

ESCI DAI GIOCHI



In questo numero

1. DGA e Christmas Blues
2. Il rischio di ricaduta
3. Eventi di Dicembre

1. DGA e Christmas Blues

Il National Institute of Health conferma, che le festività natalizie rappresentano un periodo dell'anno ad alto rischio per lo sviluppo di ansia e depressione. Le concause: sentirsi sopraffatti dagli impegni familiari dettati dalle convenzioni sociali o al contrario l'acutizzarsi di sensazioni di solitudine e non appartenenza; tendenza a emettere bilanci personali in prossimità della fine dell'anno; diminuzione di luce, tipica della stagione invernale, che a sua volta limita la produzione di serotonina, l'ormone "della felicità".



Se il Christmas blues è un disturbo che può riguardare tutti, risultano a maggior rischio le categorie "fragili". Nello specifico, un disturbo dell'umore potrebbe essere la risultante clinica delle conseguenze negative del DGA o un fattore eziopatologico. E' riconosciuto che la depressione, l'ideazione suicidaria, i tentativi e i suicidi sono più comuni nei soggetti con DGA che nella popolazione generale. Pertanto questo periodo dell'anno risulta essere particolarmente a rischio.

2. Il rischio ricaduta

Lo stress del periodo può quindi aggravare i sintomi delle condizioni psichiatriche associate alla dipendenza, come depressione e ansia. Quando ciò accade la persona con DGA può cercare "sollievo" agendo il comportamento d'azzardo come sorta di "automedicazione". Un primo fondamentale strumento per affrontare la tensione emotiva da festività è essere consapevoli dei rischi che si possono correre in questo periodo, solo in questo modo può essere data la necessaria attenzione all'insieme degli elementi che favoriscono lo stress, aggravano i sintomi e avviano le ricadute. Questa consapevolezza deve riguardare il soggetto con dipendenza, i suoi familiari e la rete amicale più vicina.



"Tutta la sofferenza, lo stress e la dipendenza vengono dal non rendersi conto di essere già quello che si cerca."

Jon Kabat-Zinn, fondatore di MBSR
(Mindfulness-Based Stress Reduction)

3. Eventi di Dicembre 2022

- **5 Dicembre** Intervento di informazione e sensibilizzazione rivolto alla cittadinanza presso Sala Consiliare, San Pietro di Morubio
- **6 Dicembre** Intervento di Prevenzione rivolto agli studenti dell'Istituto Superiore Bolisani di Villafranca
- **7-14-21 Dicembre** Intervento di Prevenzione rivolto agli studenti dell'Istituto Superiore ENAIP di Legnago
- **13 Dicembre** Intervento di Prevenzione rivolto a studenti Scuola Media Bussolengo
- **14 Dicembre** Spettacolo "Fate il Nostro Gioco" di Taxi 1729, rivolto agli studenti, presso la Sala "Alida Ferrarini" di Villafranca
- **20 Dicembre** Intervento di Prevenzione rivolto agli studenti dell'Istituto Superiore Carlo Anti di Villafranca