMARTPHONE DIVENTA MALATTIA

Aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco: sono i cambiamenti fisiologici che si verificano in chi fa abuso di internet, quando spegne telefono e pc. Una disconnessione che ha delle conseguenze non solo sulla psiche, come hanno documentato numerosi studi fino ad oggi, ma anche sul fisico. **Si tratta di effetti simili a quelli riscontrabili in persone che smettono di usare un sedativo o un oppiaceo, e si accompagnano a una maggiore ansia nonché a un morale più basso.**

A documentarli, ora, è una **nuova ricerca pubblicata sulla rivista scientifica Plos One**, condotta da studiosi della Swansea University e dell'Università degli studi di Milano.

La ricerca ha coinvolto **144 persone tra i 18 e i 33 anni tutte con sede in Gran Bretagna**, a cui sono stati misurati una serie di parametri fisiologici sia prima che dopo aver trascorso un po' di tempo online. I partecipanti all'analisi hanno risposto a una serie di test psicologici e navigato per 15 minuti, sfogliando qualsiasi sito web di loro gradimento. Poi è stata imposta la disconnessione. Tra chi ha riportato di avere un rapporto problematico con la Rete (in base a un test che misura la qualità della vita), i ricercatori hanno rilevato un aumento medio del 3-4% della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna nei due minuti successivi al distacco della spina, rispetto ai momenti precedenti. Non solo, in alcuni casi si è verificato persino un raddoppiamento. **Questi effetti fisiologici possono essere correlati all'ansia.**

La ricerca sembra confermare il parallelo suggerito qualche tempo fa da alcuni studiosi statunitensi che hanno paragonato la dipendenza da internet a quella per le droghe. A differenza delle anfetamine o di altre sostanze stimolanti, **gli oppiacei non attivano la dopamina per cui non creano eccitazione.** Si tratta, invece, di una seconda pelle che ha la stessa funzione di uno schermo protettivo. **Ogni screen digitale è, infatti, una barriera che difende da stimoli emotivi insopportabili**“.

Per evitare controindicazioni, Tonioni suggerisce che non è importante ridurre il tempo trascorso al pc: “Ciò che conta - annota - non è il numero di ore passato davanti al computer, ma l'intensità del ritiro sociale.

Per approfondimenti: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)

La **nomofobia**, il **timore ossessivo di non essere raggiungibili al telefono cellulare**, causa **interferenze nel circuito cerebrale della ricompensa.** I più colpiti sono giovani con problemi di autostima e relazioni sociali.

Ansiosi per la batteria del cellulare scarica, nervosi per l'esaurimento del credito telefonico o per la mancanza della rete. L'ossessione per lo smartphone, la cosiddetta 'nomofobia', oggi colpisce molte persone in tutto il mondo compresi molti italiani, da sempre molto attaccati al telefono. È quanto emerge da uno **studio della Scuola di psicoterapia Erich Fromm**, realizzata in occasione del **XVIII Congresso mondiale di Psichiatria dinamica**, tenutosi a Firenze lo scorso aprile, attraverso la revisione e l'analisi di oltre cento testate di settore e un panel di 150 esperti.

**A rischio tra 18 e 25 anni.**

Secondo le stime dell'Università di Granada, la fascia di età più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni, **giovani con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali** che sentono il bisogno di essere costantemente connessi e in contatto con gli altri attraverso il telefono cellulare.

Nonostante i sintomi siano molto simili a quelli dell'ansia, **uno studio condotto da ricercatori dell'Università Federale di Rio de Janeiro sembra indicare che la nomofobia sia da considerare una dipendenza patologica piuttosto che un disturbo d'ansia.** Si può parlare di nomofobia quando una persona prova una paura sproporzionata di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, al punto da sperimentare effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico come mancanza di respiro, vertigini, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico, nausea. **“L'abuso dei social network può portare all'isolamento come conseguenza della nomofobia”** afferma Ezio Benelli, presidente del Congresso mondiale di Psichiatria dinamica. “L'utilizzo smodato e improprio del cellulare come di internet può provocare non solo enormi divari fra le persone, ma anche portarle a chiudersi in se stesse, sviluppare insicurezze relazionali o alimentare paura del rifiuto, a sentirsi inadeguate e bisognose di un supporto anche se esterno e fine a se stesso”.

Eppure proprio lo smartphone, se usato in modo appropriato, può assolvere a tre importanti funzioni psicologiche: **regola la distanza nella comunicazione e nelle relazioni, gestisce la solitudine e l'isolamento.**

Per approfondimenti: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)

## LA RABBIA CHE NON SI VEDE. PREVENIRE LA PSICOPATOLOGIA IN ETÀ INFANTILE

Federico Tonioni, dirigente medico Uoc Psichiatria del Policlinico Gemelli e responsabile dell'ambulatorio Dipendenze da internet nel medesimo ospedale, racconta dei **bambini e degli adolescenti dai 9 ai 22 anni** che incontra nel suo lavoro, in occasione del convegno 'La rabbia che non si vede. Prevenire la psicopatologia in età infantile'.

Lo **studio biennale 'La rabbia che non si vede'** promosso dal Centro Pediatrico interdipartimentale per la Psicopatologia da web del Policlinico Gemelli, ha avuto l'obiettivo di **rilevare dei nuovi indicatori precoci di rischio per l'accumulo di rabbia andando a riflettere su un uso più o meno sano che i bambini fanno l'aggressività** attraverso la somministrazione di test da parte dei pediatri, che misurano l'aggressività nei minori.

I minori spesso provano emozioni che non riescono a riconoscere come rabbia. È importante sottolinearlo perché **nella riabilitazione il primo passo è riuscire a dare un nome a quello che loro sentono e che poi sono chiamati a gestire**. Quando un bambino gattona non c'è paura nei suoi gesti, ha una spinta irrefrenabile che coincide con la sua spontaneità, si tratta di una sana aggressività, che lo aiuta a fare esperienza, ovvero a scoprire qualcosa per la prima volta. L'esperienza, secondo Tonioni, coincide con la vita: 'È la stessa energia che attiva un adolescente nel farlo uscire di casa dagli 11 anni in poi. Può anche essere, tuttavia, la stessa energia che, se trattenuta, si tradurrà nella paura di uscire di casa.

### Come aiutarli?

I bambini non devono rimanere soli. Tutto quello che fanno per la prima volta lo fanno con serietà, è come nuotare dove non si tocca, e cercano sempre lo sguardo di un adulto. È importante che ci sia una **presenza viva, così che quando il bambino cercherà lo sguardo di un adulto lo troverà**. Se il genitore accompagnerà questa energia, allora 'ne conseguirà un sentimento bellissimo: la meraviglia. E quell'esperienza sottolineerà l'acquisizione di una nuova competenza'.

Di fatto al giorno d'oggi è cambiata la nostra disponibilità fisica a stare con i figli. **L'era digitale, iniziata con i telefonini, ha cambiato in noi adulti il concetto stesso di tempo**. Il tempo digitale è più intenso e ci ha reso più compulsivi ha reso la nostra capacità di attesa una perdita di tempo. **Anche lo spazio è mutato**, quello digitale si misura con la connessione ed è venuta meno la capacità di stare da soli. **I nostri figli non conoscono la possibilità di stare da soli come potenzialità di evoluzione**.

### Le regole aiutano?

Dobbiamo sempre chiederci a che servono? Le regole non devono servire mai a vincere sui figli. Un figlio sconfitto non cresce. Chi è costretto ad ubbidire matura rabbia. Le regole devono quindi innescare delle trattative. Lo psichiatra propone quindi di cambiare la sintonia e la frequenza dei nostri contenuti. I giovani memorizzano, si concentrano, si distraggono e pensano diversamente.

L'energia trattenuta nei bambini può avere destini diversi ma sempre disfunzionali. Può essere somatizzata a due livelli: **fragilità costituzionale, la tendenza quindi ad ammalarsi sempre prima delle occasioni di massima socialità** (gita scolastica o feste), **oppure si tende a sviluppare una ideazione ipocondriaca**.

Lo psicanalista Eugenio Gaddini parla di **fantasie nel corpo** per indicare la **psicosomatica**, e **fantasie sul corpo** riferendosi all'ipocondria.

### Lo studio La rabbia che non si vede

prevede la somministrazione di un **test applicato in maniera diversa a 5 fasce di età: 0-3 anni; 3-6 anni; 6-9 anni; 9-11anni; 11-14 anni**.

Quest'ultima fascia di età rappresenta l'entrata nell'adolescenza, l'inizio della crisi, ed è quella in cui avviene l'abbandono scolastico. Sono dei test che nei bambini più piccoli saranno somministrati direttamente ai genitori. Sarà divertente vedere come gli adulti si immaginano i figli ancor prima della loro nascita. Chiunque è anche il prodotto di come i genitori lo hanno immaginato, il problema è se rimaniamo solo questo prodotto. C'è un terzo spazio fondamentale dove poter emergere fra la pressione delle due immagini genitoriali, ed è quando i genitori si chiedono 'Ma da chi ha preso?'. Ecco quando c'è questa domanda, allora un bambino è se stesso'. Nelle altre fasce di età, infine, sarà importante vedere come giocano, quanto giocano, che percezione hanno delle regole e di loro stessi. Se hanno la tendenza a vincere o a perdere in un gioco.

Negli adolescenti, invece, si passerà alle relazioni sociali che avvengono nel gruppo dei pari e si guarderà all'uso che viene fatto dell'aggressività che non è un'energia da reprimere o da contenere, ma da accompagnare perché dà vita e alimenta le esperienze.

Per approfondimenti: [www.cesda.net](http://www.cesda.net)