

OK GLI ESPERTI RISPONDONO A I LETTORI

«**Mio figlio sniffa.** Ha un buon lavoro e una fidanzata, ma da anni usa la cocaina ogni volta che deve affrontare un periodo duro in ufficio o per divertirsi il sabato sera. Dice che vuole smettere, che però non sa da dove cominciare. Come posso aiutarlo?»»

Lucia F. (Roma)

Così aiuti chi ami a liberarsi dalla cocaina



Antonia Cinquegrana



psicoterapeuta

Laureata in medicina e chirurgia, specializzata in medicina interna e in psicoterapia, si occupa da 25 anni della cura delle dipendenze patologiche. Ha diretto il Sert 1-Provincia di Brescia ed è oggi responsabile del Centro clinico cocainomani di Brescia, legato all'Asl della città lombarda. Ha scritto *Cocaina: da piacere a patologia* (Franco Angeli, 2007), in cui è presentata l'esperienza legata al progetto N.I.Co.D.E.Mo, svolto presso il Sert e rivolto a 100 pazienti cocainomani inseriti socialmente.

Gentile Lucia,

oggi il problema della cocaina è sempre più presente e complesso da affrontare. Spesso chi fa uso di questa droga è convinto, a torto, che la sniffata del sabato sera possa essere compatibile anche per anni con le attività e le relazioni della vita quotidiana (lavoro, studio, famiglia) e che si possa smettere facilmente da un giorno all'altro.

La maggior parte delle persone con situazioni simili a quella di suo figlio vengono definite, dagli esperti, cocainomani socialmente inseriti, perché non sono degli emarginati e conducono una "vita normale". Infatti se l'uso di droga non è massiccio, queste persone impiegano molto tempo prima di rendersi conto di essere entrati nella dipendenza. Continuano a credere di poter limitare l'assunzione di droga a casi specifici, per esempio per migliorare le proprie prestazioni in vista di un esame, di un periodo di superlavoro, di una serata speciale in cui si deve essere al massimo.

Per aiutare i cocainomani socialmente inseriti è fondamentale che scatti in loro la molla che spinge a liberarsi della dipendenza. Quasi mai la motivazione a smettere è la tutela della salute. Spesso è invece un trauma affettivo o economico: moglie o fidanzata (i consumatori di coca sono per lo più uomini) che minacciano la separazione, lo spettro della perdita del posto di lavoro, l'insorgenza di debiti. Oppure è un cambiamento, come l'arrivo di un figlio o l'inizio di una convivenza.

Scattata la molla, il cocainomane ha quasi sempre bisogno di un sostegno terapeutico. Smettere da soli, quando c'è la volontà, è possibile, ma è un percorso molto duro. Il rischio di ricadere nella dipendenza dopo poco tempo è forte. Purtroppo oggi non esistono farmaci per curare la dipendenza da cocaina. Si è invece visto che dà buon esito una psicoterapia cosiddetta breve o un counseling, che in

genere non dura più di sei mesi da quando la persona ha smesso definitivamente con questa droga. È un trattamento ambulatoriale che viene erogato nei Sert, i centri per le dipendenze collegati al Sistema sanitario nazionale e presenti su tutto il territorio italiano, dove si può trovare l'aiuto di medici, psicologi e psicoterapeuti esperti nella cura delle tossicodipendenze.

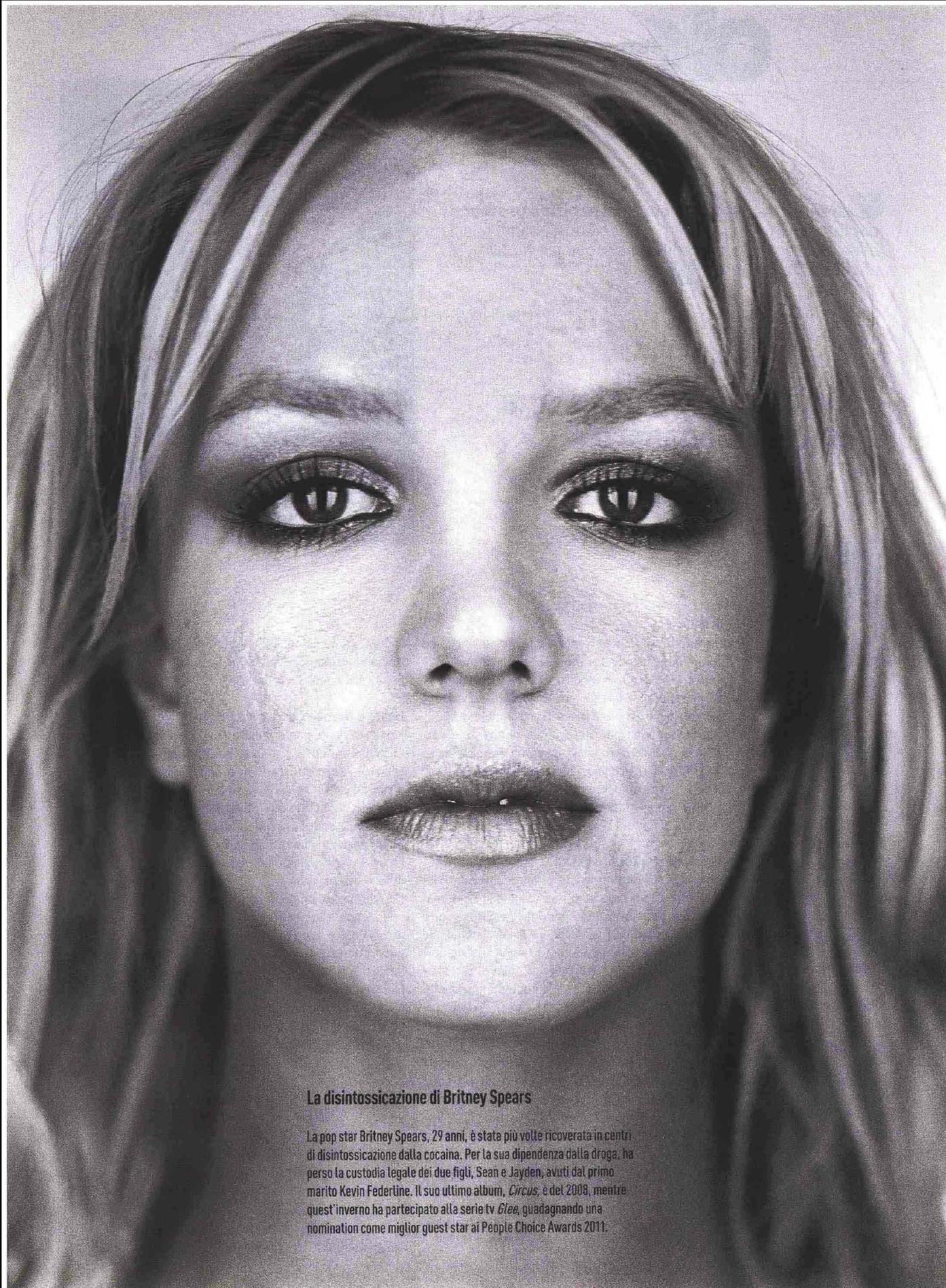
Sostegno psicologico anche via mail e sms

Le prime fasi della terapia sono le più difficili. Nel trattamento il fulcro è posto sull'uso della sostanza stupefacente: si parla di voglia, di situazioni che la stimolano, di persone che la favoriscono. È bene che i colloqui con i terapeuti si svolgano più volte alla settimana a seconda dei singoli casi, in ambulatorio o al telefono. Nel Centro clinico cocainomani di Brescia che dirigo, per moltiplicare i contatti terapeutici offriamo sostegno anche attraverso un sistema di email e sms, grazie al quale il terapeuta è facilmente raggiungibile. Così il paziente si sente libero di comunicare con lui soprattutto quando insorge il craving, cioè l'irrefrenabile voglia di tornare a sniffare.

È importante il sostegno dei parenti che non devono isolare il paziente. Spesso anche loro hanno bisogno di un aiuto terapeutico, per riuscire nel difficile compito di ridare al cocainomane un po' alla volta la fiducia che avevano perso in lui. Non devono però diventare sentinelle, facendo pressioni psicologiche, controllandolo o tempestandolo di domande. **Nei casi più gravi, se un trattamento di questo tipo non funziona, si propone un ricovero in comunità terapeutiche specializzate, prima di riprendere il programma ambulatoriale.**

Antonia.Cinquegrana@ok.rcs.it

**I NUMERI DI TELEFONO DEI CENTRI SPECIALIZZATI
PER CURARE LA DIPENDENZA DA COCAINA SU WWW.OK.RCS.IT
TI BASTA DIGITARE SERT NEL «CERCA» IN HOMEPAGE**



La disintossicazione di Britney Spears

La pop star Britney Spears, 29 anni, è stata più volte ricoverata in centri di disintossicazione dalla cocaina. Per la sua dipendenza dalla droga, ha perso la custodia legale dei due figli, Sean e Jayden, avuti dal primo marito Kevin Federline. Il suo ultimo album, *Circus*, è del 2008, mentre quest'inverno ha partecipato alla serie tv *Glee*, guadagnando una nomination come miglior guest star ai People Choice Awards 2011.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.