

Domande e risposte: Dipendenze internet Te lo spiego

1. **Quale patologia, nel 2019, è stata inserita dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nella classificazione internazionale delle malattie?**
R - Il **disturbo da gaming**
2. **La dipendenza dai videogiochi, a livello neurobiologico, è molto simile ad altre dipendenze: quali?**
R - alla dipendenza dal **gioco d'azzardo** e, più in generale, alla dipendenza da **alcol e nicotina**
3. **Al centro della dipendenza dai videogiochi c'è una sostanza: ti ricordi il suo nome?**
R - La **dopamina**.
4. **Perché ci sentiamo bene quando mangiamo cibi che ci piacciono o quando ascoltiamo la nostra canzone preferita?**
R - Perché in queste situazioni **viene rilasciata dopamina** nel cervello, e la dopamina ci fa essere felici
5. **In quali altre situazioni viene rilasciata dopamina?**
R - Quando ci aspettiamo una ricompensa (ad esempio quando immaginiamo il momento in cui mangeremo un gelato)
6. **Per quale motivo controlliamo in continuazione se ci sono notifiche sul nostro telefono?**
R - Perché **l'anticipazione di un evento felice fa rilasciare dopamina nel cervello**: controlliamo le notifiche sul telefono nella speranza di ricevere altra dopamina
7. **Cos'è il sistema delle ricompense variabili?**
R - La distribuzione di premi e ricompense, ad esempio per il completamento di un livello, in modo casuale, come una slot-machine
8. **Perché gli sviluppatori usano il sistema delle ricompense variabili?**
R - Per creare un potente senso di anticipazione, con relativo potente rilascio di dopamina, e spingere i giocatori a continuare a giocare nella speranza di ottenere la prossima grande ricompensa
9. **Perché molti giochi incoraggiano la competizione tra i giocatori?**
R - Per sfruttare il nostro innato desiderio di status e riconoscimento, spingendoci a giocare di più per cercare di migliorare
10. **Quali altri fattori psicologici possono contribuire alla dipendenza dai videogiochi?**
R - Il desiderio di trovare un rifugio per sfuggire ai **problemi della vita reale**, allo stress, all'ansia o alla depressione. Un luogo dove sentirsi competenti, in controllo e apprezzati.