

Tabagismo

una dipendenza patologica

dott. Antonio Perillo

Il fumo come patologia

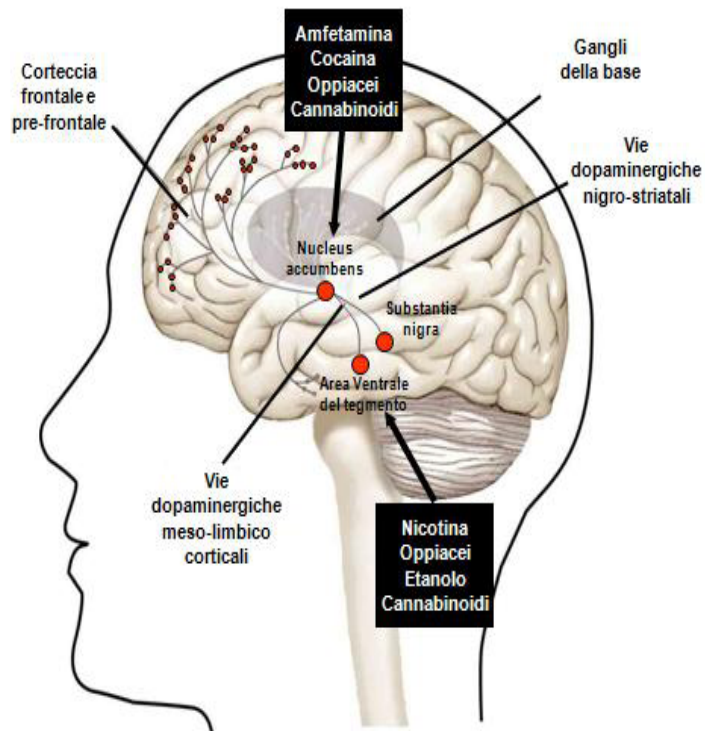
La nicotina aumenta la concentrazione intrasynaptica di Dopamina soprattutto a livello del Nucleo Accumbens.

La nicotina inibisce il reuptake di dopamina.

La dipendenza è una condizione patologica correlata ad un'alterazione del sistema della gratificazione e ad una coartazione delle modalità e dei mezzi con cui il soggetto si procura piacere, caratterizzata da craving, da una relazione con un oggetto (sostanza, situazione, comportamento) connotata da reiterazione e marcata difficoltà alla rinuncia.

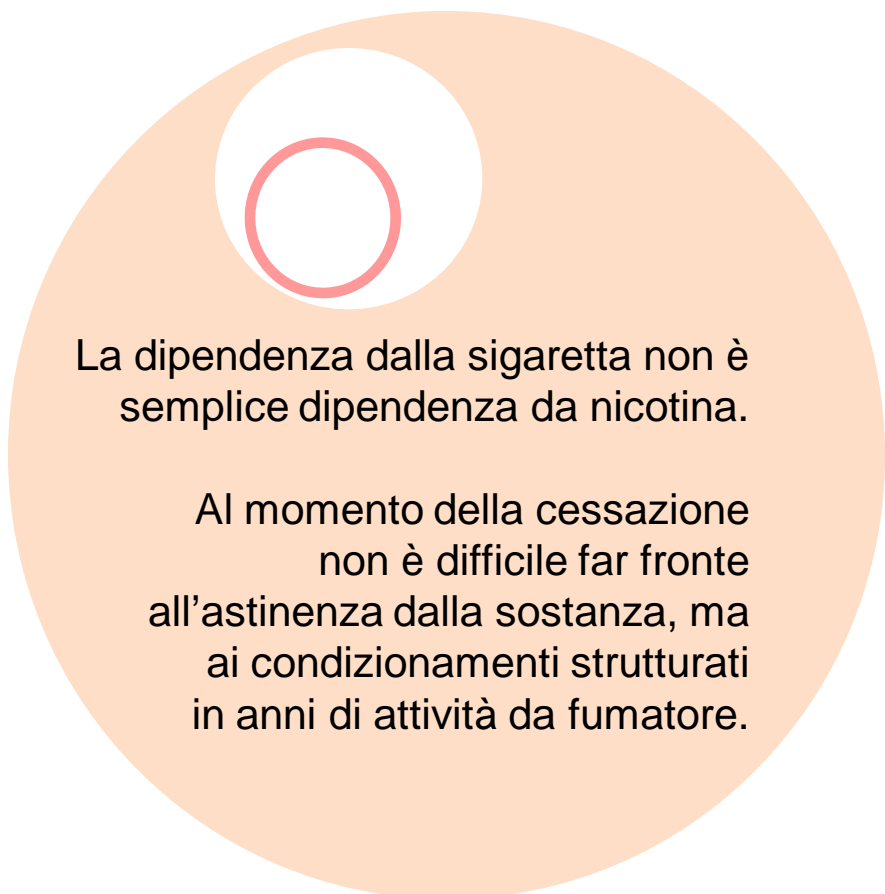
Il rinforzo positivo

SCHEMA DEI CIRCUITI CEREBRALI DI GRATIFICAZIONE



Gli effetti piacevoli determinano il comportamento ripetitivo e spesso compulsivo. Ne consegue un'esposizione continua alla nicotina che determina neuroadattamento.

Criteria diagnostici



La dipendenza dalla sigaretta non è semplice dipendenza da nicotina.

Al momento della cessazione non è difficile far fronte all'astinenza dalla sostanza, ma ai condizionamenti strutturati in anni di attività da fumatore.

- Persistente desiderio o il fallimento dei tentativi di smettere.
- Aumento della quota del proprio reddito destinata a procurarsi la sostanza.
- Continuazione dell'uso nonostante la consapevolezza di un problema di salute.
- Disagio, anche dopo una breve astinenza, che porta al tentativo continuo di trovare sollievo al desiderio di fumare.

Verso il lavoro di gruppo

Il problema della ricaduta

Smettere di fumare è facilissimo
lo ci sono riuscito centinaia di volte
Mark Twain

Approccio terapeutico integrato in grado di far conoscere, promuovere e sostenere le tappe che portano un fumatore a liberarsi da questa dipendenza

Il lavoro di gruppo

- più economico a parità di risultati di un intervento individuale
- condivisione del problema e sostegno reciproco
- scambio di esperienze, condivisione del problem solving ed elaborazione dei vissuti
- contenimento delle ricadute

Prima settimana

- Lavoro di gruppo a struttura aperta: utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentali, tese all'auto-osservazione e addestramento, e sull'appoggio solidale e reciproco fornito dal gruppo dei partecipanti.
- Valorizzazione dell'esperienza dei più anziani a beneficio dei neofiti: testimonianze dei "fumatori sobri che è possibile liberarsi dalla dipendenza; i primi, prendendosi cura dei nuovi arrivati, forniscono fiducia e rinforzo anche a se stessi.
- Supporti (acudetox/vareniclina).

Seconda settimana

- Viene sottolineato il risultato positivo raggiunto senza l'estenuante e angosciante "braccio di ferro" (il conflitto tra la parte di sé compulsiva e quella che vuole smettere) a cui è abituato il tabagista quando tenta di smettere.
- Si richiama l'attenzione sulle motivazioni individuali rinforzando ognuno a lavorare ulteriormente su questi aspetti.
- Programmazione della cessazione come evento da festeggiare.

Cessazione e mantenimento

Cessazione

La seduta di gruppo viene aperta dai neo fumatori sobri che si raccontano evidenziando, soprattutto, i primi benefici sperimentati rispetto a quelli attesi e tanto temuti di ansia e irritabilità.

L'apprezzamento, la gioia ed il sostegno che il resto del gruppo esprime loro, accompagnato dalla sensazione di un successo tanto agognato, costituisce un ulteriore rinforzo motivazionale.

Mantenimento

Individuate e condivise tecniche per superare il craving. Processo di coping: tentativi comportamentali e cognitivi per far fronte a una particolare condizione percepita come stressante.

Ridefinizione degli stimoli ambientali che innescano il comportamento fumo. Individuati e discussi i principali meccanismi psicologici (gli alibi) che possono favorire le recidive.

La ricaduta

- Preparazione dell'alibi per la ricaduta
- Attacchi da parte di fumatori
- Slatentizzazioni depressive
- Attacchi bulimici o sostituzioni
- La ricaduta come una tappa di nuova consapevolezza

Ricondotta a una gestione di gruppo sdrammatizzante e rassicurante, capace di sostenere il soggetto in un momento vissuto come fallimentare.

Il gruppo ricorda che smettere di fumare è un processo lento di cambiamento e la ricaduta non è la disfatta bensì una tappa di un processo di apprendimento: a ogni tentativo si migliorano le proprie conoscenze e si aumentano le probabilità di successo per la volta successiva.