

I VIDEOGIOCHI, UNO STRUMENTO PER SVILUPPARE LA MENTE, MA ANCHE UN SERIO RISCHIO DI SFOCIARE IN EPILESSIA

di Angela Ganci – Psicologa psicoterapeuta - [sito](#) - ✉

Pubblicato su “Nell’attesa” del 30 gennaio 2012

Una corsa disperata al pronto soccorso dopo ore di gioco alla playstation, è successo a un dodicenne di Genova, colpito da una crisi epilettica da esposizione ai videogames.

E’ andata peggio a un ventiseienne cinese, morto per infarto dopo una settimana di giochi online.

Come è possibile arrivare a tanto, come può il gioco, un’attività con alto potenziale creativo e formativo, diventare una vera e proprio malattia a tratti mortale?

Pericolo per la Salute

Se pensiamo che attraverso il “gioco di ruolo” e “i giochi con regole” il bambino perfeziona il senso di sé, sviluppando l’empatia e la capacità di adattarsi alle norme sociali, viene spontaneo chiedersi quali siano le condizioni per cui il videogioco si trasforma da preziosa opportunità a reale pericolo per la salute.

Facilitando l’assunzione di un’identità fittizia, con molteplici possibilità di trasformazione, il videogioco esercita un forte potere sulla psiche: “dimostrare” a se stessi e all’antagonista virtuale le proprie capacità, con sfide sempre vincenti. Attrazione preoccupante se riferita ai contenuti di violenza di molti attuali videogiochi.

Un pericolo per la mente, quando un suo utilizzo spropositato nel tempo (il video abuso) arriva a pregiudicare la vita reale in quegli ambiti relazionali, scuola, famiglia, amici, in cui la personalità si struttura.

Un fascino che, se utilizzato propriamente, stimola invece le abilità manuali, di percezione e di autocontrollo.

Quali sono le conseguenze di un assorbimento sempre maggiore nel mondo dei videogames?

La prolungata esposizione a un videogioco, senza pause, in silenzio e spesso in una stanza poco illuminata, determina la “videofissazione”, per cui i confini tra gioco e realtà diventano sempre più labili, al punto che azioni virtuali e reali non vengono più distinte.

Ciò facilita la convinzione di “essere invincibili”, ad esempio di poter volare come l’eroe personificato, con i tragici esiti di cui la cronaca ci ha più volte informati.

Difficoltà di Concentrazione

La videodipendenza è anche all’origine di difficoltà di concentrazione e apprendimento, sovrappeso e obesità, disturbi del sonno, dell’alimentazione, dell’umore, con ricadute negative sui rapporti interpersonali.

Comune è poi l’ossessione di acquistare videogiochi sempre nuovi, a costo di rubarli, mentre l’impossibilità di giocare scatena stati di agitazione simili all’astinenza da droghe.

Non tutti scivolano in questa dipendenza, esistono infatti fattori predisponenti, come personalità deboli con scarso senso di sé e carenti abilità sociali, che vedono nel videogioco la “fuga” da una realtà insoddisfacente, noiosa e anonima, e nell’ambiente virtuale un rifugio.

Tale situazione però rafforza l'isolamento sociale e limita l'apprendimento delle abilità necessarie per una sana vita di relazione.

Anche l'ambiente familiare e il gruppo dei pari hanno una grande influenza in questo processo, "normalizzando" un uso smodato, perché i genitori possono essere loro stessi videodipendenti.

Correre ai ripari implica la capacità di "fermarsi" prima che da attività formativa il videogioco consegna una visione distorta della vita: attraverso una corretta informazione e l'adozione di buone regole di comportamento è possibile scongiurare il rischio che, da mezzo di potenziamento personale, diventi una forza incontrollabile in grado di dirigere le nostre scelte.