



Perché i videogiochi possono diventare una droga?

Perché durante il gaming il nostro cervello rilascia le stesse sostanze che produce quando si assumono le droghe. Perciò chi gioca in modo eccessivo può andare incontro alla dipendenza, cioè al bisogno di giocare sempre di più per sentirsi bene. Quando questo succede si tende a perdere interesse per qualunque altra attività, fino ad annullare completamente le relazioni sociali, con un isolamento che può avere gravi conseguenze fisiche e psicologiche e portare a una condizione di depressione.



1 CHE COS'È UNA DROGA?

Si chiamano «droghe» tutte le **sostanze psicoattive** o **psicotrope**, cioè capaci di modificare il funzionamento del sistema nervoso centrale. Queste sostanze chimiche – estratte da piante e funghi oppure sintetiche, cioè create in laboratorio – agiscono sulle **sinapsi**, che sono i collegamenti tra le cellule nervose, e in particolare sui **neurotrasmettitori**, le molecole che trasportano il segnale da un neurone a un altro.

Molte droghe – come la morfina, l'eroina, i tranquillanti o l'alcol – deprimono il sistema nervoso centrale, cioè rallentano la sua attività e danno un senso di torpore. Altre droghe – come la caffeina del caffè, la nicotina delle sigarette o la cocaina – hanno invece un effetto stimolante: provocano euforia perché accelerano l'attività del sistema nervoso.

Chi si intossica con le droghe lo fa per provare un artificiale senso di benessere. Di solito però, quando l'effetto della sostanza svanisce, si sta male: viene

allora la tentazione di prendere di nuovo la droga per tornare a stare bene. Sviluppare **dipendenza** significa proprio essere prigionieri della droga e incapaci di vivere senza di essa.

Alla dipendenza si accompagna la **tolleranza**: l'organismo si abitua alla sostanza e bisogna assumere quantità sempre maggiori perché essa faccia effetto. Il drogato, o tossicodipendente, ha quindi bisogno di aumentare le dosi; cresce così il rischio di **overdose**, cioè di assumere una dose eccessiva, che può portare alla morte.

In alcuni casi la mancanza della droga provoca una **crisi di astinenza** con gravi disturbi come febbre, vomito, diarrea, dolori muscolari e viscerali.

La giovane età fa aumentare i rischi: i ragazzi che fanno uso di droghe possono più facilmente subire danni cerebrali e diventare dipendenti dalle sostanze, perché il loro cervello non è ancora del tutto sviluppato.

2 LE NUOVE DIPENDENZE

Non sono soltanto le sostanze chimiche a causare dipendenza!

Per esempio, si può diventare dipendenti dal gioco d'azzardo, dalle scommesse o perfino dallo shopping, e perdere così grandi quantità di denaro.

Le nuove tecnologie hanno generato il problema dell'abuso di applicazioni in rete, chiamato dai neurologi **Disturbo da dipendenza da Internet** (identificato con l'acronimo inglese **IAD**, cioè *Internet Addiction Disorder*), che include la dipendenza dai videogiochi.

Si parla, allora, di **dipendenze da non sostanze**, perché a causarle non è un principio chimico, bensì un'attività che all'inizio provoca piacere in chi la pratica, ma poi diventa quasi l'unica ragione di vita.

Chi è affetto da questo genere di disturbi tende



a isolarsi socialmente, continua a ripetere l'attività che genera la dipendenza ed è irritabile quando non può svolgerla. Spesso va incontro al fenomeno della tolleranza, proprio come succede nella dipendenza da sostanze, e ha bisogno di svolgere l'attività che gli provoca piacere per tempi sempre più prolungati. In questo modo non dedica più tempo alla scuola, al lavoro o alle relazioni con gli altri.

3 LA DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI

Gli scienziati hanno dimostrato che i videogiochi hanno un'azione sul nostro sistema nervoso molto simile a quella che hanno alcune sostanze psicoattive: infatti, mentre si gioca, il nostro cervello rilascia la **dopamina**, un neurotrasmettitore che provoca una sensazione di benessere e di piacere.

Il meccanismo psicologico alla base di questo rilascio è la sensazione di gratificazione che si prova quando, per esempio, nel corso di un gioco si scopre un «tesoro» con il *looting*; quando si apre un premio, specie se inatteso, l'eccitazione è paragonabile a quella provocata da una sostanza psicotropa.

Tutto questo, insieme ai ritmi veloci e all'imprevedibilità del gioco, spinge soprattutto gli adolescenti a passare sempre più ore attaccati allo schermo per riuscire superare



il prossimo livello e ottenere nuovi premi. E se non ci si riesce, si possono acquistare *skin* o nuovi strumenti pagando con denaro reale: così anche la dipendenza da videogiochi può avere un costo economico molto elevato.

Quando ci si dedica troppo ai videogiochi, inoltre, si va incontro a **problemi fisici** come il dolore e la secchezza degli occhi, il mal di testa, il mal di schiena e molto spesso l'alterazione dei ritmi sonno-veglia.

L'**isolamento sociale** causato dalla grande quantità di tempo speso a giocare rende irritabili, ansiosi e depressi. Le relazioni reali con gli amici e la famiglia vengono sostituite da quelle virtuali con i personaggi del gioco.

Per questo motivo non bisogna abusare dei videogiochi: sono un bel passatempo, ma la vita reale offre opportunità ancora più interessanti!

FISSA I CONCETTI IMPORTANTI

- Quale tra queste sostanze psicoattive ha un'azione eccitante sul sistema nervoso centrale?
 - A La morfina
 - B L'eroina
 - C La nicotina
 - D L'alcol
- Si sviluppa tolleranza a una sostanza quando:
 - A si ha una crisi di astinenza
 - B se ne assume una quantità eccessiva che può portare alla morte
 - C si prova una sensazione di piacere quando la si assume
 - D bisogna assumerne quantità sempre maggiori perché essa faccia effetto
- Quando si gioca ai videogiochi:
 - A il cervello rilascia dopamina
 - B si prova una sensazione di piacere
 - C il meccanismo dei premi spinge a giocare sempre di più
 - D tutte le risposte sono corrette
- È un esempio di dipendenza da non sostanze:
 - A il tabagismo
 - B l'alcolismo
 - C l'IAD
 - D la dipendenza da cocaina

APPLICA I CONCETTI

- Chi beve alcol ha riflessi rallentati ed è meno inibito, cioè si sente capace di fare cose che normalmente non farebbe. Sai spiegare allora perché è vietato guidare dopo aver bevuto?
.....
.....
.....
.....
- Il nostro cervello rilascia dopamina anche quando mangiamo cibi particolarmente nutrienti come il cioccolato o i dolci, facendoci sentire felici. Sapresti immaginare perché l'evoluzione ha selezionato questo meccanismo?
.....
.....
.....