

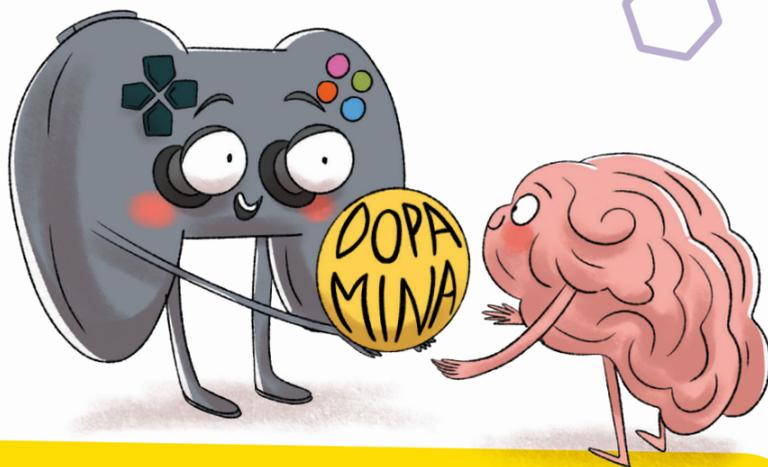
DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI

#te lo spiego[®]

CHE COS'È E COME FUNZIONA?

Giocare ai videogiochi provoca il rilascio nel cervello del neurotrasmettitore **dopamina**, che ci fa provare una forte sensazione di **piacere e soddisfazione**.

Per questo giocare è così divertente e per alcune persone (specie per chi gioca molto) questa sensazione è così piacevole da volerla provare ancora e ancora fino a stare male quando non possono giocare: questa è la **dipendenza**.



19 SEGNALI D'ALLARME!

Una persona con 4 o più atteggiamenti simili nel corso di un anno potrebbe essere dipendente dai videogiochi.

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 FERMARSI

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

4 DISINTERESSE PER 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 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 e ansia. Invece di affrontare questi problemi o sentimenti, ti immergi nei videogiochi.

7 MENZOGNA

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

8 COMPORTAMENTI A RISCHIO

A causa dei videogiochi trascuri le tue responsabilità e metti a rischio le tue relazioni affettive o la tua carriera scolastica: arrivi spesso in ritardo a scuola o giochi durante le lezioni. Inoltre continui a giocare anche se sei consapevole delle conseguenze negative di questo comportamento.

9 ASTINENZA

Provi un intenso bisogno di giocare e inquietudine quando non puoi farlo. Inoltre diventi irritabile, ansioso o triste quando qualcuno o qualcosa ti impedisce di giocare.

COME LIBERARSI DELLA DIPENDENZA?

Se ti riconosci in uno o più dei segnali di allarme, specialmente se sono più di 4 nel corso di un anno, ti consigliamo di parlarne: con i tuoi genitori, con un insegnante o con i tuoi amici, ma soprattutto parlane con il tuo medico, che saprà indicarti delle figure specializzate in grado di aiutarti e insegnarti a gestire bene il tuo rapporto con i videogiochi.

