



# Newsletter

N° 0 Ottobre 2005

## **I NOSTRI PRIMI IMPEGNI**

La nostra Associazione nasce a metà del 2005 e muove dunque i suoi primi passi. I primi impegni che ci sentiamo di prendere sono quattro:

- Realizzare materiale divulgativo sui rischi dell'abuso infantile di videogiochi e, più in generale, di audiovisivi. Questo foglio ne è il primo esempio.
- Dare a livello locale il nostro appoggio concreto alla campagna "Giù le mani dai bambini" © che informa sui rischi degli abusi nella somministrazione di psicofarmaci a bambini ed adolescenti.
- Attivazione di uno sportello di consulenza per i genitori.
- Realizzare un primo ciclo di incontri per genitori destinato a raggiungere una buona continuità nel tempo.

## **GLI EFFETTI PSICOLOGICI DEI VIDEOGIOCHI**

Sempre più frequenti i *disturbi del sonno*, con *incubi*, *brutti sogni* e *improvvisi risvegli* notturni tra i bambini in età scolare che usano videogiochi (al computer o alla playstation) e gameboy per almeno un paio d'ore al giorno. Sono giochi che caricano di tensione, fisica oltre che nervosa, il bambino. Nelle istruzioni dell'ultimo modello di PlayStation 2, che ha una grafica particolarmente incisiva, c'è infatti l'avvertenza a evitare un uso prolungato durante il giorno poiché possibile causa di *attacchi epilettici*. Il primo caso documentato di attacco epilettico da videogioco risale addirittura al 1981 e fu rilevato da uno studio congiunto tra il Centre Saint Paul di Marsiglia e l'ospedale del Bambino Gesù di Roma e pubblicato su *Epilepsia*. La prima indagine invece sui comportamenti sociali dei bambini che usano videogiochi violenti (lotta con il nemico, aggressioni, corse sulle strade, ecc.) risale al 1987. In quell'anno l'Istituto di Psicologia dello Utah pubblicò uno studio da cui risultava in modo molto chiaro

che questi bambini risultavano più *individualisti* e *aggressivi*. In particolare erano poco inclini a donare o aiutare rispetto a uno stesso campione di loro coetanei che facevano altro tipo di videogiochi. (da *Repubblica-Salute* n. 437 febbraio 2005)

In seguito molti altri studi hanno continuato a confermare che la frequentazione di videogiochi violenti (in base alle statistiche, la maggior parte) fa sì che i bambini e i ragazzi siano meno capaci di socializzare con gli altri in modo pacifico e collaborativo, e sia più probabile invece che abbiano rapporti conflittuali, poco generosi e talvolta violenti.

Altre ricerche mostrano come un prolungato uso di videogiochi comporta una minore capacità di affrontare positivamente emozioni negative come paure, disagio e frustrazione. La gratificazione offerta dal videogioco tende a diventare l'unico modo per sfuggire emozioni spiacevoli. Questo ha riflessi anche sul comportamento scolastico, con minore concentrazione, litigi con i compagni e con gli insegnanti.

## **PUBERTÀ PRECOCE DA VIDEO ABUSO**

Gli effetti dell'esposizione a un video possono riguardare tutto l'organismo. Un recente studio dell'Ospedale Mayer di Firenze su 73 bambini del villaggio toscano di Caviglia ha dimostrato che il video può indurre pubertà precoce, problema in aumento. Dopo essere stati senza video (TV, computer, videogiochi) per una settimana i livelli di melatonina nei 75 bambini erano saliti del 30%. La melatonina è l'ormone che regola l'orologio interno del corpo umano. Il suo livello è al minimo nelle ore diurne e aumenta di sera a partire dalle 20. L'ipotesi è che la luce e le radiazioni che vengono dal video disturbino la produzione della melatonina, una condizione che potrebbe determinare l'insorgenza di una pubertà precoce. (da *Repubblica-Salute* n. 437 febbraio 2005)

---

## I VIDEOGIOCHI DANNO DIPENDENZA

Basandosi essenzialmente sulla prontezza dei riflessi, introducono il giocatore in uno *stato di coscienza alterato*, che spiega la sensazione descritta spesso dai giocatori di essere stati "assenti" per ore, ovvero per tutta la durata del gioco. Questi stati di coscienza alterati si mantengono grazie al meccanismo del feedback, in virtù del quale *l'attenzione*, per non perdere il filo della partita, *viene costantemente sollecitata*.

In questo modo i giocatori si abituano a un livello di tensione nervosa più elevato del normale. Ciò significa che gli adepti dei videogiochi avranno la tendenza ad *annoiarsi di fronte a qualunque situazione che non esiga una soglia elevata di attenzione-eccitazione nervosa* (il sintomo tipico dello zapping: bisogna che accada continuamente qualcosa). Diventa quindi difficile per loro seguire una trama, interessarsi a una storia se l'attenzione richiesta non raggiunge la soglia di eccitazione delle sinapsi nervose da cui sono ormai *dipendenti*. I giocatori assidui possono così sviluppare comportamenti di adesione e di dipendenza con le conseguenze in quietanti che ne possono derivare. (da: *Benasayag-Schmit, L'epoca delle passioni tristi, Feltrinelli 2004, pag. 96*)

Numerosi articoli su riviste scientifiche confermano questa tesi: sono molti i bambini e soprattutto gli adolescenti che mostrano un comportamento tipico della **dipendenza** nei confronti dei videogiochi; problemi simili si verificano nell'uso di Internet.

Inoltre i bambini che hanno un televisore e/o una Playstation in camera dormono meno degli altri e lamentano più spesso stanchezza.

---

## CHE FARE?

Innanzitutto va ricordato che una ricerca dell'Università di Stanford ha mostrato come una riduzione dell'uso di TV e video giochi per 6 mesi ha migliorato in modo significativo il comportamento dei bambini partecipanti (di 8-9 anni) con minore aggressività e migliore percezione del mondo circostante. Dunque: è possibile fare qualcosa che ha risultati visibili e in tempi brevi. In concreto:

▫ Se siete in tempo, non regalate playstation o videogiochi per PC, specialmente se violenti

- Se i figli ne possiedono, dosate queste cose come si dosa un cibo che fa male
- Limitate la TV e lo zapping, specialmente nelle ore serali
- Inventatevi delle giornate di "disintossicazione" da video, playstation e simili
- Se i figli dormono male, hanno incubi, ecc., provate a eliminare per qualche tempo (almeno un mese) i videogiochi
- Se i figli hanno problemi di distrazione, vanno male a scuola, sono iperattivi o accusano spesso la noia, disintossicateli da playstation e videogiochi per almeno uno-due mesi e verificate i risultati.
- Risultati migliori si ottengono, come dice la ricerca di Stanford, riducendo l'uso di TV e Playstation per almeno 6 mesi.

---

## ADHD: UN IMPEGNO PARTICOLARE

ADHD è la sigla che indica il cosiddetto "disturbo dell'attenzione e iperattività" (DSM-IV, APA 1994). SOS crescere appoggia e diffonde gli scopi della campagna "Giù le mani dai bambini", ovvero, citando il documento originale redatto dai promotori:

*la più visibile campagna per la difesa del diritto alla salute dei bambini mai organizzata in Italia, ed in effetti è quella attualmente in fase di più rapida espansione se paragonata ad analoghe iniziative in Europa. La campagna ha come scopo la completa e corretta informazione della popolazione (insegnanti, genitori, gli stessi adolescenti, ecc.) sul tema degli abusi nella somministrazione di psicofarmaci a bambini ed adolescenti, che con oltre 11 milioni di bambini cronicamente dipendenti da anfetamine nei soli Stati Uniti, è ormai una vera e propria emergenza sanitaria, importata anche in Italia.*

*L'iniziativa, promossa dalla rete dei volontari ospedalieri, che ha riunito in un Comitato Associazioni ed Enti rappresentativi di oltre 6 milioni di Italiani, è patrocinata da RAI – Radio Televisione Italiana. Hanno aderito alla campagna volti famosi del mondo dello spettacolo e della scienza, da Ray Charles (recentemente mancato) a Beppe Grillo, e molti altri, come risulta nella sezione Testimonial del sito. La Campagna si è dotata di un qualificato Comitato Scientifico ed ha avviato un'articolata serie di interventi divulgativi sul territorio. L'iniziativa è non a scopo di lucro, apartitica, non confessionale.*

Sulle prossime Newsletter torneremo sul tema con informazioni, documenti e approfondimenti.