



Vincere le Dipendenze

life  beats

lyondellbasell

Vincere le Dipendenze

La Dipendenza, in una forma o nell'altra, non è rara oggi. Le conseguenze di una dipendenza possono variare da effetti cronici sulla salute, alla perdita del posto di lavoro, alla rovina finanziaria, alla perdita di un rapporto. Qualsiasi dipendenza, inoltre, non giova ad un sano invecchiamento.

“Dipendenza - Quando si può rinunciare a qualcosa in qualsiasi momento, a patto che sia Martedì prossimo.” – Nikki Sixx

“Quando ti puoi fermare ma non lo vuoi, e quando ti vuoi fermare, ma non lo puoi ...” – Luke Davies

“Hai riconosciuto un elemento fondamentale della vita di un tossicodipendente. Mantenere la tua abitudine è così importante che non hai alcun interesse per qualsiasi altra cosa.” – Marian Keyes

Superare una dipendenza può migliorare oggi la vostra salute fisica e mentale, anche a lungo termine. **È possibile riprendere il controllo.**

Quali sono alcune dipendenze comuni?

Dipendenza– “La condizione di essere schiavi di un'abitudine o una pratica o di qualcosa che psicologicamente o fisicamente induce assuefazione, come narcotici, a tal punto che la sua cessazione provoca gravi traumi.” – Dictionary.reference.com

- La maggior parte della gente, quando pensa alla dipendenza, pensa all'alcol, ma ci sono molti tipi di dipendenze e disturbi del controllo degli impulsi. Alcuni esempi :
 - Le Droghe, compresi i farmaci da prescrizione, nicotina e caffeina
 - Lo Shopping
 - Il Gioco
 - L'attività fisica
 - Il lavoro
 - Internet
 - Il Furto
 - I Disturbi alimentari
- Se voi o una persona cara siete ossessionati da una attività o da una sostanza, non riuscite a smettere, e ciò influisce anche sui rapporti personali e sulla salute, allora si può trattare di una dipendenza.



Segnali di pericolo della Dipendenza

La famiglia, gli amici e i colleghi possono avere un ruolo nell'identificazione di una dipendenza in altri. Di seguito ci sono alcuni segnali comuni di allarme che suggeriscono che un individuo può essere alle prese con una dipendenza.

- Problemi sul lavoro, tra cui l'assenteismo, ritardi, e scarse prestazioni lavorative; a volte, l'individuo può chiedere ad altri un aiuto per il suo carico di lavoro.
- Se l'individuo è un bambino o un adolescente: l'aumento dei problemi a scuola e la perdita di interesse nelle attività precedentemente svolte con facilità (come la musica, sport e hobby).
- Un aumento della quantità e della frequenza di uso di alcool o droga, nonostante i problemi di salute fisica, salute mentale, e responsabilità della vita.
- Fastidio quando gli altri commentano il loro consumo di alcol o droghe.
- Ignorare le responsabilità, come la cura dei bambini e gli animali domestici, e non pagare le bollette della famiglia.
- Un cambiamento dell'individuo nel gruppo sociale.
- Aspetto fisico trascurato o poca igiene.
- Difficoltà di concentrazione.
- Problemi legati ad alcol e uso di droghe, come la guida in stato di ebbrezza.
- Incapacità di dormire o essere assonnato per tutto il tempo.



C'è un problema?

- Se sospettate che voi o qualcuno che conoscete ha un problema di dipendenza, sappiate che ci sono molti siti affidabili che consentono di determinare se è necessario cercare aiuto. Siate onesti con voi stessi al momento di valutare la vostra/sua situazione; non è possibile ottenere aiuto se non si riconosce il problema.
- Solo un professionista può diagnosticare una dipendenza, ma i link che troverete in basso possono essere un punto di partenza. Alcune domande frequenti, riportate di seguito, possono essere usate come auto-valutazione:
 - Hai provato a smettere, ma non riesci?
 - Ti senti male o soffri di sintomi fisici / mentali quando non sei impegnato in attività o fai uso di sostanze?
 - La tua vita e/o rapporti familiari soffrono a causa della tua abitudine?
 - La prestazione al lavoro o la reputazione sono danneggiate a causa della tua abitudine?
 - Stai avendo difficoltà finanziarie?
- Strumenti di Valutazione
 - [Alcool](#)
 - [Drugs](#) (EN)
 - [Gioco](#)
 - [Uso di Internet](#)



Chiedere Aiuto

Se pensi che tu o un tuo caro stiate soffrendo di una dipendenza e vuoi aiutarti/lo, per fortuna, ci sono diverse risorse disponibili.

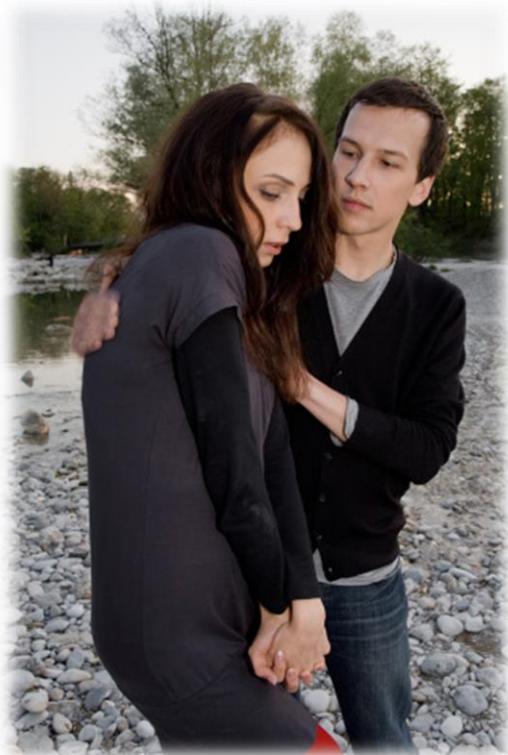
[IL MEDICO](#) – Il tuo medico di famiglia può indirizzarti a uno specialista in base alla dipendenza di cui soffri.

- [Piano Assistenza per Dipendenti \(EAP\)](#) – Se esistono i Piani di Assistenza nella tua regione, puoi indirizzarti direttamente a un professionista. (es.- <http://www.ausl.fe.it/dedicato-a-1/dipendenze-patologiche>) – Parlane con il tuo medico.
- [Organizzazioni Specifiche per Dipendenze](#)– Esistono molte organizzazioni a livello mondiale che sono specializzate per dare assistenza alle persone che soffrono di dipendenze
 - [Alcolisti Anonimi](#)
 - [Centro disintossicazione](#)
 - [Giocatori anonimi](#)



Cosa Fare se la persona che ami soffre di dipendenza?

Non sei il solo ad affrontare un problema di dipendenza con la persona che ami. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) nel mondo circa il 7,5% dei bevitori hanno un episodio di ubriacatura almeno una volta al mese. Questo è un possibile indicatore di una dipendenza. Ma ce ne sono molti altri.



Potresti, in maniera del tutto inconsapevole, agevolare la dipendenza di qualcuno.

- Ti stai facendo carico delle sue responsabilità?
- Lo stai scusando oppure stai coprendo i suoi errori?
- Sostieni le sue continue scuse?
- Lo stai aiutando finanziariamente con i problemi di dipendenza?
- Risolvi situazioni complesse in cui la persona cara si è imbattuta?

Cosa Fare se la persona che ami soffre di dipendenza?

Non stai aiutando chi soffre di una dipendenza se stai proteggendo la persona dalle conseguenze negative del suo comportamento. Il modo migliore per assisterla è quella di far affrontare loro la situazione. Finché tu sarai lì a salvarla giornalmente, la persona che soffre di dipendenza continuerà con il suo atteggiamento distruttivo.

- Di seguito trovate alcune associazioni accreditate che possono aiutarvi ad affrontare il problema della dipendenza della vostra persona cara. Potete sempre rivolgervi al vostro medico o al Piano Assistenza, se lo avete.

- [Alcolisti Anonimi](#)
- [Centro disintossicazione](#)
- [Giocatori anonimi](#)



Perchè smettere una dipendenza?

I benefici dello smettere

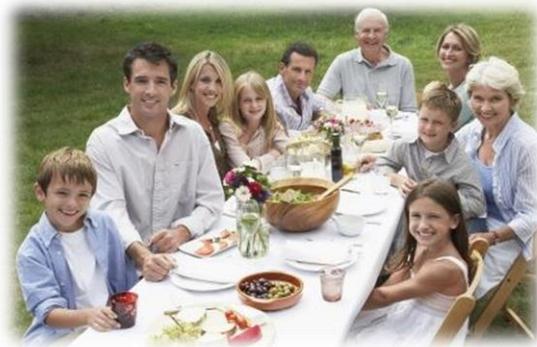
- Chiedere aiuto per la vostra dipendenza aiuterà a risolvere I vostri problemi, ma potrà anche:
 - Aiutarti a ricostruire rapporti compromessi a causa della dipendenza.
 - Rifocalizzare la mente su atteggiamenti e comportamenti più produttivi.
 - Diminuire le spese legate alla dipendenza
 - Permettere al vostro corpo e alla vostra mente di iniziare a guarire dai tutti i danni causati dalla dipendenza.

Che cosa o Chi è il tuo motivo per mantenere il controllo?



LA SALUTE

E' nelle tue Mani!
Inizia *Oggi.*



life  beats