



**NON È UN GIOCO  
DA RAGAZZI**



**CAMBIO  
GIOCO**



# QUANDO L'USO DEI VIDEOGIOCHI DIVENTA PROBLEMATICO

**CAMBIO GIOCO: PROGETTO PER LA CURA E LA PREVENZIONE DEL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO**

## DEFINIZIONE

Il **Disturbo da Gioco su Internet** è caratterizzato da un uso ricorrente e persistente di videogiochi online, spesso con altri giocatori, che può determinare diverse conseguenze negative a livello personale e sociale (APA, 2013).

## CONSEGUENZE NEGATIVE

- Stile di vita compromesso (alterazione dell'alimentazione, del ciclo sonno-veglia e dell'attività fisica);
- Sbalzi d'umore e irritabilità;
- Difficoltà scolastiche;
- Conflitti con i familiari e con gli amici;
- Solitudine e tendenza all'isolamento.

## STAY SAFE ONLINE

- Non utilizzare il tuo vero nome nei videogiochi online, usa un nickname;
- Non condividere informazioni private come password, indirizzo o numeri di telefono con persone o forum online che non conosci;
- Se sei arrabbiato, non rispondere ai messaggi e non scrivere mai insulti nei confronti di qualcuno: questo materiale può essere usato contro di te;
- Blocca, elimina e segnala chiunque ti stia infastidendo online;
- Non accedere ai link proposti da una persona sconosciuta perché potrebbero essere truffe o contenere virus;
- Prima di giocare a un videogioco online, accertati che i suoi contenuti siano adeguati alla tua età tramite il numero riportato dalla classificazione PEGI;
- Non accettare di inviare denaro per l'acquisto di personaggi, caratteristiche, funzionalità di gioco particolari ad utenti che non conosci.

## SEGNALI DI ALLARME

- **Trascuri le responsabilità del mondo reale:** hai saltato la scuola a causa delle sessioni di gioco notturne? Hai compromesso delle relazioni, non sei riuscito a mantenere delle promesse e hai deluso la tua famiglia e i tuoi amici?
- **Trascuri il tuo aspetto:** ti stai dimenticando di fare la doccia? Hai indossato la stessa maglietta sporca per tutto il weekend? Vai a letto senza esserti lavato perché non vedrai nessuno comunque?
- **Trascuri la tua salute:** la mancanza di sonno, mal di schiena, bruciore agli occhi, scelte alimentari sbagliate, disagio emotivo o aumento di peso possono essere tutte conseguenze di troppo tempo trascorso a giocare.
- **Trascuri le finanze:** l'impatto finanziario eccessivo dei videogiochi può colpire su più livelli. Non scegliere di acquistare videogiochi, computer da gioco o accessori per videogiochi quando la tua famiglia non può permetterselo.

## CONSIGLI PRATICI PER I GIOCATORI DI VIDEOGIOCHI

- **Cerca di capire il vero motivo per cui giochi tanto.** Chiediti perché ti piace così tanto giocare. Ad esempio: Il gioco stimola il tuo bisogno principale di sentirti importante? Sei spesso annoiato e hai bisogno di un modo per riempire il "buco"? Ti senti solo? Giocare è una fuga da qualcosa di più profondo? Paure persistenti, ansia, dubbi su te stesso?
- **Aumenta la tua consapevolezza.** Cosa succede di positivo quando giochi e cosa succede di negativo? Quali sono le emozioni gradevoli e sgradevoli che provi durante il gioco?
- **Limita il tempo** di gioco (ad esempio, non più di 2 ore al giorno);
- Programma **pause brevi e frequenti** durante il gioco (ogni 20/30 minuti);
- Ritagliati **un determinato momento in cui giocare**, ad esempio, solo il fine settimana, prima di cena, solo dopo aver fatto la doccia;
- Imposta delle **notifiche** che ti segnalino quando giochi per un tempo eccessivo;
- Fai in modo che **il gioco non diventi la tua più grande priorità**;
- Imposta dei **limiti alle tue spese** per il gioco;
- **Rimuovi i dispositivi dalla camera da letto** per ridurre l'abituale uso notturno;
- **Incontra gli amici** al di fuori del mondo virtuale;
- Stabilisci e pratica una serie di **altre attività piacevoli** che possano alterarsi all'uso dei videogiochi, come hobby, sport, ascoltare musica.

Citazioni:

American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th Ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Fonte:

Rumens, J., (2020). *How to Stop Gaming: A Step-By-Step Guide* [Updated]. FocusMe. <https://focusme.com/blog/how-to-stop-gaming/>

Questo volantino è basato sui contenuti della guida:  
"Non è un gioco da ragazzi: quando il gioco d'azzardo e l'uso dei videogiochi diventano problematici. Una guida per docenti, operatori sanitari e sociali".

**PER RICEVERE UNA COPIA SCRIVI A**

[cambio.gioco@aulss6.veneto.it](mailto:cambio.gioco@aulss6.veneto.it)

**CHI CONTATTARE SE PENSI DI AVERE UN PROBLEMA?**

Ambulatori per la Prevenzione e il Trattamento  
della Dipendenza da Gioco d'Azzardo  
Dipartimento Dipendenze AULSS6 Euganea

Il servizio è gratuito fornisce consulenze e propone interventi  
alla persona con problemi di gioco e ai familiari.  
Non occorre impegnativa.

**SEDI E CONTATTI**

Direttore: **Giancarlo Zecchinato**

**SEDE DI PADOVA**

Complesso Socio Sanitario ai Colli - Padiglione 10  
Via dei Colli, 6/4  
Numero verde 800629780.  
[infogioco@aulss6.veneto.it](mailto:infogioco@aulss6.veneto.it)

Direttore: **Vito Sava**

**SEDE DI CAMPOSAMPIERO**

Via. P. Cosma, 1  
Telefono 049 9324960; fax: 049 9324969  
[serdcsp@aulss6.veneto.it](mailto:serdcsp@aulss6.veneto.it)

**SEDE DI CITTADELLA**

Ingresso Ospedale  
da Via Borgo Musiletto,  
area azzurra  
Telefono: 049 9424471;  
fax: 049 9424483  
[serdcit@aulss6.veneto.it](mailto:serdcit@aulss6.veneto.it)

**SEDE DI ESTE**

Via Settabile, 29/a  
Telefono: 0429 618389;  
fax: 0429 618527  
[serd\\_este@aulss6.veneto.it](mailto:serd_este@aulss6.veneto.it)

**SEDE DI MONSELICE**

Via Marconi, 19  
presso Centro Sanitario  
Polifunzionale (ex Ospedale)  
Telefono: 0429 788398;  
fax: 0429 788588  
[serd.monselice@aulss6.veneto.it](mailto:serd.monselice@aulss6.veneto.it)

Il volantino è frutto della collaborazione tra il **Dipartimento Dipendenze dell'AULSS 6 Euganea** e il **Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione - Università degli Studi di Padova**, all'interno del progetto "CAMBIO GIOCO", finanziato dal Ministero della Salute. Il volantino è stato realizzato con i fondi del Piano Regionale del Gioco d'Azzardo Patologico (Decreto Regionale n. 913 del 9.7.2020).



**CAMBIO  
GIOCO**

[www.aulss6.veneto.it/Cambio-Gioco](http://www.aulss6.veneto.it/Cambio-Gioco)



**NON È UN GIOCO  
DA RAGAZZI**



**CAMBIO  
GIOCO**

**VADEMECUM  
PER ADOLESCENTI**



REGIONE DEL VENETO  
**ULSS6  
EUGANEA**

**QUANDO L'USO DEI VIDEOGIOCHI  
DIVENTA PROBLEMATICO**

**CAMBIO GIOCO: PROGETTO PER LA CURA E LA PREVENZIONE DEL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO**