



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga

Le dipendenze comportamentali

Guida rapida per insegnanti



Sommario

Premessa	3
Il gioco: a che cosa serve e come sta cambiando	6
Uso della tecnologia a supporto della didattica	9
Nuove forme di addiction e segnali di allarme	12
Dipendenza dallo smartphone.....	12
Dipendenza da Internet	14
Dipendenza dai videogiochi	17
Dipendenza dai Social Media.....	20
Segnali di allarme	23
Prevenzione	25
Classificazione dei videogiochi	36
Sistema PEGI (Pan European Game Information) ²	38
Classificatori in base all'età.....	38
I descrittori di contenuto PEGI	39
Guida rapida per definizioni utili	41
Bibliografia	46

Premessa

Il rapido sviluppo di Internet accompagnato dal continuo progresso delle tecnologie e dalla capillare diffusione dei dispositivi mobili ha modificato le nostre abitudini quotidiane ampliando e influenzando le modalità di comunicazione, apprendimento, creatività e socializzazione, soprattutto delle nuove generazioni.

Le conseguenze legate all'utilizzo delle nuove tecnologie sono diverse e ancora non sono chiare le ripercussioni sulle giovani generazioni. Lo studio della Generazione Z è particolarmente interessante da questo punto di vista, essendo la prima generazione "nativa digitale". Nei prossimi anni, la ricerca e la clinica ci diranno se (e come) queste tecnologie hanno interferito con le prime tappe e i compiti di sviluppo dei/le bambini/e.

D'altro canto, i più recenti dati epidemiologici, la pratica clinica e l'esperienza quotidiana evidenziano la fragilità delle nuove generazioni. Pertanto, diventa un compito importante per coloro che si occupano di salute pubblica adottare tutte le misure possibili per gestire le condizioni problematiche correlate all'utilizzo di dispositivi digitali e di Internet da parte dei minori, per prevenire e riconoscere precocemente i comportamenti a rischio e supportare i ragazzi e i loro genitori verso l'uso consapevole degli strumenti legati a queste nuove modalità di apprendimento, comunicazione e divertimento.

La precoce insorgenza di comportamenti a rischio di dipendenza e il fatto che i problemi di salute associati a tali comportamenti includano anche altri aspetti della salute (ad esempio attività fisica insufficiente,

dieta malsana, problemi alla vista o all'udito, problemi muscoloscheletrici, privazione del sonno, comportamento aggressivo e depressione) e del funzionamento psicosociale, sottolinea l'importanza di intercettare precocemente i segnali d'allarme per fornire un tempestivo intervento.

Dunque, l'educazione e l'orientamento sono necessari e urgenti per sostenere i/le bambini/e, gli/le adolescenti e le famiglie. Già da qualche anno, medici e operatori sociosanitari hanno ravvisato la necessità di sensibilizzare i genitori riguardo l'utilizzo dei dispositivi digitali da parte dei loro figli, soprattutto per quanto riguarda le ripercussioni sulla salute che possono essere causate dal loro uso, come la riduzione dell'attività fisica, del gioco spontaneo o l'interferenza su un riposo adeguato e sulle interazioni genitore-bambino/a ([Bozzola et al., 2018](#)).

La scuola è un'agenzia fondamentale nello sviluppo delle giovani generazioni: essa è chiamata a svolgere il proprio ruolo educativo integrando nella vita degli/le studenti/esse i dispositivi e le possibilità offerte da Internet con l'obiettivo di evitare che questi ne rimangano vittime.

Vi è grande attenzione in questi anni al rapporto che si crea tra individuo e oggetti/comportamenti "attraenti", rapporto bene espresso dal termine **addiction** che ne sottolinea il rapporto di dipendenza psicologica, reiterato nonostante l'individuo soffra per le conseguenze deleterie di tale rapporto.

➤ Addiction

Relazione di dipendenza che si instaura tra una persona e una sostanza, un oggetto o un comportamento specifico, al punto che la persona non riesce a farne a meno o a controllarne l'uso. Questa dipendenza ha effetti negativi sulla salute fisica, mentale e sulle relazioni sociali della persona.



Lo scopo di questo opuscolo è fornire agli/le insegnanti una panoramica dei nuovi fenomeni di addiction, sostenerli nella possibilità di riconoscerne i segnali di allarme negli/le studenti/esse proponendo loro alcune riflessioni sul tema della prevenzione che coinvolge il setting scuola, nonché offrire suggerimenti utili per partecipare a programmi di prevenzione basati sulle evidenze scientifiche.

Il gioco: a che cosa serve e come sta cambiando

Il gioco è una componente fondamentale dello sviluppo umano, presente in tutte le culture e in tutte le età. Sebbene possa sembrare un'attività ludica e spensierata, **il gioco svolge un ruolo cruciale nello sviluppo cognitivo, emotivo, sociale e fisico degli individui.**

Considerando lo **sviluppo cognitivo**, il gioco offre un ambiente naturale per l'apprendimento e l'esplorazione. Attraverso il gioco, i/le bambini/e sperimentano concetti matematici, scientifici e spaziali, sviluppando le loro capacità cognitive. Ad esempio, giochi di costruzione come i mattoncini consentono loro di acquisire competenze di *problem solving* e di comprendere e sperimentare concetti elementari di fisica, come la gravità e la stabilità. Il gioco simbolico, come il gioco di ruolo, favorisce lo sviluppo del linguaggio e della capacità di pensiero astratto.

Il gioco contribuisce anche allo **sviluppo emotivo** poiché fornisce un'opportunità per esplorare e comprendere le proprie emozioni. Attraverso il gioco, i/le bambini/e possono esprimere sentimenti come la gioia, la paura, la tristezza e la rabbia in un ambiente sicuro e controllato. Questo processo li aiuta a sviluppare competenze emotive cruciali, come l'empatia e la gestione delle emozioni. Inoltre, il gioco promuove il senso di autoefficacia e fiducia in sé stessi, poiché i/le bambini/e sperimentano il successo e l'insuccesso in un contesto non competitivo. Il gioco contribuisce allo **sviluppo sociale** facilitando l'interazione tra individui e la cooperazione. Attraverso il gioco di gruppo, i/le bambi-

ni/e bambine imparano a negoziare, a risolvere i conflitti e a lavorare insieme verso un obiettivo comune. Queste abilità sociali sono fondamentali per il successo nelle relazioni interpersonali e nella vita adulta. Inoltre, il gioco promuove lo sviluppo di una sana competizione e la capacità di rispettare le regole. Infine, il gioco fisico è essenziale per lo sviluppo motorio. Attraverso il movimento e l'attività fisica durante il gioco, i/le bambini/e sviluppano forza muscolare, coordinazione e equilibrio. Il gioco all'aperto, in particolare, offre opportunità per l'esercizio fisico e per l'esplorazione dell'ambiente naturale, contribuendo alla salute fisica e al benessere generale.

Il gioco stimola l'interesse e l'attenzione e ha un ruolo fondamentale nell'ambito didattico. Contrariamente alla tradizionale trasmissione di conoscenze, il gioco consente, infatti, di esplorare concetti complessi in un ambiente ludico e non ostile e offre a studenti/esse un'esperienza di apprendimento attivo attraverso attività divertenti e coinvolgenti.

Questo aumenta la loro motivazione intrinseca, spingendoli a esplorare argomenti in modo più approfondito e creativo. Inoltre, il gioco favorisce lo sviluppo di abilità trasversali essenziali, come il *problem solving*, la collaborazione e la comunicazione. Attraverso giochi di ruolo, giochi di squadra e attività cooperative, gli/le studenti/esse imparano a lavorare insieme, a negoziare, a risolvere i conflitti e a comunicare in modo efficace. Il gioco offre anche un ambiente sicuro per sperimentare e fallire: gli errori sono considerati parte del processo di apprendimento e forniscono preziose opportunità di riflessione e di miglioramento e questo aiuta a ridurre l'ansia da prestazione e a promuovere una mentalità di crescita. Infine, il gioco incoraggia la creatività e l'innovazione, aiuta a pensare in modo non convenzionale, a generare nuove idee e a trovare soluzioni creative ai problemi. Questo tipo di pensiero creativo è essenziale per affrontare sfide complesse e per adattarsi a un mondo in continua evoluzione.

Le attività ludiche hanno subito una profonda modificazione con il rapido sviluppo delle tecnologie degli ultimi anni: basti pensare ai dispositivi di *gaming*, i quali non solo hanno modificato le modalità di gioco, ma stanno offrendo ai giovani anche uno spazio per sperimentare modalità di comunicazione alternative.

In letteratura sono riportate evidenze scientifiche sugli effetti positivi del *gaming*.

Ad esempio, è stato riscontrato che una moderata attività di gaming è associata al rilassamento e alla riduzione dello stress.



Inoltre, sembrerebbe che attività di gaming competitivo o cooperativo possano incrementare le prestazioni creative e diminuire i livelli di solitudine e di ansia sociale.

Alcuni studi hanno riportato anche il potenziale contributo di questi giochi al miglioramento dei processi di apprendimento e allo sviluppo di un'ampia gamma di abilità cognitive ([Männikkö et al., 2020](#)). Da questo punto di vista, è importante sottolineare che i giochi digitali hanno, in parte, modificato l'approccio didattico nell'ambito scolastico.



Uso della tecnologia a supporto della didattica

Le nuove tecnologie didattiche offrono numerosi vantaggi nell'apprendimento, inclusa una diffusione più ampia dei contenuti e scambi di informazioni immediati. Queste tecnologie migliorano il coinvolgimento degli/le studenti/esse, la motivazione e la relazione con gli/le insegnanti, contribuendo così al processo educativo.

L'integrazione dei giochi digitali nell'ambito scolastico rappresenta in questo senso un'opportunità con diversi aspetti positivi, per esempio la capacità di promuovere lo sviluppo delle abilità cognitive, come il *problem-solving*, il pensiero critico e la collaborazione, oltre a potenziare le competenze digitali essenziali per il mondo contemporaneo. Inoltre, i giochi possono incentivare la motivazione intrinseca degli/le studenti/esse, stimolando la curiosità e la perseveranza nell'apprendimento. Grazie alla loro natura interattiva e immersiva, i giochi digitali possono trasformare l'aula in un ambiente dinamico e stimolante, dove gli/le studenti/esse possono apprendere in modo efficace e divertente.

Il **Piano Nazionale Scuola Digitale**¹ offre una sintesi significativa degli sforzi di integrazione tra la didattica e le tecnologie, ponendo al centro dei progetti educativi nuovi modelli di interazione didattica supportati dalle nuove tecnologie. Infatti, il Piano stabilisce, tra i suoi obiettivi, l'accesso equo alle tecnologie per tutte le scuole del territorio italiano, spazi e ambienti adeguati all'apprendimento, sviluppo delle competenze degli/le studenti/esse, fruibilità dei contenuti digitali, senza tralasciare la formazione del personale in tema di competenze digitali.

¹ <https://www.miur.gov.it/scuola-digitale>

Un aspetto da non trascurare riguarda il supporto che le tecnologie possono fornire agli/le studenti/esse che manifestano Bisogni Educativi Speciali. I disturbi specifici dell'apprendimento, come anche gli altri disturbi del neuro-sviluppo, rappresentano una sfida significativa per gli individui che ne sono affetti, influenzando il loro rendimento scolastico e il loro benessere emotivo. Gli avanzamenti tecnologici hanno reso disponibili una vasta gamma di risorse digitali progettate per aiutare questi/e studenti/esse. Ad esempio, software di lettura testuale, programmi di correzione ortografica e grammaticale, strumenti di sintesi vocale e applicazioni per la gestione del tempo sono solo alcune delle risorse tecnologiche utilizzate per supportare l'apprendimento. L'efficacia degli strumenti compensativi basati sulla tecnologia è oggetto di numerosi studi scientifici, che hanno dimostrato come questi strumenti possano migliorare significativamente il rendimento accademico, la fiducia in sé stessi e il benessere emotivo degli/le studenti/esse. L'integrazione di strumenti compensativi nella pratica educativa richiede un approccio multidisciplinare, che veda coinvolti insegnanti, genitori, professionisti della salute e tecnologi i quali, attraverso una collaborazione efficace e una comprensione delle implicazioni scientifiche, possono massimizzare il potenziale di questi strumenti.



Tuttavia, accanto agli indiscussi vantaggi educativi offerti da un uso sapiente e consapevole delle nuove tecnologie digitali, occorre sottolineare come sussistano anche aspetti negativi legati a un loro utilizzo improprio o disfunzionale. Di qui la scuola, come anche le famiglie, ha la responsabilità di guidare gli/le studenti/esse nell'uso consapevole e vantaggioso degli strumenti tecnologici, integrando le nuove tecnologie nel programma didattico.

È fondamentale adottare approcci innovativi, come l'apprendimento attraverso l'esperienza pratica e far sviluppare agli/le studenti/esse le competenze necessarie per difendersi dai pericoli di un uso disfunzionale di queste tecnologie e gestire le informazioni digitali in modo efficace.

Nuove forme di addiction e segnali di allarme

Dipendenza dallo smartphone

Nel 2022, circa l'83,7% della popolazione mondiale, oltre 6 miliardi di persone, usa uno smartphone e i giovani sembrano essere gli utenti che lo utilizzano maggiormente ([Ratan et al., 2022](#)). Nonostante i suoi vantaggi, lo smartphone porta con sé alcune criticità: ad esempio, le persone guardano i loro smartphone mentre camminano o guidano e possono insorgere comportamenti problematici legati al loro uso (per esempio il controllo compulsivo delle notifiche) che in generale descrivono la **Smartphone Addiction (SA)** oppure la [Nomofobia](#), ossia la paura di perdere il proprio smartphone ([Bhattacharya et al., 2019](#)).

Attualmente non esiste consenso sulla definizione di “dipendenza” da smartphone. Pertanto, viene spesso utilizzato il termine “uso problematico dello smartphone”, per descrivere il fallimento ricorrente nel controllare un comportamento che si traduce in compromissione funzionale o disagio, e che soddisfa i criteri per la dipendenza comportamentale proposti da Kardefelt-Winther et al. (2017).

Allo stesso modo, **non esistono criteri diagnostici condivisi,** tuttavia, considerando che alcuni aspetti del comportamento nella SA sembrano sovrapporsi a quelli di altre dipendenze comportamentali riconosciute, gli esperti fanno riferimento alle dipendenze comportamentali classificate nei manuali diagnostici di riferimento per identificare una SA.

In conclusione, la SA può essere descritta in generale come una dipendenza comportamentale principalmente caratterizzata da preoccupazioni, utilizzo o comportamenti eccessivi o scarsamente controllati riguardanti l'uso dello smartphone, nella misura in cui gli individui trascurano altri ambiti della vita ([Ratan et al., 2022](#)).

I fattori maggiormente associati alla SA sono:

- la giovane età (i giovani rischiano di essere maggiormente coinvolti in problemi che riguardano la gestione di questo dispositivo);
- diversi problemi fisici come l'insonnia;
- problemi muscoloscheletrici;
- bassi livelli di attività fisica.



Dipendenza da Internet

Attualmente non è disponibile una definizione condivisa di Dipendenza da Internet ([*Internet Addiction Disorder*](#); IAD). Si discute molto sul fatto che le persone siano dipendenti da internet stessa o dalle attività realizzate nell'ambiente Internet e se utilizzare il termine dipendenza da Internet o dipendenze da attività online specifiche. Recentemente, l'evoluzione della ricerca in questo ambito ha permesso di raccogliere informazioni basate sulle evidenze scientifiche utilizzando questo secondo approccio.



La prevalenza mondiale di IAD nella popolazione generale è stata stimata intorno al 14,2% (Meng et al., 2022). Lo studio Espad ha stimato una prevalenza in Italia di IAD del 14% (DPA, 2023).

Considerando gli approcci teorici utili alla comprensione di questo fenomeno, vengono di seguito forniti alcuni spunti di riflessione seguendo **lo schema proposto da K. Young, la quale suddivide la dipendenza da Internet in cinque sottotipi**, suggerendo che generalmente le per-

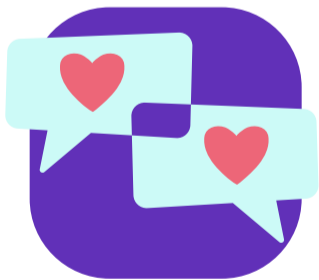
sone diventano dipendenti da una particolare attività e/o applicazione che agisce come fattore scatenante per l'uso eccessivo di Internet (Young, 1998).



1. La Dipendenza da videogiochi che l'autrice inquadra nel sottotipo **Computer Addiction** è caratterizzata dalla pratica ossessiva di giochi attraverso l'uso di dispositivi elettronici. Questi giochi possono essere praticati online e offline e mostrano alcune caratteristiche diverse. I giochi offline vengono solitamente giocati da soli e hanno un punto di partenza e di arrivo definito. Al contrario, nei giochi online, i giocatori possono comunicare tra loro in tempo reale, nonché cooperare o competere. Alcuni obiettivi nei giochi online possono essere raggiunti da soli o insieme ad altri giocatori che lavorano in gruppo. I giochi online si sono diffusi maggiormente rispetto a quelli offline in virtù delle loro potenzialità nel superare barriere culturali, anagrafiche, di genere.



2. Il sottotipo [*Net Compulsion*](#) riguarda il coinvolgimento eccessivo e comportamenti compulsivi collegati a varie attività online quali il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, i giochi di ruolo.



3. La [*dipendenza dalle relazioni virtuali*](#) chiamata dalla Young **Cyber-Relational Addiction** è caratterizzata da un'eccessiva tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia o amorosi con persone conosciute in Rete principalmente via chat, forum o social network. In tale condizione, le relazioni online diventano rapidamente più importanti dei rapporti nella realtà con la famiglia e con gli amici reali. La dipendenza dai social media, che sarà descritta nelle pagine seguenti, è un esempio di questo sottotipo.



4. Il sottotipo **Information Overload** che potremmo tradurre in [*Sovraccarico cognitivo*](#) è caratterizzato da una ricerca ossessiva di informazioni sul web; gli individui trascorrono sempre maggiori quantità di tempo nella ricerca e nell'organizzazione dei dati in Rete.



5. La [*dipendenza dal sesso virtuale*](#) (**Cybersexual Addiction**) riguarda un uso compulsivo di siti dedicati alla pornografia e al sesso virtuale. Gli individui sono di solito dediti allo scaricamento e all'utilizzo di materiale pornografico online, sono coinvolti in chat per soli adulti e possono manifestare masturbazione compulsiva.

Nelle pagine seguenti, si propongono riflessioni sulla dipendenza da videogiochi e dipendenza da social media, per le quali le evidenze scientifiche lanciano un allarme riguardo il coinvolgimento delle giovani generazioni.

Dipendenza dai videogiochi



La dipendenza da videogiochi, tecnicamente definita come [Gaming Disorder](#) (GD; ICD-11; WHO, 2019) o [Internet Gaming Disorder](#) (IGD; DSM-5; APA, 2013) è caratterizzata da un modello di comportamento di gioco persistente o ricorrente (“gioco digitale” o “videogioco”) che è principalmente condotto su Internet, ma può essere svolto anche offline.

È un comportamento patologico che riguarda in Italia tra il 12% e il 24% degli/le studenti/esse adolescenti. Nello specifico, lo studio “Dipendenze comportamentali nella Generazione Z”, condotto nel 2022 dall’Istituto Superiore di Sanità (ISS), in collaborazione con il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio di Ministri, ha evidenziato una prevalenza del 12% tra gli/le studenti/esse di età compresa tra gli 11 e i 17 anni con percentuali più alte nel genere maschile. I fattori maggiormente associati al rischio sono alti livelli di depressione e ansia, un forte coinvolgimento in altre attività a rischio praticate in internet ([Social Challenge](#), [Doxing](#), [Sexting](#), [Morphing](#)) e l’area geografica di residenza ([Mortali et al., 2023](#)).

Questo studio ha mostrato che tra gli studenti maschi di età compresa tra gli 11 e i 13 anni la prevalenza di IGD è pari al 18% (158.606 studenti) e tra quelli di età compresa tra i 14 e i 17 anni è del 13,8%

(162.969 studentesse); tra le studentesse di età compresa tra gli 11 e i 13 anni la prevalenza è il 10,8% (n. 89.666) e in quelle di età compresa tra i 14 e i 17 anni è il 5,5% (n. 61.073) (Figura 1).

L'analisi delle prevalenze per età ha mostrato un decremento del rischio di IGD con il progredire dell'età. Le prevalenze più elevate sono state osservate nelle fasce di età di 12 e 13 anni (rispettivamente 14,5% e 14,3%) e in quella di 11 anni (13,9%).

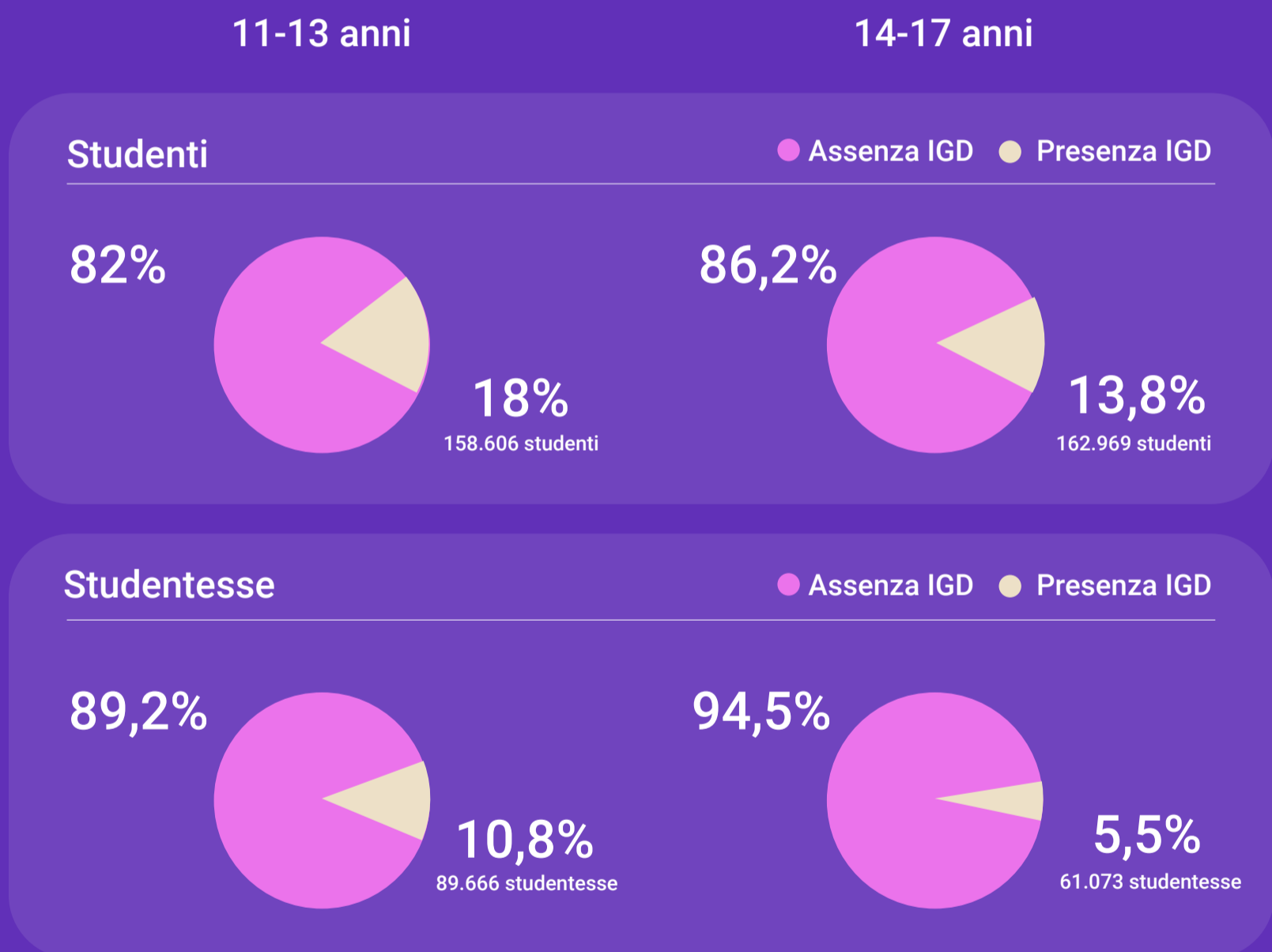


Figura 1. Internet Gaming Disorder: prevalenza nella popolazione scolastica 11-13 anni e 14-17 anni secondo il genere. Progetto "Dipendenze comportamentali Gen Z" 2022-2023, Istituto Superiore di Sanità.

Negli/le studenti/esse di 14, 15 e 16 anni le prevalenze si assestano attorno all'11% (rispettivamente 11,5% e 10,5% e 11,7%) per diminuire poi tra i diciassetenni e le diciassetenni, tra i quali si registra una percentuale pari al 6,5%.

Osservando il fenomeno dal punto di vista geografico, nella popolazione 11-13 anni si registrano prevalenze più alte di rischio di IGD nelle Isole (18,1%; n. 33.446) e nel Centro del paese (17,4%; n. 58.020); similmente nella popolazione 14-17 anni le prevalenze più elevate riguardano il Centro (13%; n. 56.582) e le Isole (11%; n. 28.220) (Figura 2).

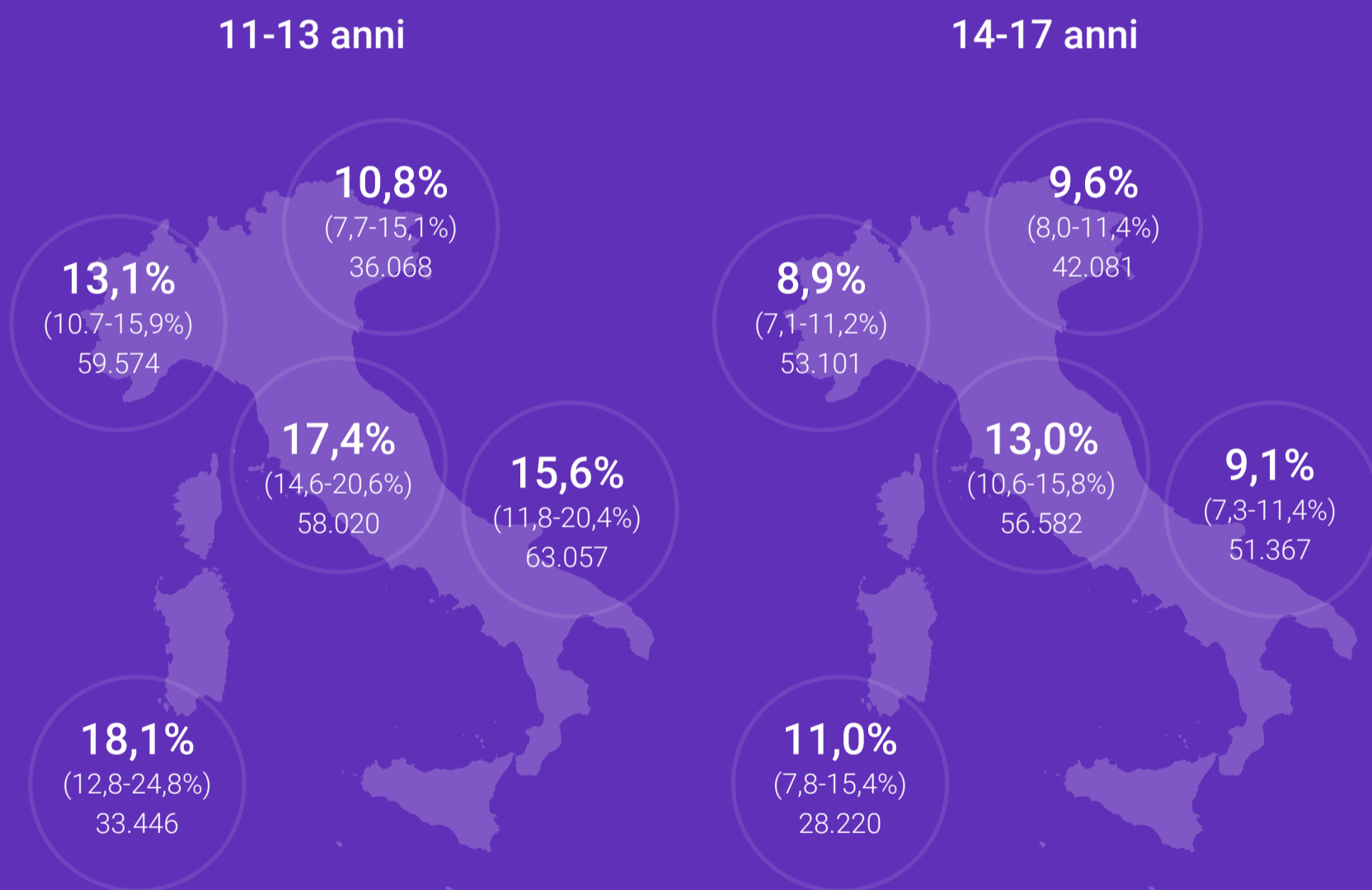


Figura 2. Internet Gaming Disorder: prevalenza nella popolazione scolastica 11-13 anni e 14-17 anni per area geografica. Progetto "Dipendenze comportamentali Gen Z" 2022-2023, Istituto Superiore di Sanità

Dipendenza dai Social Media

L'uso dei [social media](#) è parte integrante della vita degli/le adolescenti. Spesso questi canali sono utilizzati per coltivare relazioni e condividere interessi, sebbene a volte l'uso dei [social media](#) può diventare invasivo fino al punto di generare una condizione di dipendenza.



La dipendenza dai social media ([Social Media Addiction](#); SMA), studiata come espressione della [dipendenza dalle relazioni virtuali](#), si caratterizza per un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei propri contenuti verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

I principali modelli interpretativi mettono al centro la fragilità dell'individuo (es. distorsioni cognitive, scarsa capacità di auto-rappresentazione, scarsa capacità di autoregolazione) che nei casi di comportamento problematico viene amplificata dai fattori ambientali.

Lo studio *Generazione Z* ([Mortali et al., 2023](#)) ha mostrato una prevalenza di comportamenti a rischio di SMA nella popolazione di studenti/esse tra gli 11 e i 17 anni pari al 2,5% (99.632 studenti/esse). Nello specifico, nella fascia di età 11-13 anni la prevalenza di SMA è pari al

2,2% (37.594 studenti/esse), mentre in quella di 14-17 anni è pari al 2,7% (62.038 studenti/esse).

Nell'analisi secondo il genere, la prevalenza è maggiore tra le studentesse in entrambe le classi d'età: è 3,1% tra le ragazze 11-13 anni (26.077) e 5,1% tra le ragazze 14-17 anni (n. 56.344). Di contro, gli studenti mostrano prevalenze sotto la media nazionale: sono l'1,2% (n. 10.888) nella fascia 11-13 anni e 0,7% (n. 8.299) nella fascia d'età 14-17 anni (Figura 3).



Figura 3. Social Media Addiction: prevalenza nella popolazione scolastica 11-13 anni e 14-17 anni secondo il genere. Progetto "Dipendenze comportamentali Gen Z" 2022-2023, Istituto Superiore di Sanità

L'analisi delle prevalenze per le età mostra una percentuale decisamente sotto la media nazionale solo nella fascia di età di 11 anni (1,7%); dai 12 anni ai 17 anni la percentuale oscilla tra 2,4% e 2,8%.

Altre riflessioni interessanti possono essere tratte dall'analisi delle prevalenze per macroarea geografica. Nella popolazione 11-13 anni, le prevalenze più alte si registrano nelle Isole (3%) rispetto al 2,2% della media nazionale per questa fascia d'età, mentre nella popolazione 14-17 anni, le prevalenze più elevate riguardano il Meridione (3,4%), il Nord Ovest e il Nord Est (entrambi 3%): in tutti e tre i casi percentuali con valori al di sopra della media nazionale (2,7%) (Figura 4).

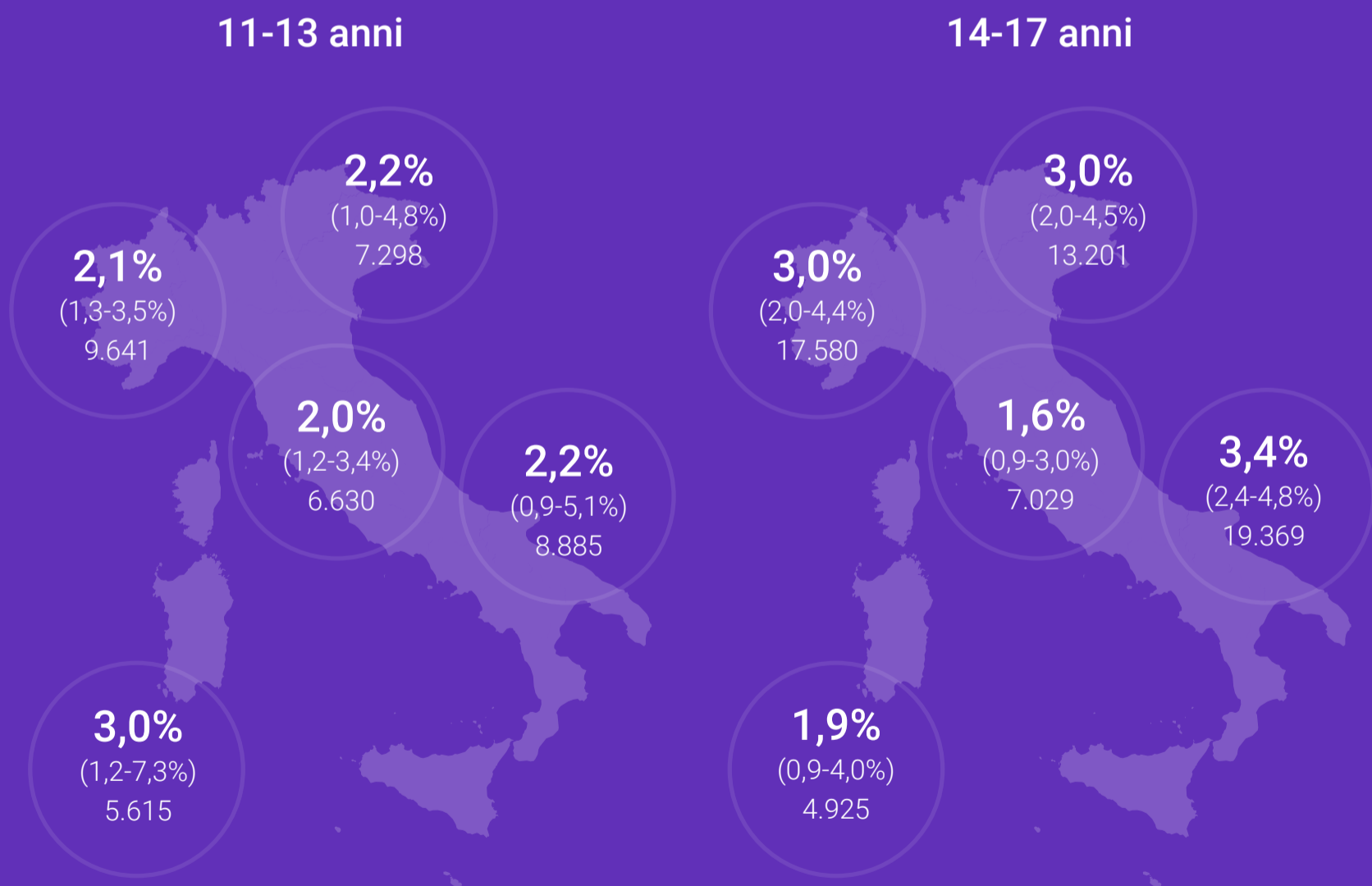


Figura 4. Social Media Addiction: prevalenza nella popolazione scolastica 11-13 anni e 14-17 anni per area geografica. Progetto "Dipendenze comportamentali Gen Z" 2022-2023

Segnali di allarme

Gli/le insegnanti godono di un punto di osservazione privilegiato dei comportamenti degli/le adolescenti e possono essere guidati nella lettura di alcune condotte dei ragazzi come indicatori di possibili difficoltà. Considerando ad esempio la **dipendenza dallo smartphone**, possono essere considerati indicatori di un rapporto problematico con il dispositivo la preoccupazione e il controllo continuo dello smartphone, un calo nel rendimento scolastico, il peggioramento delle relazioni con i coetanei e gli altri adulti, la stanchezza dovuta a insonnia o disturbi del sonno possono essere considerati indicatori di un rapporto problematico con il dispositivo. Sulla base dei principali manuali diagnostici (ICD-11; WHO, 2019 e DSM-5; APA, 2013), è possibile riconoscere alcuni comportamenti che possono essere interpretati come segnali di allarme di **dipendenza da videogiochi**; tra questi l'insegnante può senza dubbio riconoscere il peggioramento del rendimento scolastico, la compromissione delle relazioni con i coetanei e gli adulti, un aumento dell'irritabilità e della preoccupazione circa le attività di gioco. Sebbene non siano disponibili criteri diagnostici condivisi per descrivere la **dipendenza dai social media**, gli esperti sono d'accordo nel ritenere possibili segnali di allarme un'eccessiva preoccupazione per i [social media](#), il bisogno incontrollabile di accedere o utilizzare i [social media](#), dedicare così tanto tempo e sforzi ai [social media](#) da compromettere altre importanti aree della vita.

Si evince da questa sommaria descrizione che alcuni segnali sono ricorrenti nelle dipendenze comportamentali.

Sintesi dei principali segnali di allarme delle dipendenze comportamentali.

- Preoccupazione riguardo il comportamento (pensiero ricorrente, pianificazione dell'attività, ecc)
- Tolleranza/aumento della frequenza, della durata e della qualità per raggiungere lo stesso livello di soddisfazione
- Disagio, irritabilità se impossibilitati ad attuare quel comportamento
- Bisogno incontrollabile di attuare il comportamento
- Difficoltà nel controllo del comportamento
- Ritiro dalle relazioni con altri significativi
- Compromissione del rendimento scolastico

Ovviamente questi segnali possono far pensare a un malessere più profondo dell'adolescente e quello che l'insegnante potrebbe fare è aprire un dialogo aperto e sincero ponendo domande sull'uso dello smartphone, sul comportamento di gioco o ancora sulle attività svolta attraverso i [social media](#); informare i genitori dei segnali notati e coinvolgerli nel tentativo di trovare un canale di comunicazione con l'adolescente. Il passo successivo è rivolgersi ai servizi specialistici (Servizi per le Dipendenze, Neuropsichiatrie Infantili, ecc.).

Prevenzione

La scuola, spesso vista come un luogo di apprendimento strettamente accademico, si rivela invece un protagonista cruciale nella promozione della salute e del benessere dell'individuo. Il programma PP01 "Scuole che promuovono salute" del Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025 traccia una visione ambiziosa e integrata dei progetti educativi, che unisce gli elementi di "Scuola" e "Salute" in un percorso congiunto e continuativo. Questo percorso si basa su principi fondamentali di azione intersettoriale e pianificazione partecipata, con l'obiettivo di trasformare le istituzioni educative in catalizzatori di salute, benessere e cultura della sicurezza e della legalità.

Al centro di questo orientamento c'è l'adozione dell'"Approccio globale alla salute" proposto dall'OMS e recepito dall'Accordo Stato-Regioni del 2019. Le scuole si impegnano attivamente nel gestire i determinanti di salute che ricadono sotto la loro responsabilità, includendo l'ambiente formativo, sociale, fisico e organizzativo. Questo significa non solo fornire un'istruzione di qualità, ma anche creare contesti che favoriscano la salute e il benessere di tutti gli attori della comunità scolastica.

Nella pratica, ciò si traduce in iniziative mirate alla promozione della salute che coinvolgano non solo studenti/esse, ma anche insegnanti, personale non docente, dirigenti e famiglie. L'obiettivo è far sì che il benessere diventi una parte tangibile dell'esperienza quotidiana nella scuola, diffondendosi poi verso le altre componenti sociali.

Le scuole, supportate dai Servizi sanitari regionali, avviano un processo di miglioramento continuo che include la promozione di compe-

tenze individuali, il miglioramento dell'ambiente fisico e organizzativo, l'incremento del benessere sociale e la collaborazione con la comunità locale. Questo processo mira a potenziare l'*empowerment* individuale e di comunità, promuovendo la consapevolezza e l'adozione di stili di vita sani e la prevenzione dei fattori di rischio.

Il successo di questo programma è sostenuto da accordi intersettoriali, attività di supporto metodologico e organizzativo, collaborazioni esterne e programmi di prevenzione validati, senza dimenticare la promozione di reti tra le scuole che aderiscono al programma.

In linea con i principi di equità del PNP, il programma adotta un modello operativo che considera le disparità di salute ed equità: questo si traduce nell'identificazione delle aree e dei gruppi a rischio maggiore, per garantire interventi adeguati e orientati verso una vera e propria redistribuzione delle opportunità di salute.

In sintesi, il programma PP01 del PNP rivela il ruolo cruciale della scuola come promotore attivo della salute e del benessere, trasformando le istituzioni educative in pilastri fondamentali per una società più sana e equa. Inoltre, nel rispetto del principio di intersectorialità, le ASL mettono a disposizione del mondo della scuola una serie di interventi di prevenzione destinati agli/le studenti/esse che possono essere consultati negli opuscoli presenti sui siti delle stesse ASL.

Si tenga presente che attualmente non esistono evidenze scientifiche robuste relative a programmi di prevenzione efficaci in tema di dipendenze comportamentali. Tuttavia, possiamo trarre insegnamenti dagli studi sui programmi di prevenzione efficaci dedicati alle dipendenze da sostanze.

Gli strumenti disponibili per la valutazione dell'efficacia di questi interventi sottolineano **l'importanza di una formazione adeguata degli/le insegnanti** al fine di contribuire efficacemente alla prevenzione delle dipendenze comportamentali nel contesto scolastico. È fondamentale che gli/le insegnanti coinvolti negli interventi siano formati attraverso metodologie interattive.

Gli/le insegnanti dovrebbero essere preparati a selezionare tra gli interventi proposti quelli che sono supportati da evidenze scientifiche solide ed evitare gli interventi che si basano esclusivamente sull'opinione di esperti o testimonial, poiché ne è stata dimostrata la loro scarsa efficacia.

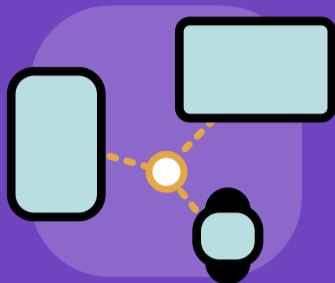
Gli interventi efficaci dovrebbero concentrarsi sullo sviluppo di abilità di coping, abilità personali e abilità sociali. Inoltre, dovrebbero essere strutturati in più sessioni e ripetuti per diversi anni al fine di massimizzarne l'efficacia, coinvolgendo insegnanti e famiglie.

Attualmente, è in sperimentazione su tutto il territorio nazionale il progetto *"Rete senza fili. Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria"*, **un programma di prevenzione e contrasto alla dipendenza da Internet nei/le bambini/e tra i 10 e gli 11 anni frequentanti le classi IV e V della scuola primaria**. Il progetto si declina in diverse azioni volte a ridurre il rischio di sviluppare un uso scorretto ed eccessivo di strumenti tecnologici ([social media](#), videogiochi, attività online...), attraverso il miglioramento delle loro capacità e competenze (Life Skill). Il progetto, finanziato dal Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, è realizzato da Eclectica+ Ricerca e Formazione Impresa sociale s.r.l. in partenariato con la Cooperativa Sociale Coesioni Sociali e si pone in continuità con il precedente progetto

“Rete senza fili. Salute e [Internet addiction Disorder](#): tante connessioni possibili” finanziato dal Ministero della Salute nell’ambito del Programma Centro Controllo Malattie (CCM) del 2018.

Il progetto prevede l’erogazione di corsi di formazione a livello nazionale sul tema delle tecnologie e della prevenzione dei rischi connessi, rivolti a operatori sociosanitari pubblici e del terzo settore che a loro volta formeranno insegnanti delle scuole primarie e altri soggetti territoriali attivi su quella fascia d’età. Gli/le insegnanti dovranno implementare il programma nelle loro classi. Rispetto alla precedente sperimentazione realizzata con il progetto finanziato dal CCM, è prevista la valutazione scientifica del programma in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia dell’Università di Torino. Il percorso è stato progettato in modo specifico per la scuola primaria ed è composto da sei unità didattiche che illustrano in modo dettagliato le attività da svolgere in classe. Ulteriori informazioni sono disponibili su www.retesenzafili.it.

Di seguito la descrizione delle attività del progetto “Rete senza fili. Connessioni nazionali. Promuovere l’uso del digitale nella scuola primaria”.



La tecnologia per me

A partire dalla selezione di alcune immagini considerate rappresentative di diversi aspetti del digitale, si elabora una mappa delle rappresentazioni della tecnologia digitale nella classe e si termina con una digital challenge.

Obiettivi specifici

- Rilevare le abitudini di consumo e le conoscenze rispetto alle tecnologie digitali già presenti all'interno della classe.
- Far emergere rappresentazioni dominanti rispetto alla tecnologia.
- Fornire ai/lle bambini/e alcune informazioni e competenze rispetto all'utilizzo critico e consapevole della tecnologia digitale.
- Stimolare i dubbi, le domande, la discussione e il confronto di opinioni rispetto all'utilizzo del digitale.

Life skill specifiche

- Pensiero critico
- Consapevolezza di sé
- Prendere decisioni

Descrizione delle attività del progetto "Rete senza fili". Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria.



Io&Voi, Io&Gli altri

Grazie a un gioco di presentazione, si discutono i rischi e le opportunità relative alla diffusione di informazioni online e si visiona un video sull'utilizzo di Internet in sicurezza.

Obiettivi specifici

- Introdurre il tema del web e dei social network, come immensi serbatoi di opportunità di contenuti e relazioni.
- Attivare un pensiero critico in merito ai concetti di ambito pubblico e privato, rispetto alle informazioni che è opportuno diffondere sulla propria identità.
- Iniziare a far riflettere sul modo di (es)porsi negli ambienti digitali, che si struttura sempre più come dimensione sociale della nostra esistenza.
- Diffondere conoscenze sugli aspetti emotivi, cognitivi ed etici legati alla diffusione di dati sensibili online.

Life skill specifiche

- Consapevolezza di sé
- Comunicazione efficace
- Pensiero critico

Descrizione delle attività del progetto "Rete senza fili". Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria.



Risiko: uso e abuso del tempo

Dopo la partecipazione a un'attività chiamata "linea del rischio", gli/le studenti/esse sono chiamati a immaginare il finale di alcuni video proposti.

Obiettivi specifici

- Far riflettere gli alunni criticamente sul tempo destinato all'uso dei media digitali.
- Incentivare la consapevolezza dei rischi corsi nella vita quotidiana, come conseguenza dell'uso delle tecnologie digitali sia in termini individuali, sia in termini relazionali.
- Rafforzare la capacità di lavorare in gruppo e la comunicazione tra pari.

Life skill specifiche

- Comunicazione efficace
- Pensiero critico
- Pensiero creativo

Descrizione delle attività del progetto "Rete senza fili". Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria.



Cosa mi porto a casa

Attività di chiusura, tesa a riprendere quanto fatto nel percorso didattico attraverso la creazione di uno slogan o di un disegno che rappresenti i messaggi recepiti e trasmessi durante le attività. Può essere realizzata dopo le prime tre unità raccomandate o al termine del percorso se si realizzano le attività 5 e 6 facoltative.

Obiettivi specifici

- Far riflettere gli alunni criticamente sulle attività a cui hanno partecipato, portandoli a mettere in luce temi e aspetti salienti e più apprezzati.
- Incentivare la consapevolezza degli apprendimenti che hanno svolto.
- Stimolare le abilità creative e comunicative degli alunni.
- Rafforzare la capacità di lavorare in gruppo e la comunicazione tra pari.

Life skill specifiche

- Comunicazione efficace
- Pensiero critico
- Pensiero creativo

Descrizione delle attività del progetto "Rete senza fili". Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria.



I messaggi che vorrei/non vorrei ricevere

Si tratta di un'unità opzionale specifica sulla messaggistica, tema affrontato attraverso un gioco di lettura a coppie che può diventare un gioco di ruolo, al fine di rafforzare la consapevolezza delle conseguenze delle comunicazioni scritte e orali.

Obiettivi specifici

- Stimolare la consapevolezza delle conseguenze emotive e relazionali della comunicazione
- Favorire lo sviluppo di un approccio empatico nei confronti della persona con cui si entra in relazione durante una comunicazione reale o virtuale.

Life skill specifiche

- Gestione delle emozioni
- Comunicazione efficace e relazioni efficaci
- Pensiero critico



A che gioco giochiamo

Attività opzionale specifica sui videogiochi che, attraverso un'intervista a coppie, consente di elaborare una mappa dei consumi videoludici e delle opinioni della classe e di fornire alcune informazioni sull'utilizzo dei videogiochi (mercato, contenuti e tempo).

Obiettivi specifici

- Rilevare le abitudini di consumo e le conoscenze già presenti all'interno della classe rispetto ai videogiochi.
- Fornire ai/le bambini/e alcune informazioni e competenze rispetto all'utilizzo critico e consapevole dei videogiochi.
- Stimolare i dubbi, le domande, la discussione e il confronto di opinioni rispetto all'utilizzo dei videogiochi.

Life skill specifiche

- Pensiero critico
- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni

Descrizione delle attività del progetto "Rete senza fili". Connessioni nazionali. Promuovere l'uso del digitale nella scuola primaria.

Il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'ISS, oltre alla sua attività di ricerca, produce materiali informativi multimediali che mette a disposizione in modo che gli/le insegnanti possono utilizzarli in classe per creare dei momenti di discussione. Per esempio, nella piattaforma *usciredalgioco.iss.it* è disponibile un video sulla dipendenza da videogiochi (<https://usciredalgioco.iss.it/it/news/41-la-dipendenza-da-videogiochi/>) che descrive perché si diventa dipendenti dai videogiochi e come se ne riconoscono i segnali di allarme, video che potrebbe essere utilizzato come spunto per un momento di didattica interattiva; un altro video sulla funzione del sonno e l'importanza di dormire a sufficienza e bene aiuta a riflettere con studenti/esse su come il riposo influisce sulla qualità della vita (<https://usciredalgioco.iss.it/it/news/1042-che-succede-al-tuo-corpo-se-dormi-poco/>).

In generale, tutti i prodotti informativi del Centro Nazionale Dipendenze e Doping possono essere richiesti scrivendo all'indirizzo di posta elettronica **indipendenciascuola@iss.it**

Classificazione dei videogiochi

I videogiochi possono essere classificati in base all'ambientazione, alla storia, al dispositivo utilizzato o ancora al modo in cui il giocatore interagisce con il gioco. Tra le classificazioni disponibili, è stata proposta quella basata sul modo in cui il giocatore interagisce con il gioco ([Adams, 2013](#)) di cui si riporta una sommaria descrizione escludendo i sottogeneri, ossia le classificazioni specifiche all'interno di ogni genere, definiti anche dai dispositivi utilizzati.

Attività	Descrizione
	Azione Basati sulle sfide fisiche, richiedono coordinazione occhio-mano e abilità motorie per essere superate. Il giocatore ha il controllo della maggior parte dell'azione. Sono esempi di questo genere <i>Super Mario Bros, Team Fortress 2, Call of Duty, Guitar Hero, Fortnite, Battle Royale</i>
	Azione avventura Basati sull'esplorazione, solitamente implicano la raccolta di oggetti, la semplice risoluzione di enigmi e il combattimento. Sono esempi di questo genere <i>Silent Hill, Resident Evil</i>
	Avventura Basati sulla risoluzione di enigmi attraverso l'interazione con le persone o l'ambiente, il più delle volte in modo non conflittuale. Sono esempi di questo genere <i>The legend of Zelda, The Last of Us</i>

Attività	Descrizione
	<p>Puzzle</p> <p>Basati sulle capacità di risoluzione dei problemi utilizzando la logica, il riconoscimento di schemi, la risoluzione di sequenze e il completamento di parole. Sono esempi di questo genere <i>Sudoku, Angry Birds, Crush the Castle, Candy Crush Saga, Solitario, Mahjong</i></p>
	<p>Giochi di ruolo</p> <p>Basati sui giochi di ruolo reali, il giocatore assume il ruolo di un personaggio che cresce in forza ed esperienza nel corso del gioco. Superando sfide (es. sconfiggere mostri), il giocatore guadagna punti esperienza che rappresentano il progresso del personaggio nel gioco e consentono al giocatore di acquisire nuove abilità. Sono esempi di questo genere <i>Royal Story, Ever Merge</i></p>
	<p>Simulazione</p> <p>Basati sulla simulazione realistica o molto somigliante di una realtà reale o immaginaria. Sono esempi di questo genere i videogiochi di simulazione di vita come <i>The Sims</i> e di mezzi (aereo, automobili ecc.).</p>
	<p>Strategia</p> <p>Basati sulle capacità di ragionamento e pianificazione per ottenere la vittoria. Le azioni variano dalla dominazione del mondo alle tattiche di squadra. Sono esempi di questo genere <i>Marvel's Midnight Suns, Total War Warhammer 3, Age of Empires IV</i></p>
	<p>Sport</p> <p>Simulano sport o sport in stile arcade. Le squadre avversarie possono essere controllate da altre persone della vita reale o dall'intelligenza artificiale. Sono un esempio di questo genere <i>Pro Evolution Soccer, FIFA, NBA 2K22</i></p>
	<p>MMO (massively multiplayer online game)</p> <p>Sono videogiochi online multiplayer in grado di supportare un gran numero di giocatori contemporaneamente. Un esempio è il gioco ampiamente diffuso <i>Minecraft</i>, che può essere giocato sia come MMO che come gioco per giocatore singolo.</p>

Sistema PEGI (Pan European Game Information)²

Il sistema PEGI si basa su due tipologie di informazioni: l'età e il contenuto, a cui corrispondono diverse tipologie di classificazioni. La combinazione di questi due elementi aiuta i genitori ad assicurarsi che un determinato videogioco sia appropriato per i propri figli. La guida PEGI è utilizzata in 38 paesi europei.

Classificatori in base all'età

Il sistema PEGI esamina l'idoneità di un gioco sulla base dell'età (Figura 5) e non del livello di difficoltà.



Figura 5. Sistema PEGI. Pittogrammi delle classi di età.

PEGI 3. I giochi sono adatti a tutte le età e non contengono elementi che potrebbero spaventare i/le bambini/e. Possono includere forme molto lievi di violenza, ma in un contesto comico o accettabile per i/le bambini/e e non contengono linguaggio volgare.

PEGI 7. I giochi possono contenere scene o suoni che potrebbero spaventare, ma la violenza è molto lieve e non dettagliata. Non sono presenti espressioni volgari.

² <https://pegi.info/it/>

PEGI 12. Questi giochi possono mostrare violenza leggermente più esplicita su personaggi fantastici o violenza non realistica su personaggi umani. Potrebbero includere allusioni sessuali e un linguaggio moderatamente scurrile.

PEGI 16. La violenza o l'attività sessuale nei giochi raggiunge un livello simile alla realtà. Potrebbe esserci un linguaggio scurrile frequente e l'uso di tabacco, alcol o droghe illegali.

PEGI 18. Riservato agli adulti, questi giochi presentano violenza grave, omicidi senza motivo apparente o violenza su personaggi indifesi. Possono anche includere l'uso di droghe illegali e scene di sesso esplicite.

I descrittori di contenuto PEGI

Accanto ai descrittori per età, il sistema PEGI mette a disposizione un insieme di descrittori che rimandano al contenuto del videogioco (Figura 6) con lo scopo di supportare soprattutto i genitori a scegliere i videogiochi adeguati.

Il descrittore di contenuto riguardante la **“Violenza”** considera sia forme non realistiche o non dettagliate (PEGI 7), sia quelle presenti in un contesto di fantasia o su personaggi umani (PEGI 12), fino alle rappresentazioni realistiche nei giochi classificati PEGI 16 o PEGI 18.

Il **“Linguaggio scurrile”** può essere presente nei giochi classificati PEGI 12 (poco scurrile), PEGI 16 (ad esempio, imprecazioni a sfondo sessuale o blasfemia) o PEGI 18 (ad esempio, imprecazioni a sfondo sessuale o blasfemia).

Il descrittore **“Paura”** viene applicato ai giochi PEGI 7 con immagini o suoni spaventosi, e nei giochi più avanzati con sequenze horror moderate (PEGI 12), intense e prolungate (PEGI 16) o immagini inquietanti.

Il descrittore **“Gioco d’azzardo”** si riferisce ai giochi che incoraggiano o insegnano il gioco d’azzardo ed è presente nelle classificazioni PEGI 12, PEGI 16 e PEGI 18.

“Uso di sostanze” si applica quando il gioco mostra l’uso di droghe illegali, alcol o tabacco ed è limitato a PEGI 16 o PEGI 18.

Il descrittore **“Discriminazione”** è ristretto alla classificazione PEGI 18 e si applica ai giochi con rappresentazioni di stereotipi che potrebbero fomentare l’odio.

Il descrittore **“Acquisti”** viene utilizzato quando il gioco offre la possibilità di acquistare beni o servizi digitali con valuta reale, inclusi contenuti extra, aggiornamenti, abbonamenti e valuta in-game.



Figura 6. Sistema PEGI. Descrittori di contenuto

Guida rapida per definizioni utili

Adv: abbreviazione di advertising, ossia pubblicità. Compare a volte nei post pubblicati sui social media a indicare che la persona sta pubblicizzando un prodotto.

Cyberbullismo: qualsiasi comportamento messo in atto attraverso i media elettronici o digitali da individui o gruppi che comunicano ripetutamente messaggi ostili o aggressivi volti a infliggere danno o disagio agli altri.

Cyberstalking: l'atto di utilizzare molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura.

Deep fake: tecnica che sfrutta l'intelligenza artificiale per sovrapporre il volto di una persona ad un'altra ripresa in un video.

Device: dispositivo elettronico; si dice in particolare di dispositivi e apparecchi ad alta tecnologia e di piccole dimensioni.

Dipendenza dalle relazioni virtuali (Cyber-Relational *Addiction*): eccessiva tendenza ad instaurare rapporti d'amicizia o amorosi con persone conosciute in rete principalmente via chat, forum o social networks.

Dipendenza dal sesso virtuale (Cybersexual *Addiction*): uso compulsivo di siti dedicati alla pornografia e al sesso virtuale.

Doxing: diffondere pubblicamente via Internet i dati personali e sensibili senza il consenso dell'interessato.

Facebook: piattaforma web che consente agli utenti iscritti di postare foto, testi, commenti, video ecc.

Fake news: (lett. notizie false), informazione in parte o del tutto non corrispondente al vero, divulgata intenzionalmente o meno attraverso il Web, i media o le tecnologie digitali di comunicazione, e caratterizzata da un'apparente plausibilità. È alimentata da un sistema distorto di aspettative dell'opinione pubblica e da un'amplificazione dei pregiudizi che ne sono alla base: ciò ne agevola la condivisione e la diffusione pur in assenza di una verifica delle fonti.

Flaming: mandare messaggi online violenti e volgari mirati a suscitare battaglie verbali in un forum.

Fomo ("fear of missing out"): paura di perdersi qualcosa, timore di essere tagliati fuori dalle reti sociali.

Gaming Disorder: inteso anche come Internet Gaming Disorder, è una dipendenza comportamentale caratterizzata dal bisogno incontrollabile di utilizzare videogiochi (online e/o offline), in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

Hate speech: espressione di odio rivolta, in presenza o tramite mezzi di comunicazione, contro individui o intere fasce di popolazione.

Internet Addiction Disorder (IAD): qualsiasi comportamento compulsivo correlato alla rete che provoca difficoltà nello svolgimento dell'attività lavorativa, nei rapporti affettivi, interferendo con lo svolgimento delle attività quotidiane.

Morphing: tecnica che permette di trattare le immagini con un elaboratore, mutandole gradualmente da una forma iniziale ad una di arrivo, con un effetto di trasformazione del tutto credibile e naturale.

Net Compulsion: coinvolgimento eccessivo e comportamenti compulsivi collegati a varie attività online quali il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo, i giochi di ruolo.

Nomofobia "no mobile fobia": paura di rimanere senza connessione alla Rete da mobile, timore ossessivo di non essere raggiungibili al cellulare.

Onlife (termine coniato da Luciano Floridi): vissuto ibrido di continua interazione tra realtà materiale e analogica e realtà virtuale dove l'uomo non distingue più tra online o offline.

Reel: Instagram Reels sono brevi video multi-clip, della durata di 15 secondi, in tutto e per tutto simili a quelli di TikTok.

Sexting: termine che unisce la parola sesso e sms, consiste nell'invio messaggi elettronici con delle allusioni a sfondo erotico.

Shopping compulsivo online: estrema preoccupazione per lo shopping e l'acquisto, impulsi all'acquisto vissuti come irresistibili e ricorrenti eccessi di acquisto disadattivi che portano a disagio e instabilità.

Social challenges: sfida online che prevede che un individuo si registri con uno smartphone o con una cam, mentre completa una sfida per poi condividere la clip su diversi canali.

Social media: servizi che danno la possibilità di condividere in Internet contenuti testuali, immagini, audio e video.

Social Media Addiction: dipendenza comportamentale che si caratterizza per un bisogno incontrollabile di accedere ad informazioni o veicolare dei propri contenuti verso terzi, in una maniera talmente tanto compulsiva da compromettere gli altri ambiti di vita quotidiana.

Snapchat: social network rappresentato dal logo "del fantasma". La particolarità è la funzione della chat: una volta usciti dalla conversazione la chat scompare e non può essere in nessun modo recuperata. Da qui il nome "snap" (veloce) e il simbolo del "fantasma".

Sovraccarico cognitivo (Information Overload): disturbo che si caratterizza per la quantità crescente di tempo trascorso on line, navigando da un sito all'altro alla ricerca di informazioni sempre più aggiornate e complete, senza riuscire a fermarsi o a diminuire l'effettivo tempo passato connessi alla rete.

Tik tok: social network che permette ai suoi utenti di realizzare video di breve durata. È possibile creare nuovi contenuti o reinterpretare delle scene di un film o di una serie tv imitando il proprio attore preferito.

Twitch: piattaforma di livestreaming, dedicata principalmente allo streaming di videogiochi, di eventi e competizioni eSports. Più recentemente ha introdotto la categoria dedicata alla musica, una categoria “creative”, destinata a quei canali principalmente interessati a opere artistiche e creative.

Twitter o X: sito Internet che fornisce un servizio gratuito di social network e microblogging. Gli iscritti possono inviare messaggi di testo lunghi al massimo 280 battute. Il nome deriva dal verbo inglese to tweet («cinguettare»).

Tumblelog: sito web, variante del blog, la cui caratteristica principale consiste nella brevità dei contenuti testuali arricchiti da altri elementi multimediali.

Tumblr: è una piattaforma che fornisce servizi di microblogging e social network che consente di creare brevi testi e contenuti multimediali di vario genere.

Bibliografia

Adams E. Fundamentals of Game Design (3rd ed.). New Riders, San Francisco 2013.

American Psychiatric Association (APA). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi Mentali, Quinta edizione (DSM-5), trad. it. Raffaello Cortina, Milano 2014.

Bhattacharya S, Bashir MA, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. Journal of family medicine and primary care 2019; 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_71_19

Bozzola E, Spina G, Ruggiero M et al. Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society. Ital J Pediatr 2018;44, 69. <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>

Dipartimento Politiche Antidroga (DPA). Relazione al Parlamento sul fenomeno delle tossicodipendenze in Italia. 2023. Disponibile all'indirizzo: <https://www.politicheantidroga.gov.it/media/ix0b0esf/relazione-al-parlamento-2023.pdf> (ultima consultazione 19/03/2024)

Kardefelt-Winther D, Heeren A, Schimmenti A, van Rooij A, Maurage P, Carras M, Edman J, Blaszczynski A, Khazaal Y, Billieux J. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?. Addiction (Abingdon, England) 2017; 112(10), 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>

Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes HM, Kääriäinen M. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *J Health Psychol.* 2020 Jan;25(1):67-81. doi: 10.1177/1359105317740414. Epub 2017 Dec 1. PMID: 29192524.

Ministero della Salute. Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025. Disponibile all'indirizzo: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2955_allegato.pdf (ultima consultazione 28/03/2024).

Mortali C, Mastrobattista L, Palmi I, Solimini R, Pacifici R, Pichini S, Minutillo A. Dipendenze comportamentali nella Generazione Z: uno studio di prevalenza nella popolazione scolastica (11-17 anni) e focus sulle competenze genitoriali. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2023. (Rapporti ISTISAN 23/25).

Ratan ZA, Parrish AM, Alotaibi MS, Hosseinzadeh H. Prevalence of Smartphone Addiction and Its Association with Sociodemographic, Physical and Mental Well-Being: A Cross-Sectional Study among the Young Adults of Bangladesh. *International journal of environmental research and public health* 2022; 19(24), 16583. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416583>

World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Progetto realizzato dal Centro Nazionale
Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di sanità,
attivato in collaborazione con la Presidenza del Consiglio
dei Ministri – Dipartimento per le politiche antidroga



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Politiche Antidroga

