

VALERIO SIMONELLI

LE VIDEODIPENDENZE NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI

*Internet, videogiochi e social network
tra opportunità, limiti e rischi*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel./fax 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

VALERIO SIMONELLI, medico neuropsichiatra infantile, si è formato presso la scuola di specializzazione dell'IRCCS Stella Maris di Calambrone (Pisa) ed è attualmente dirigente medico presso la TSMREE del Distretto D dell'ASL di Frosinone.

Impaginato interno a cura di Giulia Salerno.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

INTRODUZIONE	VII
--------------------	-----

PARTE I

COSA SONO LE VIDEODIPENDENZE ED EVOLUZIONE DI INTERNET, GAMING E SOCIAL NETWORK

Capitolo I - Dipendenze comportamentali, Internet e videogiochi:	
quando preoccuparsi?	3
Accenni storici e concetto generale di videodipendenze e dipendenze comportamentali	3
Social network e videogiochi: caratteristiche, entità del fenomeno e considerazioni finali	7
Capitolo II - Meccanismi neurobiologici del piacere e della ricompensa:	
perché alcune cose ci piacciono così tanto?	13
Circuiti del piacere e della ricompensa: il ruolo della dopamina nelle dipendenze da sostanze e comportamentali	13
Modelli di sviluppo delle dipendenze comportamentali: aspetti neurobiologici, psicologici e culturali	17
Capitolo III - Ruolo positivo e negativo dei videogame	21
Evidenze su aspetti negativi dei videogame.....	21
Evidenze su aspetti positivi dei videogame e considerazioni finali.....	25

LE VIDEODIPENDENZE NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI

PARTE II

RIFLESSIONI SULLA SOCIETÀ, ASPETTI EMOTIVI ED EDUCATIVI

Capitolo IV - “Tutto e subito”	31
Società dei consumi e importanza della gratificazione differita.....	31
Piacere e dolore: l’equilibrio come antidoto all’infelicità.....	35
Capitolo V - Aspetti emotivi nell’uso di Internet e dei social	39
Concetti e considerazioni generali riguardo le emozioni.....	39
L’uso delle emozioni nella società dei consumi, nei mass media e nei social network.....	42
Capitolo VI - Aspetti educativi nella famiglia, nella scuola e nella società	49
Aspetti educativi nella società.....	49
Aspetti educativi nell’ambiente familiare.....	51
Aspetti educativi e il ruolo della scuola.....	56

PARTE III

LE VIDEODIPENDENZE NEI QUADRI CLINICI PSICHIATRICI E POSSIBILI INTERVENTI

Capitolo VII - Le videodipendenze nel Disturbo da Deficit d’Attenzione ed Iperattività	63
Disturbo da Deficit d’Attenzione ed Iperattività: concetti generali	63
Ruolo dell’ADHD nelle patologie psichiatriche e nelle dipendenze comportamentali	65
Definizione di impulsività, compulsività e importanza nelle dipendenze comportamentali	67

Indice

Capitolo VIII - Videodipendenze nel ritiro sociale e nel Disturbo dello Spettro Autistico	71
Ritiro sociale: definizione, prevalenza, eziopatogenesi e associazione con quadri clinici psichiatrici	72
Disturbo dello Spettro Autistico: definizione, prevalenza, eziopatogenesi e quadri clinici associati.....	76
Punti di contatto tra Disturbo dello Spettro Autistico, Internet Gaming Disorder e ritiro sociale	79
 Capitolo IX - Interventi e trattamenti nelle dipendenze comportamentali e nelle videodipendenze	 83
 CONCLUSIONI	
La conoscenza è azione	91
 BIBLIOGRAFIA	 95
 RINGRAZIAMENTI	 105

Introduzione

*“Nelle nostre menti, come minimo, la tecnologia
è sempre sul punto di liberarci dalla nostra
personale responsabilità e disciplina.
Solo che non lo farà ora né lo farà mai.
Più la tecnologia attorno a noi è elevata,
tanto più c'è bisogno di un tocco umano.”*

JOHN NAISBITT, *Megatrends*, 1982.

L'idea di scrivere questo libro è nata in una sera di Maggio del 2022, anche se solo qualche tempo dopo ho avuto compiuta coscienza che tale proposito si fosse saldamente radicato in me. Era un pigro e anonimo lunedì sera, di quelli dove di solito si rimane a casa a non fare niente. Insieme ad alcuni colleghi di specializzazione avevo deciso, invece, di recarmi al Caffè Letterario di Pisa per partecipare ed assistere ad una presentazione del dott. Berloff (che d'ora in poi chiamerò Stefano, per i motivi che presto comprenderete) in tema di videodipendenze nei bambini e negli adolescenti, nell'ambito di un incontro organizzato dai ragazzi di Pint of Science. Avevo chiesto da poco la mia tesi di specializzazione proprio a Stefano, mio tutor nel reparto di Psichiatria e Psicofarmacologia dell'età evolutiva presso l'IRCCS Stella Maris e, dopo brevi momenti di riflessione e dialogo, eravamo entrambi giunti alla conclusione che fosse proprio quello l'argomento giusto. A dire la verità ero a conoscenza solo di pochi e frammentari elementi dell'argomento della presentazione, ma l'idea di un Neuropsichiatra Infantile che accorci le distanze con la società civile divulgando certi temi fuori dalle corsie dell'ospedale o lontano dai palchi dei convegni, mi piaceva particolarmente: in fondo, ora che ci penso, una delle ragioni che hanno sorretto la nascita di questo libro è proprio quella di fare in modo che alcuni temi possano essere qualcosa di più di un parente scom-

do, di quelli di cui parlare solo durante occasioni spiacevoli o in determinati contesti, spesso riservati ai soli addetti ai lavori. Ciò a maggior ragione se rammentiamo a noi stessi che, in un modo o nell'altro, gli smartphone ed il mondo digitale hanno oramai fatto irruzione nella nostra vita, inglobandola dentro una dimensione virtuale che spesso faticiamo a distinguere da quella reale. Internet, i videogiochi ed i social network, infatti, sono passati da essere un mero mezzo nelle nostre mani a vera e propria sovrastruttura della società e, in quanto tali, appare difficile approcciarsi ad essi in maniera totalmente inconsapevole e disinteressata. La serata, intanto, si svolgeva in un luogo piccolo e raccolto ed aveva assunto la forma di una chiacchierata informale, sebbene dai contenuti rilevanti. Rimasi colpito parimenti dalla complessità dell'argomento e dai numerosi ambiti coinvolti, sia all'interno che all'esterno del contesto prettamente medico e terapeutico. Ciò che si manifestò come particolarmente illuminante fu la gran quantità di riflessioni trasversali che quel sapiente intervento aveva stimolato, specie se si considera la vulgata popolare che considera questo argomento come relegato a poco più di un interesse per bambini, o magari per qualche svitato asociale. Arriviamo perciò al dunque: perché un libro sulle videodipendenze? Come già anticipato, mi è sempre sembrata chiara l'evidente disparità che intercorre tra l'importanza e la diffusione degli strumenti digitali, da una parte, e la loro effettiva conoscenza, dall'altra. Non vi è un'analisi basata sul tipo di social network, di siti internet e di videogiochi, ma, cosa ancora più grave, non esiste consapevolezza in merito alle ragioni del fascino che questi esercitano sui giovani, alle dimensioni del fenomeno anche in termini economici e all'impatto che questo può avere sui bambini e sugli adolescenti. Entrambi gli autori di questo contributo tengono già in questa sede a precisare che gli sforzi saranno concentrati sull'attività di illuminare aspetti (ai più) oscuri della *videodipendenza* spiegando come questa sia la vera determinante della nostra preoccupazione e non certamente l'utilizzo di internet, videogiochi ed affini in senso lato: per dirla in termini semplici, se cercate qualcuno che avalli la vostra volontà di genitore di eliminare totalmente tali strumenti dalla vita di suo figlio,

Introduzione

magari mentre continuate ad usarli voi stessi in maniera discutibile o magari dopo averli lasciati nelle loro mani in maniera totalmente non filtrata, state leggendo il libro sbagliato. Per quanto comprensibile, infatti, un atteggiamento così integralista è foriero di quella paura che poi si trasmetterà inevitabilmente ai vostri ragazzi e soprattutto totalmente anacronistico, considerate poi le possibilità oggettive che gli strumenti digitali forniscono in ogni ambito dell'esistenza. Nella mia seppur breve esperienza lavorativa e ancor di più da ex videogiocatore incallito, una cosa che ho imparato è che i mostri, quelli veri, sono sempre dietro i nostri occhi e mai dietro uno schermo. Vi invitiamo, quindi, a guardare i primi piuttosto che i secondi, anche se è un'operazione molto più complessa che tenteremo, però, di rendere più agevole fornendovi qualche strumento, qualche freccia in più al vostro arco. Per quanto mi riguarda le cose si sono poi sistemate, ma non sempre si è così fortunati. Tale concetto dal nostro punto di vista appare fondamentale, dato che lo scopo di quanto leggerete è perlopiù divulgativo, evitandovi per quanto possibile le torsioni e le difficoltà e le difficoltà semantiche e tecniche a cui chi si avvicina alla scienza si trova spesso di fronte. Tra l'altro, pur volendo riempirvi di paroloni o di dati, le evidenze a sostegno dei vari aspetti delle videodipendenze sono ancora poche e spesso frammentarie, sia per la novità del fenomeno in sé sia per la difficoltà che presenta in generale lo studio delle dipendenze comportamentali: capite bene come questo valga anche per i bambini e gli adolescenti. Un aspetto interessante da considerare, come già brevemente accennato, è il fascino che tali strumenti determinano in noi e di come questo sia radicato nel profondo della nostra mente. Altra questione immediatamente conseguente è quanto poi l'industria dei social network e dei videogiochi spinga l'acceleratore su tali elementi neurobiologici, stressandoli e rendendosi sempre più attraente e falsamente appagante, e di quanto siano poi tali aspetti quelli maggiormente preoccupanti piuttosto che l'aspetto ludico in senso stretto, in un confine molto sottile rispetto alle più classiche e conosciute dipendenze. Come alcuni di voi avranno notato nella propria esperienza personale, scrollare per ore e guardare video di brevissima durata su

Instagram, Facebook o TikTok non è solo un banale passatempo, ma appare piuttosto una ricerca senza sosta di soddisfare i nostri circuiti del piacere, che appare alla fine insoddisfacente e necessita di una dose sempre più alta e sempre più frequente: vi ricorda qualcosa? I film di Hitchcock e le vecchie pellicole horror, che magari allora piacevano e suscitavano sincero terrore ed elevate dosi di adrenalina, appaiono ora lente e tendenzialmente noiose, ed esisteva il tempo eteroimposto (dal palinsesto televisivo) dell'attesa del successivo episodio, tempo nel quale, magari, poteva manifestarsi in noi una qualche forma di riflessione. Ora, invece, siamo nel pieno binge watching di serie televisive di Netflix, le quali, indipendentemente dal loro effettivo valore artistico in senso lato, passano velocemente una dietro l'altra nella nostra mente e davanti ai nostri occhi, come e quando decidiamo noi, e dopo qualche tempo non ne ricordiamo più né trama né personaggi. Meglio sentire che riflettere a quanto pare, ma il mondo e la bellezza sono spesso complicati, e le cose complicate e belle richiedono tempo e soprattutto fatica, quella che tutti questi meccanismi tentano di nascondere ed eludere seppur in palese contrasto con una realtà che si mantiene poco accogliente, fornendo forse meno opportunità a buon mercato rispetto a quanto avveniva in passato. Questa, badate bene, è una nostra personale riflessione, che svilupperemo più approfonditamente dopo, date le implicazioni che comporta e che già adesso potete immaginare. Tali effetti sono riverberati ed amplificati in quanto non determinati semplicemente dai mezzi digitali, ma essendo piuttosto parte integrante della società dei consumi, della riduzione massima tra il desiderio e la soddisfazione (per cui il denaro, tra gli altri, diventa oggi ancor più di ieri un elemento fondamentale dell'esistenza) tipica della società del "tutto e subito" e della tendenza costante al rialzo dell'asticella del desiderio. Discutendo più volte a riguardo, io e Stefano ci siamo accorti da addetti ai lavori come, se da un lato siamo tutti coinvolti da tali meccanismi in quanto insiti naturalmente in schemi neurobiologici predefiniti, dall'altro questi sono particolarmente rilevanti nei ragazzi che seguiamo. Questo accade parimenti sia per un deficit specifico nei suddetti meccanismi, come accade tipicamente nei

Introduzione

bambini ed adolescenti che soffrono di Disturbo da Deficit d'attenzione ed Iperattività, o ADHD, oppure per elementi di base del disturbo che rendono particolarmente attrattivo il mezzo digitale come forma di mediazione con il reale e/o come forma di interesse ristretto e ripetitivo, cosa che accade più tipicamente nei ragazzi che soffrono di autismo oppure che sviluppano forme di ritiro sociale. Fermo restando che dedicheremo una parte specifica a tale aspetto, ci rivolgeremo sia ai genitori che ai ragazzi stressando particolarmente il concetto che non bisogna focalizzarsi eccessivamente sull'epifenomeno, cioè su ciò che si manifesta in superficie, ma piuttosto utilizzarlo come fonte di riflessione o di "spia" per cercare di osservare difficoltà o paure che altrimenti rischierebbero di rimanere celate e quindi ignorate. In una tragicommedia di Ionesco, "Amedeo o come sbarazzarsene", due coniugi ignorano deliberatamente il cadavere di un ormai ex amante della moglie nella speranza di non essere scoperti dalla polizia, per cui lo lasciano nella camera di fianco alla loro e si trincerano in casa annullando i rapporti con il mondo. Il risultato è che Amedeo cresce progressivamente fino a diventare un gigante, per cui alla fine i coniugi sono costretti a sbarazzarsene comunque, con difficoltà incredibilmente maggiori di quelle che ci sarebbero state se il problema fosse stato affrontato fin dal principio. Ionesco fa parte del filone del teatro dell'assurdo e come tale va inteso, ma questa dinamica la ritroviamo spesso nelle famiglie dei nostri pazienti: la paura di scoprire la verità riesce ad essere a volte più grande della volontà di risolvere il problema. Come potete immaginare, è un errore che vi invitiamo a non commettere e, per quanto spiacevole, è molto più comune di quanto potete aspettarvi e vorremmo aspettarci. Lo stigma che riguarda la malattia mentale è ancora fortissimo, tanto da essere di fatto una forma di insulto (del resto, nessuno si sognerebbe di dare a qualcuno del "diabetico", ma gli diamo tranquillamente del "matto") e quindi molto più difficile da sradicare di quanto si creda. Nel corso dell'ultima parte ci dedicheremo quindi più specificatamente ai disturbi neuropsichiatrici infantili in senso lato e particolarmente ai disturbi del neurosviluppo, dati gli elementi di fragilità già accennati, cercando di evidenziare e spiegare più

semplicemente possibile le evidenze scientifiche attualmente presenti a riguardo ed indicando gli interventi e le forme di ausilio che possono essere fornite, nella speranza di aprire una piccola finestra sulle implicazioni di tali disturbi. Pur essendo un fenomeno particolarmente recente in una branca della medicina anch'essa recente, l'impatto che ha determinato ha spinto molti Paesi nel mondo ad adottare misure di varia natura e forma, le quali a volte esulano a nostro avviso la tutela dell'individuo ma si risolvono in una forma eccessiva di controllo dello Stato, la cui efficacia è chiaramente indubbia, ma porta ad una serie di svantaggi difficilmente quantificabili e che probabilmente superano i vantaggi ottenuti. Da medici che lavorano con i bambini ed i ragazzi siamo automaticamente indotti a ragionare in termini tendenzialmente cautelativi, per cui le misure draconiane non fanno normalmente parte del nostro universo. Tuttavia se da una parte un'eccessiva cautela genitoriale, seppure animata da amore e buona fede, porti a non vedere a volte anche ciò che è particolarmente evidente, dall'altra l'eccessiva cautela invece del personale medico porta o all'eliminazione in questo caso del problema alla radice, assecondando spesso più istanze di autorità e controllo genitoriale che altro, o più semplicemente all'insipienza e alla scarsità di intervento, con la scusa del fatto che in fondo stiamo parlando di bambini (vecchio e dannoso adagio particolarmente diffuso nel campo della psicofarmacologia infantile), per cui si passa dalla neuropsichiatria infantile ad una più bassa medicina difensiva.

Come avete potuto intuire, anche noi siamo spesso in difficoltà nel cercare il giusto mezzo tra l'efficacia del nostro aiuto e la cautela, dati l'alto numero delle variabili in gioco, spesso difficilmente conciliabili, e l'importanza della posta in gioco, ma cercheremo di spiegare per quanto possibile i vari elementi di questo mondo in evoluzione e ancora poco esplorato, con tutta l'umiltà di cui possiamo disporre.