

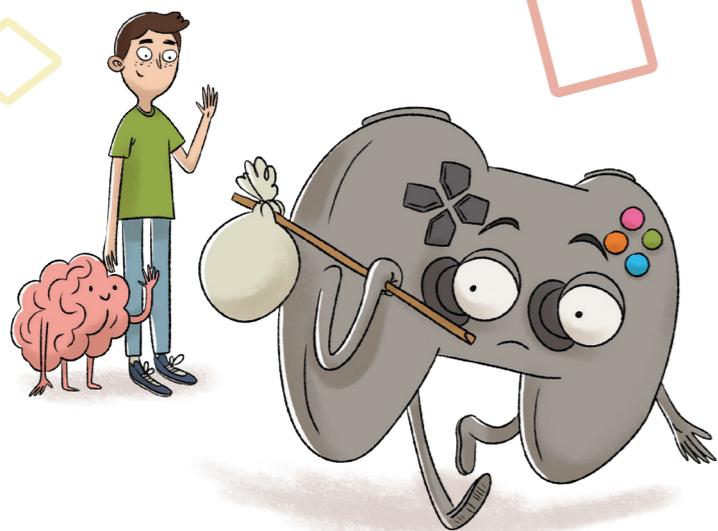
CHE COS'È E COME FUNZIONA?

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**.

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.



VUOI SAPERNE DI PIÙ?
GUARDA IL VIDEO!



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Progetto attivato in collaborazione con la
Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Dipartimento per le politiche antidroga

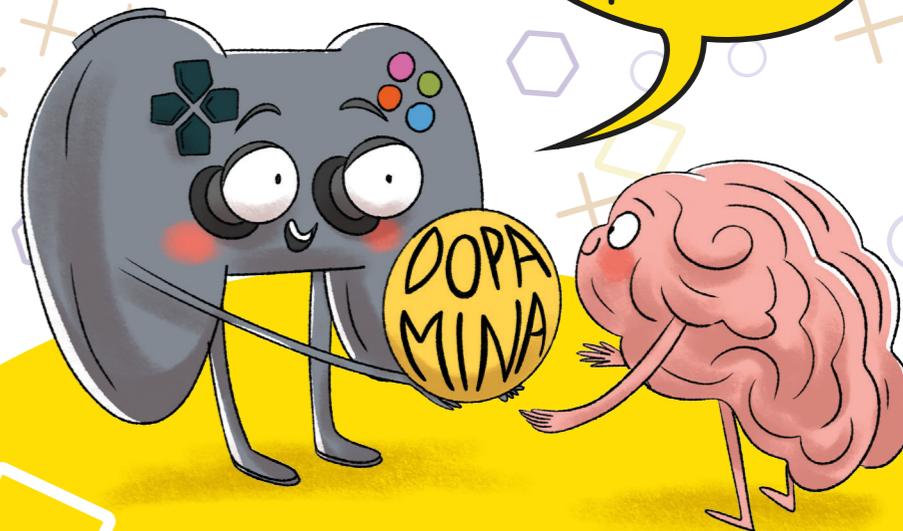
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga

Con la collaborazione della
Società Italiana di Pediatria

Società
Italiana di
Pediatria

DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI

#te lo
spiego



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.



PENSI DI ESSERE DIPENDENTE DAL GAMING? COMPILA IL TEST E SCOPRILO!

	+1	+2	+3	+4	+5
	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
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).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ti senti più irritabile, ansioso o addirittura triste quando provi a ridurre il gioco o a smettere di giocare con i videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti la necessità di trascorrere sempre più tempo a giocare con i videogame per provare soddisfazione o piacere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fallisci sistematicamente quando cerchi di controllare il gioco o di smettere di giocare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai perso interesse negli hobby che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi tra te e le altre persone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai mentito a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Giochi per fuggire temporaneamente da uno stato d'animo negativo (per esempio mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai messo a rischio o perso una relazione importante, il lavoro o un'opportunità di studio a causa del gioco con i videogame.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Punteggio totale	Disturbo di gaming addiction				
< 21	Non risulta rischio di dipendenza				
≥ 21	Attenzione: sei a rischio di dipendenza				