

## Dipendenza

La dipendenza (o addiction) è una condizione psichica, talvolta anche fisica, nella quale si manifesta un comportamento che, inizialmente, sembra procurare piacere e/o di alleviare un malessere interiore, ma che successivamente si caratterizza per la sua persistenza e per la perdita del suo controllo nonostante le conseguenze negative che produce.

La maggior parte delle persone ha un comportamento a basso rischio: ossia un consumo di sostanze o un modo di agire che non ha delle ripercussioni a livello fisico, psichico e sociale. Tuttavia, alcune persone corrono il rischio di non riuscire più a tenere sotto controllo i propri consumi o i propri comportamenti, arrivando al punto in cui non possono più farne a meno. Le dipendenze, che possono progressivamente insorgere, sono fonte di grandi sofferenze per la persona colpita e per i suoi cari e possono causare elevati costi sociali.

**Si possono sviluppare dipendenze da *sostanze legali* (p.es. il tabacco, l'alcol o farmaci) e *illegali* (p.es. cannabis, cocaina, ecstasy, eroina, nuove sostanze psicoattive, ecc.) così come da attività/ comportamenti che emergono dalla quotidianità (p.es. sport, lavoro, Internet, videogiochi, smartphone, shopping, cibo, gioco d'azzardo, ecc.).**

La dipendenza può insorgere quando diversi fattori agiscono contemporaneamente in un processo lento, quasi impercettibile. I fattori che possono causare una dipendenza sono molteplici (p.es. le esperienze personali, la sostanza e la sua disponibilità, l'educazione, l'ambiente, lo stato d'animo...) e possono intervenire negativamente anche sulla capacità dell'individuo di far fronte alle differenti situazioni con le quali ci si confronta.