

Le droghe sono una forza potente e distruttiva. Lacerano le famiglie e rovinano la vita alle brave persone, giorno dopo giorno. La sofferenza non colpisce soltanto chi cade nella trappola delle droghe. Anche i genitori, gli amici e le persone care soffrono la loro pena quotidiana vedendo il loro congiunto o il loro amico consumarsi e precipitare nella dipendenza. La sofferenza maggiore non è causata dai dispiaceri o dai danni che il tossicodipendente procura loro, come potrebbe sembrare a prima vista. La sofferenza maggiore di chi è vicino ad un tossicodipendente è, quasi sempre, la sensazione di non poter fare nulla per impedirgli di farsi male e distruggersi con le droghe.

È importante sottolineare che la dipendenza da alcol o droghe non riguarda soltanto chi è caduto in trappola a causa di situazioni che non è stato in grado di risolvere. La tossicodipendenza coinvolge la famiglia: la moglie o il marito, gli amici, la comunità ed il territorio. Soffrono tutti, per il loro congiunto o il loro amico. A volte, anche più di lui. Tutti pagano la tossicodipendenza. I guai e le tribolazioni che ruotano senza posa attorno alla vita di un tossicodipendente possono sembrare tanti e tali, a prima vista, da lasciare quantomeno perplessi su come si possa iniziare ad aiutarlo.

Aiutare: questo è ciò che una persona cerca di fare per il proprio figlio, marito, sorella, amico o fratello che usa droghe o alcol. Cerca di aiutarlo, cerca di prevenire ulteriori sofferenze, cerca di rallentare la sua distruzione causata dall'uso di droghe o alcol. Cerca di tenerlo in vita. Guardare qualcuno che ami mentre si uccide lentamente con le droghe o con l'alcol e sentirsi incapace d'aiutarlo, è il peggior modo di vivere e il più triste.

Il primo gradino, nell'assistere qualcuno con un problema di tossico dipendenza è capire qual'è il vero problema. È molto difficile, se non impossibile, risolvere un problema se non si capisce qual'è il problema da risolvere.

La tossicodipendenza si può PREVENIRE comprendendo cos'è questo fenomeno e gli strumenti che devono essere utilizzati.

DEFINIZIONE DI DROGA

Per capire la tossicodipendenza, è importante sapere cos'è la droga. Nel linguaggio scientifico, qualsiasi sostanza che può modificare una o più funzioni del corpo, quando ingerita, si chiama **FARMACO**.

La parola deriva dal greco "*pharmakon*" (da cui le parole "farmacia", "farmacologia", ecc.) e significa sia medicina, sia droga e sia veleno. Droga non è un termine scientifico, bensì un'espressione colloquiale per indicare tutti quei farmaci, di solito illegali, che inducono illusorie sensazioni piacevoli, mentre danneggiano la salute. Tossico deriva dal greco "*toxikon*" (un veleno anticamente usato sulla punta delle frecce). Le parole "sballo", "sbronza", ecc. usate nel linguaggio comune, significano *intossicazione da sostanza velenosa*.

Tossico significa veleno o velenoso.



Oggi, invece di "effetti tossici", spesso si usa l'espressione "effetti collaterali". Nel caso dei medicinali, gli effetti collaterali sono accettati, in quanto male minore, in una condizione di sofferenza o malattia. Il simbolo della farmacia, qui a fianco, raffigura infatti i serpenti, per rappresentare il veleno, con il bastone e le ali, per rappresentare la sapienza e la saggezza. Questi simboli dovrebbero indicare che molta sapienza e saggezza sono necessarie per poter stabilire quanto male e quanto bene farà una sostanza tossica, in una cura. Nel caso delle droghe e dell'alcol, gli effetti collaterali possono essere devastanti, sia dal punto di vista fisico e sia da quello emotivo. Queste condizioni portano spesso ad abitudini e stili di vita che peggiorano ulteriormente lo stato di salute e i rapporti familiari e sociali di una persona.

Si dice tossicodipendente chi è costretto alla continua assunzione di una sostanza tossica (alcol, droga o medicinale) perché non può farne a meno a causa del dolore fisico o del disagio emotivo prodotto dalla mancanza della sostanza stessa.

CARENZE ALIMENTARI E DIPENDENZA

Uno dei primi effetti tossici e distruttivi che le droghe provocano è ridurre notevolmente e rapidamente le scorte alimentari nell'organismo della persona che le assume. Vitamine, minerali e amino acidi sono elementi essenziali del carburante di cui il corpo ha bisogno per funzionare bene e per guarire, quando serve. L'uso di droghe consuma molto velocemente queste scorte alimentari.

VITAMINE

Con il termine di vitamine vengono chiamate una serie di sostanze essenziali per la vita (da qui il loro nome) che regolano alcuni processi indispensabili all'organismo. Le vitamine vengono classificate in due gruppi: idrosolubili (si sciolgono in acqua, l'organismo non è in grado di immagazzinarle se non in minima parte e pertanto devono essere introdotte con l'alimentazione quotidiana) e liposolubili (si trovano naturalmente disciolte nei grassi e pertanto vengono immagazzinate nei tessuti).

MINERALI

Sono composti chimici che si trovano in natura.

AMINO ACIDI

Sono i composti chimici che costituiscono "i mattoni" delle proteine. L'organismo li assimila a partire dalle proteine introdotte con il cibo.

Paradossalmente, è proprio il rapido consumo di questi alimenti che contribuisce a creare il senso artificiale di completo benessere, mentre si è sotto l'effetto delle droghe. Per esempio, quando il corpo brucia le vitamine del gruppo B ed altre ancora, per un po' ci si sente meglio e questo si aggiunge alla sensazione di euforia creata artificialmente dalla droga.

Allo stesso tempo, il rapido consumo delle scorte di alimenti provoca gravi carenze che danneggiano le cellule dell'organismo e generano sconforto emotivo, dolori e il bisogno ulteriore di assumere droghe.

È ampiamente documentato che tutti i farmaci, sia quelli medicinali e sia le droghe come la marijuana, la cocaina, l'eroina, ecc., causano preoccupanti carenze di vitamina B1, B2, B3, B6, B12, C, D e K. Inoltre, creano una carenza di biotina, acido folico, fosforo, calcio, magnesio, ferro, acidophilus, potassio, coenzima Q10, zinco ed altri alimenti essenziali.

Non tutti i farmaci (medicinali, alcol e droghe) creano la carenza di tutte queste vitamine, minerali e amino acidi, ma tutti i farmaci, tutte le droghe e l'alcol creano la carenza di alcuni di questi alimenti.

Le carenze alimentari prodotte da una droga si possono osservare bene in chi fuma hashish o marijuana. Queste sostanze, nel ridurre l'attività del sistema nervoso centrale, consumano rapidamente le scorte alimentari dell'organismo: vitamine e minerali. Infatti, mentre creano rapidamente un finto senso di benessere, hashish e marijuana creano anche una sensazione di intenso appetito.

Questa "fame chimica" è la risposta immediata dell'organismo che ha subito una riduzione delle sue scorte alimentari: vitamine, minerali e amino acidi. Alla fine, quando l'effetto della droga scompare, uno si sente peggio di come stava prima d'averla presa. Questo accade perché il corpo non ha più carburante a sufficienza per funzionare regolarmente. Chi ha usato droghe o alcol, allora si sente stanco, intontito, confuso e privo di energia. Questi fenomeni possono essere più o meno fastidiosi a seconda della quantità di sostanza tossica ingerita, ma il cambiamento che si verifica nell'organismo è sempre in peggio. Più a lungo si usano droghe, peggiori diventano le condizioni fisiche, perché la carenza di vitamine, minerali e amino acidi apre la porta alla malattia.

Qui di seguito riportiamo alcune delle condizioni fisiche che possono verificarsi a causa di carenze alimentari generate dall'uso di droghe o alcol.

Anemia: diminuzione dell'emoglobina nel sangue, spesso dovuta a diminuzione del numero dei globuli rossi.

Depressione: alterazione del tono dell'umore caratterizzata da malinconia, scarso interesse per il futuro, sensi di colpa ecc.

Per estensione: debolezza, avvilitamento, abbattimento.

Spossatezza: grande stanchezza e debolezza.

Debolezza: fiacchezza fisica.

Malformazioni congenite: difetti organici o fisici presenti fin dalla nascita, per la prossima generazione.

Cardiopatie: malattie del cuore.

Ipertensione: aumento anormale della pressione arteriosa.

Asma: spasmi bronchiali che causano difficoltà intensa del respiro.

Osteoporosi: indebolimento delle ossa, legato all'età o a malattie.

Crampi: spasmi dolorosi dovuti a contrazione involontaria dei muscoli.

Carie: infiammazione dell'osso con rammollimento e distruzione del tessuto.

Ansia: stato di agitazione causato da incertezza e trepidazione riguardo a disgrazie future, spesso non bene identificate.

Queste carenze alimentari possono creare una condizione per cui l'organismo del tossicodipendente non riesce a conservare a lungo un sistema immunitario* efficiente, per difendersi da infezioni o malattie. Il tossicodipendente così perde la salute e non si sente bene.

**Sistema immunitario: un sistema che protegge il corpo da sostanze estranee e da organismi patogeni (che causano malattie) producendo una risposta immunizzante (che rende inattaccabile).*

I soli momenti in cui si sente bene (o almeno non si sente male a causa della carenza alimentare dovuta all'uso di droghe) è quando **ASSUME** droghe ed è sotto l'influenza dei loro effetti.

Una persona prende una droga o dell'alcol e si sente bene. Finchè si sente bene, pensa che anche il suo corpo stia bene. A nessuno piace il dolore o lo sconforto emotivo ed ognuno di noi cerca di evitarli, ma più si continua ad assumere droghe, più si desidera assumerne, mentre la condizione fisica comincia a decadere ed a peggiorare sempre più. Con il passare del tempo ed il continuo uso di droghe, l'organismo comincia ad abituarsi alla presenza di queste tossine chimiche.

Il corpo, nella società odierna, si è abituato a molte tossine chimiche. L'abitudine del corpo a queste sostanze, si chiama **tolleranza** mentre l'**assuefazione** è l'abitudine e l'adattamento dell'organismo a un farmaco, tale da ridurre o annullarne l'efficacia. La tolleranza ai farmaci (ai medicinali, all'alcol e alla droghe) ne fa aumentare l'uso. Via via che si forma la tolleranza, gli effetti euforici di chi ha iniziato ad assumere droghe diminuiscono sempre più.

Tolleranza è la capacità di un organismo di abituarsi a condizioni sfavolevoli o dannose, ma più la persona usa una droga, maggiore deve essere la quantità da assumere, perchè gli effetti di questa diminuiscono con il protrarsi dell'uso. Il tossicodipendente cerca di ricreare lo stesso effetto delle prime volte e per questo assume sempre maggiori quantità. È un circolo vizioso.

All'inizio, sperimenta un'intensa sensazione di benessere o di "grandezza", ma poiché un corpo intossicato incrementa la sua tolleranza alle sostanze chimiche, le sensazioni iniziano a diminuire d'intensità, sia mentalmente e sia fisicamente. Quando queste sensazioni piacevoli finiscono, iniziano sensazioni di "depressione". Queste "depressioni" sono innescate dalla carenza alimentare risultante dal declino dello stato di salute e dal continuo stato di malessere, fisico e mentale, che il tossicodipendente prova ogni volta che gli effetti tossici delle droghe scompaiono.

La condizione fisica peggiora con il passare del tempo e il tossicodipendente assume allora una sempre maggiore quantità di droga per tamponare il dolore e sconforto in cui si trova. A questo stadio di dipendenza si è a rischio di overdose: una dose superiore a quella che il corpo possa tollerare e che conduce in coma o peggio.

La tolleranza del corpo alla sostanza maschera gli effetti velenosi delle quantità maggiori e più letali della droga di cui il tossicodipendente ha bisogno per soffocare il dolore fisico o il disagio di quando non è sotto il suo effetto. Aumentando la quantità di droghe assunte, aumenta il danno nell'organismo e qui si riscontrano centinaia di danni, alcuni appena visibili. La lista è lunga: problemi al fegato ed ai reni, danni al cuore, al cervello ed anche il diabete sono molto comuni e ben documentati come conseguenze dell'uso di droghe. Ogni volta che il tossicodipendente decide di smettere, pensa al danno che ha creato a se stesso ed al suo corpo. Allora gli si presentano molti problemi fisici. Di solito si sente male, è privo di energia e soffre di dolori che però svaniscono quando è sotto l'influenza della droga.

Purtroppo, il ricordo delle droghe che lo "fanno stare bene" porta alla "soluzione" di usarne ancora. Per esempio, se si smette di usare cocaina o metanfetamina, si può avere mal di testa o altri dolori causati da carenza di vitamine. Ci si sente stanchi e si pensa di dover assumere ancora droghe per avere nuova energia e far sparire i dolori e le sensazioni di malessere che si provano. L'**astinenza*** crea questi effetti. Il presente diventa un problema.

Il tossicodipendente spera di poter vivere una vita normale, pur usando droghe, ma se cerca di smettere non ha energia e quando si astiene dall'assumere la droga, si sente male. Ovviamente, vuole stare bene e non sentirsi male, ma poiché non sa che la causa del suo malessere è dovuta a una carenza alimentare e non conosce un metodo alternativo, ricade nella trappola di tornare sui propri passi e ricomincia ad assumere droghe per non soffrire terribilmente.

**Astinenza: la sospensione dell'assunzione di sostanze tossiche che genera un gran numero di sintomi dolorosi e disagi mentali.*

Le droghe bloccano i sensi e le percezioni

Molte droghe bloccano le emozioni, i sensi e le percezioni, intorpidendo il sistema nervoso centrale. Questo fenomeno non solo impedisce la percezione dell'ambiente intorno alla persona che le prende, ma blocca anche il dolore e il disagio che sono i segnali d'allarme di un problema interno che dovrebbe essere risolto. Come vedremo, l'intorpidimento delle percezioni interne ed esterne non solo provoca un danno (ed in alcuni casi la morte), ma intrappola la persona nel circolo vizioso della dipendenza.

L'intorpidimento generato dagli effetti dei farmaci (medicinali e droghe) blocca la percezione del dolore fisico e dei disagi. Alleviare o mascherare il dolore o il disagio è una delle ragioni principali per cui un medico prescrive dei farmaci al suo paziente. Sfortunatamente, queste azioni di bloccare o intorpidire il dolore e lo sconforto possono creare malattie, malesseri e dipendenza, nella vita. Molti farmaci bloccano le funzioni del sistema nervoso che dovrebbero comunicare sintomi di malattie o disagi provenienti da differenti parti del corpo, sintomi comunque inviati per avvertire che la causa del problema potrebbe essere localizzata e risolta. Tali farmaci possono essere sia i medicinali prescritti da un medico con una ricetta e sia droghe vendute per strada da **spacciatori** criminali. Molte droghe (oggi illegali) originariamente furono scoperte e messe in commercio da aziende farmaceutiche che le vendevano come medicine (*vedi sotto*).



Publicità che promuovono cocaina ed eroina come medicinali, all'inizio del secolo scorso

Mentre i farmaci, sia quelli venduti con ricetta medica e sia quelli in libera vendita, spesso sembrano portare sollievo al dolore che una persona prova, il loro uso continuo ha effetti negativi causati dalle stesse sostanze e proprietà che li contraddistinguono. Continuando a bloccare i segnali di avvertimento di dolore e disagio inviati dal suo organismo, una persona si espone a seri problemi fisici di cui può perdere il controllo ancora prima di poter essere localizzati.

Spesso, il tossicodipendente soffre di svariate malattie a causa dell'uso di droghe, ma poiché non bada molto alla sua salute, non riceve l'assistenza medica di cui avrebbe invece bisogno. Il risultato è una condizione fisica che continua a peggiorare ed in alcuni casi, purtroppo, la morte.

Un primo esempio di questo tracollo fisico è la cirrosi epatica, dovuta all'abuso di alcol. Un alcolizzato, spesso, non è in grado di percepire i segnali di pericolo inviati a causa dei danni che l'abuso di alcol sta provocando al suo organismo. Se ne accorge solo quando è troppo tardi ed il suo fegato ha smesso di funzionare, quando il rimedio è ormai quasi sempre impossibile.

Il medicinale più diffuso in grado di causare questa situazione dannosa è probabilmente l'aspirina, spesso presa contro una serie di dolori. L'aspirina non cura affatto la causa del dolore. Semplicemente, manda in corto circuito i sistemi di percezione dei messaggi di dolore. Ad esempio, la carie o l'infiammazione che CAUSANO un mal di denti non sono PERCEPITI da chi ha preso l'aspirina, MA CI SONO ANCORA. Geralmente, quando l'effetto dell'aspirina finisce, il mal di denti ritorna e può essere ancora più forte perchè il problema originale è peggiorato, essendo stato nascosto o mascherato anzichè risolto.

Chi assume droga o alcol danneggia il proprio corpo privandolo di nutrimento e di alimenti essenziali alla sopravvivenza. Le carenze alimentari creano quindi problemi organici e malattie i cui segnali di pericolo sono però mascherati dagli effetti anestetici e di “benessere” della droga.

La condizione fisica peggiora sempre più e proprio per questo una persona continua ad assumere sempre più droga, nel tentativo di "guarire" dai dolori e dal disagio che accompagnano questa condizione. Più una persona assume droghe, peggiore diventa la sua condizione fisica. Questo ciclo è molto distruttivo ed avrà termine soltanto con l'astinenza o con la morte.

PERCEZIONI ESTERNE

In relazione alle percezioni esterne, l'uso di droghe fa perdere la capacità di percepire l'ambiente circostante e di esercitare controllo su di esso, rendendo una persona pericolosa per se stessa e per gli altri. Noi percepiamo il mondo intorno a noi utilizzando i canali sensoriali come l'olfatto, il tatto, la vista, l'udito ed il gusto. Questi canali sensoriali sono i microfoni e le telecamere della nostra mente che riceve le sensazioni e le percezioni che noi utilizziamo per tenere l'ambiente e noi stessi in controllo, nella vita di tutti i giorni.

La capacità di sapere che la cena è pronta, semplicemente sentendo l'odore del cibo o riconoscere che qualcosa non va nella stanza accanto, sentendo il pianto di un bambino, sono soltanto alcuni dei modi che utilizziamo per sopravvivere o per risolvere situazioni che si presentano nell'ambiente in cui viviamo. Una mamma che ha perduto il senso dell'udito, potrebbe non accorgersi che il suo bimbo sta male, perché non riuscirebbe a sentirlo piangere. Una persona che ha difficoltà di vista è a rischio quando cammina per la strada: potrebbe attraversarla senza vedere le auto che sopraggiungono.

Quando si usano droghe, il sistema nervoso centrale si intorpidisce, rallenta ed i normali impulsi sensoriali si bloccano. Questo avviene sia per iperstimolazione del sistema nervoso (quando si usano stimolanti) oppure per anestesia dei sensi (quando si usano tranquillanti).

Se non percepisce l'ambiente che la circonda, una persona può diventare un serio pericolo per se stessa e per le persone che vivono intorno a lei.

Un esempio comune e terribile degli effetti negativi e delle conseguenze dell'uso di sostanze tossiche è un automobilista ubriaco. Conosciamo tutti storie drammatiche di persone, ubriache o sotto effetto di droga, che hanno perso il controllo del proprio mezzo ed hanno quindi ucciso degli innocenti.

Mentre molte tragedie legate agli effetti creati da farmaci come le droghe o l'alcol sono ben note, c'è una quantità molto meno pubblicizzata dei danni creati dai loro "effetti collaterali".

Si possono verificare problemi per chi fa uso di droghe sul posto di lavoro: lentezza nei movimenti, continui errori e persino incidenti gravi sono all'ordine del giorno. Altri problemi includono la negligenza nei confronti dei propri figli, impotenza sessuale, incidenti d'auto, danni alla proprietà, scarso profitto scolastico e migliaia di altre conseguenze dannose che hanno il comun denominatore del distacco dall'ambiente circostante, dovuto all'inibizione dei canali sensoriali del corpo.

Il tossicodipendente desidera vivere una vita normale e vuole essere in grado di risolvere le situazioni nel suo ambiente. Disgraziatamente, l'uso droghe, gli impedisce di ricevere tutte le informazioni sensoriali richieste per poter operare con successo. Di conseguenza, le droghe portano chi le usa a commettere errori, causando problemi e portando ad una generale incapacità a risolvere le situazioni nell'ambiente in cui vive.

Quando chi usa droghe ne diventa dipendente, sta male o si vergogna della sua incapacità a vivere una vita normale. Questo diventa un ulteriore problema. Proverà allora a risolvere questi problema in molti modi diversi, ma il più delle volte con la stessa "soluzione" che li ha causati fin dall'inizio: assumere ancora più droghe.

La verità è che le droghe sono veleni. Gli effetti che causano, sia alla persona e sia al suo corpo, sono raccapriccianti e crudeli.

Le droghe privano il corpo dal nutrimento necessario al suo buon funzionamento, causano malattie e disfunzioni. Le droghe non sono un gioco vincente. Le droghe non sono mai la soluzione al problema. Con il passare del tempo, al contrario, creano molti più problemi di quanti uno abbia mai sperato di risolvere.

Definizione di problema

Alcol e droghe, in sostanza, sono farmaci antidolorifici. Mascherano il dolore emotivo e fisico ed alterano la mente nel percepire la realtà. Intorpidiscono le persone.

Perché si arrivi a desiderare una droga, nella vita ci dev'essere qualche infelicità, una sensazione di non riuscire a farcela o un qualche dolore fisico. Dolori, emozioni negative, sensazioni o pensieri rappresentano dei problemi per una persona. Non si vuole vivere in quella condizione.

Il problema che si sta vivendo sembra insormontabile e non se ne vede la soluzione. Se si crede di risolvere il suo problema usando droghe o alcol, s'inizia ciò che per molti è diventato il circolo vizioso della dipendenza, la caduta progressiva verso il fondo della vita.

L. Ron Hubbard, nel definire “ *problema*”, scrive : "***Ci sono due forze o due idee di grandezza paragonabile connesse tra loro...***" , “... ***la prima conseguenza di un problema è l'indecisione.***"

Ci sono molti esempi di problemi che giornalmente una persona incontra nella vita. A volte, la difficoltà di risolvere questi problemi si presenta insormontabile e le conseguenze che ne derivano se non la si risolve, sembrano catastrofiche. Per chi ha a che fare con la tossicodipendenza, la vita stessa può dipendere dal trovare una soluzione efficace. Quindi, tenendo in mente la definizione di problema, possiamo affrontare il problema dell'uso di droghe o alcol.

Iniziamo ad osservare un individuo sostanzialmente buono, ma che prova dolori o disagi e non sa come risolverli o affrontarli. Potrebbe trattarsi di un disagio fisico, come una ferita o un dolore cronico. Per un bambino o un ragazzo, potrebbe essere la difficoltà d'inserirsi in un ambiente o l'ansia causata dalla pressione esercitata dai compagni oppure la timidezza e persino la noia, come spesso accade tra i giovani.

Le persone che sperimentano questo tipo di dolore o disagio hanno un problema vero e proprio. La situazione che stanno vivendo pare insopportabile e non riescono a trovare una soluzione.

Tutti hanno problemi nella vita, grandi o piccoli. La differenza tra un tossicodipendente e chi non usa droghe o alcol è credere che droga o alcol siano la soluzione ai problemi o ai disagi.

- Una persona prova una droga o dell'alcol.
- Droga o alcol SEMBRANO risolvere subito il suo problema.
- Adesso crede di stare meglio.
- S'illude di essere più capace a fronteggiare il problema,
- Quindi assegna un valore* notevole a quella sostanza.
- La vede come una cura per situazioni indesiderate.
- I suoi effetti diventano una soluzione al dolore o al disagio.
- Questo modo di liberarsi dai problemi acquista valore e diventa la ragione principale per cui una persona usa droga o alcol una seconda volta, una terza e così via...

Droghe o alcol sembrano risolvere più in fretta i suoi problemi e quindi usarne ancora la aiuterà a risolverli ogni volta sarà necessario. Con questo sistema, è solo questione di tempo prima che la tossicodipendenza abbia inizio e si perda il controllo dell'uso di droga o alcol.

Chi inizia oggi ad usare droghe o l'alcol come "soluzione" ai problemi che incontra, tenderà a farlo anche nel futuro.

* *Valore: una qualità che rende qualcosa desiderabile o prezioso.*

La tossicodipendenza si manifesta perché l'uso di droghe eccessivo e continuo (che intorpidisce sia fisicamente e sia mentalmente) crea l'illusione di risolvere i sintomi del disagio, del dolore o dell'infelicità.

Ci sono molti esempi di come le droghe possano essere erroneamente considerate una valida soluzione ad un problema.

Esempio 1.

Un ragazzo desidera essere amato in famiglia e desidera che i suoi abbiano fiducia in lui. Vuole anche essere accettato e benvoluto nella compagnia dei ragazzi più in voga del suo quartiere. In questa compagnia si bevono alcolici e si usano droghe. Per essere accettato, deve usare alcolici e altre droghe. Il desiderio di unirsi agli altri e far parte di un gruppo possono spingerlo a fare uso di alcolici o droghe. Queste due intenzioni, voler essere amato e apprezzato in famiglia e voler essere accettato nel gruppo, sembrano in contrasto l'una con l'altra e il ragazzo si trova di fronte ad un problema molto comune. Usando droghe va d'accordo con i suoi amici ed inoltre le droghe rimuovono temporaneamente la responsabilità per le sue azioni, contrarie a quanto la sua famiglia si aspetta da lui. Sa di essere colpevole, ma le droghe gli sembra risolvano questo problema.

Esempio 2.

Un tale ha dei problemi, a casa. Per varie ragioni, lui e sua moglie discutono e litigano continuamente. Lui non riesce a far fronte a questa situazione né a comunicare con lei per vedere di risolvere i loro problemi. Vive la situazione come uno stress e non sa come uscirne. Desidera che il suo matrimonio continui, ma desidera anche non essere arrabbiato e sconsolato in ogni momento. Non vuole trovarsi ogni giorno in questa condizione, ma non trova un modo per risolvere quanto sta avvenendo tra lui e sua moglie. L'alcol intorpidisce e fa diminuire temporaneamente il suo disagio e sembra offra una soluzione a questo problema.

Esempio 3.

Una ragazza ritiene che sia la sua scuola e sia casa sua siano ambienti monotoni e non la stimolino come vorrebbe. Vuole essere una brava figlia e desidera rendere i propri genitori orgogliosi di lei, ma la monotonia ed il trantran giornaliero, senza nessuna avventura affascinante, le rendono la vita noiosa. Ha intenzione di essere una brava persona e di comportarsi correttamente, ma vorrebbe anche essere coinvolta in qualcosa di veramente AFFASCINANTE, che rompa la monotonia della sua vita. Ci sono altri ragazzi a scuola che usano droghe e lei sa che è pericoloso, ma l'idea di rischiare è molto più stimolante della situazione che sta vivendo. L'avventura di prendere droghe è una soluzione al suo noioso problema.

In questi esempi come in migliaia di altri, la verità è che non si inizia a volere usare droghe senza motivo. Si comincia quando si cerca di risolvere un problema e la droga si presenta come un'opzione. Grazie a massacranti campagne di pubblicità che diffondono informazioni incomplete e false sulle droghe, l'alcol e i medicinali o messaggi in loro favore, tutte queste sostanze sono pubblicizzate ed offerte come soluzione immediata ai problemi.

Ovviamente nessuno, negli esempi sopracitati, aveva preso la decisione consapevole di usare sostanze tossiche. Tali sostanze non facevano neppure parte del problema che stava cercando di risolvere. Tuttavia, la soluzione scelta li può portare velocemente nella trappola della tossicodipendenza.

L'uso continuo di sostanze tossiche per risolvere i problemi, crea problemi ancora più gravi a una persona che allora cercherà di risolverli con la stessa soluzione utilizzata in passato: droghe, alcol o medicinali.

Se si sente stanca, li userà per darsi energia. Se si sente depressa, li userà per sentirsi meglio. Se si sente a disagio con altre persone, li userà per sentirsi più sicura nella comunicazione e per essere accettata dagli altri.

Esistono centinaia o migliaia di problemi che una persona può cercare di “risolvere” usando sostanze tossiche. La verità è che questi problemi NON vengono risolti dall'uso di alcol o droghe, ma sono soltanto temporaneamente mascherati ed il vero problema che la sostanza avrebbe dovuto risolvere resta intoccato e irrisolto.

Questa è la frode che sta sotto all'uso di droghe: problemi veri e soluzioni false sono al centro di ogni pezzo, nel puzzle della dipendenza.

Poiché chi usa alcol o droghe tende ad usarne sempre più, col passar del tempo queste stesse sostanze cominciano a creare problemi.

Chiunque desideri aiutare un tossicodipendente o un alcolista a liberarsi dalle sue catene o desideri educare persone così che questo fenomeno non si presenti affatto, deve familiarizzarsi con le trappole della dipendenza. Essere in grado di aiutare efficacemente una persona a riprendersi la vita e la libertà e prevenire il fenomeno delle dipendenze tossiche, oggi è probabilmente l'attività più onorevole e maggiormente necessaria.

Desiderio ossessivo di droghe (craving) e ricadute

Quando diciamo che una persona ha un desiderio ossessivo di droghe intendiamo che, nonostante conosca danni e svantaggi del loro uso per esperienza diretta, continua a provarne un forte desiderio poiché ricorda continuamente periodi o situazioni in cui le usava. A volte, il desiderio ossessivo di droghe è un pensiero di brevissima durata. A volte, può essere talmente forte e incontrollabile che solo l'uso ulteriore di droga può soddisfarlo.

In alcuni casi, il desiderio ossessivo di droga può causare una ricaduta in chi sta cercando disperatamente di smettere. Combattere questo desiderio durante le ore e le giornate, diventa umiliante e frustrante per chi cerca di uscire dal tunnel delle droghe. Il desiderio ossessivo di droghe può continuare per il resto della vita, se non si risolve definitivamente.

Chi prova un desiderio ossessivo di droghe o alcol, può anche non accorgersi di quanto accade nell'ambiente in cui si trova. Magari è nella tua stessa stanza e sembra faccia le stesse cose che stai facendo tu, ma è solo un'apparenza.

Parte dell'attenzione di chi usa droghe è continuamente nel passato e non nell'ambiente dove vive. Ricorda, più o meno consapevolmente, episodi in cui usava droghe. Quando ciò si verifica appena, lo vedrai commettere degli errori occasionali. Quando questo fenomeno è intenso, lo vedrai letteralmente impazzire. Ciò che lui "vede", infatti, è completamente diverso da ciò che vedono gli altri.

Espressioni tipo "*ossessionato dal passato*" o "*vive nel passato*", o ancora "*si dovrebbe staccare dal passato*" sono usate spesso, ma spesso non sono esempi chiari per descrivere il processo di un individuo che, per ragioni a lui sconosciute, è costantemente fissato in episodi negativi di esperienze avute con le droghe nel passato, anziché vivere ciò che avviene attorno a se, adesso.

Un esempio che non ha relazione con la droga, potrebbe essere quello di un uomo che ha sofferto durante la guerra (è stato ferito da un proiettile). Dopo la guerra, sembra essere involontariamente "trasportato" nell'episodio da esperienze simili o da persone che vede nel suo ambiente.

Questi effetti collaterali distruttivi continuano a forzare l'attenzione di chi usa droga lontano dal tempo presente e lo inducono a rivivere momenti di un passato in cui ha fatto uso di droghe. Questo fenomeno è innescato sia dall'ambiente e sia dall'effetto chimico delle droghe.

Per *innescare*, intendiamo l'azione di qualsiasi cosa (sia nella chimica delle droghe e sia nell'ambiente) faccia "ricordare" involontariamente il passato ad un tossicodipendente, sulla base di azioni simili che accadono nel presente.

Per capire meglio, affronteremo separatamente l'argomento dell'innesco chimico e di quello ambientale, ma ricorda che per chi usa droghe non c'è differenza. Ricorda inoltre che sia l'innesco chimico, sia quello ambientale e il desiderio ossessivo, possono accadere simultaneamente. Questo succede molto spesso a chi ha fatto uso di droghe a lungo.

Il desiderio ossessivo di droga innescato chimicamente

Come già abbiamo detto in precedenza, la droga è una sostanza che, quando assunta, può modificare una o più funzioni del corpo. La definizione data da L. Ron Hubbard si è dimostrata la più semplice ed accurata. Il programma Narconon è basato sulle ricerche di Hubbard nel campo della riabilitazione dalle droghe. La sua definizione è:

Le droghe sono sostanzialmente veleni. L'effetto prodotto, dipende dalla quantità assunta. Infatti, mentre una piccola quantità agisce da stimolante, una quantità maggiore agisce come sedativo e una quantità ancora maggiore agisce come un veleno mortale e può uccidere. Questo è vero per ogni droga.

Una minima quantità agisce da stimolante

Una quantità maggiore agisce da sedativo

Una quantità ancora maggiore agisce da veleno e può uccidere.

A dispetto di ciò che una persona possa pensare sulle droghe, il suo organismo le identifica immediatamente come tossine o veleni, alla prima assunzione. Il fegato e i reni, come funzione normale del corpo, iniziano immediatamente a “fare a pezzi” le droghe e ad espellerle. Le droghe (i veleni) così “spezzati” si trasformano in “metaboliti”, particelle che si possono eliminare dall’organismo con maggiore facilità. Purtroppo, alcuni di questi metaboliti si aggregano ai grassi del corpo. Mentre transitano all'interno del flusso sanguigno, molti metaboliti di droghe finiscono nei tessuti adiposi che circondano i vasi sanguigni e restano intrappolati lì.

In altre parole, i metaboliti si attaccano ai grassi del corpo e si accumulano sempre più ogni volta che si assume droga. Questo crea una "tara fisica" che può restare tale per molti anni.

Studi scientifici suggeriscono che i metaboliti di droga possono creare scompensi alle funzioni del corpo molto a lungo, anche per decenni. Il desiderio di droga innescato chimicamente scatta quando i metaboliti bloccati nelle cellule grasse sono risucchiati dal sangue e vanno al cervello. Questo può succedere ogni volta che la persona brucia dei grassi per avere energia.

Situazioni comuni della vita come lo stress, l'esercizio fisico o la collera, possono distaccare i metaboliti depositati nei grassi e riversarli nel sangue che li trasporta quindi al cervello, generando il desiderio ossessivo di droghe. Si possono sentire episodi di chi ha sperimentato flashback dall'LSD, ma chiunque abbia usato droghe psicoattive può sperimentare spesso dei sottili flashback e far scattare il desiderio ossessivo di droghe, anche dopo avere smesso di assumerle da anni.