



Cesare Guerreschi

New addiction 3.0

**Come il mondo digitale
sta cambiando
le dipendenze comportamentali**

*CLINICA DELLE DIPENDENZE
E DEI COMPORTAMENTI DI ABUSO*



FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

CLINICA DELLE DIPENDENZE E DEI COMPORTAMENTI DI ABUSO

L'esperienza clinica degli operatori delle dipendenze patologiche è ricca e articolata: spesso si parte da zero e si fatica a far conoscere e comprendere agli "esperti" e poi alla società il senso dell'operare quotidiano. Punto di partenza di questa Collana è un'ottica culturale di apertura a un pubblico più vasto. Una sezione riguarda i *Testi*: il tema della clinica è affrontato oltre la tradizionale differenziazione teoria – ricerca – esperienze; rilevante è l'origine delle pubblicazioni, che trovano linfa nell'ambito dell'attività o comunque sono collegate agli operatori del settore.

Tematiche quali la prevenzione, la riduzione dei rischi, la riabilitazione e gli aspetti organizzativi vengono affrontati valorizzando le applicazioni utili all'intervento clinico.

Una seconda sezione è quella dei *Quaderni*: saggi, lavori congressuali e raccolta di esperienze, compresi studi e ricerche sull'utilizzo di strumenti e farmaci.

Infine i *Manuali*: materiale didattico, con la definizione di criteri, metodologie, consensus e linee di intervento.

Direzione editoriale: Alfio Lucchini

Comitato di redazione: Cinzia Assi, Maria Luisa Buzzi, Felice Nava, Giovanni Strepparola

Comitato Scientifico: Adriano Baldoni (Ancona), Giorgio Barbarini (Pavia), Renato Bricolo (Verona), Italo Carta (Milano), Giorgio Cerizza (Cremona), Massimo Clerici (Milano), Alessandro Coacci (Grosseto), Maurizio Coletti (Roma), Augusto Consoli (Torino), Antonio D'Alessandro (Roma), Antonio d'Amore (Caserta), Riccardo De Facci (Milano), Pietro Fausto D'Egidio (Pescara), Guido Faillace (Trapani), Maurizio Fea (Pavia), Riccardo C. Gatti (Milano), Gilberto Gerra (Parma), Enzo Gori (Milano), Bernardo S. Grande (Catanzaro), Claudio Leonardi (Roma), Franco Lodi (Milano), Teodora Macchia (Roma), Vincenzo Marino (Varese), Antonio Mosti (Piacenza), Giovanni Nicoletti (Roma), Pier Paolo Pani (Cagliari), Norberto Pentiricci (Perugia), Edoardo Polidori (Forlì), Eugenio Rossi (Milano), Achille Saletti (Milano), Giorgio Serio (Palermo), Alessandro Tagliamonte (Siena), Enrico Tempesta (Roma), Laura Tidone (Bergamo), Marco Tosi (Milano), Andrea Vendramin (Padova), Silvia Zanone (Roma).

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.



Cesare Guerreschi

New addiction 3.0

**Come il mondo digitale
sta cambiando
le dipendenze comportamentali**

FrancoAngeli



Isbn:9788835169888

Copyright © 2025by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione	pag.	7
1. Il <i>binge watching</i>	»	13
2. La dipendenza da social media	»	20
Focus - Il fenomeno TikTok	»	29
Il caso: Gaia	»	33
3. Il sovraccarico informativo e le sue conseguenze	»	38
Focus - Cybercondria	»	48
4. La dipendenza da videogiochi	»	51
Focus - Chi sono gli hikikomori?	»	63
Il caso: Giacomo	»	70
5. Il gioco d'azzardo online e il disturbo da gioco d'azzardo	»	81
Focus - <i>Le Loot Box</i>	»	95
Il caso: Adriano	»	104
6. Lo shopping compulsivo online	»	110
Focus - Le aste online	»	120
Il caso: Roberta	»	125
7. La pornografia online e la realtà virtuale	»	133
Focus - <i>Cybersesso</i>	»	146
Il caso: Christian	»	152
Il caso: Federico	»	157
Considerazioni finali	»	165
Bibliografia	»	170

Introduzione

La dipendenza è una patologia che spesso, nella nostra società, viene automaticamente collegata a sostanze come il tabacco, la cocaina, l'eroina e gli oppiacei, mentre le cosiddette dipendenze comportamentali, o le *new addictions*, vengono messe in secondo piano perché ritenute meno pericolose.

Le nuove dipendenze sono quelle forme di dipendenza in cui non è implicato l'uso di alcuna sostanza chimica e dove l'oggetto della dipendenza è un comportamento o un'attività lecita e socialmente accettata. Si parla di dipendenza dal gioco d'azzardo, dal sesso e dalla pornografia, da Internet e dai videogiochi, dallo shopping, dal lavoro, dagli affetti, ecc. Le dipendenze comportamentali coinvolgono attività e oggetti "normali" (come fare sesso, il cibo, il denaro...) che diventano però patologici quando raggiungono un determinato grado di eccesso e di pericolosità per la persona. Infatti, i videogiochi, i social media, la pornografia e il gioco d'azzardo online possono causare dipendenza a livelli comparabili a quelli delle tossicodipendenze, ma dato che giocare, trascorrere tempo sui social e guardare materiale pornografico online sono attività socialmente accettate, non vengono valutate come dipendenze patologiche e, in generale, non godono della stessa attenzione scientifica delle tossicodipendenze.

I caratteri distintivi della dipendenza comportamentale sono la perdita di controllo sul proprio comportamento e l'incapacità di diminuire, interrompere o arrestare del tutto il comportamento, nonostante le conseguenze negative dello stesso. Molte persone sono rimaste così "invischiate" nelle loro attività virtuali da trascurare, almeno in parte, la loro attività lavorativa, la loro rete sociale, a volte anche la loro salute fisica e mentale (Levounis *et al.*, 2022). Griffith (2005), uno dei maggiori esperti internazionali nel campo delle dipendenze comportamentali, sostiene che: "la differenza tra un sano entusiasmo, sebbene eccessivo, e la dipendenza patologica è che i sani entusiasmi arricchiscono la vita, mentre le addictions la impove-

riscono”. Griffith è stato anche uno dei primi a suggerire dei criteri diagnostici per le nuove dipendenze:

- preminenza, quando il comportamento tende a essere la priorità nella vita della persona a discapito delle altre aree di vita;
- influenza sul tono dell’umore, quando la persona sperimenta delle conseguenze sul tono dell’umore, come gli alti e bassi emotivi;
- tolleranza, quando il comportamento viene sempre più intensificato per raggiungere livelli di piacere sperimentati all’inizio;
- sintomi d’astinenza, quando si manifestano stati d’animo e/o conseguenze fisiche spiacevoli correlati all’interruzione del comportamento;
- conflitto, di solito interpersonale, causato dalla dipendenza o dall’incompatibilità con altri compiti o attività personali;
- recidiva, quando sono presenti ricadute nel disturbo.

Le nuove dipendenze sono caratterizzate da comportamenti finalizzati al piacere e rappresentano, allo stesso tempo, una via d’uscita dalla sofferenza emotiva.

La dipendenza nelle sue varie forme, comunque, non può essere considerata a prescindere da un contesto socioculturale. La società attuale non alimenta la cura di sé e del proprio mondo interiore e spinge l’essere umano ad andare alla ricerca di compensativi per appagare la solitudine e il senso di vuoto che si porta dentro. Si può sostenere che la dipendenza è una soluzione illusoria per colmare tale vuoto.

Lo studio dell’*addiction* aiuta a comprendere meglio la società in cui si vive, dato che riflette gli standard sociali che vigono in essa (Levounis *et al.*, 2022). Ad esempio, si sa che l’uso della cocaina è rifiutato e condannato dalla nostra società come un tabù, mentre bere caffè è un’attività perfettamente normale che viene addirittura incoraggiata, in quanto connota una dimensione sociale. Quindi, fare uso di cocaina è reputata un’attività immorale e pericolosa, bere un caffè con i colleghi non altrettanto. Si presta molta più attenzione e desta preoccupazione un amico che prova, una volta, la cocaina durante una festa, rispetto a un amico che beve otto caffè al giorno, tutti i giorni. A quest’ultimo è probabile non si faccia nemmeno caso, mentre nei confronti del primo suona immediatamente un campanello d’allarme. Teoricamente, le due sostanze hanno lo stesso effetto sul cervello umano, anche se quello che esercita la cocaina è naturalmente molto più forte e può causare sintomi d’astinenza decisamente più gravi. Lungi dall’esprimere un’opinione o un giudizio in merito, l’esempio della cocaina giustapposta alla caffeina illustra come le norme sociali giocano un ruolo nel differenziare cosa costituisce una dipendenza e cosa no. Stesso ragionamento potrebbe essere applicato al consumo d’alcol, dal suo ruolo nella cultura popolare alle regole implicite ma socialmente condivise che

lo accompagnano: basti pensare a un sedicenne che si ubriaca a una festa e, successivamente, subisce i postumi dell'eccesso alcolico. Questo comportamento non desterebbe grande preoccupazione negli amici del ragazzo, al massimo potrebbe emergere qualche commento di scherno, ma nulla di più. Se dovessimo, invece, immaginare che lo stesso comportamento lo tenesse un adulto di 40 anni, il giudizio di chi gli sta intorno diventerebbe quasi sicuramente molto negativo e denigratorio: si parlerebbe, impropriamente, di "alcolismo". Il problema è che, prese così, queste due situazioni non forniscono abbastanza elementi per poter essere valutate correttamente.

Approfondendo la storia del ragazzo, si scoprirebbe che si porta una fiaschetta di vodka a scuola quasi tutti i giorni, mentre conoscendo meglio il quarantenne, si verrebbe a sapere che, in realtà, non beve quasi mai e che l'occasione nella quale ha bevuto corrispondeva alla festa di laurea del figlio. Eppure, prese singolarmente, le due situazioni evocano sentimenti molto diversi, influenzati soprattutto dall'età del protagonista.

Proprio per tale motivo questo libro è volto a indagare determinati comportamenti emersi negli ultimi anni che potrebbero, in futuro, essere considerati oggetto di dipendenza o destare preoccupazione per i risvolti che possono avere sulla salute psicofisica delle persone affette. Si invita il lettore ad assumere un atteggiamento critico e abbandonare una visione troppo rigida sull'argomento, che altro non porta se non il rischio di sfociare in stereotipi poco utili nel campo della ricerca. Non si intende condannare i comportamenti descritti in toto e di per sé, ma piuttosto attirarvi l'attenzione del lettore in modo da facilitare una riflessione sui possibili rischi che li caratterizzano. Infatti, lo scopo del libro è quello di informare e fare divulgazione sul fenomeno, di grande attualità, delle nuove dipendenze, nella loro connotazione digitale. Dal momento che il tema è di grande vastità e complessità e ogni capitolo meriterebbe un libro a parte, è stata presa la decisione di presentare una revisione sintetica dell'argomento, in modo da fornire un inquadramento generale del fenomeno, che risulta essere utile alla comprensione ma anche alla divulgazione.

Questo libro si rivela, altresì, necessario a seguito di un evento storico che è avvenuto in questi ultimi anni: la pandemia da SARS-CoV-2 che ha sconvolto il piano socio-sanitario ed economico, impattando anche la salute mentale dei più fragili. La pandemia ha implicato dei cambiamenti nella clinica delle dipendenze comportamentali poiché ha portato a una loro "migrazione" nel mondo online. Il giocatore d'azzardo patologico, lo shopper compulsivo, il pornodipendente e il dipendente sessuale hanno potuto portare avanti il loro comportamento dipendente nel web, a fronte di un'impossibilità ad avere contatti sociali e uscire fuori di casa. Non è stato solo un trasferimento, ma anche un aggravamento di comportamenti pro-

blematici già esistenti online: chiusi in casa con vari dispositivi tecnologici che permettevano di “continuare a vivere”, l’online ha permesso a tutti i dipendenti comportamentali di perpetuare il loro comportamento patologico in forme diverse ma comunque soddisfacenti. Dopo la fine “ufficiale” della pandemia, questi comportamenti sono perdurati, in quanto la facilità, l’accessibilità e l’anonimato garantiti dall’Internet sono fattori molto attrattivi. L’uso dei social e di Internet è aumentato notevolmente durante questo periodo storico, anche perché rappresentava l’unico modo per entrare in contatto con il mondo esterno. Ciò ha avuto delle ripercussioni sull’incremento della dipendenza da smartphone, soprattutto nei giovani, e sull’insorgenza di problematiche emotive e relazionali causate dall’isolamento e dalla riduzione del proprio mondo solo a quello online (17° Rapporto sulla Comunicazione del Censis, 2021).

Nel libro viene affrontato il tema del *binge watching* come fenomeno che non ha ancora un potenziale additivo conclamato, ma che si rivela essere sempre più diffuso, soprattutto tra i giovani e che può essere usato come un mezzo di escapismo dal disagio. Si descrive come il “bingiare” non rappresenti di per sé un comportamento patologico, ma come possa diventarlo nel momento in cui non se ne può più fare a meno, quando si trascorre la maggior parte della giornata a desiderare di poter tornare a casa a guardare serie tv fino a notte fonda. Anche la dipendenza da social media, che non ha ancora trovato una precisa collocazione all’interno del DSM-5-TR (il “Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali” nella sua versione più aggiornata, APA, 2023), è una realtà che sta diventando sempre più evidente nella società attuale, nella quale chi rinuncia ai social è visto, nel migliore dei casi, come un tipo stravagante e misterioso. Si parla di sovraccarico informativo, termine che descrive un bisogno sempre più crescente, tipico dell’epoca contemporanea, di essere costantemente informati e aggiornati su ciò che succede nel mondo, in qualunque istante e in qualunque luogo. La spinta a cercare immediatamente un termine sconosciuto, una data che non si ricorda o un nuovo trend che non si conosce può essere percepito, in prima istanza, come positivo, ma può evolversi in vera e propria ossessione se non viene usata parsimonia. Ancora, viene affrontato il tema dei videogiochi, della loro pericolosità ma anche del loro potenziale come mezzo di terapia e sviluppo di abilità, e viene discussa la differenza tra una persona dipendente da essi e coloro che sono definiti hikikomori. Già affrontato in svariati volumi precedenti (Guerreschi, 2000, 2003, 2006, 2008, 2012), questa volta il gioco d’azzardo viene analizzato nel contesto dell’online e viene spiegato il motivo per cui esso possa essere ancora più pericoloso di quello esercitato in presenza. Nel capitolo sullo shopping online, ci si sofferma sul tema delle aste online, sempre più popolari

e sempre più trappola per tantissimi, in grado di generare danni economici significativi. Anche la pornografia online e il *cybersesso* sono oggetto di questa riflessione, in un'ottica secondo cui guardare pornografia e frequentare chat erotiche può sfociare in comportamenti patologici se non vi si dedica la dovuta attenzione e cautela.

Infine, in ogni capitolo è dedicato uno spazio alle testimonianze (opportunamente modificate ne rispetto della privacy degli interessati) di persone affette da una specifica, o più, dipendenza comportamentale. Le storie di coloro che soffrono hanno un valore significativo nel trasmettere cosa significa convivere con tali patologie, intraprendere un percorso terapeutico e dover fare i conti con una malattia biologica, psichica e comportamentale dalla quale non si guarisce, almeno non nel senso medico del termine. La dipendenza è un disturbo cronico e progressivo che si iscrive in una memoria biologica permanente. Il fine del trattamento per una dipendenza comportamentale non è la guarigione, ma la sospensione del sintomo e la ripresa di uno stile di vita più sano ed equilibrato.

Gli unici capitoli che non prevedono una testimonianza sono quelli sul *binge watching* e il sovraccarico informativo in quanto, a oggi, la ricerca sulla dipendenza da *binge watching* è ancora agli albori e di conseguenza le testimonianze sono difficili da reperire e, similmente, le testimonianze su chi soffre di dipendenza da sovraccarico informativo sono scarse e poco documentate.

* * *

Un ringraziamento particolare alla dott.ssa Laura Verbena per aver supervisionato questo mio libro con estrema professionalità e diligenza. Ringrazio anche la dott.ssa Emma Abbiati, la quale è stata fondamentale nella stesura di questo libro e che ha dimostrato grande intelligenza e sensibilità.

Dedico questo libro alla professoressa Stefania Baroncelli, con grande stima e riconoscenza per la sua incontestabile professionalità accademica.

1. Il *binge watching*

Con il progredire della tecnologia e lo sviluppo di numerosi servizi e piattaforme di streaming, negli ultimi anni si è diffuso un fenomeno chiamato *binge watching*. In particolare, si definisce “bingiare” (neologismo derivato dall’inglese “to binge”) un comportamento di abbuffata, che si può esprimere in svariati contesti, come nel caso del cibo, o anche nel consumo di contenuti mediatici. Pur non essendoci un consenso univoco sulla sua precisa definizione, è di comune accordo, fra gli specialisti del settore, che il consumo continuato e prolungato di film o serie tv diventi *binge watching* nel momento in cui si supera il terzo episodio consecutivo (Walton-Pattison, Dombrowski, Pesseau, 2018), con una soglia minima di cinque episodi consecutivi per determinare il *binge watching* problematico (De Feijter *et al.*, 2016). Tuttavia, questa affermazione non considera né la lunghezza degli episodi (ad es., guardare tre puntate di una serie tv della durata di 20 minuti non può equivalere a guardare tre episodi da più di 50 minuti ciascuno), né i film. Ad esempio, guardare cinque film della Marvel di fila non sarebbe considerato “bingiare” (Ort *et al.*, 2021).

Non si conoscono ancora al meglio i motivi esatti e lo scopo nel praticare e continuare questo tipo di comportamento, ma si ipotizza che ci siano tutta una serie di fattori, come:

- Noia. Studenti universitari hanno spiegato come la noia durante il tempo libero sia la ragione principale dietro il *binge watching* praticato l’estate, prima dell’inizio dell’anno accademico (Devasagayam, 2014).
- Stress. I risultati di uno studio condotto da Kubey e Csikszentmihalyi (2002) dimostrano come chi guarda la televisione prova sensazioni psichiche e fisiche di rilassamento, le quali terminavano appena si finiva di guardare la tv. Perciò, si potrebbe sostenere che gli studenti possano “bingiare” per ridurre i loro livelli di stress, i quali sono consistenti durante gli anni universitari (Hurst, Baranik, Daniel, 2013). Infatti, du-

rante periodi di stress, gli studenti si rivolgono al *binge watching* come un modo per scappare da situazioni insoddisfacenti e incerte.

- Solitudine. La televisione o i dispositivi elettronici vengono ricercati nei momenti di solitudine o di difficoltà interpersonali in quanto colmano il bisogno di interazione sociali (Hurst *et al.*, 2013). Sostituendo la compagnia della vita reale con la televisione riescono a ottenere un senso di appartenenza, fino a identificarsi con i personaggi o gli attori (Greenwood, Long, 2009) e sviluppare un'amicizia immaginaria con essi. Gli studenti universitari si rivolgono alle loro serie tv preferite quando si sentono soli e riportano una riduzione di questi sentimenti durante la visione (Derrick *et al.*, 2009). Sembra che maggiore è il coinvolgimento con i personaggi delle serie tv maggiore sono le ore di visione e questa correlazione è stata dimostrata esserci durante il *binge watching* (Devasagayam, 2014).
- Coinvolgimento sociale. Il *binge watching* permette ed enfatizza le interazioni con il gruppo dei pari perché trascorrere tanto tempo nel guardare serie tv permette di avere degli argomenti di conversazione con gli amici (Panda, Pandey, 2017). Questo meccanismo è alla base della FoMo ("Fear of Missing Out"), ovvero i ragazzi hanno paura di essere esclusi dalle conversazioni sociali se non hanno visto un programma tv che è di moda in quel periodo o contesto (Panda, Pandey, 2017).
- *Flow*. Il *flow* è "la sensazione olistica che provano le persone quando agiscono con un coinvolgimento totale" (Chou, Ting, 2003). Durante il *binge watching* viene esperito il *flow*, insieme a un investimento psicologico, focus and un senso del tempo distorto (Panda, Pandey, 2017).

Il *binge watching* viene utilizzato come passatempo, come mezzo di rilassamento, riduzione di tensione e come fonte di informazione, e appena cessato fa emergere vissuti di ansia e nervosismo. Perciò la domanda che si stanno ponendo gli esperti negli ultimi tempi è se il *binge watching* può trasformarsi in una dipendenza; infatti, un comportamento così ripetitivo, veloce e automatico come cliccare su "guarda il prossimo episodio" (sempre che la piattaforma di streaming non lo faccia partire in automatico) può diventare una compulsione potenzialmente dannosa per la propria salute?

È proprio da questi interrogativi che Ort e colleghi (2021) partono per la loro ricerca. Il focus principale è stato cercare di determinare il potenziale additivo del *binge watching* attraverso un questionario online somministrato a 415 partecipanti, nel quale si indagano tre dimensioni: abitudini di visione attuali, motivazione a guardare le serie tv e indicatori di abitudine di visione problematici. In base ai risultati ottenuti, gli autori affermano che la frequenza d'uso, la motivazione a iniziare sessioni di visio-

ne ad alto dosaggio e la combinazione tra queste due dimensioni abbiano un effetto significativo sul comportamento di visione problematico. Inoltre, si astengono dal confermare l'esistenza di una problematicità generalizzata del *binge watching*. In altre parole, non hanno trovato conferma del fatto che guardare regolarmente più episodi di una serie tv consecutivamente, in maniera prolungata, costituisca un comportamento problematico di per sé. Tuttavia, un dato particolarmente interessante che scaturisce da questo studio fornisce uno spunto di riflessione sulle varie motivazioni che spingono a "bingiare". Sarebbe, infatti, che motivazioni di tipo ricreativo, come ad esempio il desiderio di intrattenimento e di rilassamento, siano associate in modo negativo a un comportamento problematico, mentre motivazioni più rischiose, come il tentativo di escapismo e di stimolazione, la solitudine e la ricerca di informazioni, sarebbero associate a una maggiore tendenza verso comportamenti di visione problematici.

In un altro studio, Chang e Peng (2022), a loro volta proponendosi di indagare la potenziale *addictiveness* del *binge watching*, hanno utilizzato interviste semi-strutturate con domande aperte specifiche sull'esperienza personale di *binge watching* di 25 soggetti di origine taiwanese, sul loro concetto e atteggiamento verso il *binge watching*, sui suoi effetti nella vita quotidiana e sulla salute mentale e sulla suscettibilità dei soggetti alla dipendenza da *binge watching* auto-identificata. Gli autori hanno trovato differenti pattern comportamentali tra studenti e lavoratori: in quest'ultima categoria il *binge watching* era fortemente influenzato dagli orari di lavoro e dalla presenza di un contesto familiare, mentre gli studenti erano più liberi di prolungare la sessione di *binge watching* a loro piacimento, a orari molto meno costrittivi. Tra i partecipanti sono anche emersi sentimenti di eccitazione, senso di urgenza e incapacità di smettere durante il comportamento di *binge watching*; inoltre, secondo i soggetti, il *binge watching* può essere praticato con svariate tipologie di programmi, non solo fiction, purché siano continuativi. Quindi, film e serie con puntate autoconclusive non venivano considerati materiale da *binge watching* dai partecipanti. Tutto sommato, però, i soggetti conservavano un atteggiamento piuttosto positivo nei confronti del *binging*: non lo associavano a potenziali rischi per la loro salute e dichiaravano che fosse un'attività divertente che può avere effetti positivi sulla salute emotiva e sociale. Tuttavia, un dato interessante riportato dagli autori Chang e Peng riguarda il fatto che i partecipanti che presentavano un'attività più frequente di *binging* (5 giorni a settimana o più) o di durata più lunga (3 ore o più nei weekend e in settimana) avevano maggiori probabilità di mostrare aspetti caratteristici propri delle dipendenze comportamentali. Ad esempio, due soggetti percepivano che il *binge watching* influenzasse significativamente la loro vita in termini di routine

quotidiana, sonno, lavoro e partecipazione all'università. Percepivano anche una difficoltà a controllare il tempo speso a “bingiare” e un'influenza negativa sul loro umore da parte del *binge watching*. La maggior parte dei partecipanti, inoltre, era d'accordo sul considerare il *binge watching* un comportamento additivo, ma nessuno si considerava personalmente dipendente da esso. Molti di loro dichiaravano di conoscere altre persone “dipendenti” dal *binge watching*, considerandolo un comportamento incontrollabile e con effetti negativi nella vita degli altri, mentre personalmente ritenevano di essere in grado di gestirlo in maniera adeguata e di potersi organizzare in modo tale che non influenzasse il loro lavoro o, in generale, la loro quotidianità. Gli autori della ricerca hanno evidenziato l'incoerenza tra queste affermazioni e invitano futuri ricercatori a prestarvi attenzione per verificare se siano presenti anche in altre culture e lingue rispetto al taiwanese (Chang, Peng, 2022).

Starosta *et al.* (2021) si sono occupati, invece, di indagare specificatamente il ruolo di sindromi di ansia e di depressione in giovani adulti in relazione al *binge watching*. In effetti, gli autori hanno riscontrato un collegamento tra queste tipologie di sindromi e l'intensità dei sintomi da *binge watching* problematico, confermando così l'esistenza di una correlazione positiva tra depressione e *binge watching* eccessivo, sottolineata da Wheeler (2015), Ahmed (2017) e Sun e Chang (2021). In base a questi risultati Starosta e colleghi hanno avanzato l'ipotesi che sindromi depressivo-ansiose possano esacerbare sintomi quali reazioni emotive negative, perdita di controllo e conseguenze negative sul piano sociale e della salute. Persone affette da ansia e depressione intense possono trarre beneficio dal *binging* in termini di gratificazione ed escapismo da stati emotivi negativi (Panda, Pandey, 2017; Rubenking, Bracken, 2018; Flayelle *et al.*, 2019a, b); tuttavia possono essere travolti da stress emotivo nel caso in cui il comportamento di *binging* non sia possibile (per esempio, in assenza di un dispositivo con piattaforma di streaming), che a sua volta potrebbe esacerbare lo stato già di per sé depressivo o ansioso (Starosta *et al.*, 2021). Una tensione emotiva, cambiamenti repentini di umore, necessità di stimolazione intensa e immediata, craving, sintomi conseguenti all'astinenza da un comportamento compulsivo, sono tipici di tutte le dipendenze comportamentali. Gli autori ammettono la possibilità che tutti questi sintomi possano essere presenti nel *binge watcher*, ma invitano all'attesa di futuri studi in questa direzione, per poter dichiarare ufficialmente che si tratti di una vera e propria sindrome d'astinenza in uno stato di dipendenza. Concludono, dunque, sottolineando alcuni punti in comune tra il *binge watching* e le dipendenze comportamentali e affermano che il recente sviluppo di piattaforme di streaming altamente accessibili, combinato con specifiche predisposizioni psicologi-

che individuali, potrebbero, in effetti, contribuire a trasformare un'abitudine innocua e ricreativa in un comportamento problematico.

A fronte dei risultati sopra elencati dagli studi sul *binge watching*, si potrebbe sostenere, per ora, che non ci siano prove del fatto che questo comportamento sia effettivamente dannoso per la salute o che possa causare dipendenza in chi lo pratica spesso e per tempi prolungati. Tuttavia, incoerenze nelle risposte dei soggetti riguardo alla loro percezione della pericolosità del *binge watching* trovate da alcuni autori (ad es., Chang, Peng, 2022) lasciano pensare che si debbano trovare metodi alternativi per indagare questo fenomeno, o perlomeno che sia poco opportuno basarsi unicamente su dati soggettivi riportati direttamente dai partecipanti. Inoltre, il collegamento proposto da Starosta e colleghi (2021) tra sindromi depressivo-ansiose e pericolosità del *binge watching* apre le porte a una riflessione riguardo all'importanza del ruolo che svolgono le motivazioni nel comportamento di *binging*, nell'ottica di una problematicità scaturente da un senso di solitudine e da un desiderio di escapismo da emozioni negative. Ossia, guardare consecutivamente numerosi episodi di una serie tv può portare sollievo a chi presenta una sottostante sintomatologia che causa sofferenza, ma questo potrebbe portare a un comportamento stereotipato e automatico (una vera e propria "compulsione") che potrebbe nel tempo evolvere in dipendenza.

Dandamudi e Sathiyaseelan (2018), nel loro studio, hanno cercato di applicare i criteri usati nella ricerca sulla dipendenza dalla televisione al tema del *binge watching*, riscontrando delle similarità importanti e mettendo in risalto la varietà di effetti che si possono presentare negli studenti universitari, coloro che ne fanno più uso:

- Salute fisica. Essendo un'attività sedentaria, un'esposizione alta alla televisione è associata con inattività fisica negli adulti, specialmente nelle donne (Meyer *et al.*, 2008). Inoltre, è stato riscontrato come chi guarda la televisione tende a consumare snack con più calorie, fast food, bevande gassate, alcol e meno cibo nutriente (Van den Bulck, 2000). La correlazione con disturbi del comportamento alimentare, come l'obesità, hanno prodotto risultati contraddittori. Infine, è stata ritrovata un'associazione tra alta frequenza di *binge watching* e qualità del sonno bassa, insonnia e stanchezza. Si crede che ciò sia dovuto al fatto che, prima di dormire, si sperimenti un *arousal* cognitivo dovuto al forte coinvolgimento con la narrazione della serie tv e con l'identificazione con i personaggi (Exelmans, Van den Bulck, 2017).
- Conseguenze psicologiche. Guardare televisione o serie tv per un periodo prolungato di tempo implica delle conseguenze a livello cognitivo, emotivo e mentale. A livello cognitivo, si riscontrano deficit nella

concentrazione e nello span attentivo, livelli bassi di vigilanza e difficoltà di concentrazione quando comparati a prima di “bingiare” (Kubey, Csikszentmihalyi, 2002). Inoltre, è stato valutato che delle funzioni cognitive peggiorate nell’età adulta, come basso controllo esecutivo e velocità di processamento lenta, sono associate ad alti livelli di visione della televisione da giovane adulto (Hoang *et al.*, 2016). A livello emotivo riportano che il loro umore è o uguale o peggiore dopo il *binging* (Kubey, Csikszentmihalyi, 2002) e che provano sensazioni di vuoto, tristezza e solitudine dopo che una serie tv o una stagione di una serie finisce o un personaggio muore (Devasagayam, 2014). In generale, esiste una correlazione tra livelli alti di solitudine e depressione, ansia e stanchezza con il *binge watching* (Devasagayam, 2014; Sung, Kang, Lee, 2015). Altre conseguenze psicologiche includono bassi livelli di soddisfazione tra chi guarda per troppo tempo la televisione, se comparati a chi la guarda poco o non la guarda per niente (Frey, Benesch, Stutzer, 2007).

- Vita sociale. Sembrano esserci delle contraddizioni sugli effetti del *binge watching* nella vita sociale dei giovani adulti. C’è chi sostiene che, dal momento che guardare serie tv è spesso un’attività solitaria, questo tempo non venga speso per stare con gli amici, uscire a fare altri tipi di attività sociali (Finlay *et al.*, 2012). Altri sostengono che, nonostante la visione avviene in solitaria, i ragazzi avranno il bisogno di discutere di quello che hanno visto con gli amici. Addirittura, le maratone di serie tv vengono organizzate come attività sociali all’interno di gruppi di amici o come un’attività quotidiana nella vita di giovani coppie (Mikos, 2016).
- Uso problematico o dipendenza. I *binge watchers* riportano sensi di colpa e insoddisfazione rispetto al non aver impiegato del tempo in attività produttive o ricreative e nel lavoro (Kubey, Csikszentmihalyi, 2002). Inoltre, dopo una sessione di *binge watching*, provano rimpianto (Walton-Pattison *et al.*, 2016). Dopo una sessione di *binging*, gli studenti sperimentano solitudine, stress, ansia e sensazioni di vuoto, che si pensa possano essere attribuite all’interruzione del *flow*. Inoltre, con l’aggravamento della dipendenza da *binge watching*, si deteriorano altri tipi di strategie di coping per gestire le proprie emozioni (Panda, Pandey, 2017).

Siamo ancora molto lontani dal sostenere che il *binge watching* possa essere classificato come una dipendenza comportamentale, anche perché gli studi a riguardo sono ancora pochi e sono necessari ulteriori ricerche per poter anche solo iniziare a parlare di comportamento problematico da *binge watching*. Detto ciò, le prove scientifiche sul tema mettono in lu-

ce delle caratteristiche che hanno diversi punti in comune con il fenomeno delle *new addiction*: ricerca di piacere, escapismo, perdita della percezione del tempo, difficoltà a interrompere il comportamento, conseguenze negative in diverse ambiti di vita, correlazione tra sintomi psicologici già presenti (ansia e depressione) e probabile sviluppo di comportamenti problematici. Per questo, ci sarebbe il bisogno di strumenti e strategie specifiche per ridurre la durata del *binge watching*, come interventi mirati al comportamento impulsivo, all'anticipazione del rimpianto e alle strategie di coping disadattive (Panda, Pandey, 2017). È stato anche suggerito che, per ridurre il tempo di *binging*, potrebbe essere utile usare una app che rende consapevoli del tempo trascorso, soprattutto se si supera il limite di tempo programmato (Exelmans, Van den Bulck, 2017).

La ricerca ha dimostrato come il *binge watching* abbia diverse conseguenze negative nella vita delle persone, a livello della salute fisica, mentale, nella sfera sociale e, per gli studenti universitari, anche accademica. Alla luce di ciò, è necessario aumentare la consapevolezza delle implicazioni di questo fenomeno attraverso l'educazione digitale e tutta una serie di strumenti, esercizi e tecniche pensate per compensare o gestire i problemi causati da questo tipo di comportamento.

I professionisti della salute mentale hanno il compito di prestare la dovuta attenzione a comportamenti potenzialmente problematici che stanno emergendo nelle società attuali, al fine di potenziare la ricerca, diffonderne i dati, prevenire stati di disagio che, nel tempo, potrebbero consolidarsi e peggiorare e, eventualmente, affrontarli in terapia con coloro che li riportano.

Lo sguardo sul sociale è sempre importante nel prevenire quelle che potrebbero essere future patologie.