

ADOLESCENZA E USO CONSAPEVOLE DEI VIDEOGIOCHI

A cura della Dott.ssa Eleonora
Alemanno, psicologa clinica e forense.

IL RUOLO DELLA DOPAMINA: I VIDEOGIOCHI NE STIMOLANO LA PRODUZIONE

- **Aumentata produzione di dopamina a livello cerebrale:** miglioramento delle capacità attentive a stimoli visivi, concentrazione più alta, maggiore capacità di problem-solving.

La dopamina è un neurotrasmettitore prodotto dal cervello. È conosciuta come l'ormone dell'euforia, in quanto la sua presenza è legata alla sfera del piacere e al meccanismo della ricompensa. Tutto ciò che ci dà piacere è in grado di suscitare una sensazione di appagamento e di gratificazione, aumentando i livelli di dopamina. Un alto tasso di dopamina in circolo può essere rischioso perché induce il soggetto a perseguire il proprio piacere in maniera acritica, sconfinando in comportamenti irrazionali e autolesionisti.

PERCHÈ MIO FIGLIO NON RIESCE A SMETTERE DI GIOCARE?

Perché bambini e adolescenti fanno fatica a interrompere un gioco?

- La **corteccia prefrontale**, ossia la parte del cervello deputata alla gestione degli impulsi e coinvolta nei processi decisionali, non è completamente sviluppata fino ai 25 anni.
- Il nostro cervello è programmato per cercare appagamento. Essere costretti a interrompere un videogame prima di aver completato un livello è un po' come vedersi sottrarre una fetta di torta dal piatto prima di essere arrivati a metà.
- I videogame sono concepiti per offrire piccole ricompense intermittenti e non conclusive, che costringono a continuare. In alcuni casi, la fine non esiste; in altri c'è, ma potrebbero volerci giorni.
- Surplus di **dopamina**.

CAMPANELLI D'ALLARME: QUANDO DIVENTA UNA DIPENDENZA?

- Penso solo al videogame ogni momento della giornata;
- Il tempo per giocare non è mai abbastanza;
- Preferisco giocare piuttosto che uscire con gli altri;
- Se mi interrompono mentre gioco mi innervosisco perché perdo tutto quello che ho fatto;
- Quando non posso giocare mi sento agitato;
- Quando gioco troppo finisce sempre che litighiamo (conflitti interpersonali derivanti dal gioco eccessivo);
- Quando gioco mi dimentico tutto, anche di studiare (il gioco assume la priorità sulle attività principali).

EFFETTI NEGATIVI LEGATI ALL'ABUSO E DIPENDENZA DA VIDEOGIOCO

- Nomofobia;
- Irritabilità e aggressività;
- Disturbi del sonno;
- Alienazione sociale e disinteresse per gli impegni;
- Disturbi dissociativi;
- Sintomi depressivi e ansia;
- Tendenza alla menzogna patologica;
- Peggioramento del rendimento scolastico;
- Sovrappeso;
- Graduale diminuzione del tempo dedicato ad altri aspetti di vita in favore di un sempre maggior tempo dedicato al videogioco.
- Problemi neuropsicologici (memoria, attenzione, concentrazione).

CAUSE DELL'ABUSO. PERCHÉ DIVENTA UNA DIPENDENZA?

- Assenza prolungata dei genitori;
- Desiderio di omologazione e socializzazione;
- Riscatto sociale;
- Fuga ed evasione dalla realtà;
- Noia, assenza di *hobbies* e altri stimoli esterni alternativi;
- Precocizzazione di utilizzo e iperconnessione;

IMPORTANTE! Un semplice problema di frequenza o di durata del gioco non denota una patologia nè una dipendenza.

LA VIOLENZA NEI VIDEOGIOCHI. PERCHÉ PIACCIONO?

- Rapine, uccisioni, mafia, follia, omicidi di massa, assassini cruenti e distruzione sono gli argomenti e il motivo del successo di alcuni fra i videogiochi più diffusi. Un ragazzo su due è affascinato da quelli più violenti, che sono nettamente in testa nelle preferenze dei giovani di età dagli 8 ai 16 anni.

Perché piacciono?

- Volontà di evadere, ricerca di adrenalina, il fascino del male, desiderio di emulazione, conoscere la vera vita.

CHI SONO GLI HIKIKOMORI?

L'ESPERIENZA DEL SÈ IN ADOLESCENZA

- Hikikomori è un termine giapponese usato per riferirsi a coloro che hanno scelto di **ritirarsi dalla vita sociale**, spesso cercando livelli estremi di isolamento e confinamento.
- Nel videogioco l'Hikikomori raggiunge un livello di intensità e coinvolgimento così forte che il ragazzo si identifica profondamente col proprio **avatar** nel gioco di ruolo, sperimentando quindi nuove forme del Sè, più forte, capace di vincere le avversità, coraggioso e saggio, benvoluto dagli altri.
- Una volta eliminata la gran vergogna fisica, annullato il corpo, il tempo, le costrizioni sociali, l'obbligo di emettere delle prestazioni scolastiche, essi entrano in uno **spazio libero e virtuale dove poter esprimere il loro Sé più profondo** ed esplorare a loro modo il mondo.

DATI STATISTICI: UN CONFRONTO RAGIONATO

I dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza Onlus, raccolti su un campione di 11.500 adolescenti, evidenziano come siano **soprattutto i maschi a manifestare problematiche maggiori** rispetto all'utilizzo dei videogame. Tra i 14 e i 19 anni, il 36% dei ragazzi gioca circa 1,5 ore al giorno e l'11% dalle 3 alle 6 ore quotidiane. Un abuso di tali dispositivi si è rivelato essere ancora più rilevante tra i più piccoli, nella fascia 11- 13 anni: il 50% gioca in media 1,5 ore al giorno, il 15% dalle 3 alle 6 ore e il 4% più di 7 ore. Il 44% di questi preadolescenti, inoltre, gioca connesso alla rete; un dato molto rilevante se si pensa al fatto che l'adescamento dei minori nei giochi online è in forte crescita e i ragazzi, come troppo spesso adulti e genitori, sono ancora poco informati sulle modalità attraverso le quali è possibile essere adescati su Internet e poco consapevoli dei reali rischi che si corrono.

COME COMPORTRASI? LA SFIDA DI UN GENITORE...

- Non demonizzare i videogiochi;
- Conoscere e avvicinarsi al mondo dei ragazzi;
- Concordare insieme il tempo;
- Proporre delle alternative valide per i nostri figli;
- Non interrompere il gioco bruscamente;
- Scegliere videogiochi adatti all'età di vostro figlio;
- Niente *console* in camera da letto;
- Cogliere la presenza di difficoltà e disagi.

Molti videogiochi sono diseducativi. Possono trasmettere una visione del mondo sbagliata o comunque non conforme ai valori che i genitori vogliono trasmettere ai propri figli.

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!**

CONTATTI

E-mail: alemanno.eleonora@gmail.com

Sito internet: www.psicologia-criminologia.net

Pagina Facebook: Dott.ssa Eleonora
Alemano - Psicologa Clinica e Forense