



Come uscire dalle droghe

Uscire dalle droghe è possibile in ogni

Ho perso il controllo

Un giovane può cadere facilmente nella trappola della droga, sia per curiosità, sia per una particolare situazione psichica o perché vuole sentirsi accettato in un gruppo di compagni o per la scelta sbagliata degli amici o per mancanza di consapevolezza. Improvvisamente si rende conto che consuma droghe o ne sente la necessità. Si rende conto che pensa frequentemente alle droghe e a quando trovarle. Rimanere senza droghe per alcuni giorni gli pesa. Oppure si rende conto di essere cambiato, che ci sono amici che lo evitano, che ha perso l'interesse per cose che prima faceva molto volentieri, che il proprio sviluppo stagna. Se si nota un buon amico o una buona amica con questi sintomi, è probabile che ci siano in gioco delle droghe ed è giunto il momento di agire e di chiedersi che fare. Una buona decisione consiste, per esempio, nel rivolgersi ad un medico.

Cosa mi fa capire che sono tossicodipendente?

- Consumo ripetutamente delle droghe (anche la canapa è una droga).
- Penso in continuazione a quando potrò trovare delle droghe.
- Mi pesa rimanere alcuni giorni senza droghe.
- Non appena è diminuito l'effetto, penso già al prossimo consumo.

Ogni droga ha conseguenze negative, anche se non esiste ancora una vera e propria dipendenza. Anche chi consuma prevalentemente durante il fine settimana è dipendente.

Alterazioni della personalità

Presto o tardi ogni droga danneggia la personalità dell'individuo. Frequentemente amici di tossicodipendenti dicono: «non è più quello di prima» o, «è cambiata completamente». Molti tossicodipendenti se ne rendono conto loro stessi e realizzano il deteriorarsi delle amicizie. Uno stato di ebbrietà modifica chimicamente la capacità di pensiero e di sensibilità. Quanto più frequentemente e più a lungo una persona rimane in un simile stato, tanto più arreca danno a se stessa. Il modo personale di percepire la vita vissuta si modifica. Con il consumo di droghe si cerca continuamente di combattere la sensazione di disagio e di vuoto che si manifesta. Con il passare del tempo si sviluppa uno stato permanente, la cosiddetta sindrome amotivazionale, uno stato d'animo caratterizzato da mancanza d'interesse, di volontà e di attività. Frequentemente non ci si rende nemmeno conto, che questa situazione è originata dalle droghe e si pensa invece di essere semplicemente pigri o che il fatto di essere demotivati, per giovani persone sia normale.

Perché liberarsi dalle droghe?

1. Le droghe determinano chimicamente nel cervello il modo di percepire la vita e le sensazioni dell'uomo. Ciò provoca presto o tardi dei danni della personalità, per cui la sostanza dannosa deve essere evitata il più presto possibile.
2. Tutte le droghe sono dannose anche per il corpo.
3. L'indizio di ogni dipendenza si manifesta nella perdita del controllo. Il pericolo di ricaduta è chiaramente maggiore, se il contatto con le droghe e con gli ambienti del consumo non vengono interrotti completamente.
4. La riuscita dell'astinenza ed il superamento dei relativi sintomi corporei è fonte di una prima sensazione di successo, fatto molto importante per la successiva stabilizzazione.
5. La sindrome amotivazionale (vedi sopra) può scomparire, se non si consumano più droghe.
6. Iniziando a vivere senza droghe, si riconquista la coscienza del proprio valore. Si possono riprendere molte cose, che si sono perse durante il periodo di dipendenza.
7. Una psicoterapia può aver successo soltanto con le idee chiare e in stato di astinenza dalle droghe.
8. Se si interrompe il consumo di droghe, si funge da esempio per i propri amici e si possono incoraggiare altri, a fare lo stesso.

Chi può essere di maggior aiuto?

Quando si è tossicodipendenti la motivazione di smettere vacilla da giorno a giorno e da ora a ora. È quindi molto importante rafforzare questa motivazione. Il tossicodipendente che vuole farla finita con il consumo di droghe dovrebbe cercarsi qualcuno che non cede e che persiste fino in fondo. Gli serve qualcuno con una giusta dose di amicizia nei suoi confronti, combinata con un'attitudine decisa contro le droghe. È di grande aiuto anche qualcuno in grado di fargli coraggio e di tener viva in lui la speranza di poter realizzare, dopo la terapia, dei progetti tanto desiderati. Ciò vale per tutte le persone che accompagnano qualcuno sulla via che conduce fuori dalla dipendenza da droghe: medici, famigliari, amici.

Il decorso del trattamento

A dipendenza del tipo di droga e dei problemi individuali, il trattamento comprende le seguenti tappe:

- Primo contatto con un medico o con un'istituzione di consulenza.
- Astinenza corporea e convalescenza della durata di circa due settimane, di regola in un istituto specializzato o in un ospedale.
- Trattamento della dipendenza psichica in una clinica per il trattamento delle dipendenze, in una comunità terapeutica o tramite una terapia ambulante, della durata che varia da mesi ad anni.
- Reintegrazione e ripresa del lavoro, per esempio in una comunità abitativa.

- Assistenza continua presso uno studio medico o un ufficio di consulenza, singolarmente o in gruppo.
- Se del caso trattamento psicoterapeutico.

Trattamento ambulatoriale o stazionario?

Se la stabilità psichica e la capacità di autoresponsabilità sono ridotte o se si è in presenza di una situazione familiare o sociale difficile, di regola un trattamento ambulatoriale non basta. Le fasi con rapida sequenza di astinenza dalle droghe e di ricadute possono indebolire il tossicodipendente in modo tale, da indurlo alla rinuncia. Per simili casi è consigliabile un trattamento stazionario che assicuri un grado di protezione adeguato. Anche certe ripercussioni della dipendenza sulla salute possono rendere necessario un ricovero stazionario.

La disintossicazione fisica

La disintossicazione fisica dalle droghe è più facile e meno drammatica di quanto si possa credere. In casi leggeri può essere fatta a casa, per altri in una struttura specializzata, in una clinica psichiatrica o all'ospedale. La disintossicazione nel caso di dipendenze multiple, ossia da droghe diverse, alcol e medicinali, è indispensabile una sorveglianza in ospedale.

Dipendenti da eroina, secondo lo stadio raggiunto, soffrono di sintomi d'astinenza simili a disturbi di tipo influenzale, come brividi, sudorazione, dolori agli arti, crampi addominali, insonnia, rinorrea. Questi sintomi di soli-

to non sono pericolosi e possono essere superati senza l'uso di medicinali.

La disintossicazione dalla cocaina è caratterizzata da depressioni persistenti e da insonnia. Stesso discorso per le amfetamine e per l'ecstasy.

La disintossicazione della canapa, data la lenta eliminazione di questa droga, dura molte settimane e provoca frequentemente persistente insonnia, nervosismo e ansie.

La disintossicazione contemporanea da alcool e sonniferi (Benodiazepine) può provocare delle crisi epilettiche, per cui necessita una sorveglianza medica.

La disintossicazione rappresenta il primo passo verso una promettente astinenza.

La terapia a lungo termine verso l'astinenza

Dopo la disintossicazione corporea e la ripresa fisica, lo sviluppo psichico entra nella sua fase principale. L'obiettivo è determinato dal sostegno della personalità e dall'abituarsi ad una vita con emozioni vere, non influenzate dalle droghe. Chi già da adolescente ha iniziato ad usare droghe, sovente non è stato in grado di sviluppare la propria personalità in modo adeguato. A volte accorgersene a confronto con coetanei che non si sono drogati può addolorare il giovane dipendente. Ma non appena il consumo di droghe viene interrotto, lo sviluppo riprende immediatamente e già durante il trattamento si può iniziare a ricuperare tutto quello che si vuole, come per

esempio carenze scolastiche o professionali. Ben volentieri a questo processo collaborano medici e assistenti di istituzioni terapeutiche o di comunità abitative.

La convivenza in una comunità terapeutica offre innumerevoli possibilità di sviluppo nell'affrontare la vita quotidiana e le relazioni sociali. Di primaria importanza è il rafforzamento della personalità. Bisogna porsi nuovi obiettivi, trovare di continuo il coraggio di affrontare la realtà e tener duro. Spesso deve essere migliorata la capacità riguardante le relazioni interpersonali che può essere stata indebolita dalle droghe. È importante conoscere se stessi e i propri sentimenti, imparare a dimostrarli, ascoltare gli altri, sapersi immedesimare in loro e capire i loro sentimenti.

Trattamento continuo e reintegrazione

Dopo la disintossicazione da droghe o dopo un soggiorno in una struttura terapeutica, arriva la fase del reinserimento nella vita quotidiana e in quella professionale. La vita senza droghe richiede un allenamento continuo. In questo contesto è importante evitare il contatto con il mondo della droga e con gli ex-colleghi, per evitare di ricadere nella tentazione. È altrettanto importante cogliere tutte le occasioni per allacciare contatti con coetanei non tossicodipendenti.

Molte strutture terapeutiche dispongono di comunità assistite, nelle quali gli ex-dipendenti possono aiutarsi tra di loro. Così possono imparare a gestire assieme le difficoltà che incontrano nella fase di integrazione. Anche il

trattamento ambulatoriale continuo presso un medico o in un'istituzione d'assistenza, singolarmente o in gruppo, può essere decisivo per la riuscita de reinserimento.

Trattamento medicamentoso

Per il trattamento di sintomi d'astinenza acuta, il medico dispone di tutta una serie di medicinali efficaci.

Sostitutivi delle droghe, come Metadone o Buprenorfina non rappresentano una soluzione a lungo termine. Le due sostanze sono come l'eroina e gli oppiati e rendono molto dipendenti. Questo vale anche per la somministrazione di eroina, con la quale il dipendente viene lasciato in balia della sua tossicodipendenza, poiché senza una disintossicazione nessuno riesce ad uscire dal tunnel della droga. Chi prima della disintossicazione consuma ancora a lungo eroina, non fa altro che rinviare nel tempo l'inizio del trattamento.

Naltrexon è un medicamento che rende inefficaci tutti gli oppiati. Viene utilizzato sotto narcosi per la disintossicazione dall'eroina. Naltrexon può aiutare un ex dipendente di eroina ad evitare ricadute.

Ricadute

L'uscita dal tunnel della droga richiede molta perseveranza. L'effetto chimico della droga suscita il desiderio di consumare di nuovo. Non ci si deve quindi vergognare in caso di ricadute. Più tempestivamente si segnala il pericolo ai propri assistenti e si riflette, come si possa evitarlo in futuro, tanto più rapidamente ci si riprende dalla ricaduta. Più si tiene duro, rinunciando alle droghe, più diminuisce la voglia di ricominciare. Si tratta, tutto sommato, di superare il primo periodo. Con il passare del tempo il tutto diventa più facile.

Per ogni singola persona è importante individuare i momenti critici che comportano il rischio di una ricaduta. Per qualcuno può essere il momento quando ha soldi in tasca o quando si reca ad una party, per un altro quando sente una determinata musica o quando ritorna a casa dopo il lavoro ed il consumo di stupefacenti è già diventato un rituale, oppure quando uno si reca in un quartiere, dove ha già comperato delle droghe o se incontra determinate persone, ecc. Proprio per evitare queste situazioni critiche è importante sviluppare delle controstrategie.

C'è sempre una chance

Più presto si inizia una terapia e migliori risulteranno le possibilità di uscire con successo dalla droga. Anche se si incorre in una ricaduta, non si deve perdere il coraggio, poiché una volta imboccata la strada che conduce fuori dalle droghe, con ogni passo si creano forze, che prima si erano perse di vista e che sono di grande aiuto per rimanere sulla giusta via. Se poi si ha l'appoggio di famigliari, amici o di un medico, tutto diventa più facile. Si potrà sentirsi fieri e rallegrarsi per tutto ciò che è possibile realizzare.



MEDICI SVIZZERI CONTRO LA DROGA
SCHWEIZER ÄRZTE GEGEN DROGEN
MEDECINS SUISSES CONTRE LA DROGUE

Schweizer Ärzte gegen Drogen
Casella postale 2170, 8033 Zürich
Tel. 044 261 03 29
Fax 044 261 03 31
www.aegd.ch