



VIDEOGAMES, ATTENZIONE AD ANSIA E DEPRESSIONE STUDIO PORTATO AVANTI DALLA IOWA STATE UNIVERSITY.

(DIRE - Notiziario Minori)

Roma, 21 gen. - In termini di salute mentale ansia e depressione sono le dirette conseguenze della dipendenza dai videogiochi. A mettere in evidenza il concetto è stato uno studio portato avanti dalla Iowa State University, che ha permesso di individuare che fra 3.000 ragazzi presi in considerazione l'8 - 10% corrispondeva al profilo di veri e propri giocatori patologici.

Ci si è spesso chiesto se i videogiochi fanno bene o male ai bambini e sull'argomento sono stati compiuti diversi studi che hanno portato spesso a conclusioni contrastanti. La ricerca in questione è riuscita ad individuare una stretta correlazione, che tuttavia non può essere generalizzata, fra dipendenza psicologica dai videogames e insorgenza di disagi psicologici come disturbi d'ansia, stati depressivi e fobia sociale. Tutto questo dopo aver monitorato lo stato di salute dei soggetti per un periodo di due anni.

Se da un lato si è scoperto che i videogiochi aiutano il cervello nell'apprendimento, il recente studio punta il dito contro la subordinazione psicologica che i videogiochi sono in grado di attivare nella mente dei più piccoli, portando a disturbi mentali, sui quali bisogna rivolgere la massima attenzione. Naturalmente gli stessi esperti hanno chiarito che il problema riguarda in particolare i ragazzi che passano un tempo eccessivo e giocare con i videogiochi.

I casi riscontrati in effetti sono stati relativi a quei soggetti che dedicavano circa 20 ore a settimana ai videogames.

Attenzione quindi a non esagerare. La parola d'ordine da tenere in considerazione a vantaggio del nostro benessere è moderazione. La nostra salute ne trarrà giovamento.