

Perché rivolgersi a uno PSICOLOGO?

Il paziente, il miglior collega (Wilfred R. Bion)

Ognuno di noi cerca di affrontare da solo, o con le persone che gli sono vicine emotivamente, le situazioni di crisi personale.

Tuttavia ci sono momenti in cui possiamo sentire che le soluzioni e le strategie che mettiamo in atto sembrano non aiutarci e persino a volte allontanarci dalle mete che desidereremmo consapevolmente raggiungere.

Rivolgersi ad uno psicologo significa porsi il dubbio che le nostre strategie abbiano qualcosa che non ci porta nella direzione che vorremmo (con noi stessi, con il nostro partner, con i nostri figli,...). Paradossalmente lo psicologo non trova le soluzioni al posto nostro perchè sarebbero soluzioni adatte a lui e non a noi. Mette invece a nostra disposizione la sua preparazione e la sua formazione per permetterci di capire cosa ci impedisce di sentirci in sintonia con noi stessi, o con le persone più intime, cosa si oppone inconsapevolmente dentro di noi al raggiungimento di quello cui aspiriamo, che cosa ci mette in uno stato di conflitto interiore e perchè.

Lo psicologo lavora CON il paziente che deve essere motivato a farlo!

La possibilità di condividere ed esplorare in profondità, con un professionista competente, i propri vissuti, le proprie ansie e debolezze e di capirle insieme, porta all'acquisizione di nuovi strumenti psichici e relazionali.

Chiunque in qualsiasi momento della propria vita può avere bisogno, o meglio avere voglia, di rivolgersi ad uno specialista anche solo per conoscersi meglio!

Quando sentiamo il desiderio e/o bisogno di rivolgerci ad uno psicologo non dobbiamo considerarci malati o giudicarci strani, non coraggiosi, deboli, pazzi o senza speranze; al contrario, in quel momento, stiamo esprimendo il bisogno ed il desiderio di prenderci cura di noi stessi per uscire da un disagio, dalla sofferenza o da una situazione di stallo e ritornare stare bene come meritiamo!

Ricordiamo, infatti, che il benessere fisico e psichico dovrebbe essere l'obiettivo ed il diritto principale di ciascuno di noi.

PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA
CLINICO E DI COMUNITA'

Dr Ettore Zinzi

Riceve, previa prenotazione telefonica, chiamando al

3477604431

primo appuntamento gratuito.

Svolge attività libero professionale a :

PALAGIANO (74019)
Via Segni angolo Via Pertini

TARANTO(74123)
Via Campania,10

Possibilità di contatto tramite email scrivendo a :

ettorezinzi@msn.com

Per maggiori informazioni spazio web:

<http://ettorezinzi.wordpress.com/>

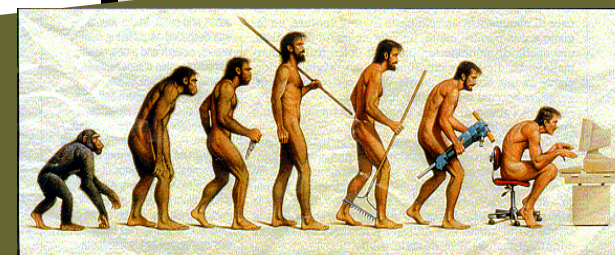
Percorsi di Psicoterapia, crescita personale individualizzati, Consulenze psicologiche di sostegno (età adulta ed evolutiva).

Disturbi dell'infanzia (ritardo mentale, balbuzie, dislessia, tic ...), disturbi d'ansia (attacco di panico, fobie...), disturbi dell'umore (depressione), stress, dipendenza da internet..., valutazioni testistiche neuro cognitive (degrado mentale, Alzheimer...), di personalità, Perizie psicodiagnostiche ...

PSICOLOGIA
OPUSCOLO
DIVULGATIVO

Nuove dipendenze
LE DIPENDENZE
"TECNOLOGICHE"

**Facebook, scommesse ,
gratta&vinci on-line,
chat, sesso virtuale,
relazioni virtuali.**



Opuscolo n°2
del 5/10/2011

DIPENDENZA DALLA TECNOLOGIA

C'è certezza ormai nell'affermare che le patologie sociali stanno cominciando a entrare anche nel mondo virtuale (cyberspazio), si assiste alla nascita dello shopping compulsivo, gioco d'azzardo, dipendenza tecnologica, eccessivo controllo del cellulare/computer, facebook,...

La "dipendenza tecnologica" è definita operativamente come appartenente alle dipendenze non chimiche (comportamentali), che comportano interazione tra uomo e macchina. Le dipendenze tecnologiche possono essere sia passive (televisione), che attive (videogiochi, facebook...), ed in genere hanno la proprietà di induzione e rinforzo, che possono contribuire e favorire tendenze alla dipendenza (Talli, Del Miglio, Cantelmi, D. andrea; 2000).

Ciò che rende difficile riconoscere le nuove dipendenze come tali è il fatto che siano associate ad attività socialmente accettabili, come navigare in Internet e spesso fondamentali per la crescita, importanti come l'esercizio fisico.

Mentre per le vecchie dipendenze, come la tossicodipendenza, i genitori e gli educatori si allarmavano non appena notavano qualche comportamento anomalo nei ragazzi, per le nuove dipendenze non



accade la stessa cosa (Dott.ssa Cristina Mastroradi).

La dipendenza dalla tecnologia, coinvolge in attività quali usare il cellulare, il computer (face book, poker, chat, ecc.), guardare la TV, ma attualmente il suo campo principale è quello della dipendenza da Internet. Ancora oggi, non tutti sanno che è necessario preoccuparsi e chiedere aiuto se il proprio figlio, marito, amico o parente, trascorre intere giornate su Internet.

Colui che ha queste dipendenze potrebbe manifestare diversi sintomi quali:

1. difficoltà di concentrazione
2. difficoltà di attenzione (scuola, lavoro...)
3. va a letto molto tardi
4. In alcuni casi si sveglia addirittura la notte per navigare in Internet.
5. Nervosismo, irritazione

Questo disturbo può essere indotto da alcuni tipi di disturbi psichici preesistenti. una storia di dipendenza multipla, condizioni psicopatologiche come disturbo depressivo, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo bipolare, compulsione sessuale, gioco d'azzardo patologico, o fattori situazionali, come sindrome da burnout, contrasto coniugale o abuso.

DIPENDENZA DA SESSO VIRTUALE (Cybersexual Addiction)

Il termine cybersex riguarda tutto il materiale disponibile nella Rete vietato ai minori di 18 anni, a partire dalle immagini pornografiche, giochi e film, fino alle vere e proprie videochat di tipo erotico (in tempo reale), "digitate da una sola mano".

Chi è affetto da questa forma di dipendenza può presentare i seguenti segni clinici (Young, 2001):

1. impiega di solito gran parte del tempo per stare nelle chat-rooms e nelle messaggerie private con il solo proposito di trovare argomenti cybersex;
2. si preoccupa di trovare il partner sessuale;
3. impiega frequentemente la comunicazione anonima per esprimere fantasie sessuali atipiche, che non verrebbero espresse nella vita reale;
4. si aspetta alla successiva sessione di provare eccitazione o gratificazione sessuale;
5. si sposta frequentemente da materiale cybersex al phone sex;
6. nasconde le proprie interazioni sessuali agli altri;
7. prova colpa o vergogna per il proprio uso della Rete;
8. inizialmente si eccita quando si trova accidentalmente davanti a materiale cybersex, successivamente lo ricerca attivamente;
9. si masturba nel corso delle chat erotiche;
10. considera il cybersex come la forma primaria di gratificazione sessuale, riducendo l'investimento sulla propria partner reale;

GIOCO D'AZZARDO COMPULSIVO (Compulsive on-line gambling)

Il gioco d'azzardo compulsivo è un disturbo già da tempo riconosciuto e contemplato dal manuale diagnostico dei disturbi mentali (DSM IV). La possibilità di accedere da casa a casinò virtuali (slotmachine, poker, gratta e vinci), oppure a siti per scommettitori, facilita sicuramente lo sviluppo di tale compulsione, che può divenire ancora più grave e deleteria per la vita di relazione ed economica e interessare fasce di età sempre più giovani. Il bambino che accidentalmente si trovi collegato a questi siti, può liberamente entrarvi, dichiarando un'età maggiore di quella effettiva.

Il soggetto affetto da questa forma di compulsione può presentare i seguenti segni clinici:

1. ha bisogno di giocare d'azzardo con quantità crescenti di denaro per raggiungere l'eccitazione desiderata;
2. è preoccupato per il gioco d'azzardo;
3. dice bugie ai membri della famiglia o ad altri, per nascondere il protrarsi del gioco d'azzardo;
4. è irrequieto o irritabile quando tenta di ridurre o interrompere il gioco d'azzardo;
5. ha ripetutamente tentato senza successo di controllare, ridurre o interrompere il gioco d'azzardo;
6. gioca d'azzardo per fuggire dai suoi problemi o per alleviare un umore disforico;
7. ha messo a repentaglio o perso una relazione significativa: il lavoro, oppure opportunità scolastiche o di carriera, per il gioco d'azzardo;
8. ha commesso azioni illegali come falsificazioni, frode, furto o appropriazione indebita per finanziare, il gioco d'azzardo.

In tutti questi casi, quando la dipendenza patologica crea una compromissione a livello sociale, scolastico o lavorativo, economico è necessario rivolgersi ad un professionista.

Per ogni tipo di dipendenza è possibile intervenire con la psicoterapia, un viaggio nella propria interiorità che permette di ri-trovare l'armonia attivando risorse per qualche motivo sopite.

È importante, considerare che la dipendenza tecnologica passa attraverso due fasi (A. Couyoumdjan, R. Baiocco, C. Del Miglio, 2006):

1. una prima fase, definita tossicofilica, in cui c'è un aumento dell'attività con i prodotti tecnologici
2. una seconda fase, definita tossicomantica, in cui c'è una compromissione significativa della vita sociale

Questo significa che c'è una fase iniziale in cui l'aiuto psicologico potrebbe essere maggiormente efficace.

DIPENDENZA DA RELAZIONI VIRTUALI (Cyber relationship Addiction)

Una parte delle persone affette da una dipendenza di questo tipo prova una forte spinta a stabilire relazioni amicali-affettive mediante e-mail, chat rooms o newsgroup a scapito dei loro rapporti reali, familiari e sociali.

Gli individui che ne sono affetti diventano troppo coinvolti in relazioni online o possono intraprendere strane tendenze maniacali. Spesso la conoscenza che si crea tra le persone che abitualmente si collegano fra loro rimane confinata entro i limiti della Rete. Oggi specialmente grazie all'avvento di Facebook, anche il concetto di amicizia è frainteso tra virtuale e reale. Viene per così dire allontanata l'idea di conoscersi realmente per mantenere un'immagine (virtuale) di sé e dell'altro, soddisfacente o addirittura idealizzata.

Alcuni possibili segni clinici del soggetto:

1. Ha bisogno di passare molto tempo in Rete per intraprendere relazioni amicali e/o sentimentali;
2. Perde interesse per le relazioni amicali e/o sentimentali offline;
3. Ha ripetutamente tentato, senza successo, di controllare, ridurre o interrompere il protrarsi degli scambi amicali e/o sentimentali on-line.
4. Controlla di continuo i nuovi messaggi, commenti, i tag alle foto...