

#te lo
spiego

(IN)DIPENDENZA



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga



(IN)DIPENDENZA

Testi: Sacha Dominis

Illustrazioni: Mel Zohar

Progetto grafico: Fabio Iamartino

Prima edizione: 2024

Per informazioni indipendentiascuola@iss.it

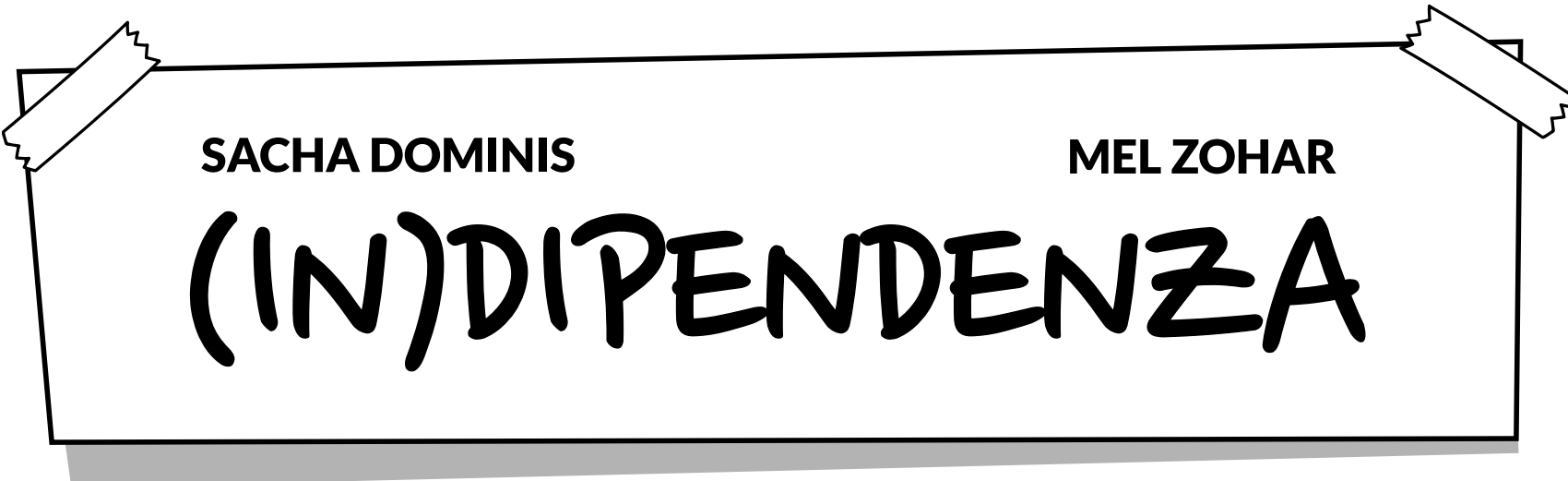
Progetto realizzato dal
Centro Nazionale Dipendenze e Doping - Istituto Superiore di Sanità,
attivato in collaborazione con la
Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le Politiche Antidroga



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



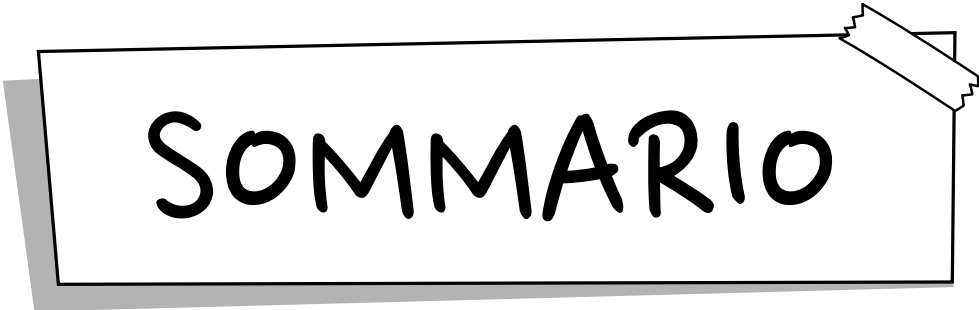
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga



SACHA DOMINIS

MEL ZOHAR

(IN)DIPENDENZA



SOMMARIO

IL CERVELLO UMANO E LE DIPENDENZE..... 9

DIPENDENZE COMPORTAMENTALI:
COSA SONO, COME FUNZIONANO
E PERCHÉ SONO UN PROBLEMA..... 31

LA DIPENDENZA DA INTERNET
E LA DIPENDENZA DA SOCIAL MEDIA..... 39

LA DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI 57

COSA FARE SE PENSI DI SOFFRIRE
DI UNA DIPENDENZA COMPORTAMENTALE? 75

INTRODUZIONE



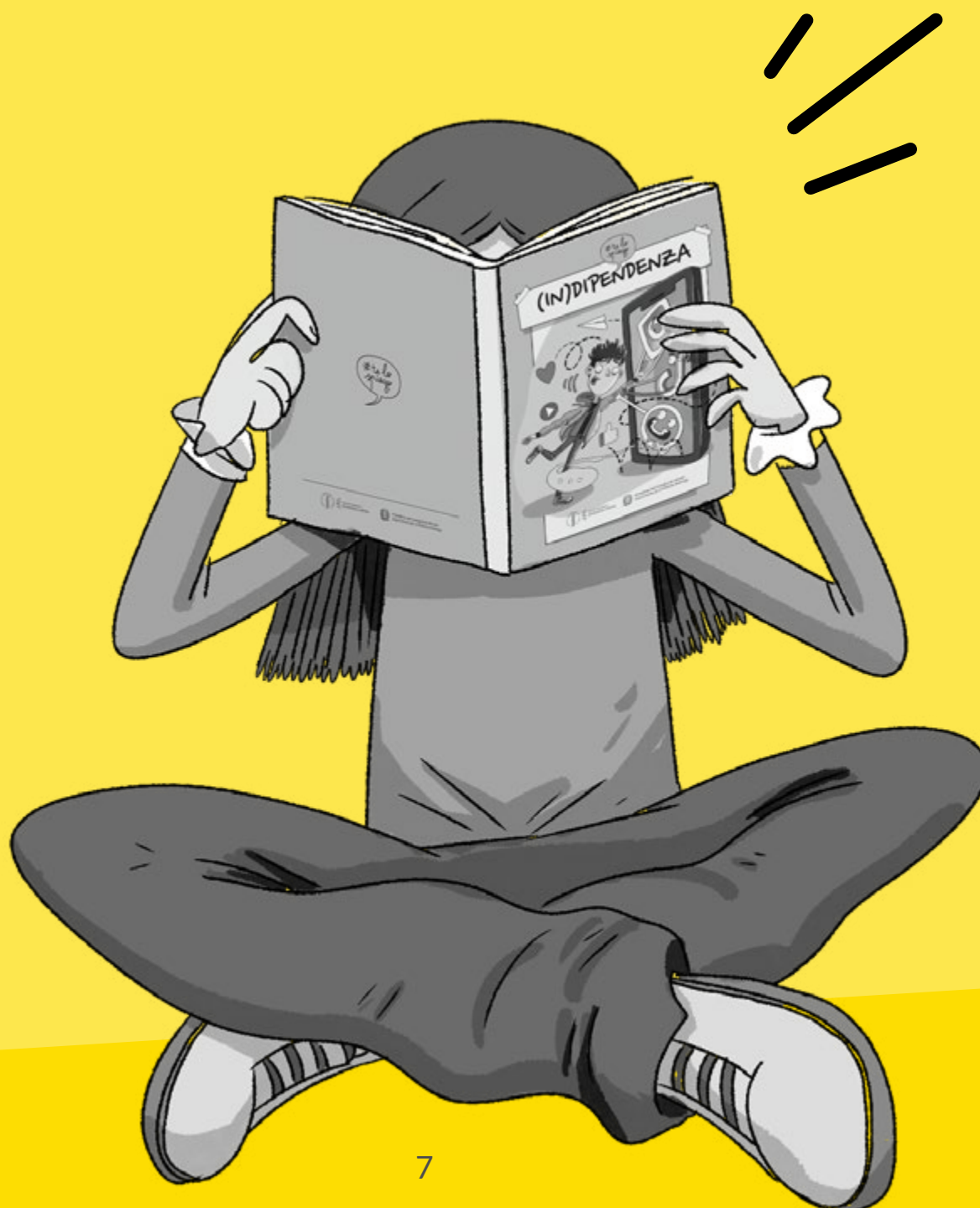
Se stai leggendo questo libro è probabile che tu abbia tra i 10 e i 18 anni ed è molto probabile che qualche insegnante ti stia obbligando a leggerlo o che qualcuno che ti vuole bene (mamma, papà, nonna, ecc) te lo abbia regalato.

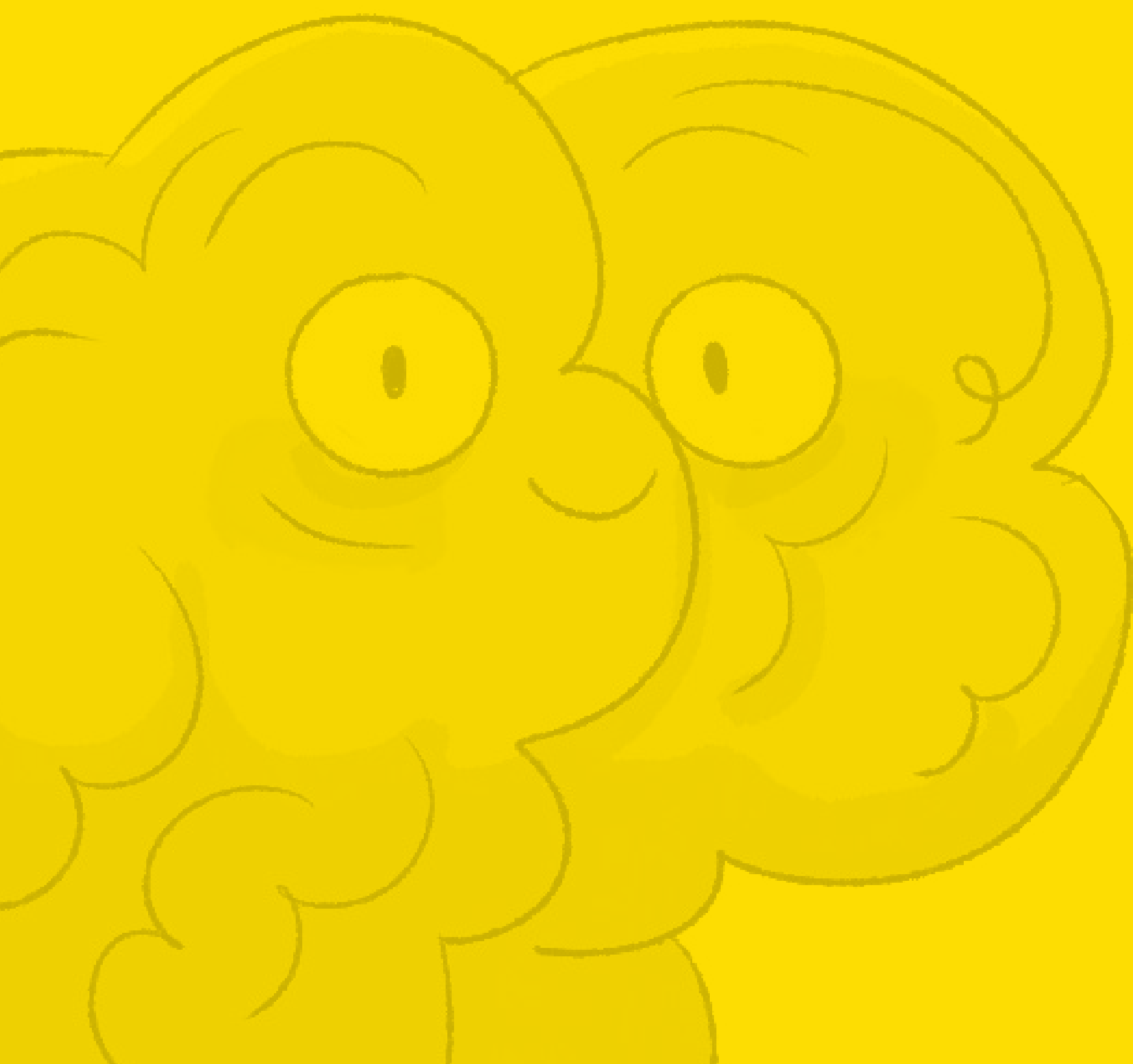
In entrambi i casi è molto, mooolto probabile che a te non vada **PER NULLA** di leggerlo. Lo capisco, anche a me non andava di scriverlo ma ho trovato un modo per rendere il compito piacevole a entrambi.

Il libro che hai in mano infatti è stato pensato e realizzato appositamente per rendere la tua lettura (e la mia scrittura) più divertente e facile possibile (per questo ci sono i disegnini).

Di che cosa parla questo libro? Beh, come dice il titolo, questo è un libro pensato per spiegarti **che cosa sono le dipendenze comportamentali, come evitare di diventarne vittima, come capire se ne sei affetto e, se lo sei, come farti aiutare a prendere in mano la situazione e a uscirne.**

E allora, cominciamo!





CAP.1

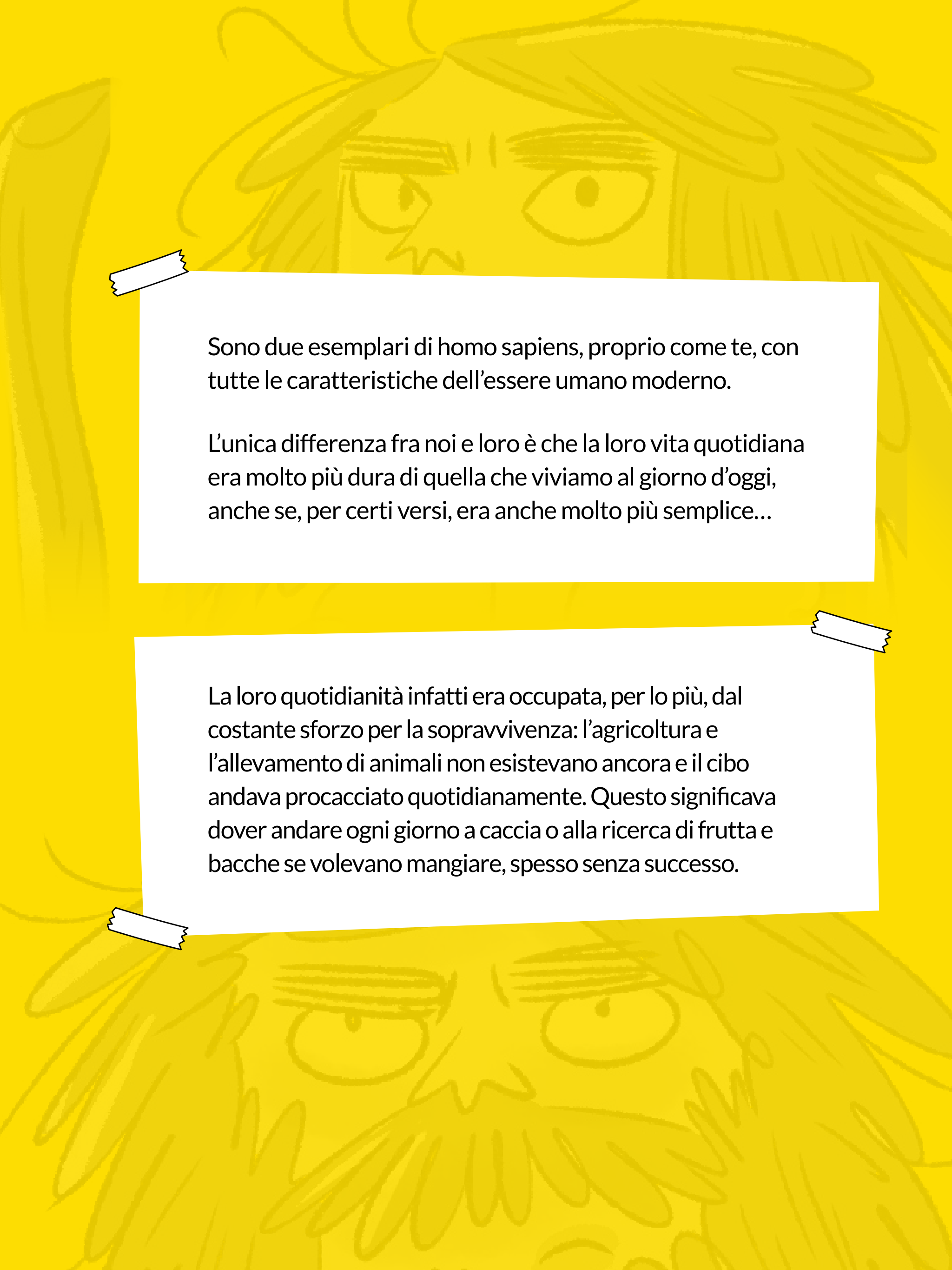
IL CERVELLO UMANO E LE DIPENDENZE

IL SISTEMA DI RICOMPENSA DEL CERVELLO UMANO

Questi sono un uomo
e una donna del paleolitico,
i nostri più antichi antenati.



ESEMPLARI DI HOMO SAPIENS DEL PALEOLITICO (2,5 MILIONI - 10.000 ANNI FA)



Sono due esemplari di homo sapiens, proprio come te, con tutte le caratteristiche dell'essere umano moderno.

L'unica differenza fra noi e loro è che la loro vita quotidiana era molto più dura di quella che viviamo al giorno d'oggi, anche se, per certi versi, era anche molto più semplice...

La loro quotidianità infatti era occupata, per lo più, dal costante sforzo per la sopravvivenza: l'agricoltura e l'allevamento di animali non esistevano ancora e il cibo andava procacciato quotidianamente. Questo significava dover andare ogni giorno a caccia o alla ricerca di frutta e bacche se volevano mangiare, spesso senza successo.



Inoltre la ricerca quotidiana di cibo li esponeva spesso a rischi mortali, come quello di cadere da un albero su cui si erano arrampicati per raccogliere della frutta o di venire mangiati da una tigre dai denti a sciabola, oppure potevano graffiarsi con un rovo e la ferita si poteva infettare e, dato che gli antibiotici all'epoca non esistevano, decretare la loro fine...

Per centinaia di milioni di anni questa è stata la vita degli esseri umani e per aiutare i nostri antenati ad affrontare i pericoli di un mondo in cui la vita media era lunga più o meno come la scuola dell'obbligo, l'evoluzione ha prodotto un sistema che permettesse loro di scegliere in maniera automatica e istintiva i comportamenti più utili alla sopravvivenza della specie umana:

il sistema di ricompensa del cervello umano.

E ora probabilmente ti starai chiedendo: **ma che c'entra tutto questo con le dipendenze?**

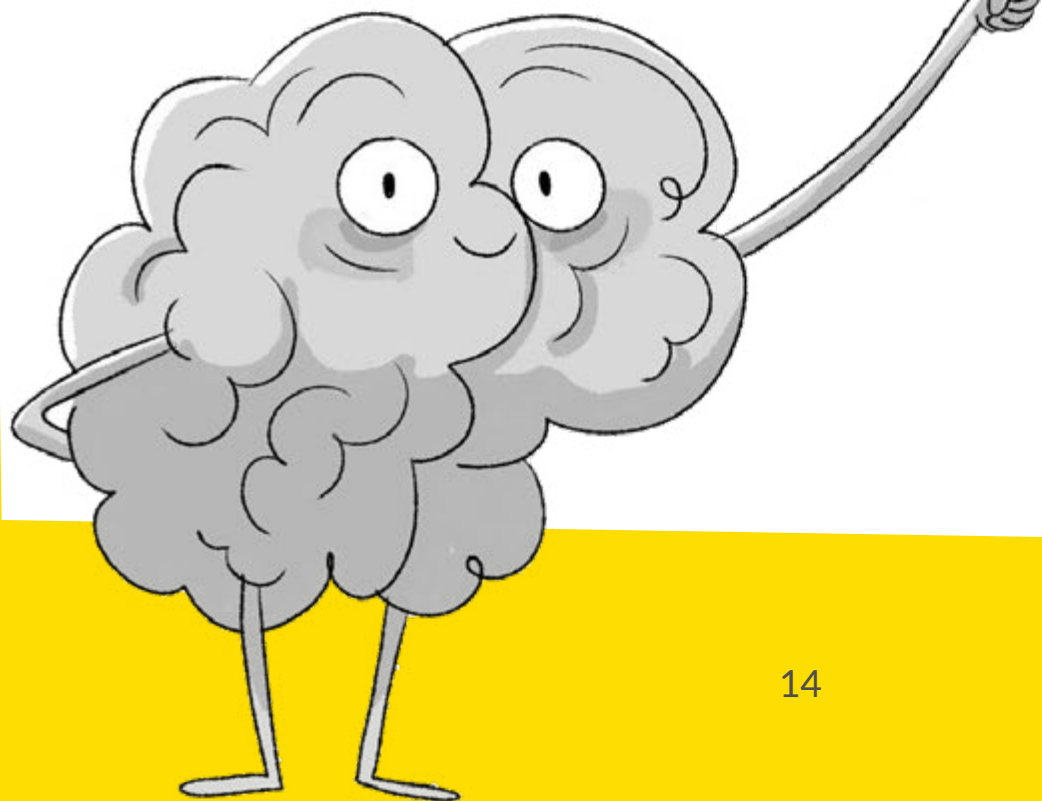
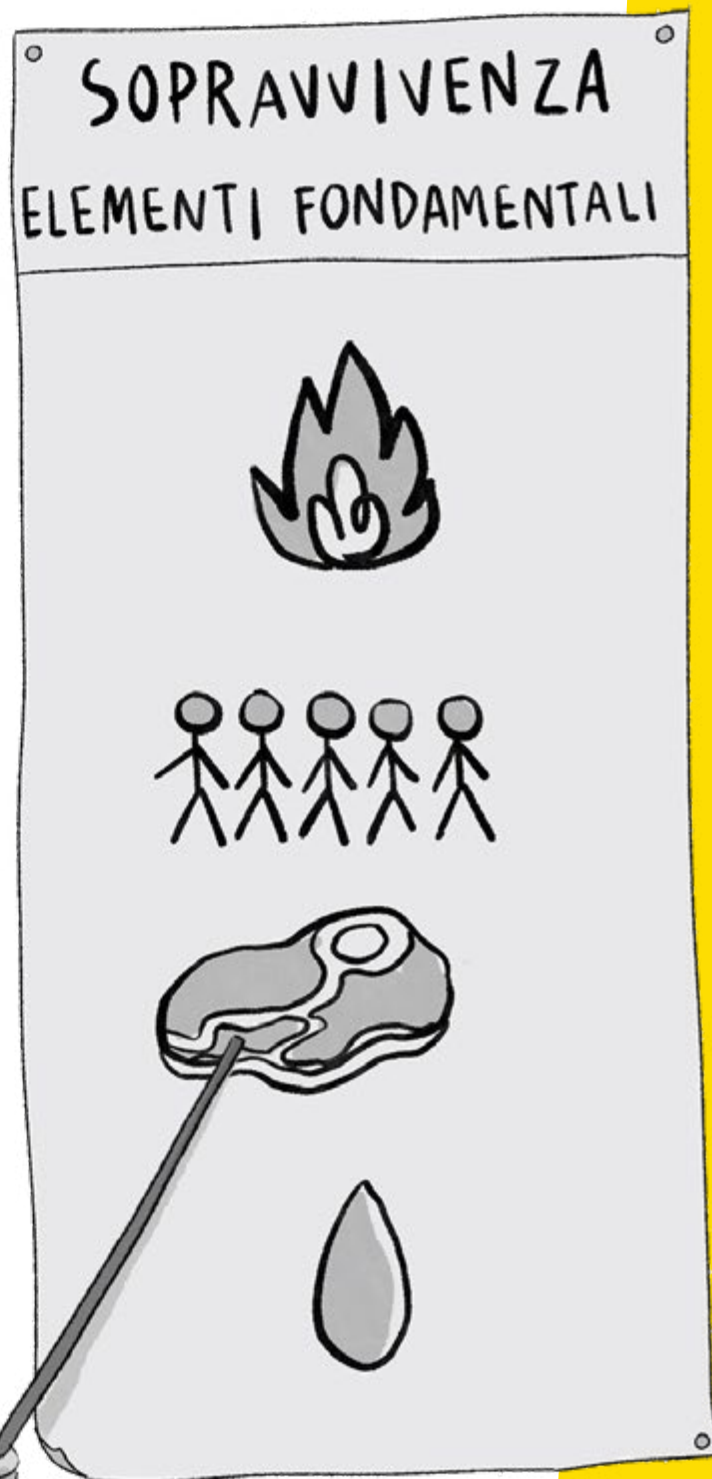
C'entra, perché è proprio dall'esigenza di sopravvivere in un mondo tutt'altro che accogliente che nasce il problema delle dipendenze nell'uomo moderno, vediamo perché...



UNA TRANQUILLA GIORNATA DEL PALEOLITICO

Per moltiplicare le possibilità di sopravvivenza della specie umana, favorire determinati comportamenti diventava essenziale:

- trovare un rifugio (possibilmente caldo e asciutto) per proteggersi dai predatori e dalle intemperie;
- unirsi in gruppi e cooperare per facilitare la raccolta di cibo e aumentare la variabilità genetica della specie;
- ricordare bene i posti dove c'era più cibo o dove l'acqua era più pulita per mantenersi forti o per evitare di avvelenarsi.





Per aiutare l'essere umano a favorire e implementare tutti questi comportamenti utili, centinaia di milioni di anni di evoluzione hanno costruito un sistema **quasi** perfetto per fare in modo tale che i nostri antenati (e anche noi oggi) favorissero, in modo automatico e istintivo: **IL SISTEMA DI RICOMPENSA DEL CERVELLO UMANO.**

In pratica il nostro organismo si è evoluto in modo tale che ogni volta che una persona metteva in pratica un comportamento utile per la sopravvivenza riceveva una specie di ricompensa e all'interno del suo cervello venivano rilasciate una serie di sostanze chimiche (chiamate neurotrasmettitori) come la dopamina che provocano una forte sensazione di piacere e soddisfazione.

Questa sensazione è così piacevole da rendere la persona desiderosa di ripetere questa attività per poter provare di nuovo quella piacevole sensazione.

Il sistema di ricompensa è stato importante per la sopravvivenza perché ha aiutato l'homo sapiens a fissare nella memoria un comportamento utile, associandolo al piacere provato, e invogliandolo a ripetere il comportamento utile.





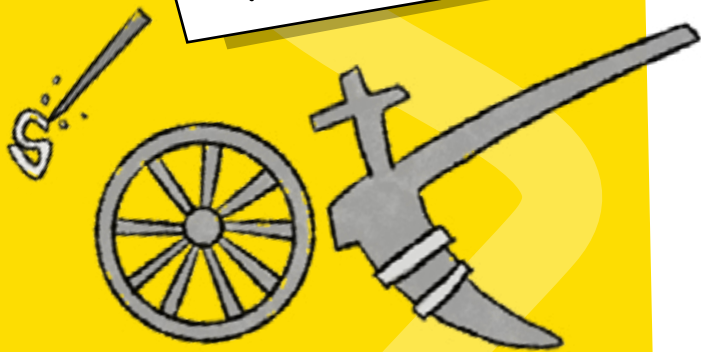
La ricerca di nuove ricompense diventava così un comportamento motivato dal desiderio di sperimentare nuovamente la sensazione piacevole associata al rilascio di dopamina, spingendoci a cercare nuove esperienze e sfide.

In sintesi, il sistema di ricompensa del cervello ci aiutava e ci aiuta a identificare e perseguire ciò che è piacevole e utile per la nostra sopravvivenza e benessere, motivandoci attraverso il rilascio di dopamina e la sensazione di piacere che ne deriva.

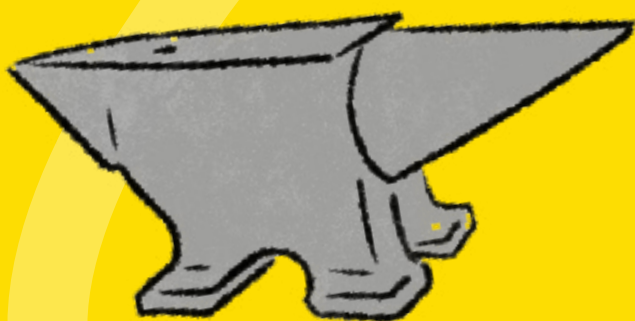
200.000 ANNI FA



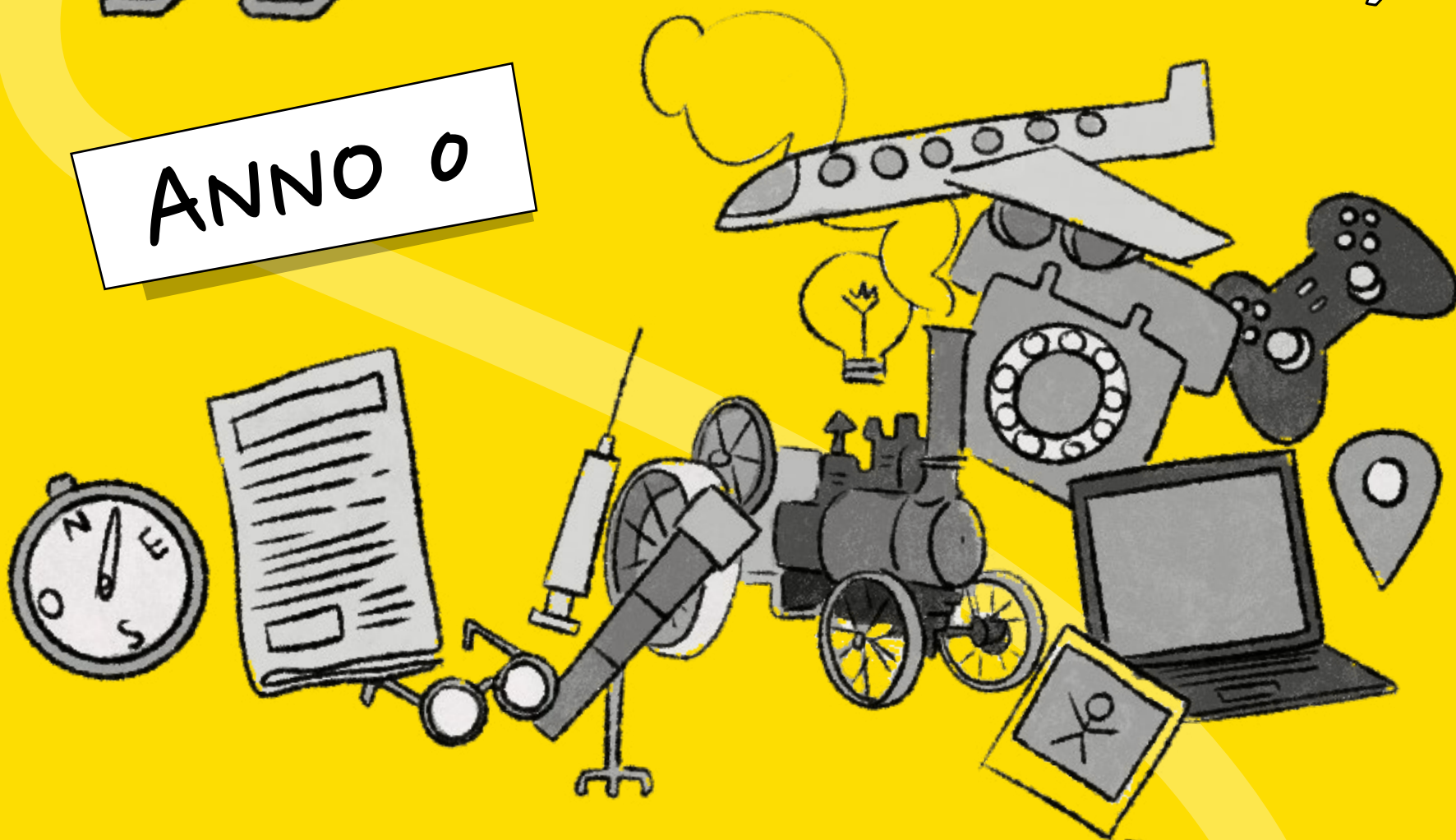
5000 ANNI FA



3000 ANNI FA



ANNO 0



COME NASCONO LE DIPENDENZE: IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA DOPAMINA

Finché gli esseri umani hanno vissuto come cacciatori-raccoglitori, questo sistema ha funzionato alla perfezione, permettendoci di sopravvivere e di moltiplicarci, ma la vita dell'essere umano si è modernizzata ed è cambiata molto rapidamente rispetto al neolitico.



In poche migliaia di anni, rispetto a milioni di anni di evoluzione, siamo passati dall'usare attrezzi fatti di pietra, al computer e il nostro stile di vita è cambiato molto più velocemente della nostra capacità di adattamento.

In parole povere, il sistema di ricompensa del cervello umano non si è adeguato abbastanza velocemente ai cambiamenti nel nostro stile di vita e ha iniziato a crearci qualche problema.

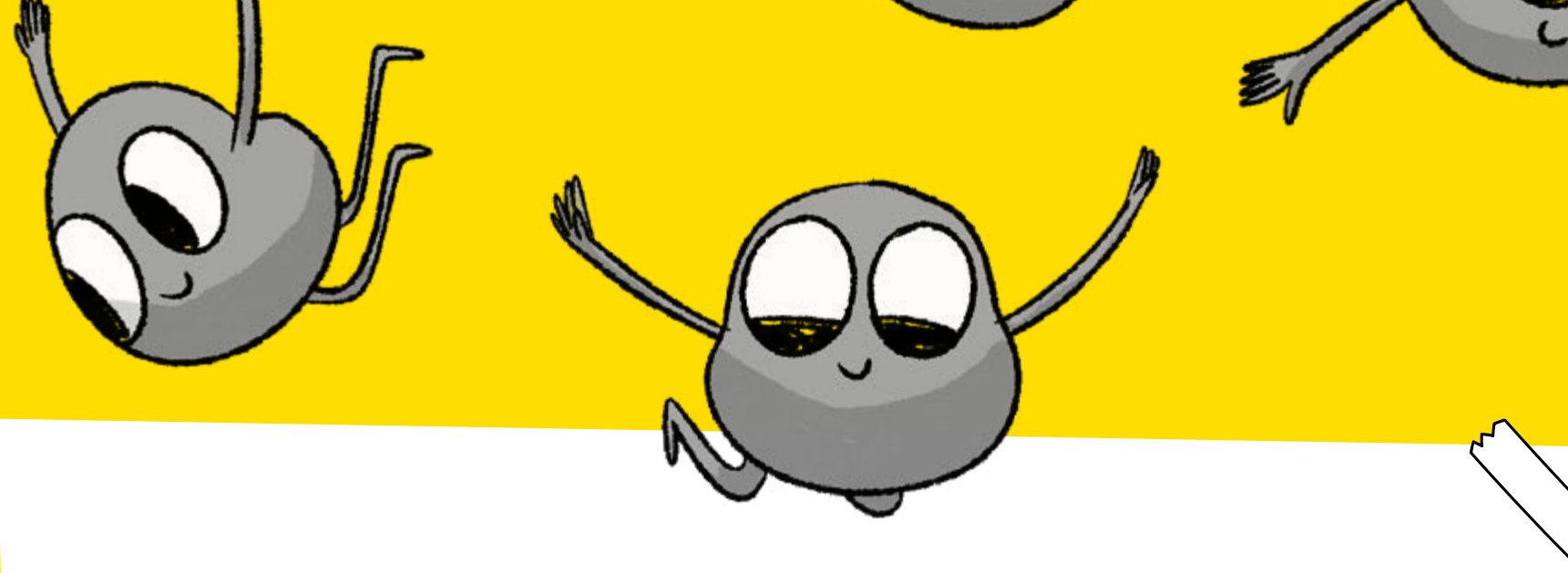


Per esempio: se per le persone del neolitico ottenere del cibo era estremamente difficile, nel mondo moderno, con agricoltura, supermercati e industrie alimentari di ogni tipo, ottenere cibo è diventato facilissimo.

Nel contempo il piacere fortissimo che ricaviamo dal cibo, per via della dopamina che viene rilasciata nel nostro cervello quando mangiamo, non è diminuito affatto, creando una situazione in cui mangiare è super-piacevole e il cibo a disposizione è virtualmente infinito.

Questo può essere la causa di situazioni che possono sembrare illogiche, in cui un sistema che si è evoluto per aiutarci in un mondo di scarsità, diventa invece nocivo in un contesto moderno di abbondanza; gli esseri umani possono venire da esso condizionati a mangiare molto più del necessario, così tanto da creare problemi di salute come obesità, diabete e problemi cardiovascolari.



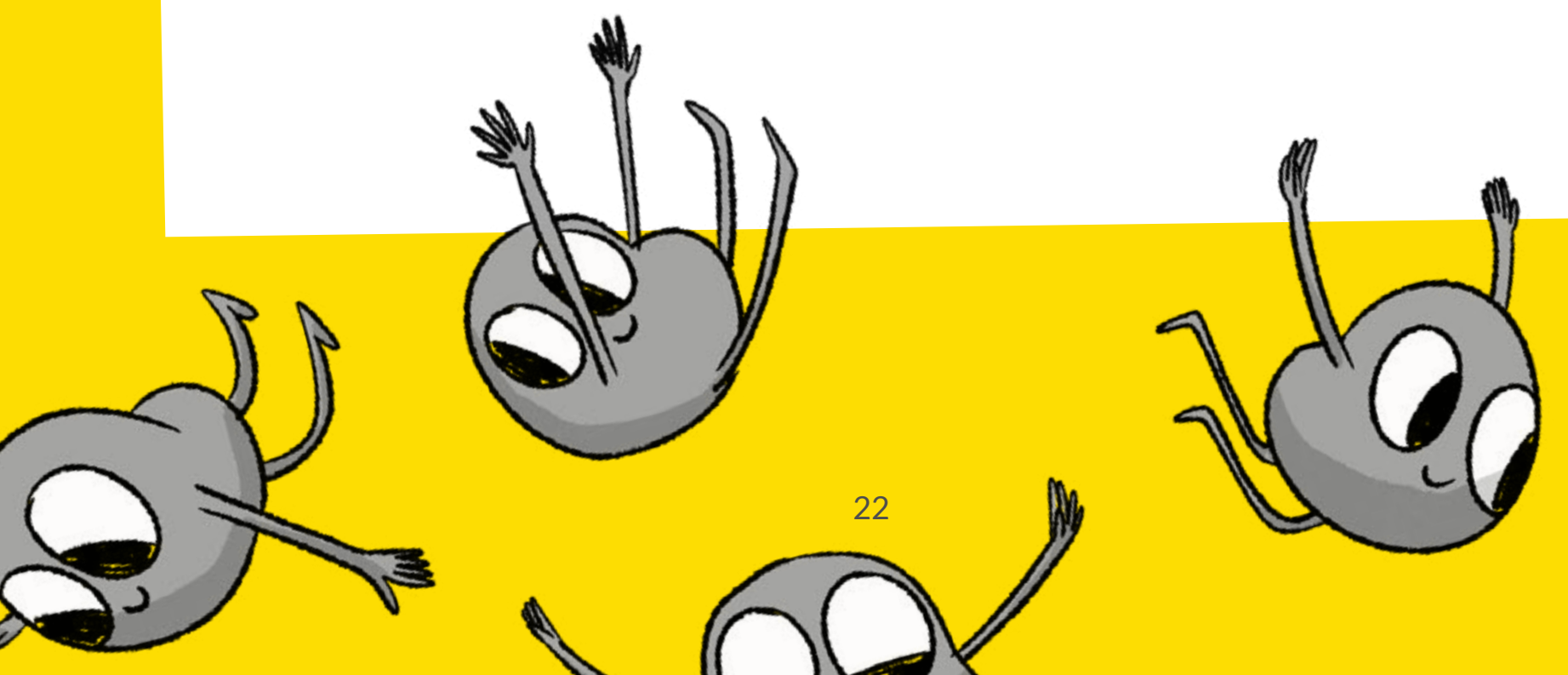
Three cartoon characters, which look like grey spheres with large white eyes and thin limbs, are positioned at the top of the page. One is on the left, one in the center, and one on the right, all appearing to be floating or jumping. The central character has its arms spread wide.

Per una persona del neolitico trovare un cespuglio pieno di bacche era un evento che scatenava un enorme rilascio di dopamina, stimolandola a cercare altri cespugli di bacche e addirittura l'idea di poter trovare altri cespugli pieni bacche era sufficiente a innescare il rilascio di dopamina.

Nel mondo moderno la stessa sensazione può essere provata vincendo al gratta e vinci o addirittura immaginando di vincere al gratta e vinci.

Il problema è che i cespugli di bacche erano rari e difficili da trovare mentre i gratta vinci possono, volendo, essere acquistati e giocati a ripetizione e quella sensazione piacevole data dal rilascio di dopamina può essere provata all'infinito.

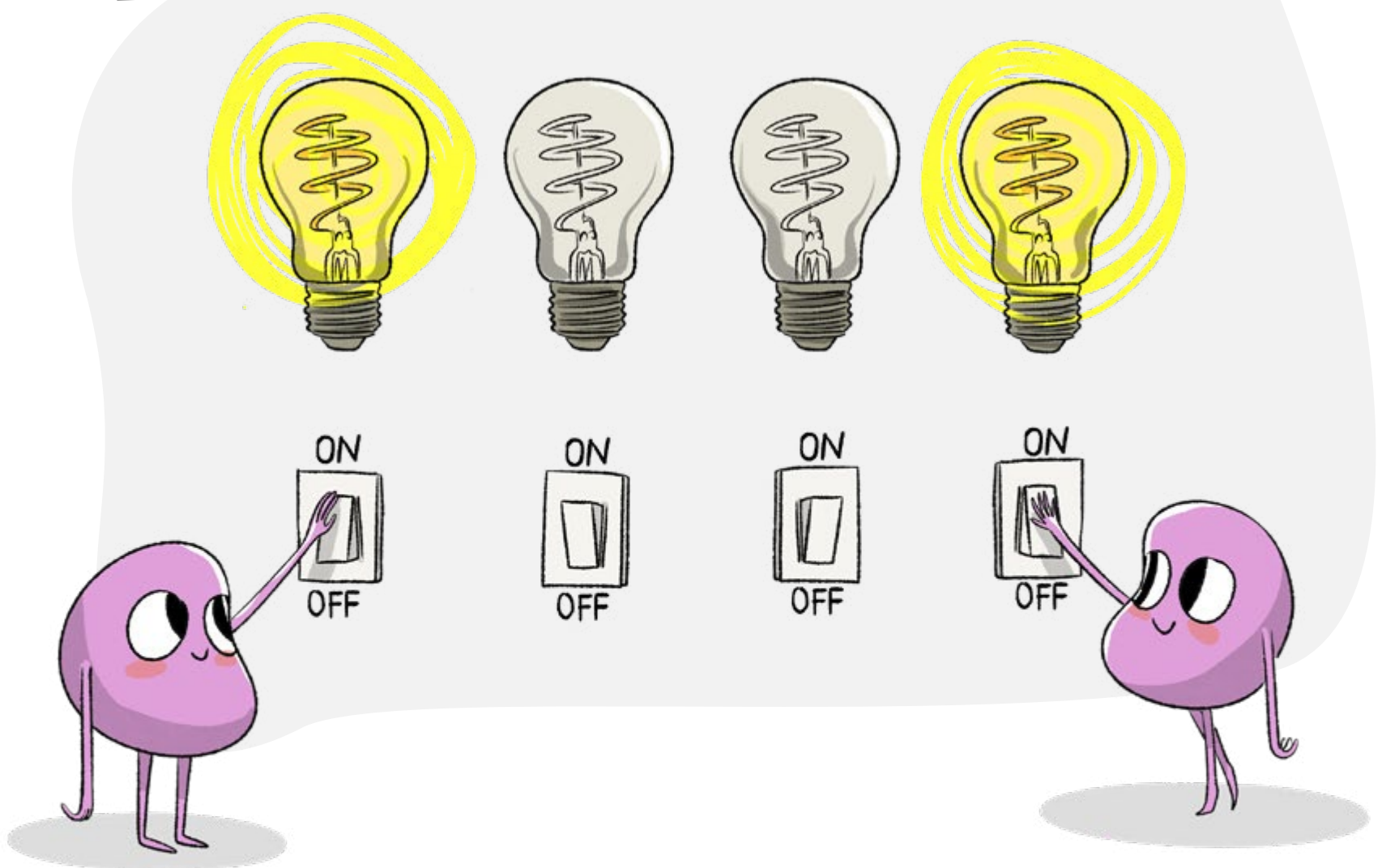
O almeno così crede il cervello di chi soffre per una dipendenza ma vediamo perché si sbaglia...

Four cartoon characters are positioned at the bottom of the page. They are in various poses, some appearing to be falling or jumping. The character on the far left is upside down, while the others are in different orientations, some with arms raised.



Nel cervello umano esistono quelli che si chiamano recettori della dopamina, che sono un po' come degli interruttori che accendono i centri del piacere del cervello. Ogni volta che viene rilasciata dopamina dal cervello questa entra in contatto con i nostri recettori della dopamina producendo la sensazione di piacere e soddisfazione.

RECETTORI DELLA DOPAMINA NEL CERVELLO





Non importa che sia cibo, alcol, tabacco, droghe, gioco d'azzardo o semplicemente l'atto di scrollare il nostro smartphone, tutte queste sostanze e comportamenti attivano il rilascio di dopamina e l'accensione di questi interruttori. Il problema è che oggi, tutte queste cose sono disponibili in quantità infinita ed è questo il vero problema alla base delle dipendenze.



Proprio perché ci siamo evoluti in un ambiente ostile, per il cervello umano la cosa più importante è la nostra sopravvivenza e questa è sempre dipesa in larga parte dalla nostra ambizione e dal nostro desiderio di sperimentare la sensazione piacevole data dalla dopamina.



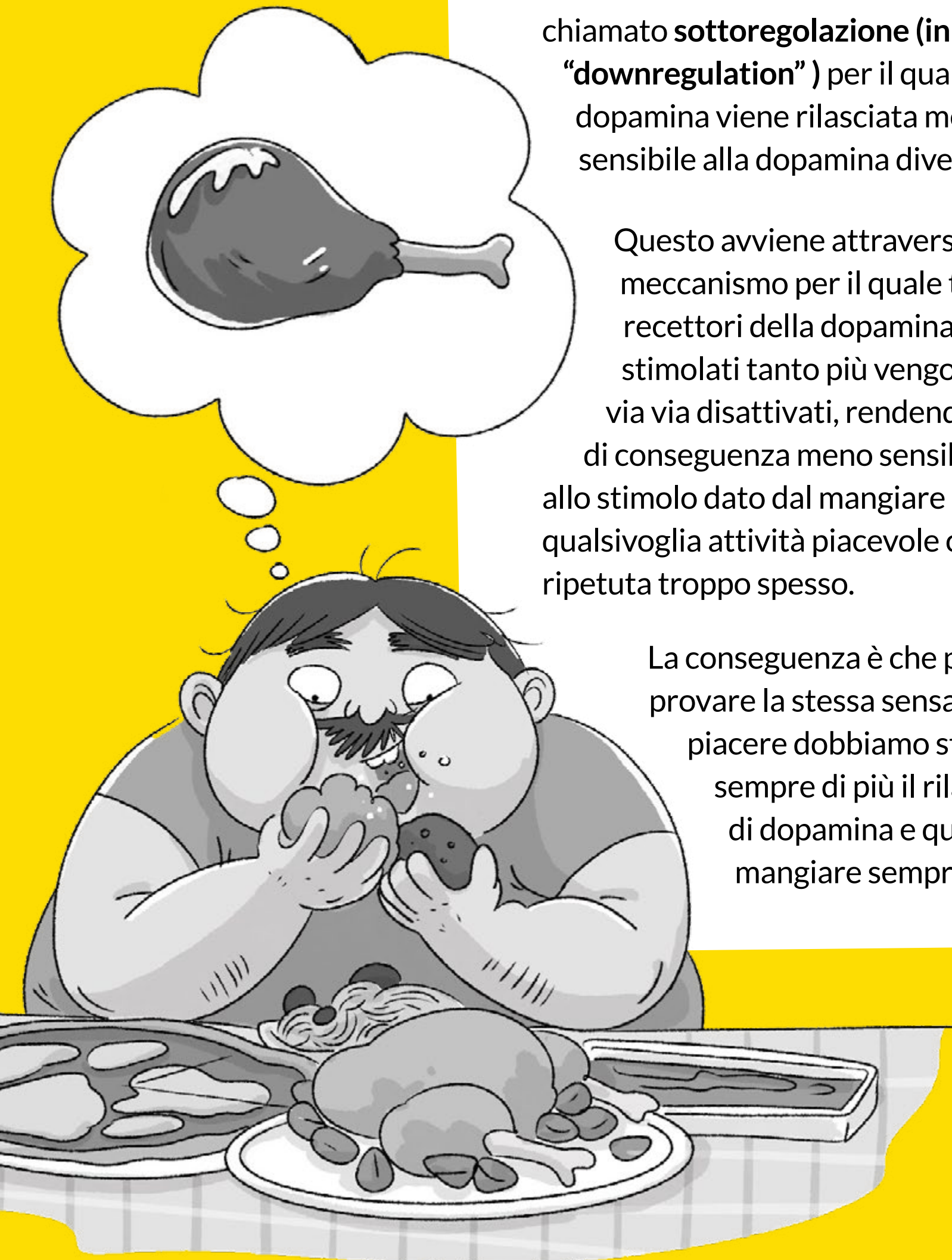


Per intenderci: se andavamo a cercare nuove fonti di cibo mangiavamo altrimenti morivamo di fame, mentre se avessimo virtualmente accesso a cibo infinito e provassimo piacere ogni volta che mangiamo qualcosa, non ci alzeremmo mai più dal tavolo e l'umanità si estinguerebbe nel giro di qualche anno.

Per evitare problemi come questo il cervello ha creato un meccanismo chiamato **sottoregolazione** (in inglese **“downregulation”**) per il quale più dopamina viene rilasciata meno sensibile alla dopamina diventa.

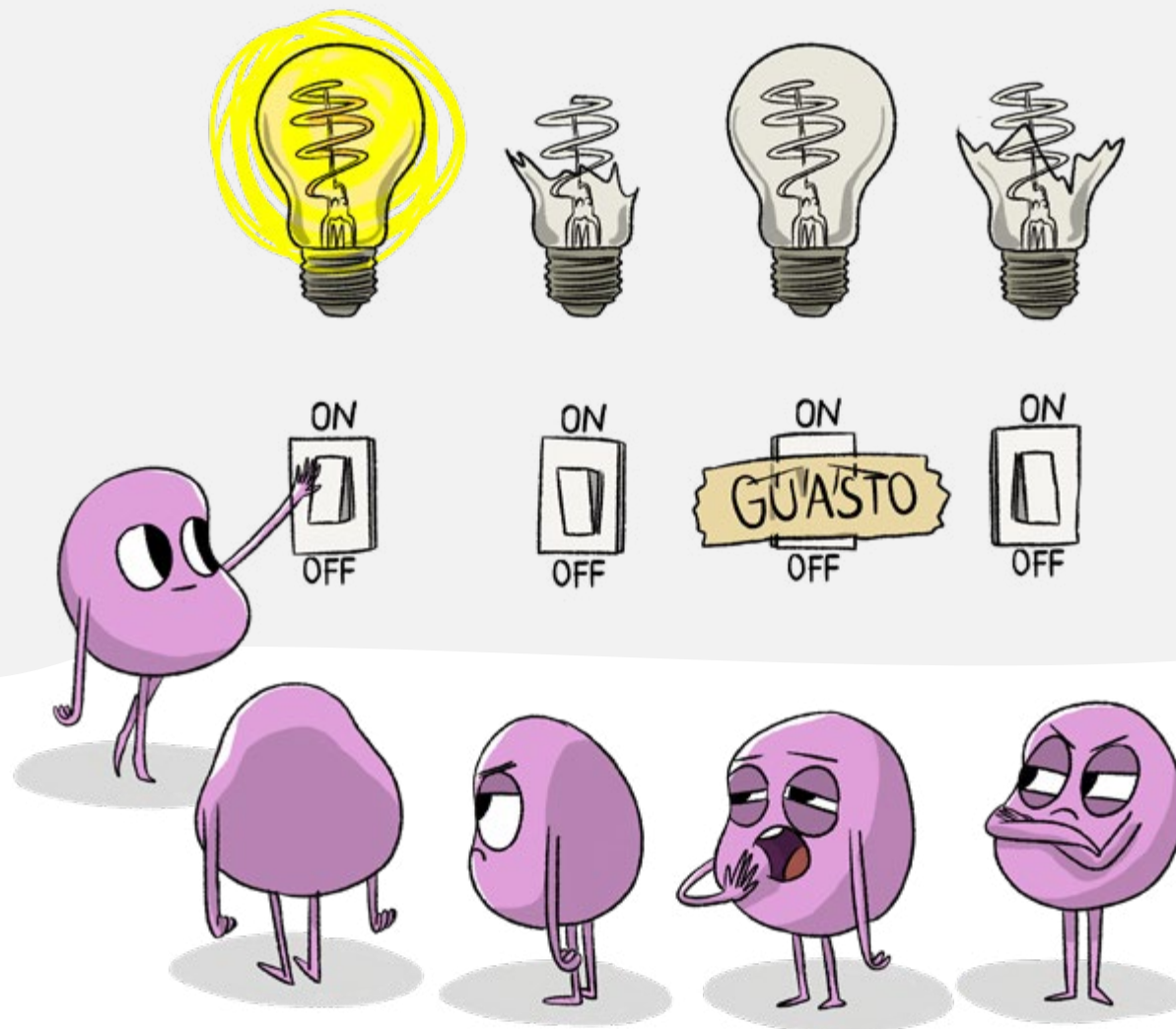
Questo avviene attraverso un meccanismo per il quale tanto più i recettori della dopamina vengono stimolati tanto più vengono via via disattivati, rendendoci di conseguenza meno sensibili allo stimolo dato dal mangiare o da qualsivoglia attività piacevole che viene ripetuta troppo spesso.

La conseguenza è che per provare la stessa sensazione di piacere dobbiamo stimolare sempre di più il rilascio di dopamina e quindi mangiare sempre di più.



E la stessa cosa varrebbe nel caso del gioco d'azzardo, con puntate sempre più alte, o con la droga, con la necessità di dosi sempre maggiori per provare piacere.

DOWNREGULATION



Questo meccanismo crea un circolo vizioso a perdere che è la causa fisiologica principale delle dipendenze sia quelle da sostanze che quelle comportamentali. Naturalmente questa non è l'unica causa dello sviluppo di una dipendenza. In gioco entrano tanti fattori, dalla predisposizione genetica alla situazione psicologica personale, così come l'ambiente in cui viviamo, ma tutte questi questi fattori fanno leva su questo meccanismo di base.



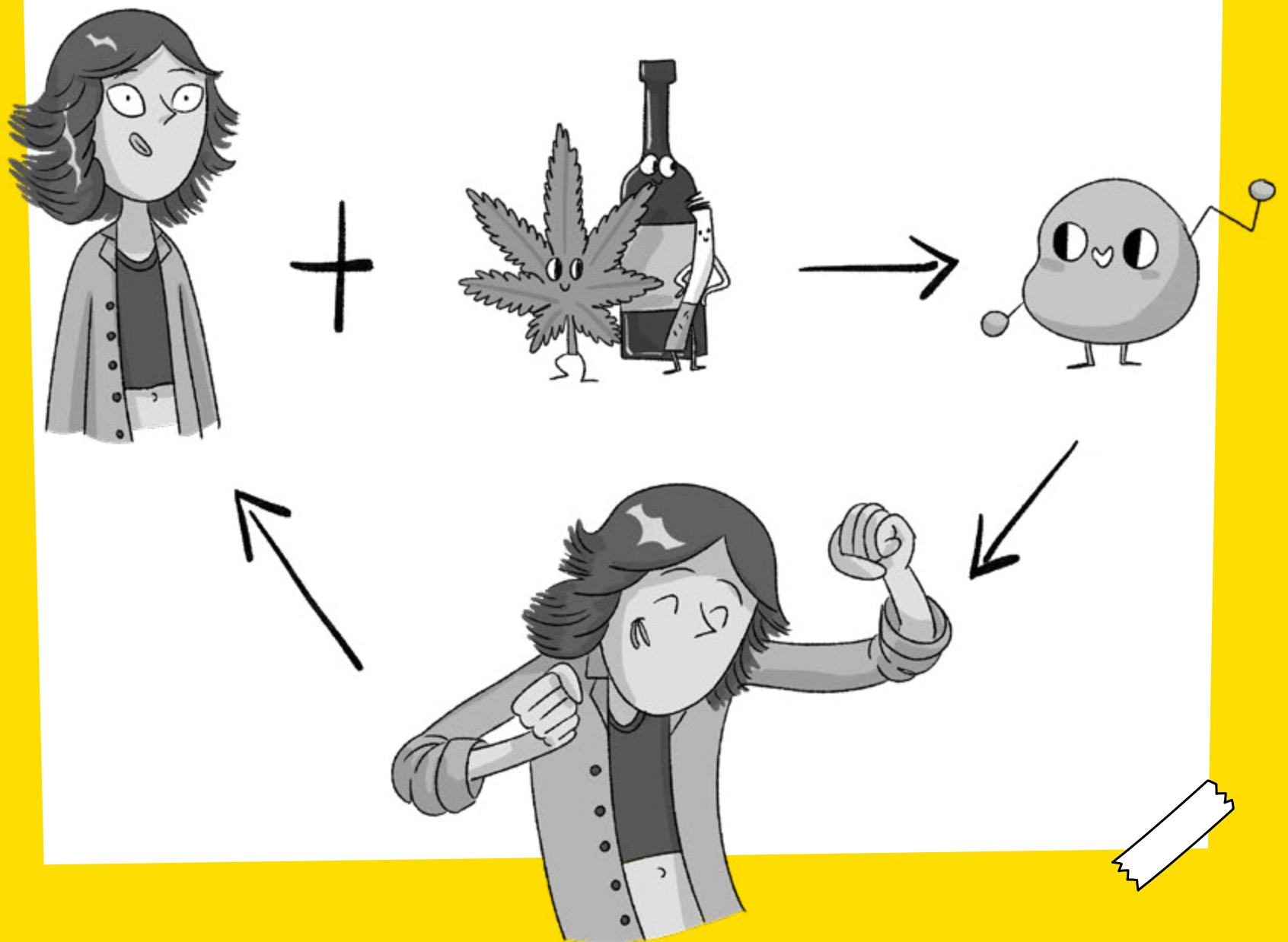
CAP.2

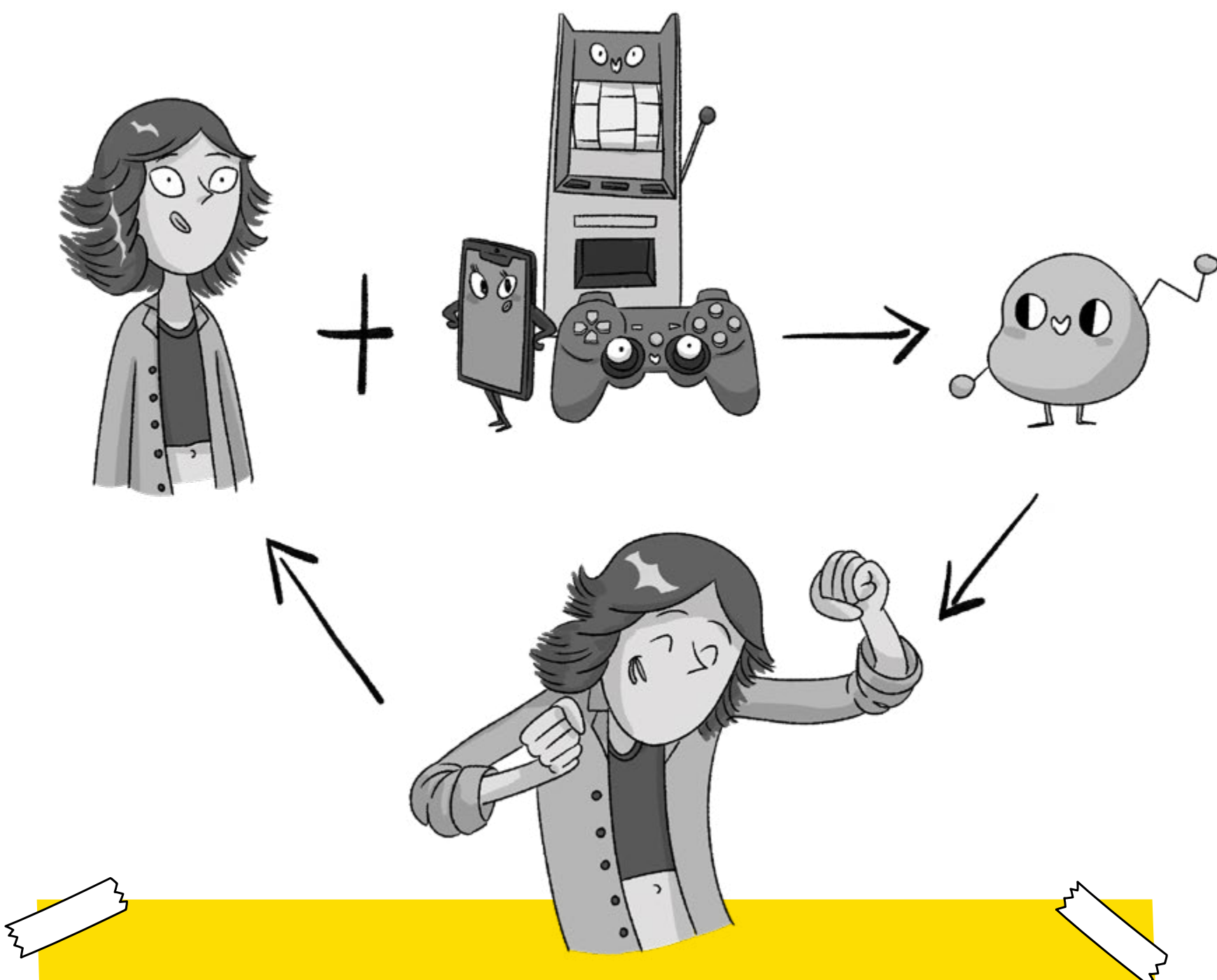
DIPENDENZE COMPORTAMENTALI:

COSA SONO, COME FUNZIONANO
E PERCHÉ SONO UN PROBLEMA

LE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Come per tutti i tipi di dipendenza, anche le dipendenze comportamentali funzionano attraverso un ciclo di gratificazione e rinforzo. **A differenza delle dipendenze da sostanze, come l'alcol o le droghe, le dipendenze comportamentali non sono legate all'assunzione di sostanze ma la causa della gratificazione è, appunto, un comportamento** e come vedremo, possono avere un impatto altrettanto grave sulla vita di una persona.





Come abbiamo visto, quando una persona si impegna in un'attività che trova piacevole o gratificante, come mangiare il proprio cibo preferito o giocare ad un videogioco che ama, all'interno del suo cervello vengono rilasciate una serie di sostanze chimiche, come appunto la dopamina, che le provocano una forte sensazione di piacere.



Fin qui tutto normale, in alcune persone però, a causa del meccanismo della downregulation, il cervello inizia a richiedere una più frequente ed intensa esposizione all'attività in questione per ottenere lo stesso livello di gratificazione.

E con il passare del tempo, il desiderio di compiere quella specifica azione può crescere a tal punto da diventare irresistibile, quasi obbligando la persona a dedicare sempre più tempo ed energie a quell'attività, magari trascurando altre attività e interessi.

E quando la persona inizia a trascurare la salute, le relazioni e le responsabilità per perseguire l'attività desiderata ci troviamo di fronte ad una dipendenza comportamentale.

Ricapitolando: le dipendenze comportamentali si innescano quando una persona sente il bisogno di ripetere compulsivamente, nonostante le conseguenze negative (spesso molto negative) che questi comportamenti possono avere sulla sua vita, e senza provare mai un reale senso di soddisfazione.

ESEMPI DI DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Ecco alcuni sintetici esempi di dipendenze comportamentali:

Dipendenza dal gioco d'azzardo

Sentire il bisogno costante di scommettere denaro, nonostante le perdite finanziarie. Questa attività può essere svolta sia in modalità offline o online.

Shopping compulsivo

Fare acquisti in modo eccessivo, sia nei negozi che online, senza una reale necessità ma per il bisogno compulsivo di acquistare.

Dipendenza dal lavoro (workaholism)

Lavorare eccessivamente, al punto da trascurare altri aspetti della vita.



Dipendenza da Esercizio Fisico

Si verifica quando una persona pratica esercizio fisico in modo eccessivo e compulsivo, mettendo a rischio la propria salute fisica e trascurando altri aspetti della vita.

Dipendenza dal Sesso

Quando si ha un pensiero fisso per il sesso e per il comportamento sessuale, che arriva a diventare un comportamento compulsivo il quale può portare problemi nelle relazioni e rischi per la salute.

Dipendenza dai videogiochi

Essere talmente coinvolti dai videogiochi, online o offline, al punto da non provare piacere in nessun'altra attività.



Dipendenza da Internet

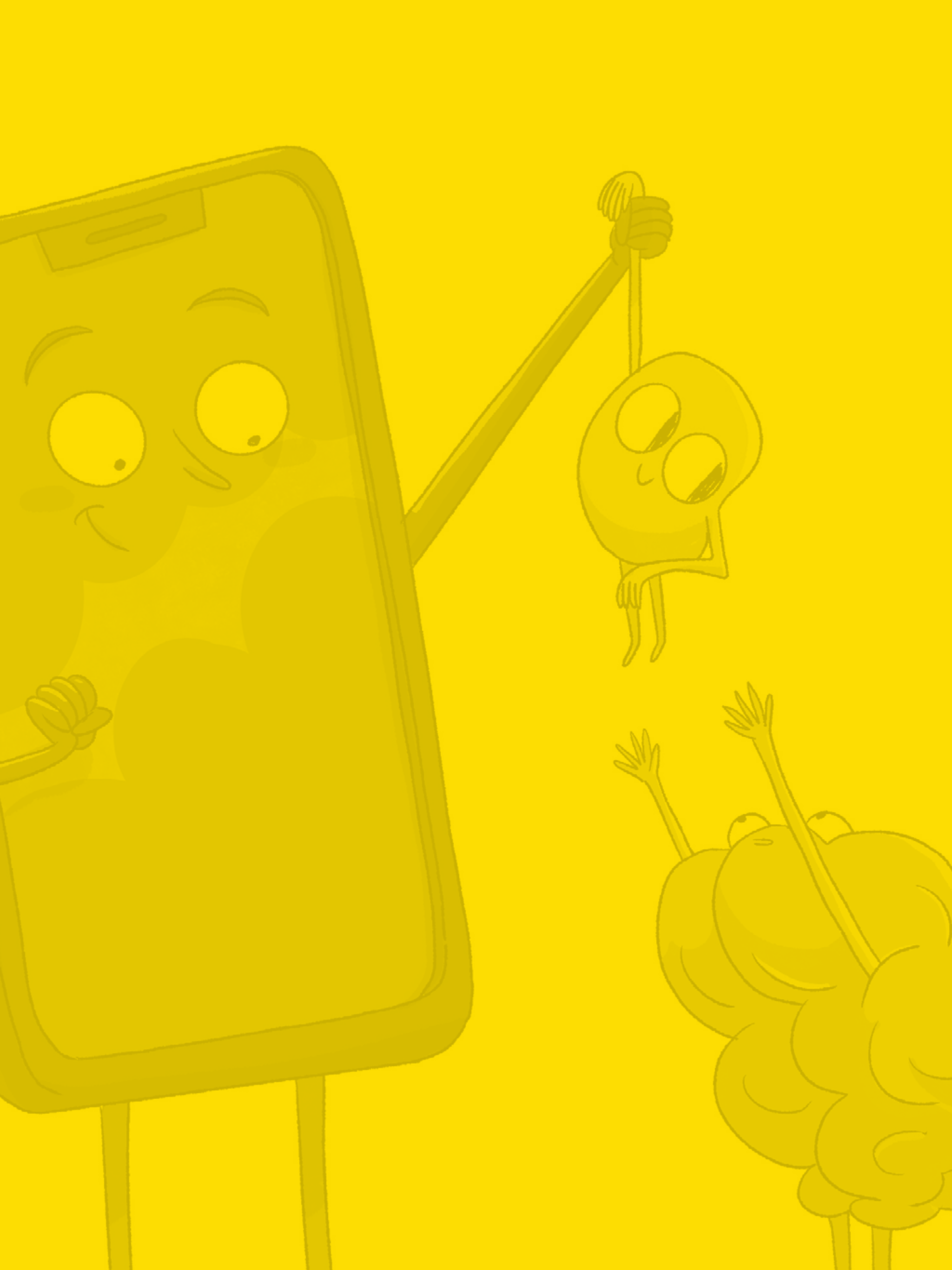
Trascorrere un tempo eccessivo online (per esempio consultando le notifiche, scrollando le pagine social, guardando video, ecc) tanto da trascurare le responsabilità quotidiane.

Dipendenza da social media

Essere talmente coinvolti dai social media da non poter provare piacere in altre attività. L'uso dei social diventa l'attività prevalente svolta in Internet.



In questo libro
parleremo però
solamente delle ultime
tre, la dipendenza da
Internet, la dipendenza
dai social media
e la dipendenza da
videogiochi ovvero
le dipendenze
comportamentali più
frequenti nei giovani.



CAP.3

LA DIPENDENZA DA INTERNET E LA DIPENDENZA DA SOCIAL MEDIA

Vi è mai capitato di sentire vibrare il cellulare di qualcuno e di prendere di corsa in mano il vostro smartphone solo per rimanere delusi quando vi rendete conto che non era il vostro a vibrare?

Vi è mai capitato di prendere lo smartphone in mano e di controllare tutti i vostri social, le vostre app di messaggistica e la vostra email, anche senza aver ricevuto nessuna notifica?

Vi è mai capitato di scrollare per ore Instagram o Tik Tok senza riuscire a smettere pur non trovando contenuti interessanti?



SCROLLA
ANCORA, VOGLIO
DOPAMINAAAA!!



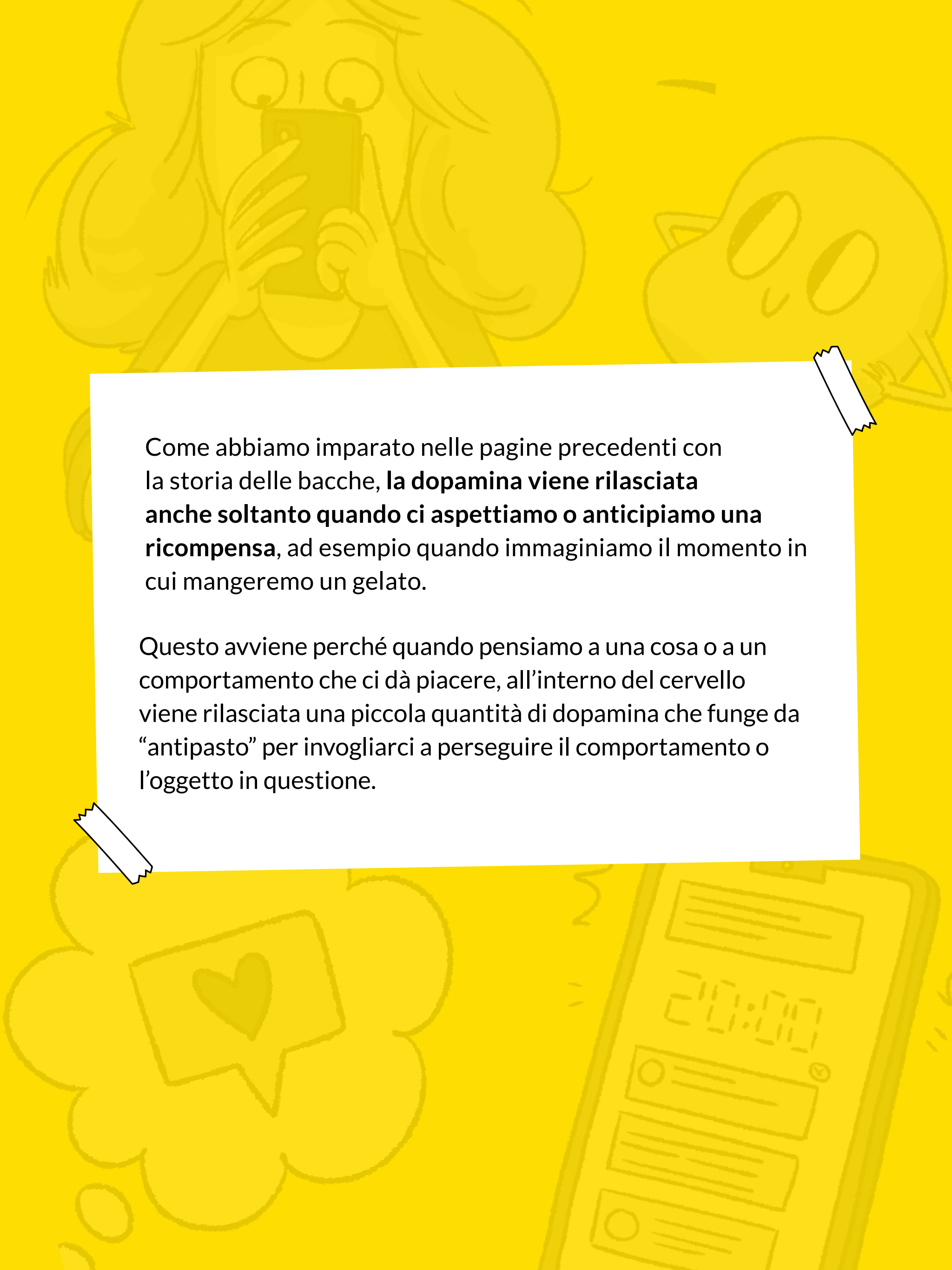
Se vi è capitato (e sicuramente vi è capitato), sappiate che, come forse avrete già immaginato, **il motivo di questi comportamenti apparentemente senza senso è che il vostro cervello era alla ricerca disperata di dopamina.**

Non è detto questo significhi che siate dipendenti da Internet o dai social media ma che di sicuro avete sperimentato sulla vostra pelle come questi strumenti possano influenzare il vostro comportamento.

Abbiamo visto come al centro delle dipendenze ci siano la dopamina e il sistema di ricompensa del cervello umano che, ad esempio, ci fa essere felici quando mangiamo cibi deliziosi o quando ascoltiamo la nostra canzone preferita.

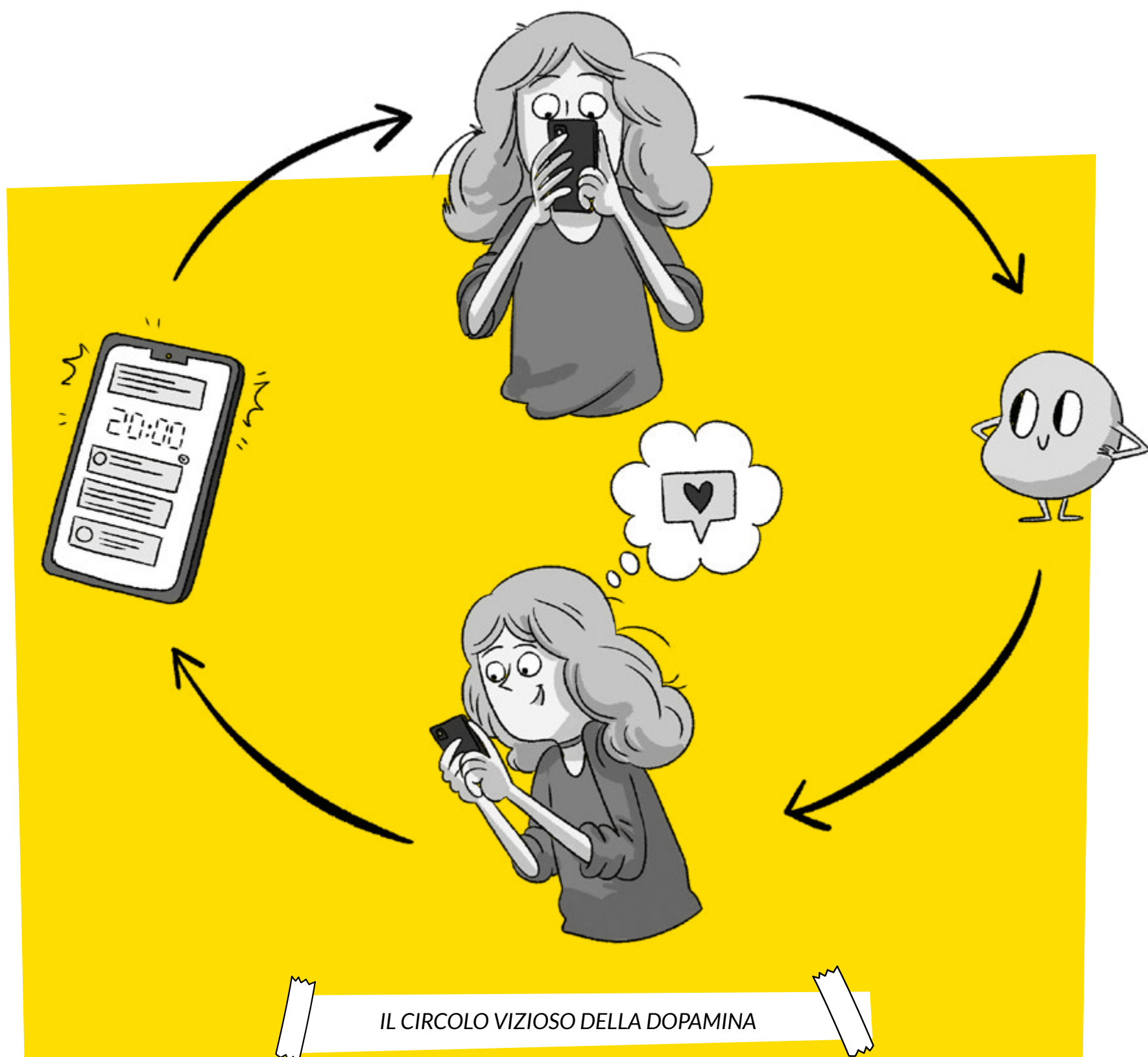
Le notifiche, i messaggi, le email, lo schermo luminoso del nostro smartphone sono tutti stimoli che, per ragioni diverse, attivano il rilascio di dopamina nel cervello. Fin qui tutto chiaro.





Come abbiamo imparato nelle pagine precedenti con la storia delle bacche, **la dopamina viene rilasciata anche soltanto quando ci aspettiamo o anticipiamo una ricompensa**, ad esempio quando immaginiamo il momento in cui mangeremo un gelato.

Questo avviene perché quando pensiamo a una cosa o a un comportamento che ci dà piacere, all'interno del cervello viene rilasciata una piccola quantità di dopamina che funge da “antipasto” per invogliarci a perseguire il comportamento o l'oggetto in questione.



Questo è il motivo per cui controlliamo in continuazione se ci sono notifiche sul nostro telefono: vibra il nostro smartphone, qualcuno potrebbe aver messo like alla nostra storia o al nostro post e l'anticipazione di questo evento felice fa rilasciare dopamina nel cervello, cosa che dopo un po ci spingerà di nuovo a controllare le notifiche sul telefono nella speranza di ricevere altre dopamina, creando così il circolo vizioso che ormai tutti ben conosciamo.

PERCHÉ INTERNET E I SOCIAL MEDIA POSSONO DIVENTARE PERICOLOSI?

Internet e i social media sono solo apparentemente gratuiti, in realtà hanno dei costi che coprono grazie agli inserzionisti, alle pubblicità ecc.



Quindi più un sito o un social network sono frequentati più hanno possibilità di guadagnare, e questo vale anche per gli influencer: tanti più like ricevono tanti più soldi guadagnano... Per questo le piattaforme e i contenuti degli influencer sono in continua evoluzione: per mantenere viva l'attenzione del follower (e anche la tua!), che è la fonte principale del loro guadagno. E alcuni dei modi con cui piattaforme e influencer cercano di catturare l'attenzione di ragazzi e ragazze possono essere molto pericolosi per alcuni, fino a portare a comportamenti problematici o ad una vera e propria dipendenza.

Eccone alcuni.



Scroll infinito

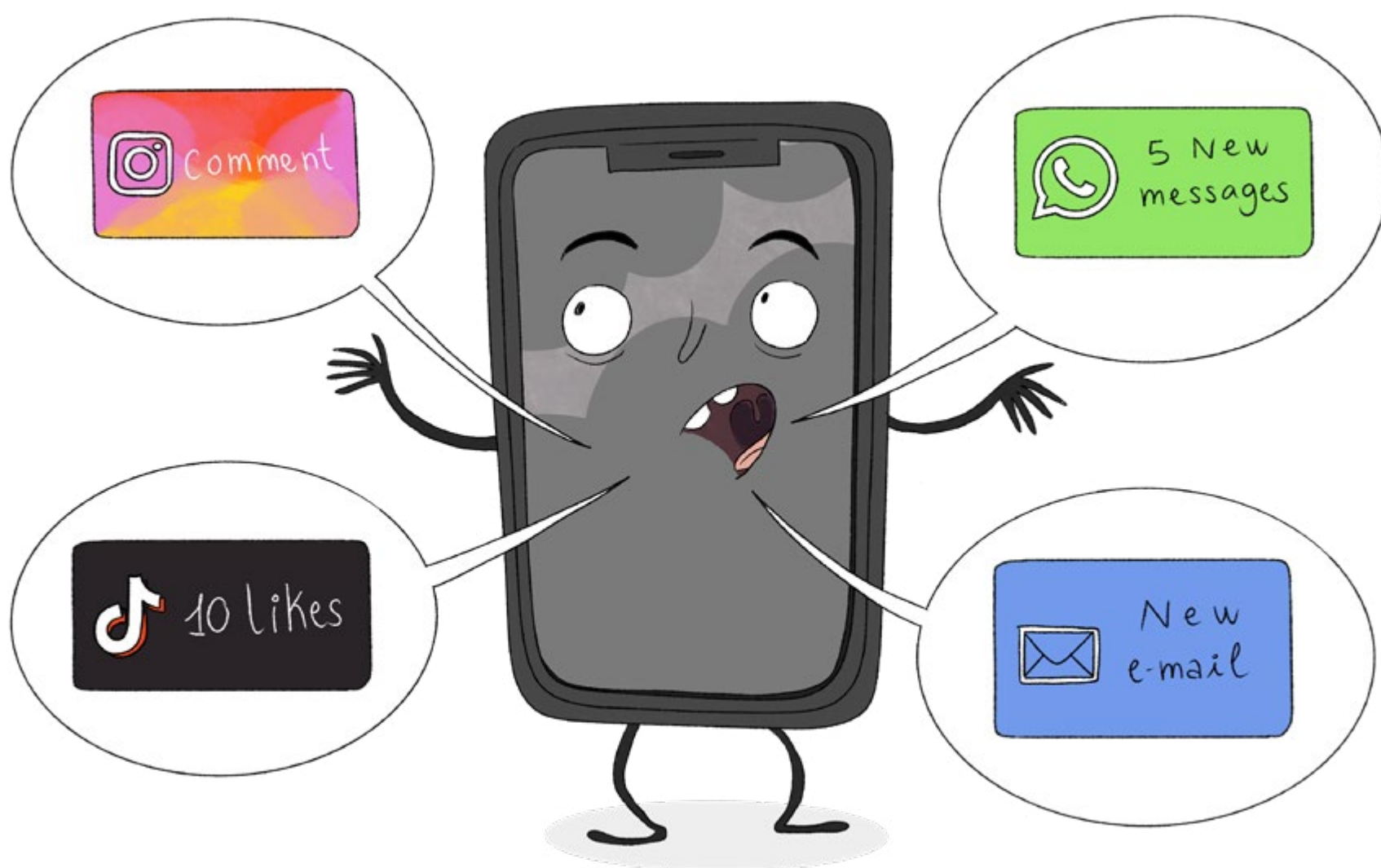
L'interfaccia dei più comuni social network e siti web consente agli utenti di scrollare o di fare swipe infiniti, senza mai raggiungere una fine, offrendo sempre nuovi contenuti.



Notifiche push

Le notifiche costanti attirano continuamente la nostra attenzione di utenti, spingendoci a tornare frequentemente sull'app o la piattaforma.





Mi piace e reazioni

Il feedback immediato sotto forma di “mi piace” ed emoji gratifica gli utenti, incoraggiandoli a pubblicare più contenuti e a controllare spesso le app.

Contenuti personalizzati

Gli algoritmi analizzano le nostre preferenze e i nostri comportamenti per mostrarci contenuti altamente personalizzati e rilevanti, aumentando il tempo che passiamo sull'app o la piattaforma e le nostre interazioni.

Autoplay dei video

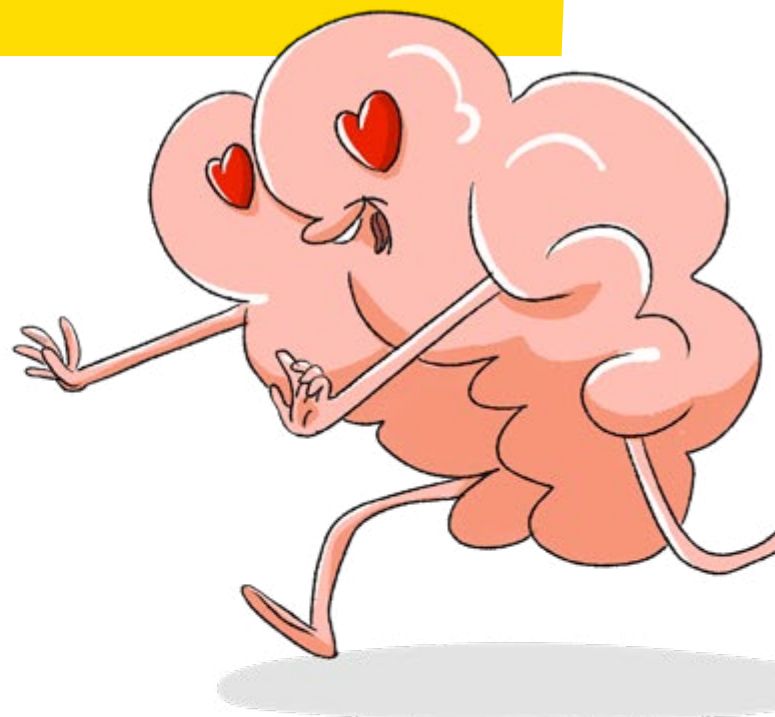
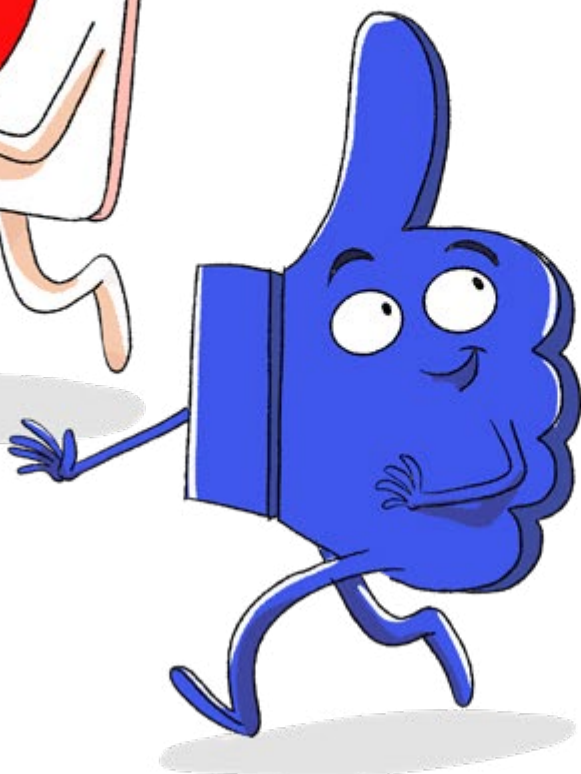
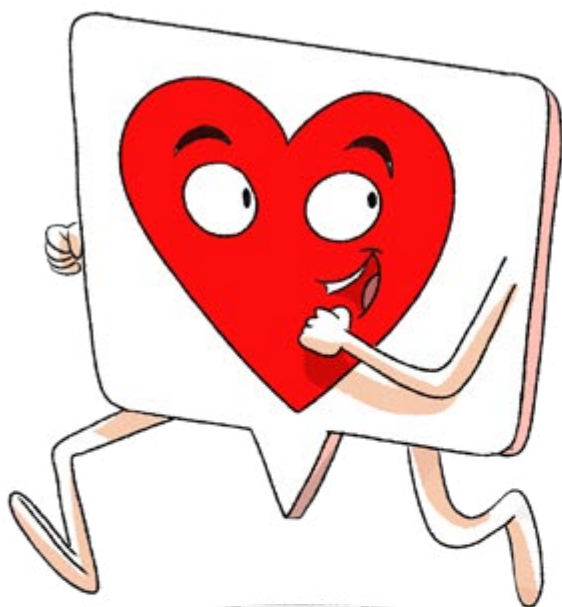
I video che si avviano automaticamente tengono gli utenti incollati allo schermo, aumentando il tempo trascorso sulla piattaforma.

Storie e contenuti temporanei

Le storie che scompaiono dopo 24 ore creano un senso di urgenza, spingendo gli utenti a controllare frequentemente per non perdere nulla.

Raccomandazioni di amici e connessioni

Suggerimenti continui di nuovi amici o connessioni mantengono l'interesse degli utenti nell'espandere la loro rete sociale.

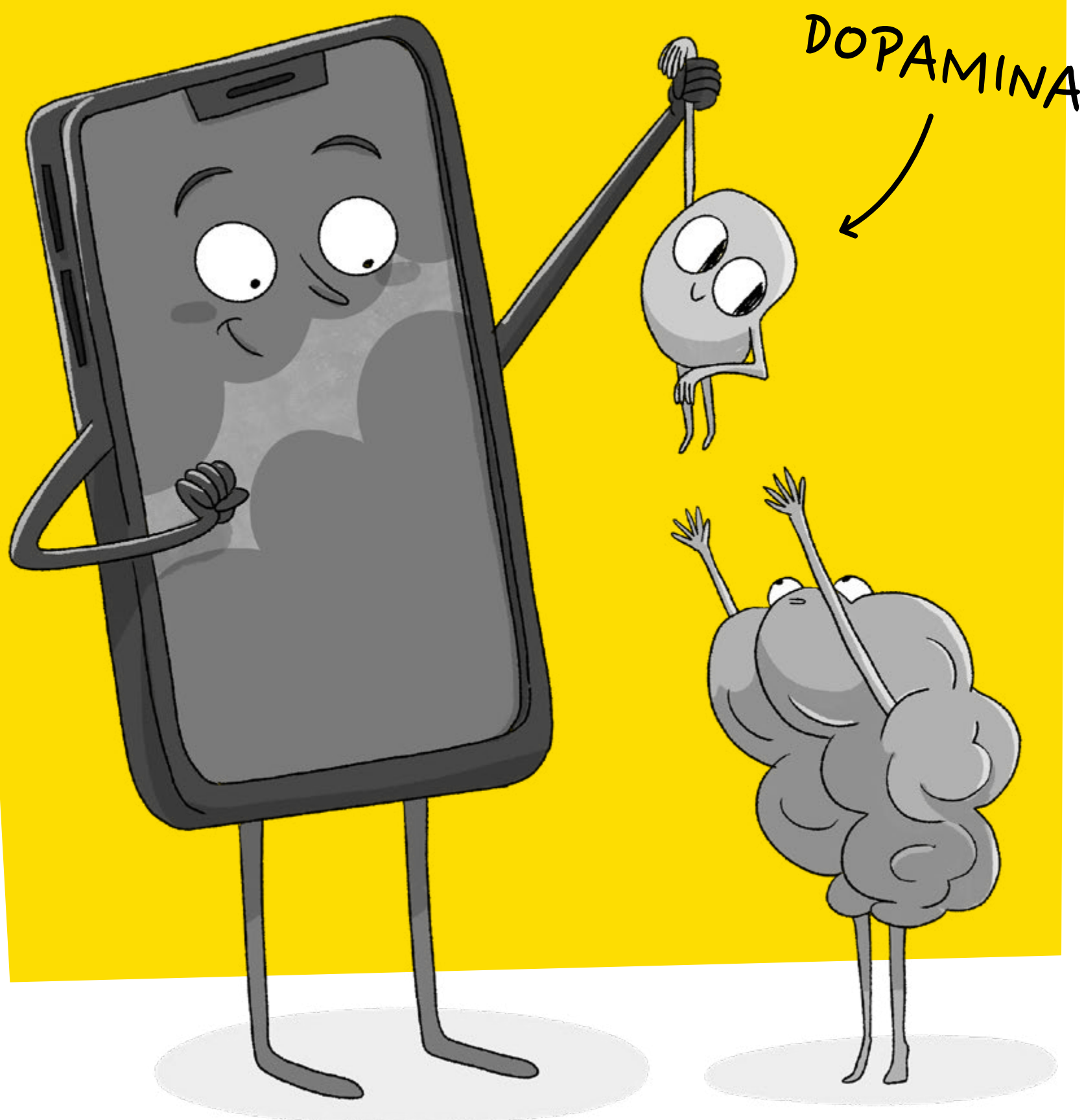




Feedback positivo ritardato

Gli sviluppatori rilasciano i “mi piace” e le interazioni con un ritardo per mantenere l’utente in suspense, incentivandolo a controllare i likes ricevuti più spesso.

Questi sono solo alcuni esempi e ognuno di questi, in un modo o nell'altro, sfrutta sempre lo stesso meccanismo: il rilascio di dopamina e il meccanismo di ricompensa del cervello umano...





FATTORI PSICOLOGICI E AMBIENTALI

Oltre ai meccanismi biologici e alle caratteristiche rischiose di Internet e dei social media, esistono una serie di fattori psicologici e ambientali che possono contribuire allo sviluppo di questa dipendenza comportamentale:

FOMO (Fear of Missing Out), ossia la paura di perdersi eventi, novità o esperienze sociali porta a un uso compulsivo dei social media per rimanere sempre aggiornati.

Pressione dei pari

Se gli amici o il gruppo di cui fai parte stanno sempre con lo smartphone in mano e passano tanto tempo sui social sarà molto facile che ci si adegui, per venire accettati, aumentando le probabilità di sviluppare una dipendenza.

Impatto culturale

Qui vale lo stesso discorso fatto per la pressione dei pari: le norme culturali e le tendenze sociali che valorizzano la presenza online e la condivisione costante di esperienze possono aumentare la pressione a rimanere attivi sui social media, mettendoci di fronte a situazioni paradossali del tipo “se non lo posto non è successo...”.

TI DICO CHE IERI
HO VISTO UN CINGHIALE
GROSSO COSÌ SOTTO
CASA MIA.

NON È SU INSTA
QUINDI NON È VERO!



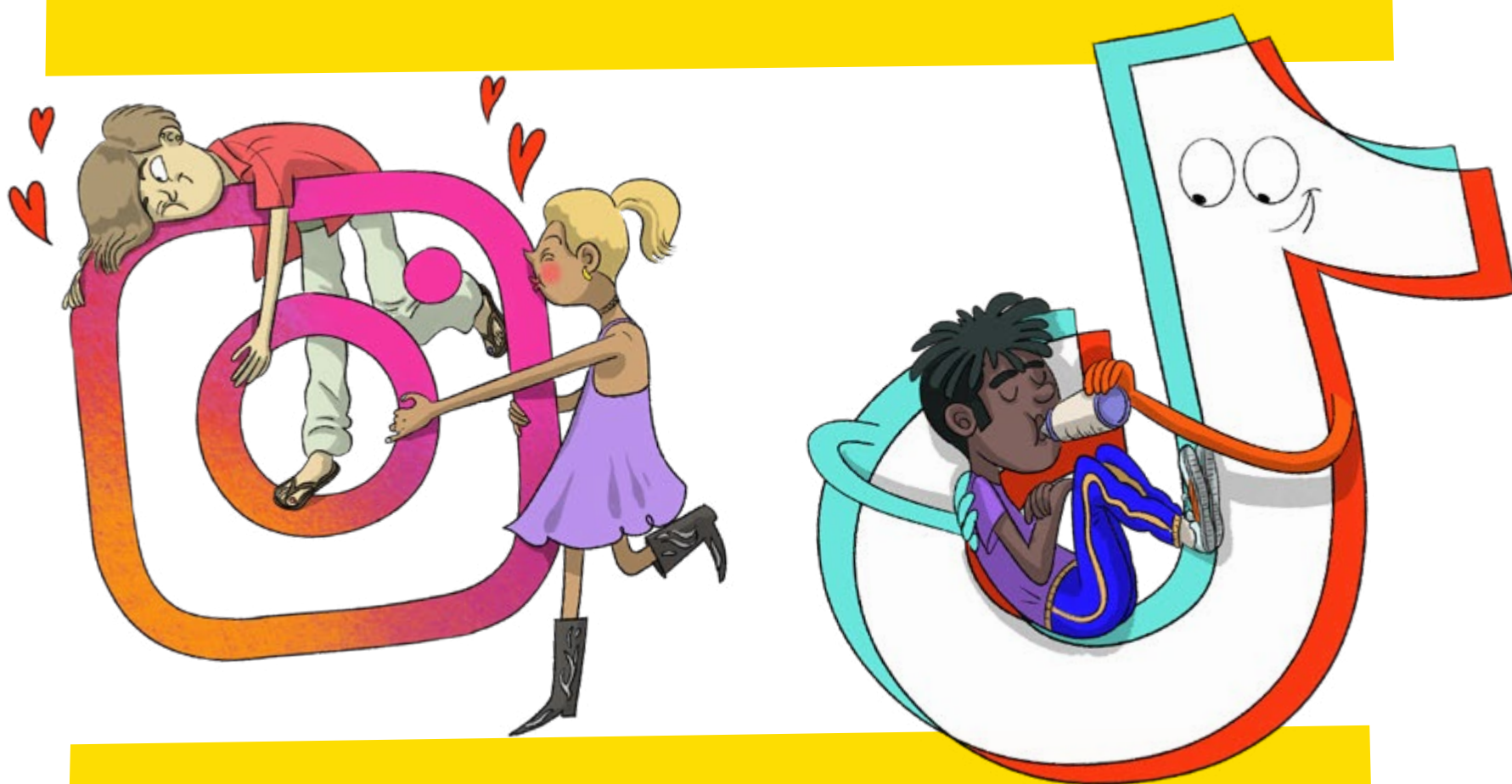


Isolamento sociale

Chi si sente isolato o solo può ricorrere ai social media per cercare connessione e interazione, aumentando il rischio di dipendenza. Per chi cerca appartenenza e accettazione le piattaforme offrono un senso di comunità e supporto che può diventare essenziale ma rischioso.

QUANDO BISOGNA PREOCCUPARSI?

Capire se il tuo comportamento sta diventando problematico non è semplice. Anche gli esperti stanno ancora studiando quando e se parlare di dipendenza da Internet e di dipendenza dai social media.



Esistono tuttavia una serie di criteri, normalmente usati per diagnosticare la dipendenza da gioco d'azzardo e da videogiochi, da cui possiamo ricavare delle indicazioni per capire meglio se il tuo rapporto con Internet e/o con i social media sta diventando problematico.

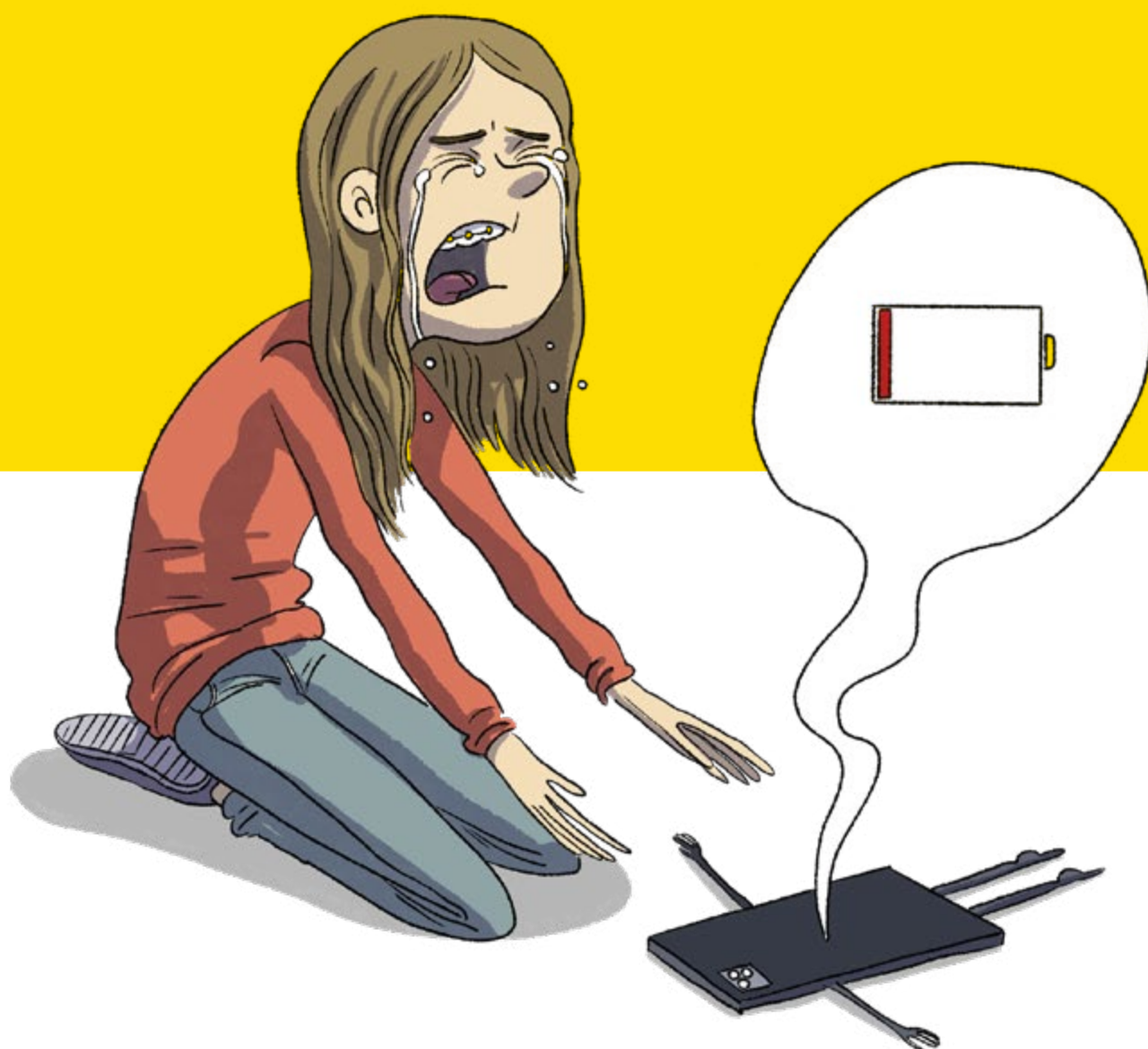
Ecco alcune cose da considerare:

Tempo dedicato ad attività online

Se passi molte ore al giorno su Internet e sui social media, molto più di quanto pensi sia normale, potrebbe essere un segnale di dipendenza. Chiediti quanto tempo dedichi a queste attività rispetto ad altre importanti come studiare, fare sport, passare del tempo con la famiglia o dormire.

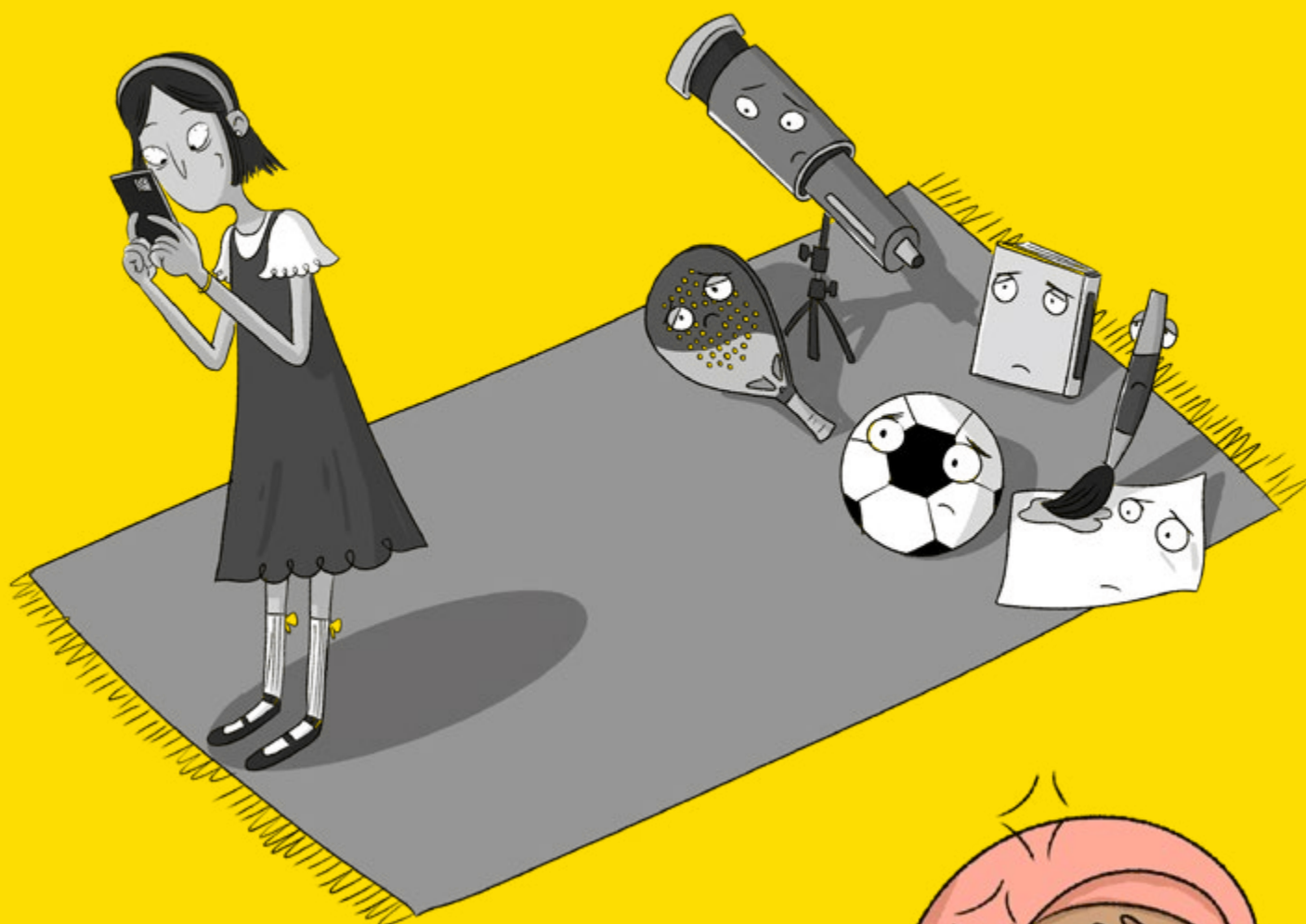
Difficoltà a Staccare

Se ti senti ansioso, irritato o triste quando non puoi usare Internet o i social media, potrebbe essere un segnale di allarme. La necessità costante di controllare il telefono o il computer può indicare che sei troppo legato a queste attività.



Trascurare Altre Attività

Se cominci a trascurare i tuoi hobby, gli amici, la scuola o altre responsabilità perché sei sempre online, è un segnale che qualcosa non va. Perdere interesse per attività che prima trovavi piacevoli è un altro segnale d'allarme.



Problemi di Salute

Passare troppo tempo davanti a uno schermo può causare problemi fisici come mal di testa, affaticamento degli occhi e problemi di sonno. Se noti questi sintomi, potrebbe essere il momento di ridurre l'uso di Internet o dei social media.

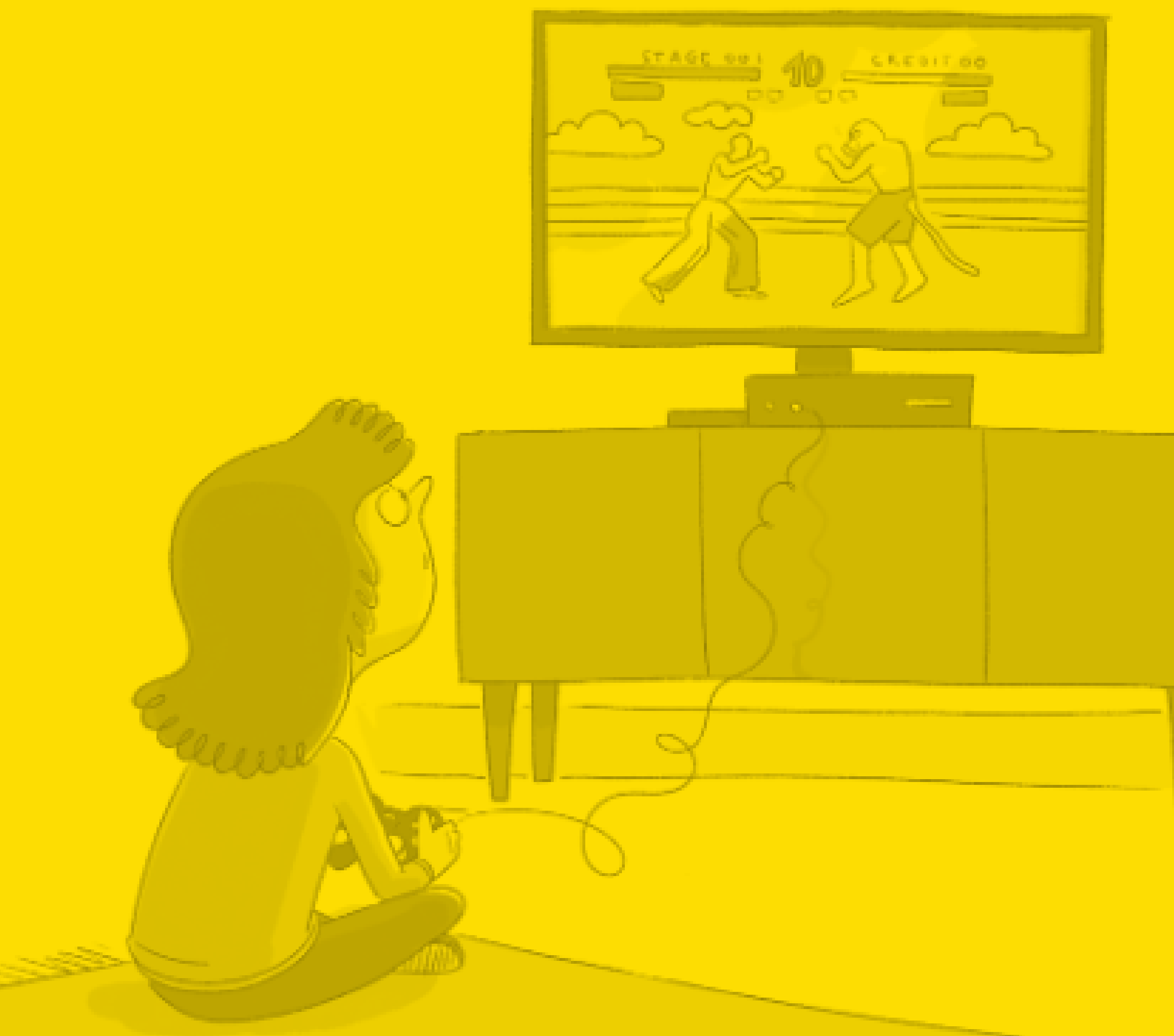




CAP.4

LA DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Fino a qualche decennio fa, prima ancora dell'avvento di Internet, i videogiochi erano soltanto quella cosa a cui i bambini giocavano dopo aver fatto i compiti e fino all'ora di cena.





Nel corso degli ultimi 30 anni, però, anche grazie ad Internet, i videogiochi sono diventati una parte fondamentale della nostra cultura, milioni di persone di tutte le età giocano ai videogiochi e alcuni di essi sono addirittura considerati dei veri e propri sport con enormi giri d'affari.



Ma c'è un rischio nascosto dietro questa attività all'apparenza innocua, specie se praticata con poca consapevolezza o addirittura abusata: **il rischio della dipendenza.**

Nel 2019 infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha aggiornato la classificazione internazionale delle malattie e dei disturbi correlati inserendo nella lista anche il disturbo da gaming, relativo in particolar modo ai videogiochi online.



La cosiddetta Dipendenza da videogiochi (Gaming Disorder) viene definita come “La pratica ossessiva di giochi attraverso l’uso di dispositivi elettronici”.

Anche in questo caso non esiste una sola causa per lo sviluppo di una dipendenza dai videogiochi ma una serie di concause di tipo psicologico e ambientale che possono contribuire in varia misura allo sviluppo di una dipendenza.

A livello puramente neuro-biologico la dipendenza dai videogiochi è molto, molto simile alla dipendenza dal gioco d'azzardo, perché i meccanismi che le governano sono praticamente gli stessi.



I PERICOLI DEI VIDEOGIOCHI

Anche molti videogiochi sono “apparentemente” gratuiti e anche quelli a pagamento guadagnano anche tramite le pubblicità o al denaro che pagano i giocatori per avere dei privilegi, come aumentare le possibilità di vincere o avanzare più velocemente di livello.

Quindi più un gioco è accattivante tanti più saranno i giocatori e ci saranno perciò maggiori guadagni per i produttori.



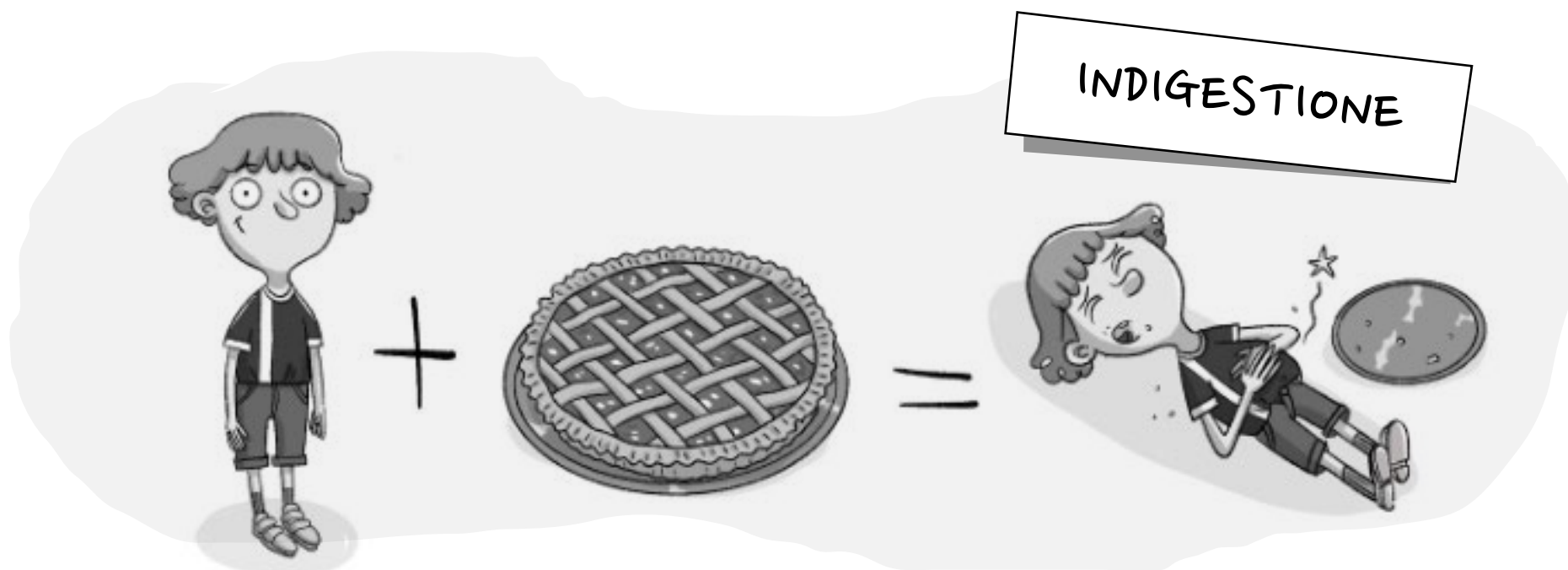
Per questo motivo la tecnologia e le caratteristiche dei giochi evolvono molto rapidamente, per intrattenere sempre più persone.

Questi meccanismi possono avere particolarmente presa, fino a portare a comportamenti problematici o ad una vera e propria dipendenza.

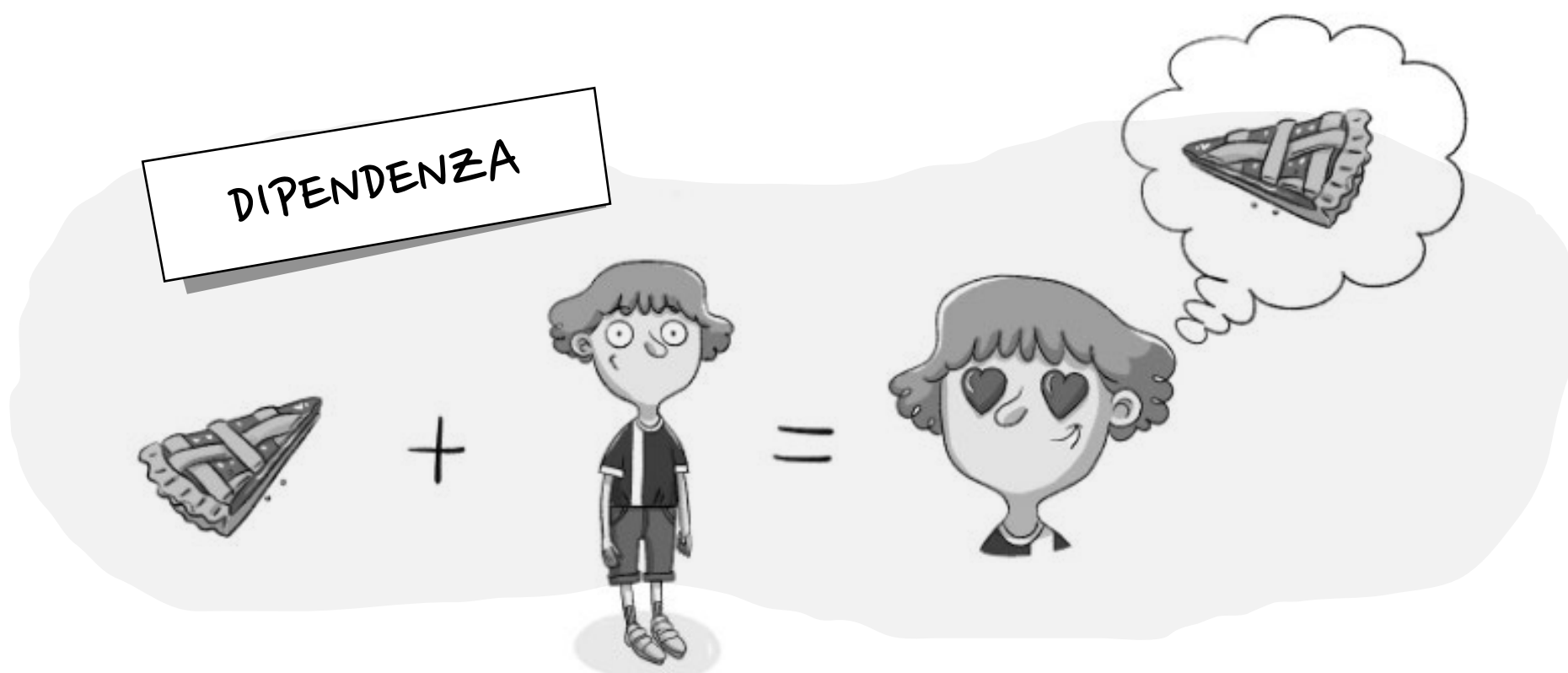


Facciamo un esempio: se hai mai giocato ai videogiochi sicuramente conosci il concetto di “vite”. La maggior parte dei giochi inizia con cinque vite; ogni volta che perdi una partita, perdi una vita. Se esaurisci le vite non puoi giocare di nuovo finché le tue vite non vengono ricaricate. E perché, vi chiederete, una persona dovrebbe diventare dipendente se gli sviluppatori le impediscono di giocare quanto vuole?

Supponiamo che io abbia una deliziosa torta al cioccolato, è la torta migliore che tu abbia mai mangiato. È così buona che, probabilmente, se io ti dessi l'intera torta, la mangeresti tutta in una volta, magari facendo indigestione, e potresti non voler toccare mai più una torta al cioccolato.



Se, invece, ti dessi una piccola fetta ogni giorno? Gradualmente, svilupperesti un'abitudine quotidiana e, nel lungo periodo, potresti finire per voler mangiare 10 torte...



Esistono poi altre caratteristiche, come il **sistema delle ricompense variabili**, dove premi e ricompense, ad esempio per il completamento di un livello, sono distribuiti in modo casuale, un po' come una slot machine.

Come abbiamo visto nel cervello umano viene rilasciata dopamina anche solo quando immaginiamo di ottenere una ricompensa e il sistema delle ricompense variabili sfrutta questo principio, creando in alcuni giocatori un potente senso di anticipazione con relativo potente rilascio di dopamina, spingendoli a continuare a giocare, nella speranza di ottenere la prossima grande ricompensa.

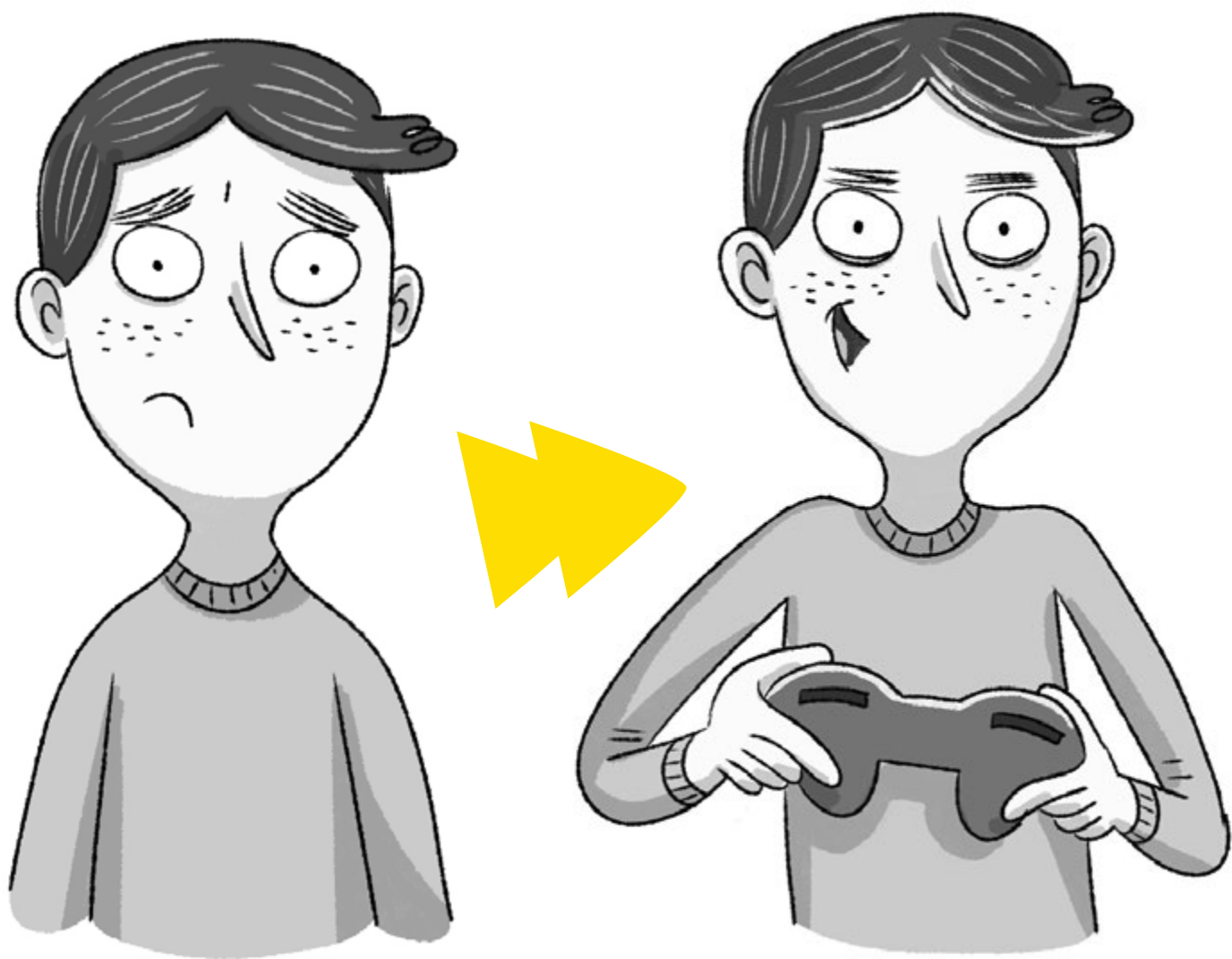
Inoltre, molti giochi incoraggiano la **competizione tra giocatori**, permettendo di confrontare i propri risultati con quelli degli altri, sfruttando il desiderio innato di status e riconoscimento dell'essere umano e spingendoci a giocare di più per cercare di migliorare la nostra posizione.



RANKING		
1st	 YOU	80350
2nd	 Pau	76894
3rd	 Bill	72361
4th	 Ludo	55879
5th	 Sara	50022

FATTORI PSICOLOGICI

Esistono anche fattori psicologici che possono contribuire alla dipendenza dai videogiochi: alcune persone potrebbero utilizzare i videogiochi come mezzo per sfuggire ai problemi della vita reale, allo stress o per controllare l'ansia e la depressione. In questo contesto i videogiochi diventano un rifugio, un luogo dove le persone possono sentirsi competenti, in controllo e apprezzate.

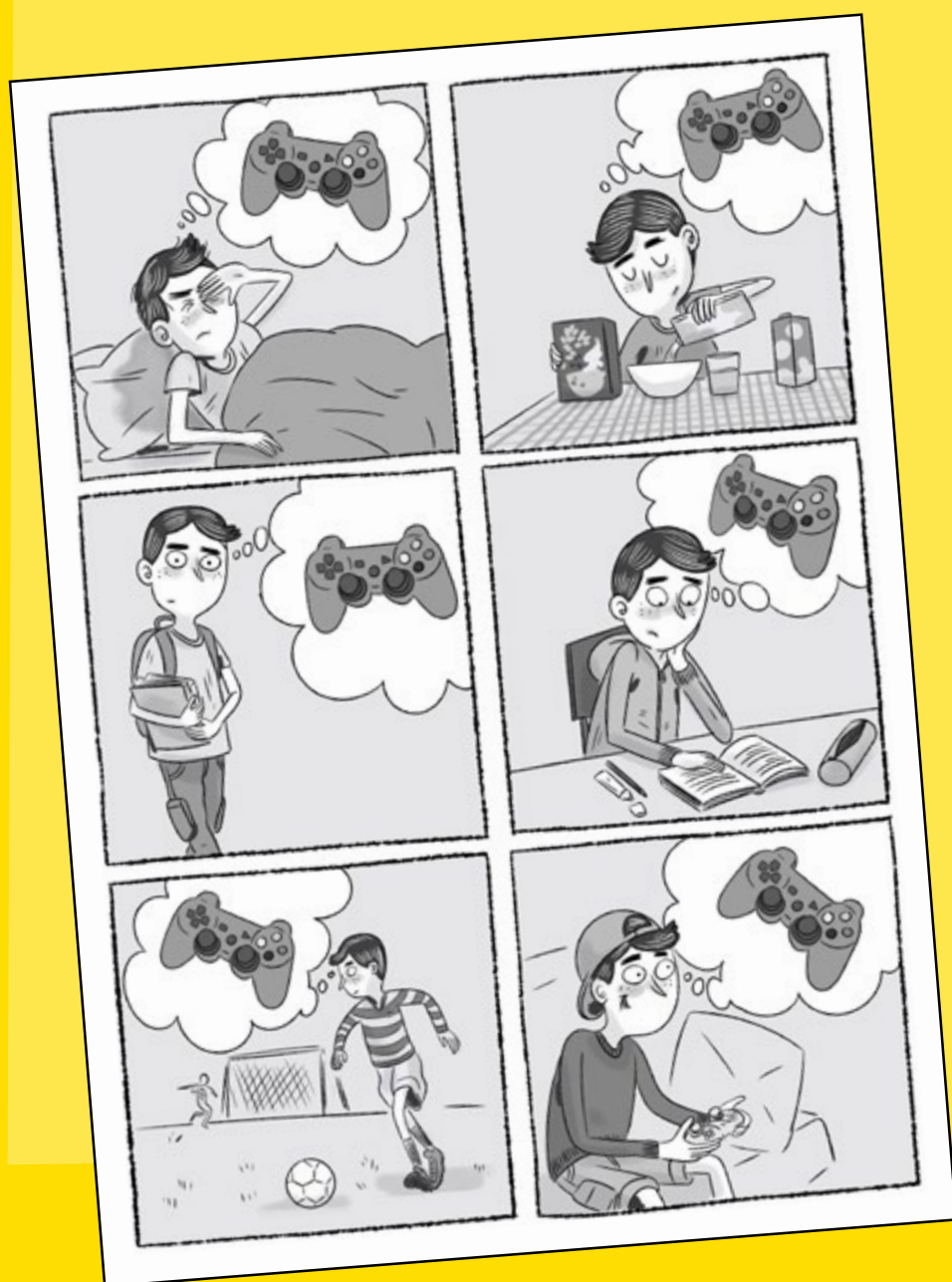


Anche il contesto sociale può influenzare la probabilità di sviluppare una dipendenza. Ad esempio, se un individuo è circondato da amici o familiari che giocano regolarmente per lunghi periodi, una persona potrebbe sentirsi più incline a fare lo stesso.



MA ALLORA QUANDO CI DOBBIAMO PREOCCUPARE?

La comunità scientifica ha individuato alcuni criteri utili a capire se una persona ha un disturbo legato al gioco. Se nell'arco di un anno ti sembra di riscontrare quattro o più di questi segnali di allarme, significa che forse i videogiochi sono diventati o stanno diventando un problema per te e dovresti cercare immediatamente un aiuto.



1. Preoccupazione.

Sei totalmente assorbito o assorbita dai videogiochi. Pensi costantemente ai videogiochi anche quando non stai giocando e pianifichi la tua giornata intorno alle ore di gioco.



2. Tolleranza

Senti il bisogno di giocare per periodi di tempo sempre più lunghi per ottenere la stessa euforia o soddisfazione che una volta ottenevi in poco tempo.



3. Incapacità di ridurre o di fermarsi

Anche se vorresti ridurre il tuo tempo di gioco o addirittura smettere di giocare, non ci riesci. In più fai spesso promesse a te stesso o ad altri di giocare meno, ma non riesci a mantenerle.

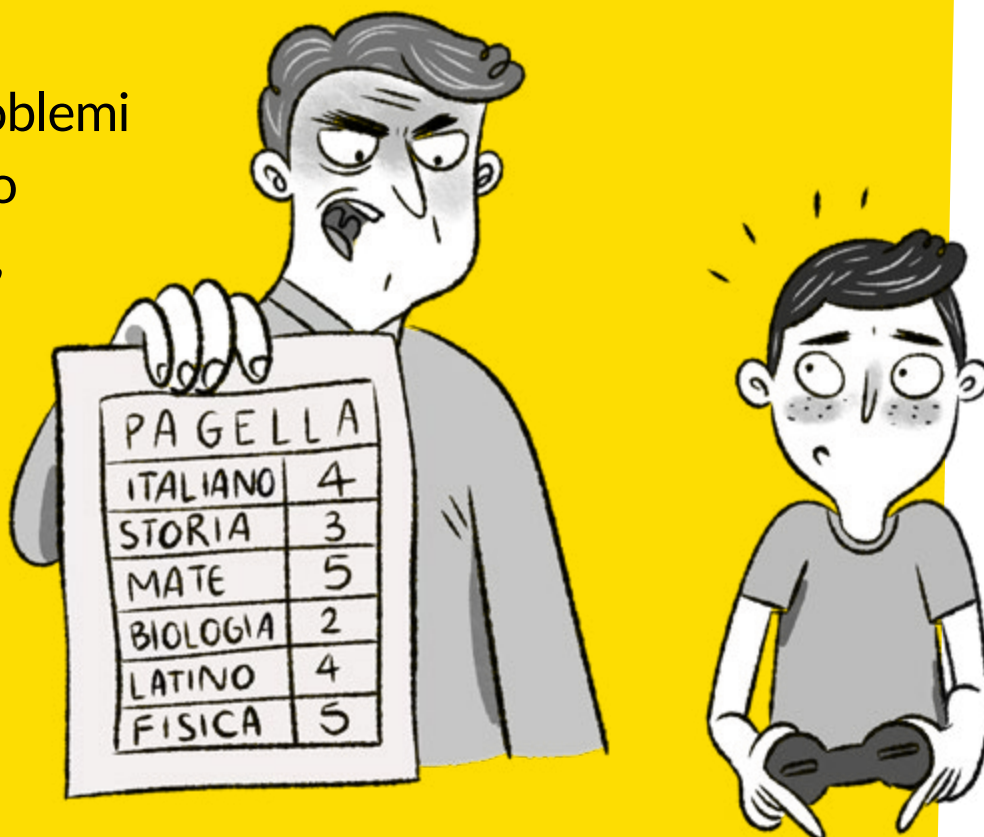
4. Disinteresse per le altre attività.

Hai perso interesse per attività che una volta trovavi piacevoli o gratificanti come hobby, attività sociali o sport.



5. Persistenza

Sei consapevole dei problemi che i videogiochi stanno causando nella tua vita, per esempio nelle relazioni o a scuola, ma continui a giocare lo stesso, ignorando o minimizzando le conseguenze negative.



6. Fuga

I videogiochi sono per te un modo per sfuggire ai problemi o per alleviare sentimenti negativi come tristezza, ansia e stress. Invece di affrontare questi problemi o sentimenti, ti immergi nei videogiochi.



7. Menzogna

Per evitare critiche o conflitti ti capita di mentire sulla quantità di tempo che trascorri giocando, oppure nascondi il fatto che giochi ai tuoi amici, ai tuoi familiari o agli insegnanti.



8. Comportamenti a rischio

A causa dei videogiochi trascuri le tue responsabilità e per questo metti a rischio o danneggi le tue relazioni affettive, la tua carriera scolastica o il lavoro, ad esempio, arrivi spesso in ritardo o giochi durante le lezioni.

Inoltre continui a giocare anche se sei consapevole delle conseguenze negative di questo comportamento.



9. Astinenza

Soddisfi questo criterio se provi un intenso e ossessivo bisogno di giocare e una sensazione di inquietudine o di disagio quando non puoi giocare. Inoltre diventi irritabile, ansioso o triste, quando qualcuno o qualcosa ti impedisce di giocare. Ad esempio, se va via la luce o se sei costretto da un genitore a smettere di giocare per la cena o per altri impegni familiari.



COSE DA FARE

- PRANZO
- COMPITI (2 ORE)
- VIDEOGIOCO (1 ORA)
- MERENDA
- CALCETTO
- CENA

CAP.5

COSA FARE SE PENSI
DI SOFFRIRE DI UNA
DIPENDENZA
COMPORTAMENTALE?

Se ti trovi a pensare che forse passi troppo tempo online, sui social media o a giocare ai videogiochi, ecco alcune cose che puoi fare per capire meglio la situazione e trovare aiuto se necessario.



Fai un piccolo esperimento: prova a non usare i social media o a non giocare per un giorno o due. Ci sei riuscito/a? Ti sei sentito arrabbiato/a? Se hai risposto sì a questa seconda domanda forse queste attività stanno prendendo troppo spazio nella tua vita.

Prova a compilare i questionari: se raggiungerai un punteggio da cui risulta un rischio di dipendenza vuol dire che il cervello ha messo il pilota automatico e ci orienta verso la costante ricerca della gratificazione data dalla dopamina, spingendoci a comportamenti compulsivi e ripetitivi, spesso inconsapevoli.



TEST 1

Pensi di essere dipendente dal gaming?
Compila il test e scoprillo!

Giocare con i videogame è un comportamento da cui ti senti assorbito (Per esempio, pensi alle sessioni di gioco precedenti o alle prossime, pensi che i videogame siano diventati l'attività dominante nella tua vita quotidiana).

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Ti senti più irritabile, ansioso o addirittura triste quando provi a ridurre il gioco o a smettere di giocare con i videogame.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Senti la necessità di trascorrere sempre più tempo a giocare con i videogame per provare soddisfazione o piacere.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Fallisci sistematicamente quando cerchi di controllare il gioco o di smettere di giocare.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Hai perso interesse negli hobby che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogame.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Hai continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi tra te e le altre persone.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Hai mentito a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogame.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Giochi per fuggire temporaneamente da uno stato d'animo negativo (per esempio mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Hai messo a rischio o perso una relazione importante, il lavoro o un'opportunità di studio a causa del gioco con i videogame.

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

RISULTATI

Punteggio totale	Disturbo di gaming addiction
< 21	Non risulta rischio di dipendenza
≥ 21	Attenzione: sei a rischio di dipendenza

Scala IGDS9-SF - Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (Monacis et al., 2016)

TEST 2

Ecco alcune domande sul tuo rapporto con i social media (Facebook, Tik Tok, Instagram, ecc.) e sull'uso che ne fai. Per ciascuna domanda scegli la risposta che ti descrive meglio.

Durante l'ultimo anno con quale frequenza:

Hai trascorso molto tempo pensando ai social media o hai programmato di usarli?

Mai

Raramente

Qualche volta

Spesso

Molto spesso

+1

+2

+3

+4

+5

Hai sentito il bisogno di usare sempre di più i social media?

Mai

Raramente

Qualche volta

Spesso

Molto spesso

+1

+2

+3

+4

+5

Hai usato i social media per dimenticare i tuoi problemi personali?

Mai

Raramente

Qualche volta

Spesso

Molto spesso

+1

+2

+3

+4

+5

Hai provato a smettere di usare i social media senza riuscirci?

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Sei diventato ansioso o agitato se ti è stato proibito l'uso dei social media?

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

Hai utilizzato i social media così tanto che il loro uso ha avuto un impatto negativo sui tuoi studi?

Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
+1	+2	+3	+4	+5

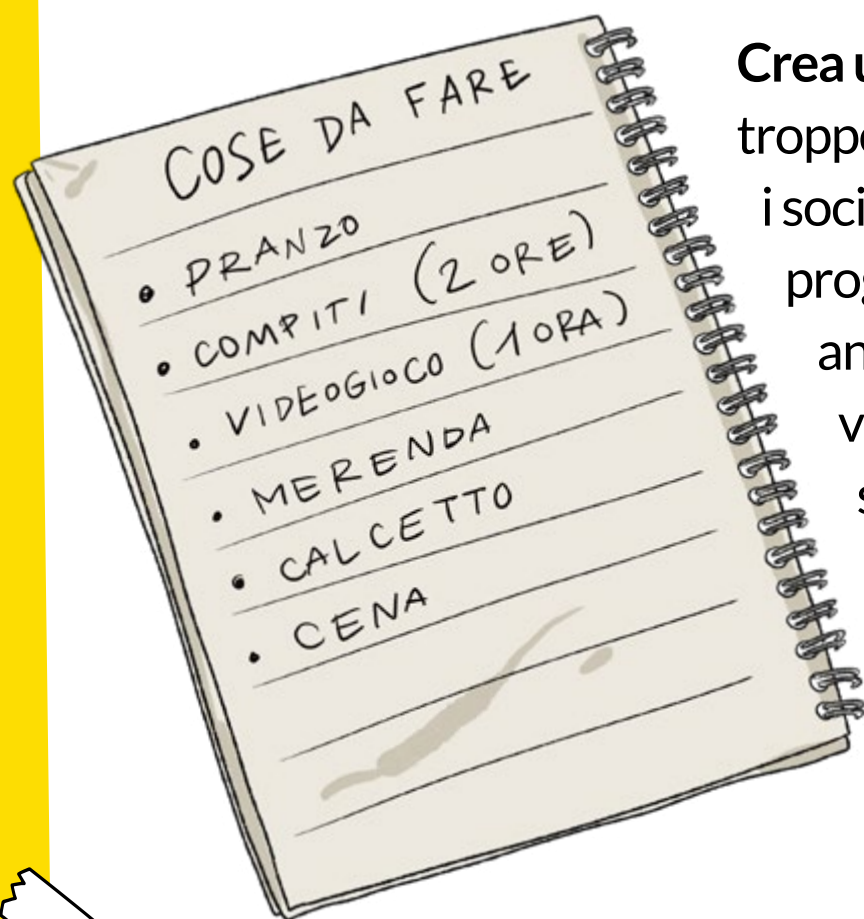
RISULTATI

Punteggio totale	Disturbo di social media addiction
< 24	Assenza di disturbo di social media addiction
≥ 24	Presenza di disturbo di social media addiction

[BSMAS (Monacis et al., 2017)]

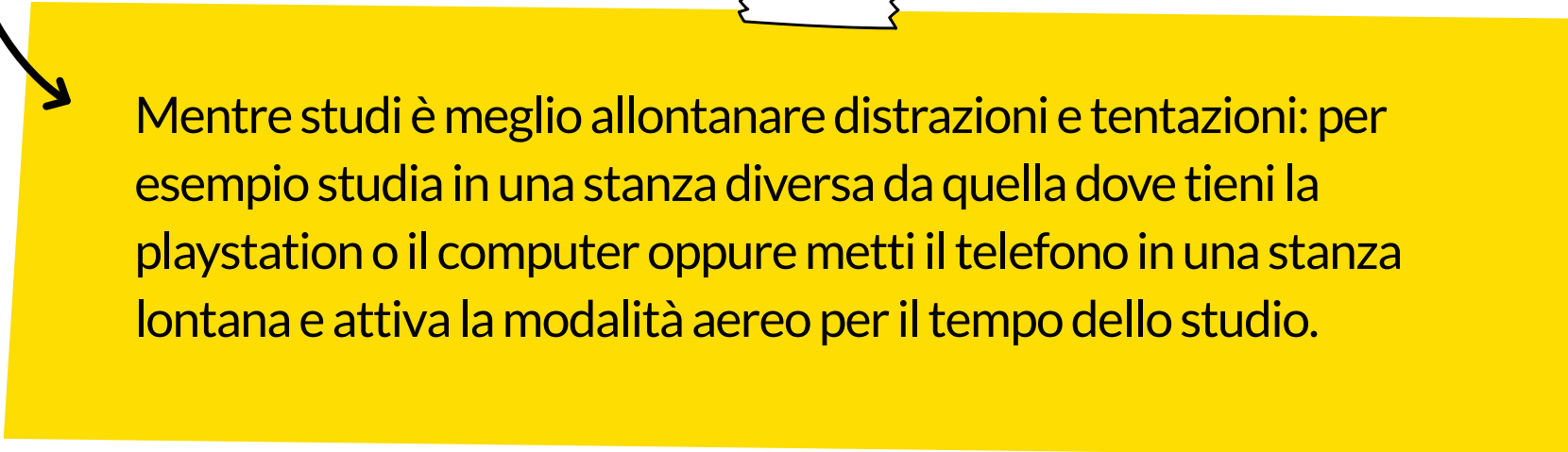
Parla con qualcuno:

non aver paura di chiedere aiuto; prendersi cura di sé è una cosa importante! A volte, condividere i propri pensieri e preoccupazioni può aiutare molto. Parlane con un amico, con l* psicolog* della scuola, con l'insegnante di cui ti fidi o con i tuoi genitori. Non c'è nulla di cui vergognarsi; parlare è il primo passo per capire meglio cosa sta succedendo.

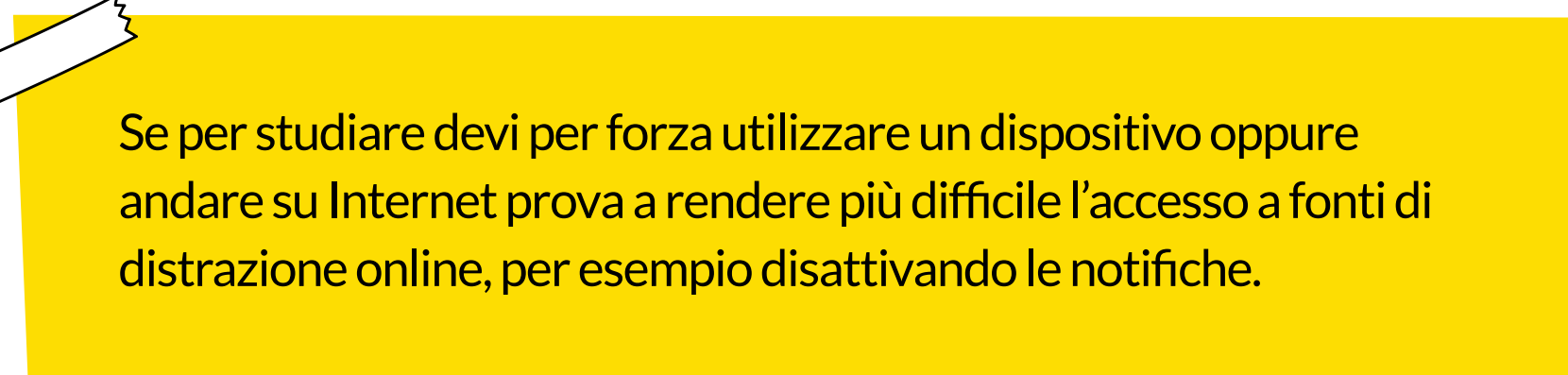


Crea un piano: se pensi di passare troppo tempo con i videogiochi o i social media, prova a creare un programma giornaliero. Stabilisci in anticipo la quantità di tempo che vuoi spendere giocando oppure sui social e sul web e ricordati di includere tempo per i compiti, per stare all'aria aperta, per leggere o fare altre attività che ti piacciono.

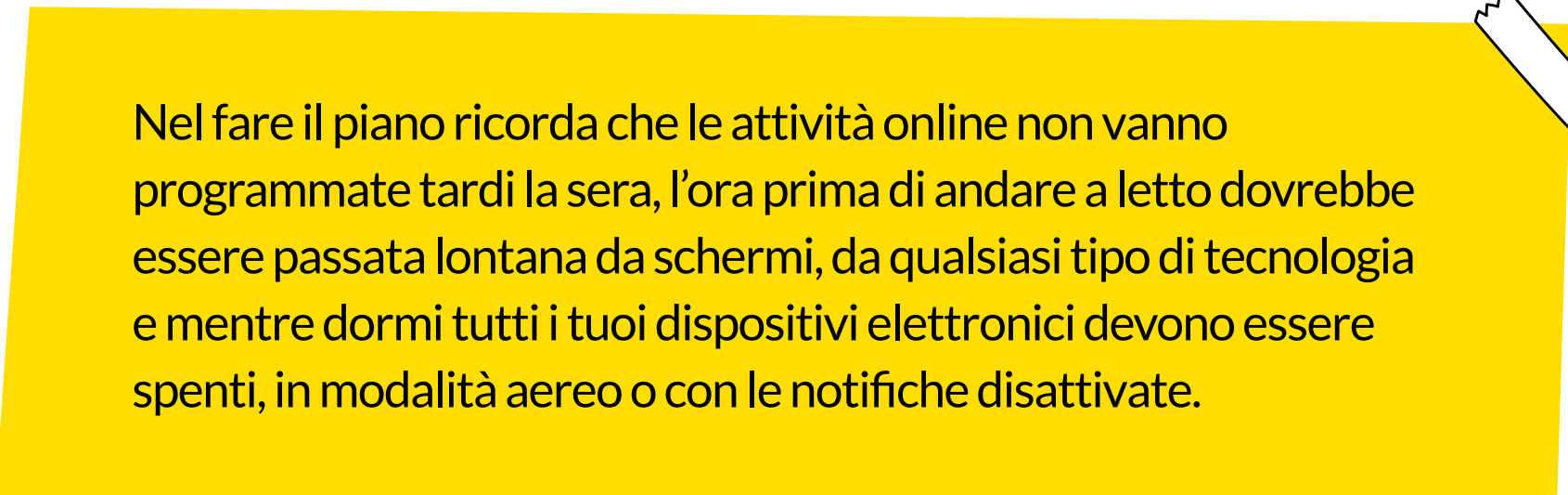
QUALCHE CONSIGLIO PER AIUTARTI A GESTIRE MEGLIO IL TUO RAPPORTO CON INTERNET E I VIDEOGIOCHI:



Mentre studi è meglio allontanare distrazioni e tentazioni: per esempio studia in una stanza diversa da quella dove tieni la playstation o il computer oppure metti il telefono in una stanza lontana e attiva la modalità aereo per il tempo dello studio.



Se per studiare devi per forza utilizzare un dispositivo oppure andare su Internet prova a rendere più difficile l'accesso a fonti di distrazione online, per esempio disattivando le notifiche.



Nel fare il piano ricorda che le attività online non vanno programmate tardi la sera, l'ora prima di andare a letto dovrebbe essere passata lontana da schermi, da qualsiasi tipo di tecnologia e mentre dormi tutti i tuoi dispositivi elettronici devono essere spenti, in modalità aereo o con le notifiche disattivate.







CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga