



Osservatorio Nazionale  
sulla salute della Donna

# ABUSO E DIPENDENZA DA ALCOL E DROGA: COSA SONO, COME SI EVITANO, COME USCIRNE.



**L'abuso e la dipendenza** da sostanze sono modalità patologiche di impiego di una data sostanza. Nei casi più gravi vi può essere il **bisogno incontrollato di abusare** cronicamente di una o più sostanze, non solo quotidianamente, ma anche più volte nell'arco della stessa giornata. Nella persona abuser o dipendente da una o più sostanze si possono realizzare inevitabili ripercussioni negative a più livelli, dalla famiglia, alle relazioni interpersonali, al contesto scolastico o lavorativo.

## Che cosa si intende per dipendenza da sostanze?

Per dipendenza da sostanze si intende **l'impiego di una data sostanza che implichi tolleranza e astinenza**. Per tolleranza si intende il bisogno di assumere dosi sempre più elevate di quella data sostanza al fine di ottenere sempre lo stesso effetto. Per astinenza si intende la comparsa di sintomi diversi in base al tipo di sostanza assunta, ad esempio una condizione di ansia molto intensa quando si cessa o riduce la sostanza di cui si abusa.

## Che cosa si intende per abuso di sostanze?

Per abuso si intende la necessità di dover ricorrere ad una o più sostanze in modo ripetuto nel tempo senza che per definizione si realizzi la tolleranza o l'astinenza.

## Chi sono i più coinvolti?

Per quanto riguarda l'**alcol**, i giovanissimi tra gli 11 e i 15 anni, che hanno assunto alcolici negli ultimi 12 mesi: per il 18% maschi e per il 15% femmine. Per quello che concerne invece le droghe, cocaina in particolare, la fascia più colpita è quella dei giovanissimi tra i 15 e i 24 anni, rispetto ad altre fasce di età adulta interessate comunque dal fenomeno: 25-34 e 35-44.

## Quali sono le sostanze più comuni di cui i giovani abusano con maggiore facilità?

Le sostanze da abuso più utilizzate dai giovani sono rappresentate dall'**alcol**, dai **cannabinoidi**, dalla **cocaina**, dalle **amfetamine** e **metamfetamine** e da altre nuove molecole sintetiche, dagli **allucinogeni** od anche da farmaci prescrittibili, in particolare **benzodiazepine**. Inoltre, in una discreta percentuale di casi, vi è ancora il ricorso all'eroina. La distinzione tra droghe pesanti e leggere, che veniva fatta un tempo, al giorno d'oggi rappresenta un pericoloso "luogo comune", in quanto vi sono cosiddette droghe leggere come i cannabinoidi e la marijuana, spesso geneticamente modificate, che presentano altissime concentrazioni di THC e che per tale motivo determinano effetti psichici del tutto sovrapponibili alle cosiddette droghe pesanti come la cocaina.

## Quali sono i pericoli dati da queste sostanze?

Indipendentemente dal tipo di sostanza impiegata, il rischio più evidente che accomuna l'impiego delle sostanze da abuso è quello di trovarsi in situazioni tali da **porre a repentaglio la propria vita o quella altrui**, ad esempio si può manifestare un comportamento imprudente durante la guida di veicoli, con il rischio evidente di incidenti stradali, ecc. Molto spesso la persona può incorrere anche in problemi con la giustizia, legati appunto all'impiego della sostanza stessa. Inoltre dal punto di vista strettamente organico, avremo effetti diversi a seconda del tipo di sostanza impiegata e delle modalità di assunzione della stessa. In linea generale, si possono avere effetti a breve-medio-lungo termine sul **sistema cardiovascolare** (rischio di

incidenti cerebro vascolari come ictus cerebrali, infarto del miocardio), specie con l'impiego di cocaina. Effetti noti a medio-lungo termine, in particolare con l'utilizzo di alcol, sono i **danni epatici e cerebrali**, che possono esitare nei casi più seri nella rottura di varici esofagee con imponenti emorragie innescate dal danno epatico avanzato, condizione che può **portare alla morte**. Inoltre, si può realizzare il progressivo sviluppo di una demenza indotta da alcol o da altre sostanze.

## Abuso di alcol e droghe e incidenti stradali: consigli utili

Quando si programma oppure "capita" di assumere alcol o altre droghe, nel caso in cui ci si trovi da soli è opportuno **evitare nel modo più assoluto di guidare** e rivolgersi a persone di fiducia in modo che venga chiamato un taxi oppure è possibile chiedere aiuto ad amici stretti o familiari; nel caso in cui si sia in compagnia, si deve **individuare all'interno del gruppo la persona che per quella sera dovrà assolutamente astenersi dall'assumere sostanza alcuna**, proprio per evitare di esporre anche gli altri al rischio di incidenti.

## Quando l'abuso di una sostanza diventa dipendenza?

Quando ci si accorge che per raggiungere l'effetto desiderato non basta lo stesso quantitativo di sostanza, ma **occorre un dosaggio superiore**. Inoltre, anche quando in assenza della sostanza compaiono **sintomi di astinenza**, che variano a seconda della sostanza impiegata.

## Quali sono i segnali di una situazione potenzialmente pericolosa?

Consistono nella comparsa di **sintomi psichici importanti** come ad esempio fenomeni dispercettivi visivi o uditivi (fenomeni legati all'uso o all'astinenza da sostanze, come ad es. vedere o sentire cose che altri non possono sentire) oppure **gravi alterazioni dell'emotività, dell'umore e/o del comportamento**. I rischi più gravi in questo caso sono gli atti di **aggressività verso se stessi o verso altri**.

## Come aiutare un'amica che abusa o che dipende da sostanze?

Il modo migliore per esserle di aiuto è non offrirle alcun tipo di sostanza, ma indirizzarla al proprio medico di famiglia e fornirle il numero di telefono del NOA o del SERT o di Alcolisti Anonimi o Narcotici Anonimi.

## A chi ci si può rivolgere per un aiuto concreto?

In linea di massima, è opportuno rivolgersi al medico di base e chiedere le informazioni necessarie. Esiste un numero telefonico dedicato ai problemi legati all'alcol o ad altre droghe, per cui è possibile consultare semplicemente la guida telefonica sotto la voce ALCOL: risponderà una persona che con cordialità fornirà tutte le informazioni necessarie; inoltre è possibile consultare il sito **amiciaanonimi** (AA: Alcolisti Anonimi) o NA (Narcotici Anonimi) oppure recarsi direttamente presso una delle varie sedi di Alcolisti Anonimi o Narcotici Anonimi.

a cura di

**Claudio Mencacci**

Direttore Dipartimento di Neuroscienze  
A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico, Milano

**Jolanda Sironi**

Psichiatra, Dipartimento di Neuroscienze  
A.O. Fatebenefratelli e Oftalmico, Milano

D.N.Da

Osservatorio Nazionale  
sulla salute della Donna

Foro Buonaparte, 48 - Milano 20121  
Tel: 02.29015286 - Fax: 02.29004729  
e-mail: [info@ondaosservatorio.it](mailto:info@ondaosservatorio.it)  
[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)