

## 8.13

## LA DIPENDENZA DA NUOVE TECNOLOGIE. L'ESPERIENZA DEL SERVIZIO DIPENDENZE DA COMPORTAMENTI DELL'ASL CITTÀ DI TORINO

**Stara G.**

*SSD Dipendenze da Comportamenti dell'ASL Città di Torino - Torino - Italy*

In questo lavoro viene presentato il fenomeno della Dipendenza da Nuove Tecnologie, in particolare l'Internet Gaming Disorder nelle sue caratteristiche espressive e modalità di trattamento.

Viene inoltre riportata l'esperienza della SSD Dipendenze da Comportamenti dell'ASL Città di Torino.

### Introduzione

La rivoluzione tecnologica ha trasformato radicalmente le nostre abitudini: Internet, lo smartphone, il computer, insieme alle altre innumerevoli tecnologie digitali, fanno ora parte della nostra quotidianità, a tal punto che risulta difficile, se non improprio, riuscire a distinguere la realtà tra virtuale e reale. Per dirla con le parole di Floridi, la nostra è la società dell'onlife, termine che fa riferimento alla continua interazione tra la realtà materiale e analogica con quella virtuale e interattiva (Floridi, 2012).

La rivoluzione tecnologica è però allo stesso tempo una rivoluzione psicologica, perché ha influenzato profondamente il nostro modo di vivere: in primis, è cambiata la relazionalità, che oggi è (anche) web-mediata, con tutte le conseguenze che questo comporta, come ad esempio l'estromissione del corpo dal campo relazionale e la facilitazione che comporta avere uno schermo che media, soprattutto per gli adolescenti; in secondo luogo, è cambiato il modo di costruire la propria identità, che passa inevitabilmente anche dall'online (Bernardelli, 2022).

L'adolescente è il soggetto maggiormente coinvolto dalla digitalizzazione che ha rivoluzionato il modo di affrontare l'adolescenza, ma non sono minimali neanche le trasformazioni che la digitalizzazione ha apportato alla vita degli adulti e dei bambini, il cui consumo digitale è sempre più precoce e massiccio (Marangi, 2023). Indubbiamente sono molti i benefici che si possono trar-

re dalle tecnologie in quanto sono indispensabili strumenti di informazione, comunicazione, lavoro e intrattenimento; tuttavia occorre maggiore consapevolezza sui rischi che un uso eccessivo comporta alla propria salute psicofisica.

Lo smartphone, i social, i videogiochi sono infatti prodotti additivi, progettati appositamente nelle loro componenti e funzioni per poter massimizzare la nostra fruizione, catturare la nostra attenzione e farci perseverare nel loro utilizzo. Tutto questo accade per l'aspetto ludico ed evasivo di molte attività che è possibile fare con i devices: utilizzare lo smartphone per accedere ai social o per videogiocare è un'attività piacevole e divertente. Per alcuni, inoltre, il mondo virtuale può divenire un rifugio, un modo di evadere da una realtà vissuta come insostenibile. In questa sofferenza si trovano sempre più giovani, soprattutto adolescenti, che, nell'affrontare le sfide evolutive, faticano a tollerare la frustrazione e sentono di non avere abbastanza risorse e capacità per impegnarsi a scuola, a lavoro o in un qualsiasi altro progetto. La rete offre una realtà più protetta, dove ci si sente più sicuri e forti dietro il proprio avatar. Videogiocare, piuttosto che scrollare il feed dei social media, rappresenta un comportamento che può divenire compulsivo, proprio perché in qualche modo va a sostituire un bisogno con una gratificazione.

Questo avviene quando la funzione della rete smette di essere di accompagnamento al processo di costruzione identitaria e passa a essere la modalità prevalente rispetto a tutte le altre attività sociali.

Sono state descritte varie forme di utilizzo patologico delle tecnologie, che alcuni ricercatori hanno denominato "tecnopatologie" o "tecnopatie" (Bernardelli, 2022). L'unico disturbo che ad oggi trova una descrizione nel DSM 5 e nell'ICD-11 è l'Internet Gaming Disorder (IGD), noto anche come "Dipendenza da videogiochi". Tuttavia la ricerca ha messo in evidenza varie forme di dipendenza da tecnologie, di cui non c'è ancora una concettualizzazione diagnostica, tra le quali si trova: la dipendenza da Internet, di cui si è iniziato a parlare più di vent'anni fa (Young, 1996) e la dipendenza dallo smartphone e dai social media, che spesso si accompagna all'IGD (Weaver e Swank, 2021).

### Internet Gaming Disorder

La ricerca si è sviluppata intorno al costrutto di Internet Gaming Disorder, così come viene presentato dalla quinta edizione del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM 5), che l'ha inserito nella terza sezione, intitolata "Condizioni che necessitano di ulteriore studio". Qui l'IGD viene definito come «uso persistente e ricorrente di Internet per partecipare a giochi, spesso con altri giocatori, che porta a compromissione

o disagio clinicamente significativi come indicato dalla presenza di cinque (o più) dei seguenti criteri per un periodo di 12 mesi:

- preoccupazione riguardo al gaming;
- sintomi di astinenza;
- bisogno di trascorrere crescenti quantità di tempo nel videogiocare;
- tentativi infruttuosi nel limitare l'attività;
- perdita di interesse verso altre attività;
- uso continuativo ed eccessivo;
- menzogne ad amici e parenti per occultare l'entità del problema;
- usare il gaming per eludere stati d'animo negativi
- l'aver compromesso una relazione, un lavoro, la propria carriera scolastica» (DSM 5, 2013).

In Italia, secondo i dati di Iidea (Italian Interactive Digital Entertainment Association), nel 2023 i videogiocatori sono stati 14,2 milioni, con un'età media di 29,8 anni.

Alcuni studi evidenziano una differenza di genere nei tempi e nelle preferenze tra le varie tipologie di videogiochi, tuttavia questa differenza è lieve (il 40% dei gamers sono donne e il 60% sono uomini).

Secondo lo studio relativo all'anno 2022 per l'Italia dell'Health Behaviour in School-aged Children, l'ente di ricerca che collabora con l'Istituto Superiore di Sanità e l'OMS, il 19,6% degli adolescenti risulta a rischio di sviluppare un uso problematico dei videogiochi; a ciò si aggiunge che un altro 15% dichiara di passarci mediamente almeno 4 ore al giorno. La fascia più a rischio di uso problematico è quella dei preadolescenti, con età compresa tra gli 11 e i 13 anni (HBSC, 2022).

Le stime sulla prevalenza dell'IGD nella popolazione variano a seconda dei criteri di indagine utilizzati e dei paesi di riferimento e si assestano intorno all'8% considerando la popolazione dei videogiocatori, mentre a livello di popolazione mondiale, è l'1,96% che sviluppa questa forma problematica di comportamento (Kim e Chun, 2023).

Alcuni studi hanno evidenziato che negli adolescenti esistono dei fattori di rischio della dipendenza da gaming, quali l'impulsività, l'ansia, la depressione, una mancanza di supervisione da parte dei genitori, problemi relazionali con i pari e altre difficoltà personali (Kim e Chun, 2023). Anche gli adolescenti che hanno abbandonato la scuola e che sperimentano uno stigma sociale hanno più possibilità di sviluppare una forma patologica di gaming.

Tra chi sviluppa tale compulsione sono state riscontrate problematiche relazionali e famiglie disfunzionali, fobie scolari, disturbi dell'umore e d'ansia, ADHD e Disturbi dello Spettro dell'Autismo (in particolare la sindrome di Asperger) (Ko, 2014). L'uso dei videogiochi può essere

associato a un'insoddisfazione rispetto alla propria vita e rappresenta una fuga, un modo di evadere dallo stress e dai fastidi che si percepiscono quotidianamente (Kuss et al., 2012).

Sono stati inoltre riscontrati alcuni fattori protettivi, come l'attaccamento sicuro ai pari e ai genitori. Un attaccamento genitoriale sicuro permette all'adolescente di costruire un'idea di sé più positiva (Nielsen et al., 2020). Nel caso degli adolescenti si evita di fare diagnosi di dipendenza, per non etichettare una personalità che è ancora in evoluzione (Valente, 2023). Questo non significa che i minorenni non possano sviluppare un rapporto patologico con l'attività di gaming, motivo per cui è importante la valutazione clinica e la presa in carico da parte dei servizi competenti, soprattutto per le conseguenze che questo tipo di uso problematico comporta, che riguardano principalmente la sfera relazionale.

L'Internet Gaming Disorder ha infatti un impatto sulle relazioni interpersonali, perché le relazioni virtuali vanno a sofferire quelle sempre più trascurate nella realtà.

Non è raro, per i videogamers più gravi, perdere la concezione del tempo, saltare i pasti ed evitare di lavarsi, ritardare sempre di più l'ora dell'addormentamento, fino ad arrivare all'inversione del ritmo circadiano, con veri e propri disturbi del sonno (Zimbaro e Coulombe, 2015). Inoltre, si può manifestare nervosismo e agitazione, oltre ai disturbi fisici dovuti alla sedentarietà e al mantenimento della stessa postura.

L'IGD, soprattutto nei casi di comorbidità con disturbi psichici, può accompagnarsi al ritiro sociale. Nei casi di ritiro sociale, l'uso dei devices può essere visto come un modo di tenere ancora un contatto con il mondo esterno, mentre nei casi più gravi di ritiro sociale la persona non utilizza alcun dispositivo, rimanendo ancora più esclusa dai contatti sociali, per una sostanziale incapacità di confrontarsi con chiunque altro, nemmeno attraverso uno schermo.

### Il trattamento

Il trattamento delle dipendenze da tecnologie si basa sugli stessi fondamenti terapeutici che guidano i percorsi di riabilitazione e cura delle altre patologie compulsive (Tonioni, 2013).

Gli strumenti trattamentali più efficaci e utilizzati sono la psicoterapia, i gruppi riabilitativi, la psicoeducazione e la farmacoterapia.

Il comportamento compulsivo legato all'uso dei dispositivi digitali rappresenta l'instaurarsi di uno stato dissociativo, una sorta di difesa da una situazione che viene vissuta come insostenibile e che non consente compromessi; il paziente che la sperimenta si sente disconnesso rispetto ai propri pensieri, emozioni e dalla propria

memoria (Tonioni, 2013).

Contenere la compulsività significa contenere le ore di connessione, ma anche quelle dedicate al pensare al gioco: la persona che ha sviluppato una dipendenza compulsiva, come quella da gaming, non soltanto trascorre un determinato tempo a giocare, ma ne trascorre anche un altro a pensare in maniera pervasiva alle sessioni di gioco, a cosa ha in mente di fare non appena si ricollega e cosa potrebbe, nel frattempo, essere successo nel videogioco, oppure ripensa alle sensazioni positive che il tornare a giocare gli potrebbe fornire: si tratta a tutti gli effetti di uno spazio mentale occupato, che va ad aggiungersi allo spazio mentale già risucchiato dal videogioco (Tonioni, 2013).

La psicoeducazione si focalizza in particolare (Lopez-Fernandez e Kuss, 2020):

- nell'incoraggiare la motivazione e il coinvolgimento in altre attività gratificanti che siano alternative all'uso dei devices;
- nell'aiutare la persona nello sviluppare nuove capacità cognitive ed emozionali per riuscire a fronteggiare meglio le difficoltà;
- nel supportare la persona nell'acquisizione di uno stile di vita più sano;
- nel proporre opzioni di rilassamento e svago alternative (come leggere, incontrare persone, fare sport).

Il terapeuta accompagna il soggetto a comprendere le cause e le conseguenze che il ripetersi del comportamento scatena.

Comprendere gli aspetti emotivi sottesi all'attività con cui si ha un rapporto di dipendenza è fondamentale. È utile perciò chiedersi quale emozione scatena il desiderio di videogiochi: il non riuscire a tollerare la noia, la frustrazione, piuttosto che una situazione familiare vissuta come intollerabile, la necessità di iperstimolarsi continuamente.

Anche la farmacoterapia (attraverso farmaci serotoninergici e stabilizzatori dell'umore) mostra effetti positivi nel ridurre la sintomatologia dalle Internet addictions, la cui efficacia aumenta in combinazione con la psicoterapia e la terapia familiare (Kuss e Lopez-Fernandez, 2016).

### **L'esperienza della SSD Dipendenze da Comportamenti dell'ASL Città di Torino**

La Struttura Semplice Dipartimentale Dipendenze da Comportamenti è il servizio specialistico ambulatoriale dell'ASL Città di Torino afferente al Dipartimento delle Dipendenze, in cui vengono trattati i Disturbi da Gioco d'Azzardo, da Shopping Compulsivo, le Dipendenze Sessuali e Affettive e le Dipendenze da Internet.

Il servizio nasce nel 2019 a seguito dell'accorpamento in un'unica sede dei vari ambulatori che da anni si occupa-

vano del trattamento del Disturbo da Gioco d'Azzardo all'interno dei Servizi per le Dipendenze (SerD).

Il metodo di lavoro si basa sull'intervento multidisciplinare, reso possibile grazie alla compresenza di diverse figure professionali, quali lo psichiatra, l'educatore professionale, lo psicoterapeuta e l'assistente sociale, che operano con pazienti e familiari.

La maggior parte dei pazienti che si rivolgono al servizio presenta l'Internet Gaming Disorder.

È interessante notare che il 91% dei pazienti che sono stati presi in carico in questi cinque anni è di sesso maschile e che l'80% sia under 30.

In linea con quanto riportano le ricerche in letteratura, i pazienti seguiti dal servizio presentano solitamente delle comorbidità con altri disturbi psichici, le più frequenti delle quali sono: l'ADHD, il Disturbo dello Spettro Autistico, il Disturbo Ossessivo Compulsivo, Disturbo da Ansia generalizzata, i Disturbi dell'umore e i Disturbi di personalità.

Nell'esperienza clinica maturata in questi anni, sono state riscontrate alcune situazioni ricorrenti come: una fatica da parte dei genitori nell'affrontare l'età adolescenziale, difficoltà nell'instaurare una comunicazione efficace e autorevole con i figli; un voler evitare il conflitto tra genitore-figlio perché vissuto come pericoloso e insostenibile, con la conseguenza di non impostare linee educative ferme; assenza di uno dei due genitori (fisica, emotiva o educativa); la presenza di eventi critici o traumatici in famiglia (abbandoni, violenze, lutti, malattie).

Solitamente sono i genitori a rivolgersi al servizio e a riportare come problematico il comportamento dei figli rispetto all'uso dei devices. In particolare, i genitori spesso riferiscono di un'eccessiva quantità di tempo trascorsa online, di una trascuratezza o di un'interruzione delle attività che prima venivano svolte (hobby, sport, uscite con gli amici) e una chiusura comunicativa. Un altro campanello d'allarme riportato dai genitori è il calo del rendimento scolastico, le assenze a scuola e il ritardo dell'orario di addormentamento.

In molti casi questi comportamenti si accompagnano ad atteggiamenti aggressivi quando viene impedito di usare i dispositivi o se viene ostacolata la connessione alla rete Internet.

Per la presa in carico dei pazienti minorenni, è necessaria l'autorizzazione al trattamento da parte di entrambi i genitori. Quest'ultimo aspetto talvolta costituisce un problema che rallenta la presa in carico. Non di rado s'incontrano genitori che si sono separati in maniera conflittuale e che faticano a trovare un comune accordo sulle scelte educative e sanitarie dei figli.

L'accoglienza ha come fine la ricezione della domanda, l'analisi dei bisogni espressi e inespressi e del contesto

socio-familiare. A tal fine vengono indagate diverse aree che riguardano la vita della persona: l'andamento scolastico o lavorativo, il modo in cui viene trascorso il tempo libero, la presenza di relazioni amicali e sentimentali, la sessualità, il rapporto con la propria identità di genere e il proprio corpo e il rapporto con la propria famiglia.

Oltre a raccogliere il dato del tempo di utilizzo dei dispositivi, è altrettanto importante indagare cosa viene fatto online, se vi è un'attività prevalente rispetto alle altre, se viene messo in atto un comportamento a rischio, come il giocare d'azzardo, se vi è una sovraesposizione online di sé o se si fanno acquisti all'interno dei videogiochi.

È significativo comprendere che cosa rappresenti e cosa vada a sostituire in termini emotivi quell'attività per la persona.

Anche ai familiari viene chiesto di fare una narrazione rispetto a questo problema e vengono inoltre indagate le rappresentazioni e i miti familiari legati al proprio figlio, essendo un aspetto che influisce molto nella crescita dei figli.

Dopo l'accoglienza viene riportato il caso in équipe e viene elaborato un programma terapeutico personalizzato.

Laddove si riscontra una problematica rispetto allo stile educativo, vengono previsti interventi di consulenza, in cui si supportano i genitori nel mettere in pratica delle strategie educative, nello stabilire delle regole rispetto all'uso dei devices e nel migliorare la comunicazione e l'autorevolezza genitoriale.

Se invece si riscontra un uso patologico dei devices, si propone una presa in carico del paziente attraverso un percorso educativo o psicoterapico individuale.

Ai ragazzi viene esplicitato che tipo di percorso si farà insieme e la sua durata. Questo li aiuta solitamente ad avere chiaro il tipo di impegno richiesto, senza che venga vissuto come insostenibile o infinito. Inoltre, viene ribadito che il terapeuta manterrà la riservatezza di ciò che verrà detto con i suoi genitori, proprio per favorire fiducia nella relazione terapeutica e libertà nel raccontarsi.

Il contesto familiare, soprattutto per i pazienti più giovani ancora legati alla propria famiglia d'origine, è parte integrante del trattamento. Ai genitori viene perciò offerta la possibilità di partecipare a un gruppo di supporto psicoeducativo, in cui viene spiegato come si manifesta questo tipo di dipendenza, il trattamento che si mette in atto e ciò che ne può influenzare positivamente il decorso.

I terapeuti che seguono il paziente sono distinti da quelli che si occupano dei genitori, per evitare triangolazioni e per favorire l'alleanza terapeutica.

Il trattamento prevede infine un lavoro di rete con gli

altri servizi coinvolti nel trattamento: in questi anni, si è collaborato con i Centri di Salute Mentale e i Servizi Sociali del territorio, la Neuropsichiatria Infantile e altri servizi specialistici.

L'elemento che permette al paziente di avvicinarsi e di superare resistenze interne e la timidezza è l'approccio di autentico interesse dei terapeuti nei confronti del mondo virtuale, un ascolto che si esplica in assenza di pregiudizi e demonizzazione, un'attitudine che non è sempre riscontrabile nel mondo degli adulti, che, per quanto siano immersi nel digitale al pari dei più giovani, spesso demonizzano dispositivi e piattaforme social.

Mantenere un dialogo aperto su quello che si fa online è un aspetto importante che non andrebbe trascurato neanche dai genitori, perché i ragazzi e ancora di più i bambini devono poter aver modo di raccontare ai propri adulti di riferimento ciò che provano e che fanno online. L'adulto in questo senso non deve sentirsi fuori dal discorso per via del gap generazionale, ma deve cercare il più possibile di essere un punto di riferimento: gli esperti del digitale non possono essere i figli minorenni, ma devono esserlo gli adulti.

L'obiettivo del trattamento non è tanto quello dell'interruzione dell'uso degli strumenti digitali, che risulterebbe inverosimile viste tutte le attività indispensabili che quotidianamente si compiono tramite Internet, quanto quello di trovare un equilibrio tra la vita sugli schermi e la vita reale.

A seconda dei casi specifici, gli obiettivi riabilitativi possono riguardare l'intraprendere una nuova attività (lavorativa, ricreativa, risocializzante) o il riprendere il percorso di studi. Come si è visto, l'abbandono scolastico è una conseguenza non così inusuale tra i ragazzi che sviluppano una dipendenza da gaming. In questi casi, la rete dei servizi coinvolti nella presa in carico del minore concorda con la scuola dei programmi di rientro graduati, in cui viene chiesto di riprendere lo studio, portando a termine dei compiti a casa per poi far ritorno in classe in un secondo momento.

Inoltre, le esperienze di condivisione in presenza, come lo sport, sono importanti perché consolidano le abilità prosociali e permettono l'instaurarsi di legami di amicizia o sentimentali, che aiutano la persona a sentirsi meglio. Infine lo sport migliora la condizione di salute della persona, spesso peggiorata per via della sedentarietà che l'attività online protratta procura.

## Conclusioni

La dipendenza da nuove tecnologie è un fenomeno in crescita, che coinvolge soprattutto gli adolescenti, ma che non esclude gli adulti.

La ricerca si è consolidata intorno al costrutto di Internet Gaming Disorder, un disturbo che necessita di

ulteriori studi e approfondimenti, ma che trova già un rispecchiamento in molti adolescenti e giovani adulti alle prese con le sfide evolutive.

I soggetti che sviluppano questo tipo di dipendenza arrivano a compromettere il loro funzionamento lavorativo o scolastico e le loro relazioni amicali e familiari.

Nei casi più gravi tale situazione può sfociare in un ritiro sociale con interruzione del percorso scolastico e dei contatti sociali e isolamento nella propria stanza.

Spesso l'IGD si manifesta in associazione ad altre problematiche psichiche, come disturbi dell'umore e d'ansia, ADHD, Disturbi dello Spettro Autistico e altre ancora.

Molti genitori di adolescenti sperimentano difficoltà nel regolamentare l'utilizzo dei dispositivi digitali.

I dispositivi digitali hanno una componente attrattiva forte: essi sono fonte di evasione, intrattenimento, gioco, competizione, divertimento, connessione con altre persone.

Perdere la cognizione del tempo trascorso online non è inusuale nemmeno tra gli adulti.

Le caratteristiche dei social media e dei videogiochi rendono di fatto questi strumenti prodotti additivi. Per questo motivo è utile educare a un utilizzo critico e consapevole di questi mezzi, fine ultimo della digital literacy, l'alfabetizzazione digitale. Questa prevede, accanto a una conoscenza tecnica dei nuovi strumenti di informazione e comunicazione, anche una consapevolezza di quali possano essere i rischi e i benefici di tali mezzi.

È importante quindi, per promuovere il benessere psico-sociale, investire maggiormente sulla cura e sulla prevenzione della Dipendenza da Nuove Tecnologie, rinforzando i fattori protettivi, come le life skills, e attivando varie agenzie educative, dalla scuola ai genitori, dai professionisti della salute a tutta la comunità educante (Minutillo et al., 2022).

### Bibliografia

- American Psychiatric Association (2013). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (5a edizione), Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Bernardelli L. (2022). Guida psicologica alla rivoluzione digitale. I pericoli delle tecnopatologie, le opportunità delle psicotecnologie, Giunti, Firenze.
- Floridi L. (2012). La rivoluzione dell'informazione, Codice Editore, Torino.
- Health Behaviour School-aged Children (2022). La Sorveglianza HBSC-Italia 2022 Health Behaviour in School-aged Children: le tecnologie digitali negli adolescenti, Istituto Superiore di Sanità, Roma.
- Kim S., Chun J.S. (2023). The Impact of Parental and Peer Attachment on Gaming Addiction among Out-of-School Adolescents in South Korea: The Mediating Role

of Social Stigma, in «Int J. Environmental Research and Public Health», vol. 20, n. 72.

- Ko Chih-Hung (2014). Internet gaming disorder, in «Curr Addict Rep», n. 1, pp. 177-185.
  - Kuss D.J., Griffiths M.D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research, in «Int J Ment Health Addiction», n. 10, pp. 278-296.
  - Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research, in «World Journal Psychiatry», n. 6, pp. 143-176.
  - Lopez-Fernandez O., Kuss D.J. (2020). Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: a Literature Review and Policy Options, in «International Journal of Environmental Research and Public Health», n. 17.
  - Lundedal Nielsen R. K. (2022). Gaming Disorder – a “lousy” and “meaningless” label, in «Mental Health Atmospheres Video Games», v. 15, pp. 21-34.
  - Marangi M. (2023). Addomesticare gli schermi. Il digitale a misura dell'infanzia, Scholé, Torino.
  - Minutillo A., Berretta P., Canuzzi P., La Sala L., Pacifici R. (2022). Dipendenze da Internet, Roma: Istituto Superiore di Sanità, (Rapporti ISTISAN 22/5).
  - Nielsen P., Nicolas F., Richter H. (2020). Parental and family factors associated with problematic gaming and problematic internet use in adolescents: a systematic literature review, in «Curr Addict Rep», n. 7, pp. 365-386.
  - Tonioni F. (2013). Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi, Springer, Milano.
  - Weaver J. L., Swank J. M. (2021). An Examination of College Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful Attention, in «Journal of College Counseling», pp. 24, 132-145.
  - Zimbardo P., Coulombe N. D. (2015). Maschi in difficoltà. Perché il digitale crea sempre più problemi alla nuova generazione e come aiutarla, FrancoAngeli editore, Milano.
- ### Sitografia
- Italian Interactive Digital Entertainment Association, I videogiochi in Italia nel 2023, <https://iideassociation.com/wp-content/uploads/2024/04/I-videogiochi-in-Italia-nel-2023-1.pdf>
  - Valente S. (2023). Intervista in «Tempi digitali. Atlante dell'infanzia (a rischio) in Italia», <https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/pubblicazioni/xiv-atlante-dellinfanzia-rischio-tempi-digitali.pdf>