



Il bisogno compulsivo e spontaneo di utilizzare sostanze: cos'è il craving

(Il testo è tratto dal Manuale NIDA "Counseling per la Dipendenza da Cocaina: The Collaborative Cocaine Treatment Study Model" tradotto ed adattato dai professionisti del Centro Clinico Cocainomani: Antonia Cinquegrana, Filippo Adami, Paola Belloni, Tiziana Bussola, Anna Frigerio, Luigi Ghidori, Annaluisa Pasinelli, Ernesto Sciotti.)

Craving è il termine anglosassone che definisce queste sensazioni e frequentemente si manifesta con pensieri ossessivi sull'uso, con sintomi fisici (come le palpitazioni ed il sudore) oppure con comportamenti indicativi di uno stato di irrequietezza (ad esempio il camminare avanti e indietro). Questi sintomi, che per la loro variabilità e imprevedibilità non vengono utilmente controllati con l'utilizzo di farmaci, possono apparire in qualsiasi momento, anche se si è attivamente coinvolti in un programma di trattamento.

Il craving varia per intensità e durata ed è un'esperienza soggettiva: può provocare ad esempio crampi allo stomaco o la sensazione che il corpo sia attraversato da scosse elettriche o la sensazione di aver bisogno della cocaina o di sapere quanto sarebbe bello poterla usare. Può essere scatenato dalla vista di cose che ricordano l'uso di droga o dall'assunzione di alcool o da sentimenti come l'ansia o la rabbia, ma anche da elementi non identificabili, è perciò importante conoscere quelle situazioni o cose che possono innescarlo, riconoscere i sintomi ad esso associati, siano essi fisici o psicologici, e sviluppare delle tecniche efficaci per fronteggiarlo.

Fortunatamente il craving per cocaina o altre sostanze è temporaneo e passa con il tempo.

La persona deve sviluppare strategie per resistere e non cedere.

E' fondamentale sapere che il singolo episodio di craving non dura all'infinito, in genere non supera i 15 minuti: si tratta quindi di resistere davvero per poco. All'inizio dell'astinenza tuttavia questi episodi sono piuttosto frequenti nell'arco di una giornata e, quando non si è ancora pronti a fronteggiare efficacemente il bisogno di assumere la sostanza stupefacente, è importante imparare a convivere con queste sensazioni.

Si sono identificate alcune strategie che aiutano a fare fronte al craving e, se si attua una terapia, è molto più facile metterle in pratica, poiché si può contare su un aiuto concreto. Ecco le strategie più frequentemente consigliate:

- Riconoscere e identificare le diverse forme di craving: è importante imparare a identificare i vari segnali (craving, desiderio, impulsi);
- Parlare del craving utilizzando anche l'opportunità di discuterne con degli specialisti e apprendere da loro come fronteggiarlo;
- Fare qualcosa di attivo! Questo può aiutare ad indirizzare diversamente le energie e a distogliere la mente. E' utile fare un elenco delle attività in cui impegnarsi, in caso di craving intenso;
- Tenere un diario. Annotare in un diario pensieri ed emozioni, descrivendo il craving e le situazioni in cui si manifesta. Registrare l'esito del craving e le strategie positive utilizzate per fronteggiarlo;
- Sbarazzarsi della droga rimasta, dei vari attrezzi per usarla, dell'alcol. Non tenere mai della

droga in casa e gettarla via insieme a ciò che viene utilizzato per assumerla;

- Riconoscere persone, posti e situazioni ad alto rischio che vanno evitati, riducendo così il rischio di usare droghe, soprattutto in occasione di un forte craving. Se queste situazioni non si possono evitare, ci si deve preparare in anticipo a fronteggiarle. Può essere utile tenere nel portafoglio o nella borsa un foglio con l'elenco delle cose da fare per fronteggiare il craving;
- Praticare il pensiero positivo ricordando che il craving passa, anche, se quando lo si prova, sembra difficile crederlo. Può essere d'aiuto controllare sull'orologio la durata del proprio craving, scoprendo che le sensazioni più intense durano in realtà solo alcuni minuti.

Per una autovalutazione di questi aspetti, puoi provare il test Cocaina... quanto ti voglio? **G**