CAPIRE E PREVENIRE

LA GAMING ADDICTION

I videogiochi sono diventati uno degli spazi sociali più vivaci della nostra epoca. Sono luoghi dove si compete, si collabora, si ride, ci si sfoga, si coltivano amicizie. Niente di strano, niente di patologico di per sé. Eppure esistono situazioni in cui il gioco, da passatempo, comincia a **occupare troppo spazio**, fino a **ridefinire la giornata** e, in casi più seri, **la vita stessa.** È qui che si parla di **gaming addiction**, non come etichetta facile, ma come una condizione che si costruisce lentamente, quasi senza farsi notare.

La dipendenza non arriva come un fulmine. Cresce nella routine quotidiana: una sessione più lunga, una notte tirata, un compito rimandato, un "tra cinque minuti smetto" che diventa mezz'ora. Molti giochi moderni sono progettati per valorizzare **il ritorno continuo**: ricompense giornaliere, eventi limitati nel tempo, progressi che avanzano solo giocando con regolarità. Un design efficace, seducente, nato per coinvolgere. Se però il gioco diventa l'unico luogo in cui ci si sente competenti o accettati, questo coinvolgimento rischia di diventare un ingranaggio che stringe.

Sul piano sociale, i videogiochi sono un habitat vero e proprio. Gruppi di amici che giocano insieme tutte le sere, squadre che si allenano, community che organizzano eventi. Per molti adolescenti, **perdere un appuntamento online ha lo stesso peso emotivo di saltare un'uscita con gli amici**. Questo rende più difficile accorgersi dei primi segnali di sbilanciamento: la propria cerchia dà per normale passare ore a giocare, e uscirne sembra quasi tradire il gruppo.

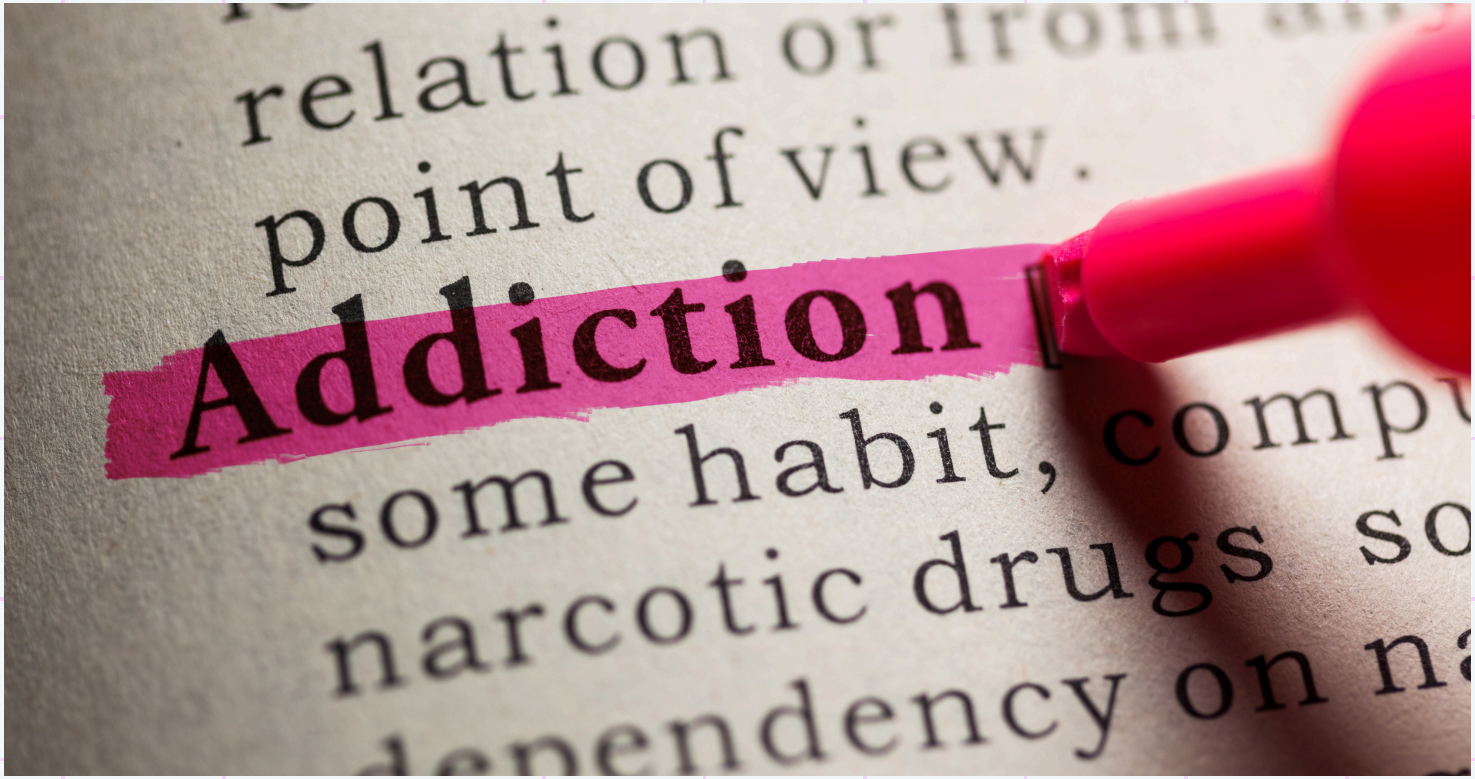
Per distinguere un **uso intenso** da una **vera dipendenza**, ci sono **tre elementi chiari**, riconosciuti anche in ambito clinico:

- Il primo è la perdita di controllo. Chi gioca non riesce più a stabilire limiti: il tempo si dilata, le sessioni si moltiplicano, la volontà di "giocare solo un po'" si sgretola ogni volta.
- Il secondo è la compromissione del funzionamento. Il gioco comincia a sostituire attività fondamentali: si dorme meno, si studia male, si saltano impegni, si trascurano relazioni e cura personale.
- Il terzo è la persistenza nonostante le conseguenze negative. Anche quando si è consapevoli dei danni (voti bassi, litigi familiari, fatica costante) si continua a giocare. Non per cattiva volontà, ma perché il meccanismo ha preso la guida.

Riconoscere questi segnali non significa puntare il dito. Significa capire che **l'equilibrio si è inclinato e che serve intervenire prima che la frattura aumenti**. L'irritabilità quando si tenta di spegnere la console, il pensiero fisso al gioco durante le lezioni o il lavoro, le bugie dette per evitare discussioni: sono **tasselli di un quadro** che mostra una **persona in difficoltà**, non un "pigro" o un "disobbediente".

Parlare del problema senza creare uno scontro frontale richiede attenzione. Le punizioni improvvise, i divieti totali, il discorso "i videogiochi rovinano la vita" non fanno che scavare fossati. È più utile una **conversazione onesta, in cui l'adulto mostra interesse genuino per ciò che il ragazzo prova e vive nel gioco**. Capire cos'è una missione giornaliera o una partita classificata permette di discuterne con credibilità. Nessuno ascolta davvero chi parla da un piedistallo.

Le strategie preventive, invece, sono concrete e semplici. Routine con orari ragionevoli. Momenti offline che non siano vuoti ma offrano alternative vive: attività fisiche, creatività, incontri reali. Un clima familiare in cui non ci sia vergogna nel dire “sto esagerando”. **La prevenzione nasce** sempre da un terreno stabile, **non dal controllo rigido.**
Ci sono situazioni in cui serve un supporto professionale. Quando il rendimento scolastico o lavorativo crolla, quando il sonno è compromesso da mesi, quando la persona non riesce neanche a immaginare una giornata senza giocare, quando il gioco diventa rifugio unico per ansia, tristezza o frustrazione. Chiedere aiuto non è un’ammissione di colpa, è una scelta di cura.
Rimane un punto fondamentale: **i videogiochi non devono essere trasformati nel capro espiatorio**. Sono un mezzo potente, creativo, sociale. Possono insegnare coordinazione, strategia, collaborazione, resilienza. Possono anche intrappolare, certo, come qualunque attività che offre gratificazione rapida. **La chiave sta nel rapporto, non nell’oggetto.**
Continuare a esplorare il tema permette di sviluppare politiche educative più sensate, dialoghi familiari più sani e un uso del videogioco più libero, più consapevole e meno rischioso. Il giocatore non deve smettere di giocare: deve tornare a scegliere come vivere il proprio tempo.



Gaming e genitori: un'educazione alla Game Media Literacy e alla mediazione digitale parentale

High Rollers! // Gaming & Parents

codice di progetto: 2023-2-IT02-KA210-ADU-000175959

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell’Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Co-funded by the European Union

GAMING & PARENTS

Questa risorsa informativa è distribuita sotto Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)
creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

© 2025-2026 – Close in the Distance, RÍSÍ – Rafþróttasamband Íslands