

TOOLKIT


IT

# EmpowerHer

Riconoscere  
e affrontare  
le dipendenze  
femminili



RETE DI SERVIZI  
A SUPPORTO  
DELLE DONNE  
A FIRENZE



Nel mondo dello studio e della cura delle dipendenze, spesso ci focalizziamo sulle esperienze e sui bisogni degli uomini e trascuriamo invece le **esperienze uniche delle donne**. È importante prima di tutto riconoscere che le donne sono soggette alle dipendenze tanto quanto gli uomini, spesso però con modalità diverse.

Le dipendenze femminili si distinguono infatti per la **complessità delle esperienze**, generalmente caratterizzate da traumi e pressioni sociali che possono amplificare la loro vulnerabilità. Queste esperienze, purtroppo, sono state a lungo ignorate dai servizi di recupero, che tendono a essere modellati sulle esigenze maschili.

Questa breve guida vuole accendere l'attenzione sulle **realità delle dipendenze al femminile**, fornendo **informazioni chiare e accessibili** a coloro che in linea diretta o indiretta si trovano a contatto con questa tematica.

La guida fa parte del progetto **We-Hope**, finanziato dalla Regione Toscana e realizzato da **ACISJF Firenze OdV**, **Associazione Nosotras**, **Associazione Progetto Arcobaleno APS**, **Gli Anelli Mancanti**, **ItaliaHello** e **Le Curandaie APS**. We-Hope è una rete di servizi dedicata a offrire supporto e opportunità di **autonomia socio-economica** e **inclusione lavorativa a donne** italiane e straniere che vivono una condizione di marginalità nell'area metropolitana di Firenze.

## COS'È UNA DIPENDENZA?

Una dipendenza è una **condizione psicologica e/o fisica** che nasce dall'interazione incontrollata tra un organismo e una specifica sostanza e porta allo sviluppo di **comportamenti che non siamo in grado di gestire**. Il principale tra questi comportamenti è il bisogno compulsivo di assumere una sostanza o di compiere delle azioni per provare sensazioni positive.

Per esempio, quando mangiamo della cioccolata o riceviamo un abbraccio, il nostro cervello produce una sostanza chimica chiamata **dopamina** che ci fa sentire bene e ci provoca piacere. Desideriamo quindi consumare sempre di più cioccolata o ricevere sempre più abbracci per continuare a rivivere quella **sensazione di benessere**. Questo può succedere con tutte le sostanze o i comportamenti che ci danno piacere. La ricerca continua può portare a sviluppare un bisogno **forte e incontrollabile**, cioè una dipendenza, che ci porta ad assumere in maniera continua una sostanza, **anche se questa ci fa male**.

Quando la dipendenza è psicologica, sentiamo un forte desiderio emotivo di usare una sostanza. Quando invece è fisica, il nostro corpo ne ha bisogno per sentirsi bene.

## PERCHÉ SI DIVENTA DIPENDENTI?

Non si può attribuire lo sviluppo di una dipendenza a una causa precisa, perché spesso le dipendenze nascono da un **insieme di fattori e circostanze**. Le condizioni che possono favorire la nascita di dipendenze sono:

- un contesto familiare e relazionale non sano;
- un contesto economico svantaggiato;
- l'esposizione a gravi fonti di stress, traumi o violenza.

Queste situazioni spesso generano **emozioni dolorose, spiacevoli e difficili da gestire**. Per rifugiarci da questo senso di agitazione possiamo sentire il bisogno di **trovare sollievo** in qualcosa che ci dà piacere. Qui entra in gioco il fattore biologico, cioè la predisposizione del cervello alla ricerca della sensazione di piacere attivata dalla *dopamina*. Più frequente e continua è la **ricerca della sostanza** e maggiore sarà la probabilità di sviluppare una dipendenza. Spesso queste dipendenze si sviluppano **in concomitanza con altri disturbi psichici** come la depressione, il disturbo della personalità o dell'ansia.

È importante ricordarsi che sviluppare **una dipendenza non è una colpa**, né un indicatore del fatto che si è una persona cattiva o sbagliata. Le dipendenze nascono da **condizioni di malessere che richiedono aiuto**, non giudizio o stigmatizzazione.

## QUALI SOSTANZE CREANO DIPENDENZA?

Le sostanze da cui si può sviluppare dipendenza sono molte, tra cui alcune **sostanze illecite** come la cocaina, l'eroina, l'ecstasy o la cannabis. Ci sono però anche molte **sostanze lecite** e alla portata di tutte e tutti che possono causare dipendenza, come:

- nicotina;
- farmaci;
- alcol;
- internet e social media;
- gioco d'azzardo;
- cibo.

Ogni sostanza ha un effetto diverso, ma tutte agiscono sul **sistema della ricompensa e della gratificazione**. Ciò significa che molte delle sostanze o delle azioni che generano piacere e gratifica possono anche essere oggetto di dipendenza.

## COME RICONOSCERE UNA DIPENDENZA?

Non è facile capire che stiamo sviluppando una dipendenza. La dipendenza infatti si sviluppa **lentamente** nel tempo. Ci sono però alcuni **segnali** che possono aiutarti a individuarla:

- Se per esempio bevi molto, giochi spesso d'azzardo o passi molto tempo su internet e sei consapevole di quanto faccia male alla tua vita, ma non riesci a limitarti o smettere, allora potresti esserne dipendente.
- Se quando cerchi di smettere senti sintomi spiacevoli come tremori, nausea o agitazione, potresti trovarti di fronte a una crisi di astinenza, che indica una possibile dipendenza.
- Se preferisci bere, fumare, giocare alle slot o stare su internet invece di fare cose che prima erano importanti per te come passare del tempo con i amici o stare con la famiglia, allora potresti soffrire di una dipendenza.

## ESISTONO DIFFERENZE NELLE DIPEN- DENZE DEGLI UOMINI E DELLE DONNE?

In passato si guardava alle dipendenze come a un fenomeno solo maschile. Oggi sappiamo che anche le donne possono sviluppare dipendenze, ma con **caratteristiche spesso diverse** rispetto agli uomini. Ad esempio, nel gioco d'azzardo le donne preferiscono il bingo e le lotterie, mentre gli uomini i giochi di abilità, strategia o scommesse sportive.

Per quanto riguarda l'uso di sostanze, è stato osservato che le donne iniziano ad abusarne in **età più avanzata** rispetto agli uomini. Inoltre le donne tendono a sviluppare dipendenze più rapidamente secondo il fenomeno del *telescoping*, che potrebbe dipendere da variazioni ormonali tipiche del ciclo mestruale, della gravidanza o della menopausa, da differenze nel metabolismo delle donne o fattori psicologici.

Le dipendenze femminili hanno poi **effetti diversi** da quelli degli uomini, come:

- aumento della probabilità di infertilità;
- inizio anticipato della menopausa;
- complicanze in gravidanza e allattamento;
- aumento del rischio di sviluppare il tumore al seno.

## HAI BISOGNO DI AIUTO?

Se capisci di aver sviluppato una dipendenza **non devi vergognarti o sentirti sbagliat**3. Purtroppo è una condizione che interessa molte persone, più di quante si pensi.

**Ricorda che dalle dipendenze si può uscire!** Il primo passo per farlo è prendere **coscienza** della tua condizione e avere la **volontà** di smettere di abusare. È poi necessario che tu cerchi aiuto rivolgendoti a professionisti del settore sanitario. Puoi parlarne con il tuo medico o dottoressa di base, che sapranno indirizzarti verso il percorso più adatto a te.

Se abiti in Toscana puoi rivolgerti al **Ser.D., Servizi per le Dipendenze** che offre consulenza e assistenza specialistica, sia medica che psicologica. I Ser.D. possono aiutarti per problemi legati all'uso di **sostanze stupefacenti e psicotrope legali** (come alcol, tabacco e farmaci) e **illegali** (come eroina, cocaina, cannabinoidi, sostanze sintetiche, ecc.) che per altre forme di dipendenza, come il gioco d'azzardo e le dipendenze da internet o video. Anche i tuoi familiari o amici3, possono rivolgersi ai Ser.D. per ricevere assistenza.

**L'accesso è gratuito e la privacy è garantita.**

Per informazioni, puoi chiamare il **numero gratuito 800 39 40 88** attivo dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17.00.

Esiste anche un **Centro di Ascolto per il Gioco d'Azzardo** attivo per tutta la Toscana al **numero gratuito 800 88 15 15**, operativo dalle 9.00 alle 14.00, dal lunedì al venerdì. Se preferisci, puoi anche inviare un'email a [ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it](mailto:ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it).

## INDIRIZZI E CONTATTI



Associazione  
Cattolica  
Internazionale  
Servizio della  
Giovane  
FIRENZE

**ACISJF Firenze ODV**  
Stazione S.M. Novella  
via Valfonda, 1 - Firenze  
055 294635  
segreteria@acisjf-firenze.it  
www.acisjf-firenze.it



**NO** ASSOCIAZIONE  
L'UNO  
NOS  
OTRAS  
25 ANNI INSIEME

**Associazione Nosotras**  
via Faenza, 103 - Firenze  
055 2776326  
donnenosotras@gmail.com  
www.nosotras.it



ASSOCIAZIONE  
**PROGETTO ARCOBALENO**

**Associazione  
Progetto Arcobaleno APS**  
via del Leone, 9 - Firenze  
055 288150  
arcobaleno@progettoarcobaleno.it  
www.progettoarcobaleno.it



anelli  
mancanti  
firenze

**Gli Anelli Mancanti**  
via Palazzuolo, 8 - Firenze  
055 2399533  
glianellimancanti@yahoo.it  
www.anellimancanti.com



Trova. Impara. Realizza.

**ItaliaHello**  
via Pier Capponi, 69 - Firenze  
331 2170145  
info@italiahello.it  
www.italiahello.it



**Le Curandaie APS**  
via Domenico Cirillo, 2L - Firenze  
055 5385341  
info@lecurandaie.it  
www.lecurandaie.it



MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI



REGIONE  
TOSCANA

Progetto approvato con D.D.R. 13511/23  
con il contributo di Ministero del Lavoro  
e delle Politiche Sociali e Regione Toscana