

CYBERDIPENDENZE Giochi a pagamento, d'azzardo o no, a portata di click

Il lato oscuro del web nascosto dietro un gioco

PAGINA A CURA DI

Andrea Finessi

Ug Ludopatia e cyberaddiction (o cyberdipendenza). Due termini che stanno entrando sempre di più nel nostro vocabolario e che hanno in comune la dipendenza da qualcosa che non ha sostanza, ma che incide concretamente nella vita di molte persone e famiglie. Il primo, legato principalmente al gioco d'azzardo, sia in sale giochi e casinò, ma anche online, il secondo di pari passo con l'uso intensivo di internet, dei social network e dei videogiochi online.

La ludopatia

Il gioco d'azzardo patologico, detto anche ludopatia viene considerato un disturbo del comportamento non dissimile dalle dinamiche della tossicodipendenza, visto che il giocatore tende ad aumentare la frequenza delle giocate, il tempo e il denaro investito, nel tentativo di recuperare la "perdita". In Ticino, secondo i dati del Gruppo Azzardo Ticino - Prevenzione (GAT-P), diretto dalla psicologa **Anna-Maria Sani**, sono circa 2.800 le persone che in Ticino soffrono di dipendenza da gioco di azzardo. Nel corso del 2012 sono arrivate circa 80 telefonate da parte di persone che ne soffrono o famigliari di questi. Si tratta però di un numero destinato ad aumentare dice Anna Maria Sani, che spiega al GdP di cosa si occupa il GAT-P: «Il nostro gruppo offre delle consulenze gratuite e, in collaborazione con il Cantone, cerchiamo di fare prevenzione. Un sistema che funziona, perché la dipendenza da gioco ha una buona prognosi. Tuttavia qualche caso veramente grave c'è anche in Canton Ticino, seppure non siamo ai livelli allarmanti dell'Italia, dove è diffuso l'uso delle videolotterie negli esercizi pubblici. In particolare dobbiamo stare attenti soprattutto ai giovani, in particolare gli apprendisti che hanno già qualche soldo in tasca».

Per cosa vi chiamano?

«Per quanto riguarda il gioco d'azzardo, ci chiamano o per il casinò o per il lotto. Qualche caso arriva anche dal poker online, come il Texas hold'em, che è una via di mezzo tra il gioco d'azzardo e il gioco di abilità, seppure in Svizzera rientri nella prima categoria. Nel primo caso non conta l'abilità e il risultato è basato sul caso. Spesso però il giocatore confonde le cose e si convince di avere delle strategie che gli permettono di recuperare. Sono sempre frutto del caso e anche il poker online, digitale, non fa eccezione. L'unico che ci guadagna davvero infatti è chi gestisce il gioco, perché il banco trattiene la percentuale e a lungo an-

Se crea dipendenza, anche il gioco può far male, ma non tutto è da demonizzare. Affrontiamo questo nuovo fenomeno che tocca sempre più anche i ticinesi di ogni età.

dare il giocatore è perdente».

Quando vi chiamano o vi arriva la segnalazione, come intervenite?

«Il nostro intento è andare a sensibilizzare. Noi abbiamo consulenti che sono psichiatri, medici assistenti sociali e, se si tratta di un casinò, consigliamo un'esclusione volontaria, della quale ci facciamo portare una prova. Oppure è il famigliare a richiedere un'esclusione o segnalare il caso direttamente al casinò. A quel punto il sistema generalmente funziona e in un anno si riesce a far tornare la persona a svolgere attività normali e distaccarsi dalla dipendenza».

La cyberdipendenza

Più recente, un fenomeno nuovo e ancora da comprendere, è invece la dipendenza dal videogioco online, il che include sia i cosiddetti MMORPG, acronimo anglosassone che si traduce con gioco di ruolo online multigiocatore di massa, sia quei giochi online pay-to-play (trad. "paga-per-giocare"), spesso apparentemente innocui videogiochi degli smartphone o su pc, che però richiedono il pagamento continuo di piccole o ingenti somme di denaro per poter continuare a giocare o "potenziamenti" utili nel gioco stesso. Dai molteplici aspetti, coinvolge i giovanissimi ma anche persone con un'età media dei 30 anni, come emerge da un recente studio del Centre du jeu excessif (CJE) di Losanna che ha coinvolto Svizzera, Belgio, Canada e Francia. Anna-Maria Sani, che ha seguito la presentazione dello studio, vuole però fare chiarezza su quella che è la cyberdipendenza, perché non tutto è da demonizzare. Prudente in tal senso, lo studio parla però di sintomi di questa cyberdipendenza, ossia l'astinenza, cioè irritabilità o il nervosismo dovuto all'impossibilità di giocare in certe situazioni, e la "tolleranza", vale a dire la necessità di dosi crescenti di gioco per poter raggiungere uno stato emotivo soddisfacente.

Quali sono i segnali?

«Sull'uso intensivo dei videogiochi online la vera domanda che c'è da porsi inizialmente è se sia dav-



Non sempre il gioco online è negativo, ma è importante il genitore accanto ai figli, che vanno seguiti anche nel mondo virtuale.

vero un segnale di dipendenza o no? Negli ambienti accademici non si sa ancora bene di cosa si tratta e si sta studiando. Non dobbiamo perciò fare allarmismo. Il trascorrere molto tempo davanti ai videogiochi non è una condizione per una dipendenza, va considerato quanto un sintomo, ma non può essere una diagnosi. Molti giovani che trascorrono tanto tempo davanti al video spesso non hanno solo un problema di dipendenza, ma dietro ciò c'è altro. Ad esempio la necessità di essere valorizzati.

È il rapporto che si ha con il gioco che conta. L'allarmismo intorno al fenomeno non è supportato da un'evidenza clinica. A titolo di esempio, quando è arrivata la televisione, molte persone che oggi sono genitori passavano ore davanti ad essa, eppure non ci si è posti il problema se quella fosse o meno una dipendenza e oggi si trovano davanti ad un fenomeno simile con i figli».

Insomma sta dicendo che non è un fenomeno del tutto negativo?

«Ci sono pro e contro. Per i ragazzi di oggi quello che piace di più è giocare con gli altri e creare legami, diventa una forma di gratificazione immediata, in cui c'è spirito competitivo, ci si allea con altre persone, di per sé attraverso modi unici di valorizzazione della persona, che superano anche le soddisfazioni di altre attività, come lo sport o il leggere. Inoltre possono servire a sviluppare attenzione e concentrazione, lavoro di équipe e cooperazione, fiducia in

sé, spirito logico e memoria, anche se una competenza vera e propria non viene sviluppata, attraverso i giochi. Per chi va in terapia, il terapeuta deve conoscere bene il gioco e a quel punto la terapia passa attraverso il prendere questi benefici e trasportarli nella vita reale. Inoltre i giocatori possono immedesimarsi nel ruolo a cui giocano e questo per i ragazzi è molto importante. È qui però che scatta il rischio di una dipendenza, ma cosa sia patologico non si sa ancora bene. Non c'è un consenso nella comunità scientifica e non ci sono criteri diagnostici. Tra i problemi c'è anche quello della protezione dei dati del giocatore e dei contenuti dei giochi. Su questo fronte ci sono delle norme importanti da consigliare per i genitori, le norme

PEGI (www.pegi.info) che aiutano con un sistema di protezione riconosciuto in tutta Europa e considerato affidabile, che permette di scegliere i giochi adatti all'età».

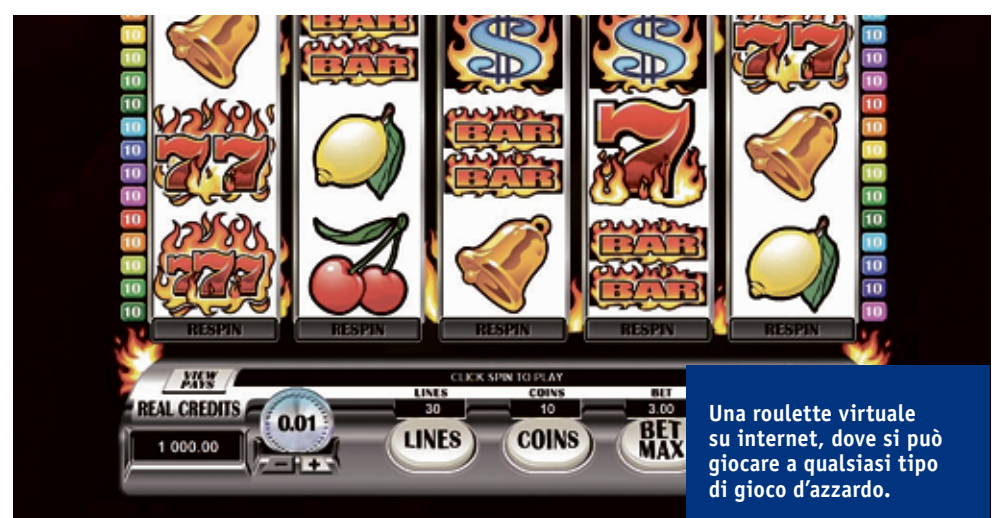
Ma come si può evitare di incorrere nella dipendenza? Che consigli si possono dare ai genitori?

«I consigli generali sono di definire una durata massima della durata del tempo di gioco e limitare l'utilizzazione di videogiochi stressanti e violenti. Mettere il computer o la console negli spazi comuni, in modo da avere un controllo su essi e suggerire i giochi in équipe piuttosto che quelli individuali. Di lasciare delle pause durante il gioco e pianificare delle attività che possono rimpiazzare il gioco. Ciò che spaventa molto è il contenuto di questi giochi, serve perciò farsi spiegare dal figlio e dalla figlia di cosa trattano i giochi. In generale i genitori dovrebbero conoscere meglio questo universo, ad esempio ponendo domande al figlio sul suo gioco. Come dicevo bisogna controllare le norme PEGI e, quando è possibile, applicare delle protezioni automaticamente su internet».

È possibile però che scatti una dipendenza?

«Per la maggior parte degli utenti, anche se c'è stato un periodo di gioco online intenso, ne escono da soli. È un piacere che nel tempo lasciano perdere, così succede per la maggior parte. Sono pochi quelli che cadono nella dipendenza e normalmente si presentano ai servizi per altre problematiche. Da queste poi emerge anche l'uso intenso di videogiochi. Dietro la dipendenza solitamente ci sono problemi di ansia, personalità, dei problemi di adattamento al contesto di vita, difficoltà di emancipazione dalla famiglia, o difficoltà emozionali. In questi casi il gioco rischia di aumentare la perdita di controllo».

Maggiori informazioni sul lavoro del GAT-P si possono trovare all'indirizzo www.giocoresponsabile.com. Oppure al numero verde 0800 000 330.



Una roulette virtuale su internet, dove si può giocare a qualsiasi tipo di gioco d'azzardo.

FENOMENI TRASVERSALI Gli Hikikomori, dalla dipendenza alla "non-vita"

Prigionieri virtuali di una immobilità reale

Uno dei rischi che si corrono, della dipendenza dal web è di arrivare ad un totale distacco dalla realtà al di fuori di internet e videogiochi. Come capita con gli "hikikomori", un'altra parola nuova il cui significato sia letteralmente "stare in disparte, isolarsi" e che ha origine in Giappone, dove il fenomeno ha raggiunto livelli di piaga sociale (si parla del 20% degli adolescenti). Da non confondersi, ma legato, con la cyberdipendenza, è un processo di isolamento dai contatti famigliari e con il mondo legato solitamente ad un disagio di varia natura. In Ticino non si segnalano casi particolarmente gravi, anche se lo psicoterapeuta Graziano Martignoni ha incontrato alcuni "equivalenti hikikomori", come li ha definiti lui stesso, nel corso di un'intervista alla RSI nel febbraio 2013. Si tratta di giovani, soprattutto maschi, in fase adolescenziale che sviluppano caratteristiche riconducibili alla

logia dell'hikikomori, dice Martignoni: «Da noi sono meno totalitari nell'esprimere il loro disagio, nel paese nipponico l'autoreclusione volontaria può durare anche anni ed essere particolarmente estremizzata. I "nostri hikikomori" sono invece più confusi». Chiusi nelle loro stanze, per queste persone il web diventa una finestra sul mondo, l'unica ancora aperta. «Non sono quindi chiusi totalmente, - afferma Martignoni - ma sequestrano i loro corpi. Questo comportamento ha conseguenze sui rapporti interpersonali, con la società e sul piano educativo. In questo atteggiamento c'è una consapevolezza: i più intelligenti motivano la loro decisione affermando che non vale la pena di vivere nel mondo, siccome il mondo non è bello, non è interessante». Proprio dalle colonne del GdP, nel 2009, lo psicoterapeuta lanciava l'allarme, "il Giappone è vicino", scriveva raccontando un caso di

un 17enne che aveva incontrato che voleva "solo essere lasciato in pace" in casa con la sua musica e il PC, giustificando ciò, con rabbia dicendo di farlo "senza nessun perché!". Si tratta però di casi sotterranei e non facili da far venire alla luce, tuttavia rappresentativi di una società sempre più complessa in cui viviamo, iperstimolata e in cui ci sono nuove leggi per la sopravvivenza. Martignoni, nella sua rubrica sul GdP si domandava, a proposito di questi giovani prigionieri della propria immobilità: malati da curare o testimoni tragici di una lotta che però sembra una rinuncia ad ogni lotta, contro un mondo che parla solo di carriera, di realizzazione di sé attraverso la competizione e in cui solo l'eccellenza vittoriosa ha valore? Domande che rievociamo, perché i fenomeni affrontati in questo lungo servizio, potrebbero essere i sintomi di una malattia ben più profonda della nostra società.



Brunello di Montalcino

docg, 2008
Capolavoro di Castello Banfi

Re dei vini toscani. Dalla selezione delle migliori uve Sangiovese. Morbido, vellutato, giustamente tannico. Con un finale intenso e persistente. Una seduzione meravigliosa...

Luigi Finelli

Offerta speciale CHF 29.50 netto
invece di CHF 37.50, 75 cl, valido fino al 9.2.2014

BINDELLA
Bindella Vini | Pambio-Noranco | T 091 994 15 41