

Dopamina e incompleto sviluppo della corteccia prefrontale sono alla base del Gaming Disorder. Alba Giusi

Il nostro cervello è programmato per **cercare appagamento**. Essere costretti a interrompere un videogioco prima di aver completato un livello è un po' come vedersi sottrarre una fetta di torta dal piatto prima di essere arrivati a metà.

La differenza è che la torta a un certo punto finisce, placando il nostro appetito.

I videogame sono invece concepiti per offrire **piccole ricompense intermittenti e non conclusive**, che spingono a continuare nel gioco. In alcuni casi, la fine non esiste; in altri c'è, ma potrebbero volerci giorni.

Il gioco **induce il cervello a produrre dopamina**, l'ormone del benessere, e questo genera una dipendenza fisica dal videogioco. Per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito la dipendenza dai videogiochi tra le nuove malattie.

Questa dipendenza è aggravata dal fatto che la **corteccia prefrontale**, ossia la parte del cervello deputata alla **gestione degli impulsi** e coinvolta nei **processi decisionali**, non è completamente sviluppata fino ai 25 anni. Per tale motivi, i giovani e i giovanissimi non sono in grado di controllarsi e manifestano una dipendenza ancora più elevata.

La produzione di **dopamina** e la non completa maturazione della **corteccia cerebrale** sono quindi le leve su cui agiscono i produttori di videogiochi per condizionare la vita dei nostri

giovani e creare dipendenza, privandoli talvolta della **concentrazione necessaria** per affrontare lo studio e il lavoro.

A seguire un articolo di **Cristina Amoroso**.



Gaming Disorder è ufficialmente una malattia

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) ha inserito la dipendenza dai videogiochi, il Gaming Disorder, nell'**International Statistical Classifications of Diseases and Related Health Problems**. Il nuovo testo, che sarà in vigore dal primo gennaio 2022, contiene definizioni e codici per oltre **55mila malattie** e condizioni patologiche, e viene usato per uniformare diagnosi e classificazioni in tutto il mondo.

Gaming Disorder, che cos'è?

In che modo può essere riconosciuta la dipendenza da videogiochi, ma soprattutto come può essere definito questo disturbo? Per Gaming Disorder, infatti, si intende:

una serie di comportamenti persistenti o ricorrenti legati al gioco, sia online che offline, manifestati da: un mancato controllo sul gioco; una sempre maggiore priorità data al gioco al punto che questo diventa più importante delle attività quotidiane e sugli interessi della vita; una continua escalation del gaming nonostante conseguenze negative personali, familiari, sociali, educazionali, occupazionali o in altre aree importanti.

Affinché questo comportamento possa essere considerato morboso e, dunque, essere affetti da tale patologia, è necessario che il soggetto reiteri tali atteggiamenti per un arco temporale di almeno dodici mesi. Tuttavia, questo lasso di tempo può variare nel caso in cui i sintomi manifestati risultino più gravi e tutte le condizioni diagnostiche vengano riconosciute prematuramente dai terapisti in fase di analisi.



Fortnite e Lol i due videogames più seguiti e discussi

Fortnite è un videogioco on line sviluppato da **Epic Games** uscito nel 2017. Disponibile in tre distinte versioni di

modalità di gioco che condividono lo stesso gameplay e motore di gioco, due dei quali hanno avuto gran successo per Epic Games. Uno, Fortnite Battle Royale, è diventato un successo clamoroso, attirando oltre 125 milioni di giocatori in meno di un anno e guadagnando centinaia di milioni di dollari al mese.

Da allora è diventato un fenomeno culturale, la modalità è ambientata su un'isola in cui **100 giocatori lottano per la sopravvivenza**, si combatte tutti contro tutti fino a che ne resta uno solo. Attualmente è seguito da **200 milioni di utenti**.



League of Legends (LoL) è il famosissimo Moba (Multiplayer Online Battle Arena) sviluppato da Riot Games che, in questi ultimi anni, ha avuto un successo strepitoso. Il titolo free-to-play conta una community vastissima, soprattutto in Paesi come Cina o Giappone. Il gioco si basa su delle partite online 5 vs 5 che spaziano dai 20 ai 60 minuti circa. Il gameplay è strutturato in un modo tale da richiedere la formazione di una

squadra così da potersi coordinare al meglio per eseguire le diverse azioni di gioco. È un gioco di squadra, quindi, per trovare una perfetta coordinazione, sono necessarie diverse ore di allenamento, soprattutto per coloro che competono ad alti livelli.

La parola a giovani giocatori con un'esperienza con Lol che dura da almeno tre anni

Oramai nel mio gruppo siamo tutti players, mi sono accorto che, spesso, esistono giocatori che trascorrono gran parte delle loro giornate giocando. C'è chi gioca molte ore a Lol, ma esce comunque, ha una vita sociale, mangia, dorme e si lava regolarmente e studia con costanza, ha solo una grande passione per il gioco. C'è anche chi comincia a mangiare meno e più in fretta perché deve giocare, salta docce per fare più ranked la sera, va a dormire più tardi, esce meno di casa e smette di studiare perché deve farsi il platino, allora questa comincia ad essere dipendenza.

Un suo compagno di classe aggiunge:

La dipendenza viene creata dal sistema di matchmaking che, a mio parere, è creato apposta per questo: durante questi anni ho notato che, se mantieni un winrate molto alto, le probabilità di perdere al rank che ti meriti sono minime perché giochi con persone del tuo livello ed hai contro team anch'essi del tuo stesso livello. Se invece cominci a perdere, il sistema ti mette in coppia solitamente con gente che, di solito, va afk (abbandona il gioco) oppure ha dei brutti score perché, effettivamente, gioca male.

È impossibile vincere in questo modo: si vantano di aver creato un gioco competitivo ma per chi sta in low elo non è effettivamente così, è assolutamente ingiocabile perché è pieno di smurf che rovinano le tue partite e di persone a cui

non interessa vincere perchè stanno al loro 20esimo account. Da qui inizia un enorme circolo vizioso: se perdi una partita dove credi di aver giocato bene, ovviamente, ne inizi un'altra.

La dipendenza si crea con le stesse strategie del gioco d'azzardo

Sta di fatto che nei videogame vengono utilizzate le stesse **strategie del gioco d'azzardo: premi disseminati lungo la mappa per creare dipendenza** e invogliare il gamer a continuare a giocare, per questo l'Oms ha inserito i videogiochi tra le patologie da curare.



Dei problemi che può creare la dipendenza dai videogiochi ne sono a conoscenza le stesse software house che li sviluppano. E che in realtà fanno ben poco per contrastare questi problemi. Anzi in molti casi invogliano i gamers a continuare a giocare utilizzando delle sottili strategie psicologiche. Negli ultimi anni sono sempre più frequenti le loot box, le scatole premio disseminate lungo le mappe che permettono ai

giocatori di ottenere qualcosa in regalo: armi, armature, oggetti collezionabili con cui cambiare il proprio aspetto nel gioco.

Per ottenere dei premi preziosi è necessario acquistare le scatole premium, che nascondono armi speciali e armature potentissime. Si tratta del fenomeno delle microtransazioni che va tanto di moda negli ultimi anni: i giocatori spendono piccole cifre per acquistare le armi più potenti.

Dopo il primo acquisto, però, diventa la normalità comprare altri oggetti per diventare sempre più forte e **la cifra investita dal giocatore comincia a diventare consistente**. In questi casi si può parlare di vera dipendenza: si comprano sempre più oggetti, si spendono sempre più soldi e si passano sempre più ore davanti al gioco per diventare più forte e sconfiggere i propri avversari.

I guadagni delle software house

Videogame come **League of Legends** o **Fortnite** sopravvivono proprio grazie alle scatole premio che gli utenti acquistano ogni giorno. Si stima che questi videogiochi abbiano fatturato dal loro lancio più di **un miliardo di euro**, cifre equiparabili a quelle del gioco d'azzardo. Si tratta degli stessi giochi che fanno parte del circuito degli eSport e che potrebbero entrare a far parte delle prove olimpiche (alle Olimpiadi di Parigi del 2026 ci potrebbero essere i primi tornei dimostrativi).

di Cristina Amoroso

Fonti:

<https://www.ilfarosulmondo.it>

<https://www.focus.it>
