

Adolescenti e videogiochi: quando la relazione diventa pericolosa

Pubblicato: Mercoledì 13 Novembre 2019



*L'Asst Valle Olona dedica un approfondimento al rapporto tra ragazzi e videogames, con un occhio particolare alle ricadute negative. Ne parla con la **Dott.ssa Donatella Fiorentini**, responsabile della Struttura Semplice Dipartimentale Ser.T – Prevenzione e Cura delle condizioni di dipendenza.*

La dipendenza da videogiochi o *Game Disorder* è stata riconosciuta come malattia nel 2018 dall'OMS. Quali sono i sintomi? Sono a rischio anche bambini e adolescenti?

Nel 2018 la dipendenza da video giochi o *Game Disorder*, è stata ufficialmente riconosciuta dall'OMS come malattia mentale ed è stata inserita nell'International Classification of Diseases (ICD – 11) , elenco ufficiale delle malattie. Secondo tale classifica, che contiene oltre 55mila diverse malattie, la dipendenza da gioco digitale si presenta come un quadro sostanzialmente sovrapponibile alla proposta del DSMV.

Consiste in **“una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti che prendono il sopravvento sugli altri interessi della vita”**. Tra le altre caratteristiche della patologia, si evidenzia **“il fatto che anche quando si manifestano le conseguenze negative dei comportamenti non si riesce a controllarli”** e **“il fatto che possono influenzare in maniera negativa la vita personale, familiare e sociale della persona, con conseguenze che anche fisiche, dai disturbi del sonno ai problemi alimentari”**.

La dipendenza da videogiochi è quindi riconosciuta come una malattia vera e propria, con sintomi definiti e la necessità di una terapia.

Quali sintomi?

La manifestazione più evidente di questa patologia è la **centralità che i videogiochi assumono** nella vita di una persona: tutto ruota attorno al bisogno di giocare e all'incapacità di interrompere tale comportamento. Si possono manifestare inoltre **alterazioni dell'umore** – ad esempio un'alternanza tra stati d'euforia e d'eccitazione, stati d'apatia quando si è lontani dalla consolle– e il fatto che, quando non si può giocare, si sviluppa cattivo umore e irritabilità.

Possono subentrare anche sintomi più gravi, che si manifestano a livello fisico: **cefalee, attacchi epilettici, ansia, depressione, perdita d'appetito, dimagrimento eccessivo**.

La fascia più a rischio rispetto allo sviluppo di questo tipo di patologia, riguarda soprattutto **i ragazzi tra i 12 ai 16 anni**, particolarmente sensibili ed orientati all'utilizzo della strumentazione tecnologica.

Come prevenire la dipendenza? Quali consigli dare ai genitori?

Il primo passo importante è aiutare i ragazzi a diventare **consapevoli del rischio**. Per prevenire lo sviluppo di un comportamento di dipendenza, i genitori devono **evitare di lasciare carta bianca** rispetto all'attività di gioco online, e definire con il figlio modi e tempi dell'utilizzo di smartphone, tablet e pc. Si potrebbero stabilire insieme la durata del gioco, togliere i videogiochi dalla camera da letto, scegliere un gioco e giocare insieme a lui.

Occorre limitare la quantità di tempo trascorso quotidianamente al computer, cercando di alternare questi momenti con o altri svaghi. Può inoltre essere utile offrire ai ragazzi delle alternative al gioco come incoraggiarli ad attività sportive, sociali o a contatto con l'aria aperta.

Quali sono le cure ad oggi esistenti?

Gli approcci per gestire l'uso patologico del web sono sostanzialmente gli stessi impiegati per gli altri tipi di dipendenza, e comprendono **la psicoterapia e la terapia cognitivo-comportamentale**, volte alla gestione degli impulsi e all'abitudine cui non si può rinunciare.

L'intervento psicoterapeutico deve ridurre gradualmente il comportamento patologico, ma, al contempo, individuare delle alternative, sufficientemente gratificanti, che possano sostituirlo, aiutando il soggetto a superare le eventuali difficoltà socio-relazionali.

Di solito, non è prevista la prescrizione di psicofarmaci, salvo nei casi in cui vi sia associato un importante livello di depressione.

Il primo passo nel percorso terapeutico coinvolge quindi spesso i genitori, soprattutto nel caso in cui il giovane sia resistente o poco consapevole alla necessità di cura.

Inoltre nei **Servizi per le Dipendenze (Ser.D.) i genitori in difficoltà possono trovare uno spazio di ascolto** che permetta loro di non sentirsi soli, dove poter vedere accolta la propria richiesta e ricevere indicazioni adeguate alla domanda portata. Luogo in cui poter comprendere meglio le problematiche adolescenziali e a come i figli adottano stili di vita sempre in divenire, ma che possono rivelarsi rischiosi associandosi ad esempio a posture dannose, legate alle numerose ore passate davanti agli schermi, alimentazione scorretta.

In Italia, inoltre, esistono appositi centri che si occupano di questo tipo di patologie.

Il primo ambulatorio in Italia sulla Dipendenza da Internet è nato nel 2009, e nel 2016 è stato trasformato nel [Centro Pediatrico Interdipartimentale per la Psicologia del Web](#), all'interno della Fondazione Policlinico Gemelli di Roma.

di [La Redazioneweb dell'Asst Valle Olona](#)

