



**NON È UN GIOCO  
DA RAGAZZI**



**CAMBIO  
GIOCO**

**VADEMECUM  
PER GENITORI**



REGIONE DEL VENETO



**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).

## GLOSSARIO DEL GAMER

- **FPS**: è un acronimo che può assumere due significati completamente diversi:
  - First Person Shooter: sparattutto caratterizzato da una visuale in prima persona.
  - Frames Per Second: numero di fotogrammi al secondo.
- **TPS**: Acronimo di Third Person Shooter. Il protagonista del videogioco sarà guidato dal giocatore attraverso una visuale in terza persona (fissa o mobile).
- **MOBA**: Acronimo di Multiplayer Online Battle Arena (ovvero arena di battaglia multigiocatore online). È un sottogenere di RTS con una struttura ben definita a livello di missione e tipologia di mappa.
- **RTS**: Acronimo di Real Time Strategy (ovvero gioco di strategia in tempo reale). È un genere di videogioco che implica controllo, azione e gestione delle risorse in una rapida escalation di gioco.
- **RPG (GDR)**: Acronimo di Role-Playing Games, ovvero giochi di ruolo. Sono un particolare genere di videogioco in cui il giocatore ha modo di plasmare il proprio personaggio ed eventualmente di potenziarlo/caratterizzarlo nel corso della storia con equipaggiamenti (perk) e abilità (skill) dedicate.
- **Perk**: Miglioramenti e/o caratteristiche e/o upgrade in equipaggiamenti/armi.
- **Skills**: Abilità acquisibili da un personaggio del gioco in modi differenti.
- **Grind(ing)**: Serie di azioni ripetitive mediante le quali un giocatore accumula esperienza, al fine di raccogliere risorse od ottenere vantaggi sotto forma di abilità o equipaggiamenti.
- **Lag**: ritardo dei comandi durante il gioco molto spesso causato dalla propria connessione.
- **Bannare**: espellere qualcuno da un server o da un forum. Può essere temporaneo o definitivo.
- **XP**: eXPerience Points, si accumulano completando missioni ed eliminando avversari per salire di livello e, in base al genere di riferimento, per ottenere nuove ricompense o potenziamenti.
- **TTK**: Acronimo di Time to Kill, ovvero il tempo e la quantità di proiettili/danni inferti necessari ad eliminare l'avversario.
- **NPC**: Acronimo di Not-Playing Character, ovvero un personaggio non giocante che non è sotto il controllo diretto dei giocatori, ma viene gestito dall'Intelligenza Artificiale del videogioco.
- **Villain**: Il 'cattivo' nei videogiochi. In alcune tipologie se ne trova più d'uno e a volte assume il ruolo del boss di fine gioco.
- **Noob (o niubbo)**: termine usato spesso in senso dispregiativo per indicare un principiante o una persona inesperta delle metodiche di gioco.
- **Boost**: sono degli elementi consumabili che vanno ad incrementare le abilità del giocatore.
- **Bug**: un errore del software di gioco che a volte rende impossibile proseguire nel gioco.
- **Easter Egg**: in italiano "Uovo di Pasqua", è un elemento nascosto dagli sviluppatori all'interno del gioco, che rimanda a prodotti esterni (ad esempio, musica, film, altri giochi).
- **Franchise**: si identifica spesso con il titolo di un gioco o più spesso di una serie di capitoli dello stesso. Ad esempio, "Call of Duty" è un famoso franchise dell'azienda produttrice Activision.

## 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 i pari;
- Solitudine e tendenza all'isolamento.

## SEGNALI DI ALLARME

- Tendenza a mentire ai membri della famiglia o ad altre persone significative rispetto al reale tempo trascorso a giocare;
- Peggioramento della condotta e del rendimento scolastico a causa del tempo trascorso a giocare;
- Trascuratezza o abbandono di altre attività (ad esempio, sport, musica);
- Scelta di rimanere in casa a giocare piuttosto che trascorrere il tempo con amici;
- Alterazioni o anomalie nell'alimentazione, igiene personale, funzioni fisiologiche o sonno;
- Sintomi fisici, quali mal di testa, arrossamenti agli occhi e disturbi della vista;
- Esplosioni di rabbia quando lo/la si interrompe mentre gioca, o quando gli/le si impedisce di giocare;
- Desiderio di procurarsi videogiochi sempre nuovi e insistenza per averli;
- Investimento di somme considerevoli di denaro (se ne dispone) per acquistare videogiochi o personaggi e funzionalità in essi contenuti.

## CONSIGLI PRATICI

Il fenomeno si caratterizza per alcuni specifici aspetti problematici:

1. Il gap di conoscenze esistente tra i ragazzi e i genitori, che hanno difficoltà ad assumere su questi temi un'adeguata funzione educativa;
2. I rischi maggiori si hanno nel gioco solitario e prolungato, in cui ci si ritrova isolati e senza contatti con il mondo reale;
3. I giochi multiplayer online, ossia videogiochi in cui più giocatori assumono il ruolo di un personaggio in un mondo virtuale persistente dove la trama di gioco si evolve in tempo reale, creano forti difficoltà nella gestione del tempo, personale e della famiglia, in quanto è la Rete stessa, e non i giocatori, a stabilire i tempi a cui adattarsi.

Pertanto, si consiglia di:

- Stabilire una **sana comunicazione tra genitore e figlio**. Per incentivarla, si consiglia di:
  - Interessarsi alla cultura dei videogiochi, comprendendone i concetti chiave, ed esprimendo apertamente al figlio il proprio interesse;
  - Discutere con i figli circa gli aspetti positivi associati all'uso dei videogiochi, le possibilità di carriera nel gioco/tecnologia e apprezzare i successi nei videogiochi;
- **Concedere l'uso dei videogiochi ai figli solo dopo che questi hanno completato le altre responsabilità per la giornata;**
- Ricordare sempre ai figli di **tutelare la propria privacy** e di informare un familiare sulle loro eventuali relazioni "virtuali";
- **Porre limiti chiari al gioco dei propri figli**. Indipendentemente dai limiti che ritieni appropriati, alcuni giorni della settimana non dovrebbero comportare alcun gioco.
- Nel progettare e stabilire delle regole, **considerare un lasso di tempo ragionevole per la loro eventuale rivalutazione**. Ad esempio, si può seguire un piano per 1 o 2 mesi, monitorarne l'andamento e poi rivalutarlo. Se si decide che il piano iniziale è troppo restrittivo, è possibile allentarlo dopo un paio di mesi se non sono evidenti dei problemi;
- **Una volta stabilite le regole, è necessario applicarle con costanza e coerenza.**
- **Determinare una conseguenza realistica per la violazione delle regole**. L'esito della violazione delle regole deve essere esecutivo e immediatamente applicabile;
- **Assicurarsi di conoscere e approvare i giochi a cui sta giocando il proprio figlio**. Esiste il codice PEGI (Pan European Game Information) online, che può aiutare a capire se un gioco è adatto alla fascia di età del proprio figlio;
- **Identificare altre attività ricreative**. Sostituire il gioco con altre attività è fondamentale per modificare il comportamento di gioco eccessivo. È importante discutere le alternative con tuo figlio e incoraggiarlo a prendere provvedimenti proattivi;
- **Offrire ricompense ed incentivi (ad esempio, beni, lodi verbali o semplicemente attenzione) quando il figlio si dedica ad attività diverse dal gioco.**

Citazioni:

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

Fonte:

Petry, N. M. (2019). *Pause and reset: a parent's guide to preventing and overcoming problems with gaming*. Oxford University Press.

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 CHE TUA FIGLIA O TUO FIGLIO ABBA 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 CITADELLA**

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.est@aulss6.veneto.it](mailto:serd.est@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)