

Dispersione Scolastica

e incidenza dei disturbi neuropsichiatrici

04

I disturbi
comportamentali



Le dipendenze comportamentali

Le dipendenze comportamentali rappresentano un campo di studio emergente che riguarda la **compulsiva e reiterata** esecuzione di comportamenti non legati all'assunzione di sostanze.

Questi comportamenti vengono ripetuti anche quando le conseguenze negative sulla propria vita si fanno evidenti. Esempi di dipendenze comportamentali sono la dipendenza da **gioco d'azzardo**, dallo **shopping**, da **internet**, o l'**autolesionismo**.

Nel nostro campione abbiamo ricercato la prevalenza delle dipendenze comportamentali più diffuse nell'**adolescenza**, ovvero quella da videogiochi e quella da social media. Entrambe sono comunemente associate a una peggior qualità della vita, del sonno e delle relazioni sociali.

Per diagnosticare le dipendenze comportamentali si utilizzano spesso gli stessi criteri per la diagnosi di dipendenze da sostanze, sebbene non ci sia unanimità di pensiero circa questa associazione così netta.



Criteri utilizzati per la diagnosi delle dipendenze:

Salienza

L'attività domina il pensiero e il comportamento

Alterazione dell'umore

L'attività migliora l'umore

Tolleranza

Per sortire gli stessi effetti sull'umore, serve dedicare sempre più tempo all'azione

Astinenza

Quando l'attività si riduce o diventa discontinua, emergono sentimenti negativi

Conflitto

L'attività causa conflitti nei rapporti sociali, al lavoro, a scuola, eccetera

Ricadute

Dopo aver tentato di ridurre l'attività, si ricade nelle dinamiche precedenti

Perché si diventa dipendenti?

I circuiti cerebrali che ci portano verso le dipendenze sono gli stessi che ci permettono di imparare e che ci mantengono in vita.

Le prime evidenze di ciò arrivarono con un esperimento condotto nel 1954 sui topi, stimolando il loro cervello con alcuni elettrodi. Il gruppo di ricerca notò che quando questi elettrodi erano situati in un'area specifica del cervello, i topolini andavano sempre più spesso nell'angolo della gabbia in cui avveniva la stimolazione.

Si è scoperto così il cosiddetto **reward system**, ovvero un circuito posizionato nella **parte frontale del cervello**, che si occupa di fornire la gratificazione.

La gratificazione è un processo in tre fasi: **apprezzamento**, **motivazione**, **apprendimento**. Per esempio l'acqua e il cibo stimolano naturalmente la gratificazione:

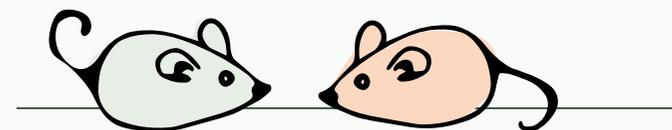
Percezione del gusto e di assenza di tossine



Sensazione piacevole di sazietà e di dissetamento



Associazione tra le due fasi precedenti, ovvero l'apprendimento che ci porta ad assumere i nutrienti per il nostro sostentamento.



Anche la curiosità, l'apprezzamento dell'arte e la risoluzione di problemi sfruttano questo meccanismo. Nello stesso modo impariamo inoltre le norme sociali grazie al riscontro altrui, perché la gratificazione sociale e il plauso funzionano da **rinforzo positivo**.

È facile intuire quindi che quando si assume una sostanza stupefacente o si svolge un'attività molto gratificante si crea un'associazione per cui si apprende che quella sostanza o quell'attività ci ha fatto stare bene e sentiamo la motivazione a ripetere l'esperienza.

La **parte frontale del cervello** adolescente non ha ancora completato il suo sviluppo: sono ancora in fase di crescita quei circuiti che sottostanno ai meccanismi di inibizione del comportamento (ovvero, i circuiti dell'autocontrollo)

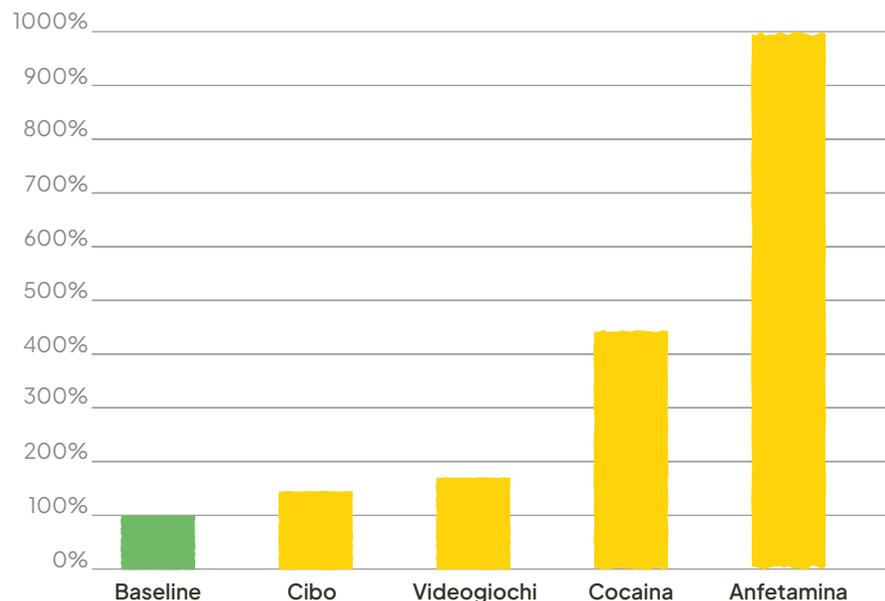


La dopamina

Il costante riscontro sociale (like, reaction, commenti) offerto dai **social network**, così come la soddisfazione di vincere una partita, stimolano direttamente il **reward system**, scoprendo il fianco alla possibilità di sviluppare dipendenze.

Il meccanismo di gratificazione avviene tramite il rilascio di **dopamina** nel cervello, che può essere facilmente tracciato e misurato.

Dopamina rilasciata nel cervello per diverse attività



In comune con le dipendenze da sostanze, le dipendenze comportamentali hanno il **meccanismo neurobiologico**: entrambe coinvolgono il sistema di ricompensa del cervello, che genera sensazioni di gratificazione, ed entrambe possono quindi causare modificazioni del cervello.

Contemporaneamente però ci sono importanti differenze: le dipendenze da sostanze infatti alterano in maniera diretta la chimica del cervello e causano spesso evidenti segni fisici. Le dipendenze comportamentali hanno una manifestazione meno visibile e più legata a problematiche psicologiche e sociali.

Sebbene siano molte e diverse le attività che provocano questo rilascio di dopamina, alcune lo fanno significativamente più di altre.

I social media tra opportunità e rischi

L'utilizzo di social media è diventato parte della vita quotidiana di moltissime persone: condividono quello che fanno e come si sentono. Le interazioni tramite social, come augurare il buon compleanno o lasciare un like sulla foto di un'amica, sono diventati modi di costruire e mantenere relazioni sociali.

Quello della connessione sociale è un bisogno fondamentale per gli esseri umani e i social network sembrano costruiti appositamente per soddisfare questo bisogno.

La ricerca sul tema mostra infatti le grandi potenzialità dei social network nel fornire supporto sociale, anche per individui che soffrono l'isolamento sociale.

Quali sono allora i rischi legati all'utilizzo di social media?



I social media offrono costanti stimoli alla comparazione sociale, in dimensioni rilevanti per l'autostima, come l'attrattività, il tempo libero, le relazioni sociali. Parallelamente, è molto comune la tendenza ad autorappresentarsi in maniera lusinghiera, talvolta persino fittizia. La combinazione di queste due tensioni porta alle conseguenze negative del confronto: il successo altrui sottolinea il nostro insuccesso e questo contribuisce a malessere e problemi di autostima.

Esposizione
a media



Comparazione
sociale



Insoddisfazione

Utilizzare a lungo i social media espone al rischio di interazioni pericolose, come il cyberbullismo, il grooming, le molestie.

Un'eccessiva permanenza online, infine, è inevitabilmente associata a un pesante carico cognitivo e alla sovrastimolazione, che può interferire con i cicli del sonno e lo stress.

Terreno fertile per il narcisismo

È stato suggerito che i social media rappresenterebbero l'habitat ideale per il **narcisismo**.

Tuttavia, la ricerca non è d'accordo sulla direzione dell'effetto: è la persona narcisista che è attratta dai social media, o sono i social media che assecondano le tendenze narcisiste?

Quello che è certo è che ci sono caratteristiche intrinseche della comunicazione via social che favoriscono l'espressione di comportamenti narcisisti:

1

I social network permettono agli individui di comunicare informazioni personali a un gran numero di persone, conoscenti e non, persone che danno validazione e riscontro.

2

Gli utenti dei social network possono scegliere quali informazioni comunicare e quali tenere per sé, permettendo la costruzione di un sé fittizio.

3

La propria presenza online può essere curata meticolosamente.
La comunicazione è asincrona: qualsiasi messaggio, testuale o visivo può essere selezionato e migliorato prima di essere pubblicato.

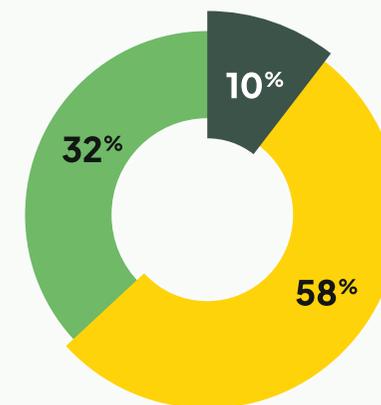
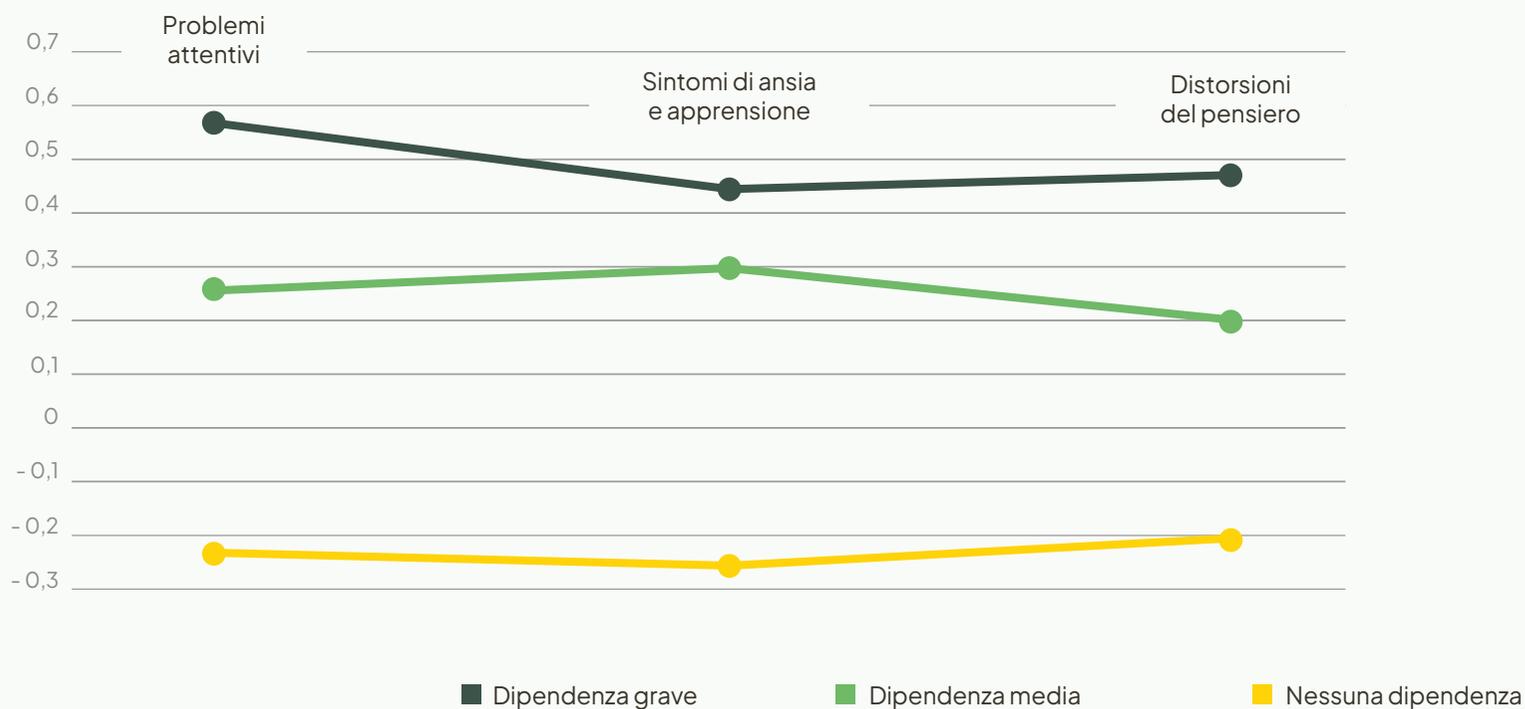


Cosa dicono i nostri dati

In linea con la letteratura, il nostro campione mostra come le persone con dipendenza media o grave manifestano punteggi di rischio superiori alle persone senza dipendenza, in ogni indice rilevante di salute mentale.

Nel nostro campione riscontriamo una grande fetta di popolazione con dipendenza da social media, che nel 10% dei casi si manifesta come grave.

È in particolare tra le **ragazze** che si riscontra più frequentemente una dipendenza grave (11% delle ragazze intervistate contro l'8% dei ragazzi).



L'internet gaming disorder non è la dipendenza da gioco d'azzardo

In Italiano, il termine “gioco” si riferisce genericamente ad attività di gioco, giocattoli, videogiochi e gioco d'azzardo.

Il termine **ludopatia** viene comunemente ma erroneamente usato per definire il disturbo da gioco d'azzardo. L'errore sta nel fatto che la radice del disagio non è il ludus cioè il gioco, ma l'azzardo. L'etichetta “ludopatia” finisce per stigmatizzare industria del gioco e videogiochi, persone che giocano e videogiocano.

Videogiocare infatti non è un'attività intrinsecamente problematica, lo diventa quando **danneggia** il funzionamento sociale, scolastico, familiare e psicologico delle persone. La dipendenza da internet gaming è infatti spesso associata a un benessere e a un'autostima inferiori.

Si stima che il **3%** dei giovani adulti abbia una dipendenza da internet gaming. Nel nostro campione la prevalenza è di circa il **2%**, con minor frequenza nelle ragazze



Sono soprattutto i **videogiochi online** a essere oggetto di dipendenza, per diversi motivi:



Creazione di comunità e interazioni sociali, talvolta con vere e proprie squadre o gilde.



Sistemi di ricompensa immediata tramite obiettivi o oggetti speciali.



Classifiche e tornei che mantengono alta la motivazione e l'engagement.

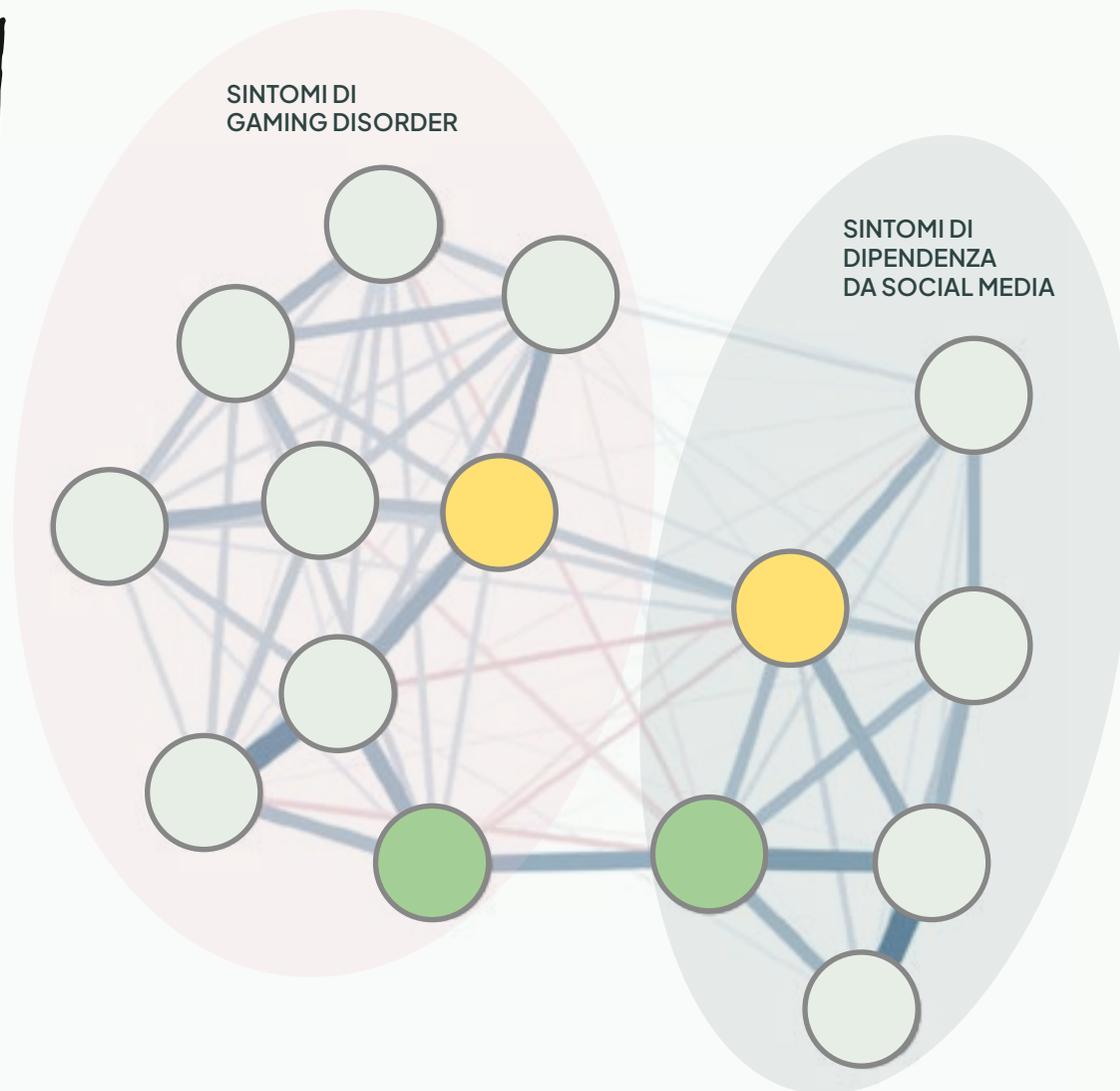
Le radici affettive del disturbo comportamentale

Il grafico a destra mostra le **relazioni** tra i sintomi delle dipendenze da social media e da internet gaming. Al centro di questo sistema di connessioni troviamo i **quattro sintomi centrali**, che per entrambe le dipendenze sono sintomi legati all'alterazione dell'umore.

Al centro delle dipendenze comportamentali indagate ci sono il bisogno di ingaggiare queste attività per dimenticare i problemi personali e sfuggire al cattivo umore (disperazione, ansia, colpa), e, specularmente la sensazione di ansia e tristezza che emerge quando non si può giocare ai videogiochi e/o utilizzare social media.

Il messaggio è piuttosto chiaro e in linea con quello che sappiamo delle dipendenze da sostanze: la dipendenza comportamentale può essere una forma di **"automedicazione"** che la persona trova per provare a tamponare il proprio malessere.

Il problema non sono quindi i social media o i videogiochi, ma le **difficoltà** che gli e le adolescenti hanno nel gestire il proprio mondo affettivo.



- Quanto spesso giochi/usi social media per scappare dai tuoi problemi o dal cattivo umore (ansia, colpa, disperazione)?
- Quanto spesso hai sentito maggiore tristezza, ansia e irritazione quando hai provato a interrompere l'uso di social media / di videogiochi?

Bibliografia:

American Psychiatric Association (2013).
Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016).
Neuroscience: Exploring the brain, 4th ed. Neuroscience: Exploring the brain, 4th ed.
Philadelphia, PA, US: Lippincott Williams & Wilkins Publishers.

Salvo diversamente specificato, i dati e le informazioni riportate in questo documento
sono tratte dalle seguenti pubblicazioni:

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2008). Affective neuroscience of pleasure:
reward in humans and animals. *Psychopharmacology*, 199(3), 457–480.
<https://doi.org/10.1007/s00213-008-1099-6>

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015).
Pleasure Systems in the Brain. *Neuron*, 86(3), 646–664.
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018>

