

[Dott.ssa Marisa Nicolini](#)

[Studio di Psicologia Clinica e Giuridica e Mediazione Familiare a Viterbo e Roma](#)

- [Home](#)
- [Chi Siamo](#)
- [Dove Siamo](#)
- [Prodotti/Servizi](#)
- [Prezzi](#)
- [Contatti](#)

USO E ABUSO DI VIDEOGAMES ED INTERNET: QUALI RISCHI? con un rapido, efficace test per valutare la dipendenza



C'è chi ha scoperto il piacere di passare qualche oretta (a settimana) su Facebook, chi guarda ancora con diffidenza tutto quello che ha a che fare con Internet e chi non può fare a meno del contatto fisico e costante con mouse, telecomandi, joystick, consoles e quant'altro.

Infatti con l'avvento di Internet e delle nuove tecnologie dell'elettronica e dell'informatica, si sono diffuse anche nuove forme di dipendenza non legate all'assunzione di droghe legali (alcol e tabacco) e illegali (sostanze stupefacenti), ma a comportamenti compulsivi, come giocare d'azzardo o utilizzare strumenti senza i quali l'esistenza sembra diventare priva di significato.

88 ragazzi su 100 riconoscono nelle tecnologie la prima causa alla base di comportamenti di abuso, non correlati a sostanze.

Nell'ordine:

- al primo posto i videogiochi (49%) indicati soprattutto dai più giovani (il 52% tra i ragazzi di 13-15 anni), seguiti da
- computer (44%), TV e cellulare, indicati nella stessa percentuale (37% circa).

Nel 54% dei casi le nuove tecnologie sono anche ritenute quelle più diffuse tra i giovani.

Le dipendenze da prodotti tecnologici condividono con quella da sostanze alcune caratteristiche:

- **dominanza:** l'attività domina i pensieri e assume un valore primario tra tutti gli interessi;

- alterazioni dell'umore: nell'uso dello strumento si prova un aumento d'eccitazione o maggiore rilassatezza;
- tolleranza: bisogna aumentare il tempo di uso per avere l'effetto desiderato; sintomi d'astinenza: malessere psichico e/o fisico che si manifesta quando s'interrompe o si riduce l'utilizzo degli strumenti;
- conflitto: si creano tensioni e liti tra chi utilizza gli strumenti e le persone che sono vicine, ma la persona che ne fa uso è in conflitto anche con se stessa, a causa del comportamento dipendente;
- ricaduta: tendenza a ricominciare l'attività dopo averla interrotta.
-



Disturbi psicologici derivanti dai videogiochi: le ricerche americane

Da anni i videogames hanno attirato l'interesse di medici che cercano di capirne gli effetti sugli appassionati giocatori e in particolare sui più piccoli.

Un nuovo studio ormai storico della Iowa State University ha associato il rischio dipendenza da videogiochi a sintomi depressivi, ansia e disturbi della socialità.

I ricercatori, guidati da Douglas Gentile, in collaborazione con colleghi di Singapore e Hong Kong, hanno analizzato la condizione di 3 mila bambini americani appassionati di videogame, definendoli giocatori patologici in circa il 10 per cento dei casi.

Per stabilire questa condizione, i ricercatori hanno utilizzato il famoso *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders dell'American Psychiatric Association*, un riferimento bibliografico

imprescindibile per ogni psichiatra.

Monitorandoli per circa due anni, i ricercatori hanno scoperto che i bambini giocavano in media circa 20 ore a settimana, ma soprattutto che i soggetti che mostravano un maggior grado di dipendenza presentavano anche chiari sintomi depressivi e crisi di ansia, oltre a disturbi nella sfera sociale.

Secondo i ricercatori americani, questi sintomi sono indotti dall'uso dei videogiochi e dalla condizione di dipendenza che si è creata con il tempo, e non sono legati al carattere o al temperamento del soggetto.

Un altro studio della stessa università, stavolta in collaborazione con l'Istituto Nazionale per i Media e la Famiglia, ha anche accertato l'esistenza di un legame fra l'uso eccessivo dei videogiochi e lo sviluppo della dipendenza dagli stessi. In questo caso, gli studiosi hanno esaminato e intervistato 1.178 bambini e adolescenti americani tra gli 8 e i 18 anni, riscontrando in loro almeno sei degli 11 sintomi della dipendenza dal gioco, così come definiti dall'Associazione psichiatrica statunitense.

Chi stava troppe ore davanti ai videogiochi spesso mentiva ad amici e parenti sul tempo dedicato al gioco, era più facilmente irritabile e usava i videogames per sfuggire alle proprie responsabilità e ai propri problemi.

Molti ragazzi hanno visto peggiorare il loro rendimento scolastico per colpa di troppi videogiochi, che non facevano loro svolgere i compiti a casa.

In definitiva il 10% dei giovanissimi americani intervistati nello studio presentava gli aspetti patologici della dipendenza da gioco.



Alcuni fra i giovanissimi esaminati nell'indagine erano arrivati perfino a rubare per finanziare la loro dipendenza da videogiochi, mentre altri trascorrevano 24 ore alla settimana giocando alle varie

console o al pc, con un tempo, cioè, mediamente doppio rispetto a quello dei giocatori considerati nella norma.

Per David Walsh, presidente dell'Istituto Nazionale per i Media e la Famiglia, è urgente trovare una soluzione da indicare a questi ragazzi, e soprattutto alle loro famiglie, per tentare di risolvere questo problema, per prevenirlo e per evitarlo.

La situazione in Italia

La situazione desta profonde preoccupazioni anche in Italia, dove la dipendenza dal pc, usato per vari scopi, è riscontrabile nel 70% della popolazione.

Tanto è vasto il problema che nel 2010 il prof. Vittorino Andreoli ha aperto in Valle d'Aosta la prima clinica per curare i portatori di questa nuova dipendenza.

Chi e quanti sono i dipendenti da videogames, Internet e tecnologie digitali in Italia? A svelare qualche numero è stato Federico Tonioni, ricercatore in psichiatria all'Università Cattolica del Sacro Cuore e responsabile dell'ambulatorio per la dipendenza da Internet del Policlinico Gemelli di Roma.

"Dal novembre del 2009 abbiamo in cura 300 pazienti, il 20% adulti dipendenti dal gioco d'azzardo e dai siti per adulti e il restante 80% da ragazzi giovanissimi provenienti da tutta Italia, dagli 11 anni ai 23 dediti ai giochi di ruolo online o patiti di social network".

Alcuni ragazzi hanno smesso di andare a scuola, altri "sono arrivati a picchiare i genitori quando sono state messe in discussione le ore di connessione". "I loro unici amici sono i compagni di guerra che li esaltano quando ottengono risultati e li insultano quando sbagliano", spiega Tonioni. "Questo tipo di giochi non sono creativi ma solo sono eccitanti e compulsivi".

Per curare la dipendenza al Centro del nosocomio romano si eseguono colloqui individuali e sedute di gruppo con una psicologa. Secondo l'esperto il sintomo di un problema sono le ore passate davanti al monitor e "l'assenza di entusiasmo nelle attività fuori casa", che portano i giovani ad abbandonare gli studi e le amicizie reali.

Purtroppo, passare lunghe ore in camera propria davanti a un monitor è uno stile di vita ormai.

Chissà, forse una volta i genitori erano più presenti, mentre oggi - vuoi per gli impegni di lavoro, vuoi perché "lo fanno tutti" - si lasciano i bambini a vegetare per ore di fronte alle console. D'altra parte, sono anche dilaganti i conflitti tra genitori e figli sull'uso, o dovremmo dire abuso?, di questi nuovi media.

I 10 segnali di una probabile dipendenza:

1. non riuscite a consumare un pasto senza usare almeno una volta telefono cellulare, inviare sms o mail;
2. dormite con il telefono cellulare vicino a voi;
3. guardate più di uno schermo alla volta, per esempio televisione e monitor del computer;
4. spedite sms e mail, anche non urgenti, mentre siete con la famiglia;
5. quando siete tutti insieme, ogni membro della famiglia guarda uno schermo diverso;
6. avete avuto almeno una discussione con una persona amata sul vostro uso delle tecnologie;
7. non andate a lungo fuori casa per divertimento preferendo stare in casa a giocare col pc;
8. fate il "login" del computer quando siete ancora a letto;
9. leggete o spedite sms o mail mentre studiate, siete in bagno, ecc.;
10. non spegnete mai il cellulare.

Effetti della dipendenza

E' innegabile che i videogiochi rappresentino l'evoluzione tecnologica delle diverse forme di gioco e possono indurre effetti positivi: stimolano le abilità manuali e di percezione, la comprensione dei compiti da svolgere, abitano a gestire gli obiettivi, favoriscono l'allenamento alla gestione delle emozioni e lo sviluppo dell'abilità di prendere rapidamente delle decisioni.

Alla luce di questi dati, non sono quindi genericamente da criminalizzare, ma dipende dall'uso che se ne fa.

L'abuso, cioè la prolungata esposizione a un videogame, senza pause e completamente assorbiti dal gioco, può essere pericoloso.

I rischi sono rappresentati da:

- sovrappeso: causato dalla sedentarietà;
- difficoltà scolastiche: dovute al poco tempo dedicato allo studio e alla scarsa concentrazione, perché distratti dal desiderio di giocare;
- isolamento e tendenza all'introversione: perché i videogiochi sostituiscono i rapporti personali e le relazioni sociali.

Da anni negli Stati Uniti la dipendenza da videogiochi è ormai considerata una patologia alla quale applicare una cura simile a quella per l'alcolismo e la tossicodipendenza. I sintomi più frequenti sono

agitazione, tremore e ansia. In alcuni casi, come detto, i soggetti dipendenti non riescono a staccarsi dallo schermo, rinunciando persino ai pasti o assumendo droghe per aumentare le proprie prestazioni virtuali.

Il rischio maggiore è rappresentato dalla perdita di contatto con la realtà, sostituita dal mondo virtuale.

In Europa gli studi sul fenomeno sono ancora agli inizi e per questo alcuni ricercatori restano scettici riguardo a una corretta definizione della dipendenza da videogioco e i relativi effetti. Alcuni ritengono che i sintomi come ansia, attacchi di panico, disturbi del sonno, non possono essere esclusivamente imputati all'utilizzo eccessivo di videogiochi.

I ragazzi americani classificati nelle varie ricerche come “videogiochi-dipendenti” hanno dimostrato di possedere un peggior rendimento scolastico, peggiori rapporti con gli adulti, gli amici e i familiari rispetto ai loro coetanei “normali”. In alcuni casi si è potuto riscontrare anche deficit dell'attenzione e iperattività.

Per poter parlare di dipendenza da videogiochi è necessario che l'individuo affetto da questo tipo di mania assuma uno o più dei seguenti comportamenti:

- Il tempo trascorso a giocare ai videogiochi deve essere sempre maggiore.
- Aumento dell'ansia e disturbi del sonno.
- Il tempo prima dedicato ad altre attività (studio, lavoro, sport, vita sociale) viene notevolmente e costantemente diminuito.



Intanto, nel cervello....

Un giocatore accanito di videogames conoscerà sicuramente quella piacevole sensazione di soddisfazione sperimentata durante una partita col proprio videogioco preferito o dopo aver raggiunto degli ambiti obiettivi virtuali.

Secondo i ricercatori dell'Università di Ghent in Belgio, giocare spesso può contribuire a modificare la struttura interna del cervello, favorendo un aumento di "materia grigia" in un'area nota come "striato ventrale", zona in cui risiede il "centro del piacere" e della "ricompensa".

Se già, infatti, alcuni studiosi americani avevano già indagato sul perché sia così piacevole pigiare tasti e cliccare col mouse, questa nuova sperimentazione ha analizzato il volume e la struttura del cervello di giocatori abituali, effettuando le relative comparazioni con chi invece si dedica molto meno ai "mondi virtuali".

Così, il team di esperti, coordinato dal dottor Simone Kuhn, ha esaminato più di 150 ragazzi 14enni che impugnavano una consolle di gioco tra le 9 e le 12 ore settimanali, notando che la massa cerebrale dello striato ventrale, era più grande rispetto a quella degli altri giocatori occasionali. A questo proposito, i risultati dello studio, pubblicati sulla rivista *Transnational Psychiatry*, sottolineano che "lo striato ventrale assume un ruolo significativo quando ci si sottopone ai videogiochi assiduamente e questo può favorire lo sviluppo di dipendenze comportamentali". Infatti le differenze nel cervello di un giocatore erano le stesse di quelle presenti nei cervelli di chi era dipendente da droghe, alcol e gioco d'azzardo.

Una ulteriore ricerca ha evidenziato che gli appassionati di videogiochi violenti, come i cosiddetti "sparatutto", hanno una minore attività del lobo frontale inferiore sinistro e della corteccia cingolata anteriore, due aree del cervello associate all'empatia, al rilevamento di errori e all'elaborazione dei problemi. Gli effetti diminuiscono con l'astinenza dai videogame, ma non scompaiono del tutto.

Infatti, un ennesimo studio sui videogiochi violenti stabilisce che possono alterare il cervello anche a lungo termine. I ricercatori dell'Università di Medicina dell'Indiana sono giunti a questa conclusione attraverso un esperimento che ha coinvolto 22 adulti di sesso maschile in buona salute.

"Abbiamo osservato che un campione casuale di giovani adulti ha mostrato una diminuzione nell'attivazione di alcune aree del lobo frontale del cervello dopo una settimana di stimoli con videogiochi violenti", spiega il Dottor Yang Wang, assistente alla cattedra di Radiologia

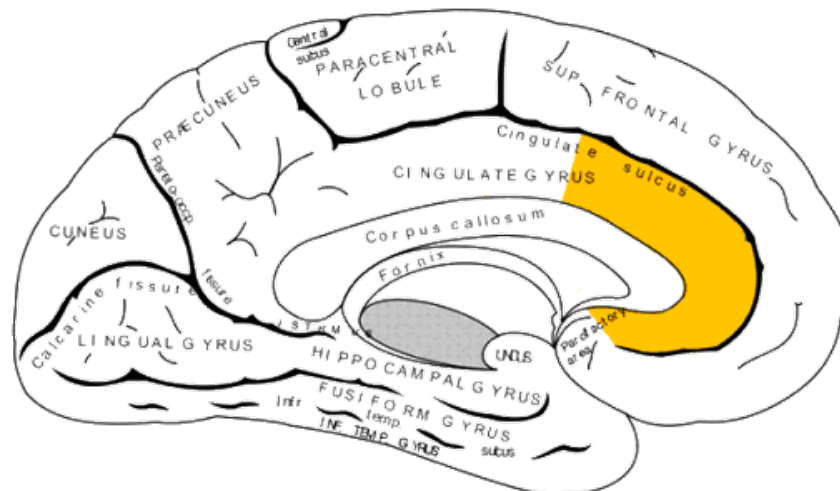
dell'Università. "Le aree cerebrali coinvolte sono responsabili del controllo delle emozioni e dei comportamenti aggressivi", continua Wang.

Gli sparatutto, dunque, modificano il cervello? Secondo gli ultimi studi non ci sono dubbi.

La ricerca, recentemente presentata al meeting annuale della Società Radiologica Nordamericana, ha permesso di arrivare a questa conclusione dividendo i soggetti dei test in due gruppi. Il primo ha dovuto giocare a uno sparatutto in prima persona per dieci ore, nel corso di una settimana, per poi astenersi dal gioco per sette giorni. Il secondo gruppo di controllo non ha invece toccato nessun videogioco per l'intero periodo.

Prima di cominciare il test è stata fatta una risonanza magnetica funzionale (fMRI) a ogni partecipante, per individuare l'attività neuronale dei soggetti. Per confrontare i risultati i ricercatori hanno sottoposto i pazienti a una seconda fMRI dopo una settimana e a un'altra dopo due settimane, alla fine del test. Durante le sessioni di fMRI entrambi i gruppi sono stati esposti a parole che descrivono azioni violente, le cosiddette "interferenza emotive", e ad alcuni test per stabilire l'inibizione cognitiva. Quali sono stati i risultati?

Dopo una settimana, il gruppo di giocatori ha mostrato una minore attività del lobo frontale inferiore sinistro (un'area del cervello associata all'empatia). La fMRI ha inoltre evidenziato che durante i test cognitivi si è potuto osservare un calo degli stimoli nella corteccia cingolata anteriore, cioè la zona cerebrale deputata al controllo dei conflitti, all'elaborazione dei problemi e al rilevamento di errori. Dopo la seconda settimana, dove i giocatori si sono presi una pausa dagli FPS (sparatutto), gli effetti sono diminuiti ma non sono scomparsi definitivamente. "Questa scoperta indica che i videogiochi violenti hanno un effetto a lungo termine sul funzionamento del cervello", ha spiegato il Dr. Wang. La corteccia cingolata anteriore regola l'elaborazione dei problemi e il rilevamento di errori



Il dibattito è ancora aperto perché lo studio non stabilisce se i videogiochi violenti possano influenzare effettivamente il comportamento di una persona, ma il lavoro di Wang e del suo team aggiunge carne al fuoco alla questione e dimostra che questo hobby è capace di modificare il funzionamento del cervello .

In conclusione...

Si direbbe proprio che abusare di videogiochi ed Internet spenga sensibilmente le capacità di provare emozioni e di partecipare alle emozioni altrui (empatia), di condividere esperienze reali con amici reali (diminuita socializzazione), di muoversi e percepire il proprio corpo nello spazio, di apprendere e memorizzare, insomma di stare bene con se stessi e gli altri.

Senza demonizzare i nuovi media, per carità, dobbiamo però fare in modo di ritrovare – ragazzini e adulti – il piacere di essere e di esserci, di occupare uno spazio vero (fisico ed emozionale) sulla faccia della Terra, altrimenti vedremo sempre più frequentemente “machi” che ammazzano i nemici passando per tutti i colori e i rumori della violenza e poi inorridiscono invocando “Mamma!” davanti a un povero scarafaggio (in 3D?!).

Ed infine...

Ecco uno strumento, rapido ed efficace, per sapere se si è a rischio dipendenza:

TEST DI YOUNG PER LA VALUTAZIONE DELLO IAD (Internet Addiction Disorder)

Il Disturbo da Dipendenza da Internet (IAD) può essere diagnosticato solo da una specialista, ma il test realizzato dalla psicologa Kimberley S. Young può essere utilizzato come primo elemento di valutazione.

Il questionario è comparso per la prima volta nel libro "Presi nella rete", che affronta proprio il tema dell'intossicazione da Internet.

Per determinare il livello della vostra dipendenza rispondete alle seguenti domande assegnando un punteggio alle vostre risposte in base a questa scala:

- 1 = mai
- 2 = raramente
- 3 = ogni tanto
- 4 = spesso
- 5 = sempre

1. Quante volte vi siete accorti di essere rimasti online più a lungo di quanto intendevate?
2. Vi capita di trascurare le faccende domestiche per passare più tempo online?
3. Vi capita di preferire l'eccitazione offerta da Internet all'intimità con il vostro partner?
4. Vi capita di stabilire nuovi rapporti con altri utenti online?
5. Accade che le persone attorno a voi si lamentino per la quantità di tempo che passate online?
6. Accade che i vostri studi risentano negativamente della quantità di tempo che passate online?
7. Vi capita di controllare la vostra e-mail prima di fare qualche altra cosa importante?
8. La vostra resa sul lavoro o la vostra produttività sono influenzate negativamente da Internet?
9. Vi capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno vi chiede cosa fate online?
10. Quante volte vi ritrovate a scacciare pensieri negativi sulla vostra vita con il pensiero consolatorio di Internet?
11. Vi capita di scoprirvi a pregustare il momento in cui andrete nuovamente online?
12. Vi succede di temere che la vita senza Internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?
13. Vi capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno vi disturba mentre siete collegati?
14. Perdete ore di sonno perché restate alzati fino a tardi davanti al computer?
15. Vi capita di concentrarvi col pensiero su Internet quando non siete al computer, o di fantasticare

di essere collegati?

16. Vi capita di scoprirvi a dire "ancora qualche minuto e spengo"quando siete online?
17. Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che passate online senza riuscirvi?
18. Cercate di nascondere quanto tempo passate online?
19. Vi capita di scegliere di passare più tempo online anziché uscire con gli altri?
20. Vi capita di sentirvi depressi, irritabili o nervosi quando non siete collegati, mentre state benissimo quando siete nuovamente davanti al computer?

Dopo aver risposto a tutte le domande, fate la somma delle cifre assegnate ad ogni risposta per il vostro punteggio.

Più alto è il punteggio, maggiore è il livello di dipendenza e più numerosi i problemi causati dall'abuso di Internet.

Questa scala vi aiuterà a misurare il vostro punteggio.

20 – 39 punti: siete utenti "normali". A volte vi può capitare di navigare in rete un po' troppo a lungo, ma avete il controllo della situazione

40 – 69 punti: avete già diversi problemi a causa di Internet. Dovreste soffermarvi a riflettere sull'impatto di questa tecnologia nella vostra vita.

70 – 100 punti: il vostro abuso di Internet sta causando problemi notevoli nella vostra vita. È opportuno che li affrontiate subito!

Dott.ssa Marisa Nicolini, Psicologa a Viterbo
Via Alessandro Polidori 5 01100 Viterbo Tel.: 328 8727581

m_nicolini@virgilio.it

[Entra](#)

Creato con [freshcreator](#)

Via Alessandro Polidori 5 - Viterbo

Cell. 328 8727581

Tel./fax 0761 092416

m_nicolini@virgilio.it

Clinica Parioli - Via F. Giordano 8 - Roma