Co-funded by
the European Union

PREVENZIONE

COMPORTAMENTI DIPENDENTI

Esiste una relazione tra la sindrome di Tourette e la dipendenza?

La sindrome di Tourette (TS) è un disturbo del neurosviluppo caratterizzato da tic motori e vocali involontari. Sebbene la TS di per sé non causi dipendenza diretta, la ricerca suggerisce che gli individui con TS potrebbero avere un rischio maggiore di sviluppare disturbi da uso di sostanze (SUD) ed essere più suscettibili allo sviluppo di comportamenti di dipendenza, come l'eccessivo utilizzo di videogiochi online, a causa di vari fattori, tra cui impulsività, ansia e condizioni concomitanti come il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD) e il Disturbo Ossessivo-Compulsivo (DOC).

CONDIZIONI CONCOMITANTI

Comprendere la connessione:

- Impulsività e comportamenti a rischio: le persone con sindrome di Tourette spesso mostrano impulsività, che può portare a una maggiore predisposizione a comportamenti di dipendenza.
- Disturbi mentali concomitanti: ansia, depressione e DOC accompagnano spesso la sindrome di Tourette, aumentando la probabilità di ricorrere a sostanze o comportamenti di dipendenza come meccanismo di difesa.
- Disfunzione dopaminergica: la sindrome di Tourette è associata ad anomalie nella regolazione della dopamina, il principale sistema di neurotrasmettitori coinvolto nella dipendenza.
- Sfide sociali ed emotive – Gli individui affetti da sindrome di Tourette possono sperimentare rifiuto sociale o bullismo, che portano a disagio emotivo e potenziale uso di sostanze come forma di autoregolamentazione o di tic calmanti.

Disturbo da gioco su Internet (IGD)

Il Disturbo da Gioco su Internet (IGD) è stato definito da un modello di gioco che provoca una significativa compromissione o disagio che deve soddisfare almeno cinque criteri su nove, ovvero: preoccupazione, ritiro, tolleranza, perdita di controllo, riduzione degli interessi non legati al gioco, gioco nonostante i danni, inganno sul gioco, gioco come mezzo di evasione o per regolare l'umore e conflitto/interferenza causati dal gioco. La presenza di un comportamento di gioco persistente, una perdita di controllo sul gioco e una compromissione funzionale causata dal gioco, rappresentata dalla perdita di opportunità di vita e dall'impatto negativo sulle normali routine, sulla cura di sé, sulle relazioni sociali e sulle responsabilità, per un periodo di 12 mesi.

PREVENZIONE

STRATEGIE PER PREVENIRE LA DIPENDENZA NELLE ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO

Le attività ricreative sono essenziali per le persone con sindrome di Tourette (TS), poiché offrono relax, divertimento e sollievo dallo stress. Tuttavia, senza un'adeguata gestione, queste attività possono portare a comportamenti compulsivi o di dipendenza, potenzialmente compromettendo la vita quotidiana e il benessere generale.

IDENTIFICARE I COMPORTAMENTI SANI DA QUELLI CHE CAUSANO DIPENDENZA NELLE ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO

Attività ricreative - Impegno sano:

- **Le attività portano gioia e relax senza causare angoscia. Non vengono utilizzate come strategia di evitamento per situazioni difficili o come fuga dalle proprie emozioni.**
- **La partecipazione è volontaria e flessibile.**
- **L'individuo può fermarsi o fare delle pause senza provare disagio.**
- **L'attività integra altre responsabilità quotidiane (ad esempio università, lavoro, relazioni).**

Segnali di comportamento dipendente:

- **Tempo eccessivo dedicato a un'attività, trascurando i compiti essenziali.**
- **Sensazioni di ansia o disagio quando non si riesce a impegnarsi.**
- **Perdita di controllo sulla durata e sulla frequenza della partecipazione.**
- **Impatto negativo sulla salute mentale, sulle relazioni o sul rendimento scolastico/professionale.**

Come prevenire la dipendenza nelle attività ricreative

- Stabilisci limiti di tempo: definisci limiti chiari per le tue attività ricreative, che si tratti di videogiochi o social media. Usa timer o programma pause regolari per garantire una routine equilibrata.
- Diversifica le tue attività: dedicati a un mix di attività, come esercizio fisico, hobby creativi e interazioni sociali. Questo aiuta a evitare di affidarsi eccessivamente a un singolo passatempo.
- Alternare con altre attività - Creare altre esperienze gratificanti per chi gioca ai videogiochi è un modo per evitare che diventino l'unica fonte di gratificazione. Sono altamente raccomandate attività sia dentro che fuori casa.
- Frequenza di gioco - Una dipendenza nasce da un'abitudine, che si forma quando un comportamento viene ripetuto costantemente alla stessa ora come parte di una routine. Se non si instaura mai una routine, l'abitudine non si crea e la dipendenza non si sviluppa. Variare i giorni di gioco può aiutare a interrompere il processo di formazione dell'abitudine.
- Sii consapevole del tuo coinvolgimento: presta attenzione a come ti senti e ti comporti mentre ti dedichi ad attività ricreative. Se noti segnali di un uso eccessivo, come trascurare le responsabilità o isolarti dai social network, fai un passo indietro e cerca nuovi hobby che possano offrirti modi alternativi per gestire lo stress.
- Rimani in contatto – Mantieni i rapporti con familiari, amici o gruppi di supporto. Una solida rete sociale ti aiuta a rimanere responsabile e a tenere sotto controllo le tue attività ricreative.
- Identifica i fattori scatenanti emotivi: sii consapevole degli stati emotivi che potrebbero spingerti a ricorrere eccessivamente alle attività ricreative come meccanismo di difesa. In alternativa, prova tecniche di rilassamento o rivolgiti a una persona di cui ti fidi quando ti senti stressato o ansioso.
- Gestisci il tuo schermo: gestisci il tempo che trascorri davanti allo schermo secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- Cerca aiuto professionale quando necessario: se noti segnali di dipendenza, non esitare a consultare uno psicologo o un professionista della salute mentale. Possono aiutarti a riprendere il controllo con strategie personalizzate.

PREVENZIONE

RICORDA, MODERAZIONE E CONSAPEVOLEZZA DI SÉ SONO LA CHIAVE.

COMPRENDERE IL GAMING NEI PAZIENTI CON SINDROME DI TOURETTE

Per le persone con tic, il gioco può fungere da distrazione dall'impulso ai tic o dalle sensazioni che spesso li precedono. Immergersi in un gioco coinvolgente può distogliere l'attenzione, rendendole meno consapevoli dei propri tic e riducendone temporaneamente la frequenza. Per questo motivo, il gioco può rappresentare un rischio, poiché le persone con sindrome di Tourette possono essere più suscettibili allo sviluppo di comportamenti di dipendenza.

Le piattaforme di gioco online creano anche spazi in cui le persone con tic possono interagire con altri che condividono i loro interessi. Questo può contribuire a creare un senso di appartenenza e a creare un ambiente di supporto in cui sentirsi comprese e accettate. Inoltre, molti giochi richiedono pensiero strategico, rapidità decisionale e una coordinazione motoria precisa. Partecipare a queste attività può aiutare le persone con tic a rafforzare le capacità cognitive, migliorare la coordinazione occhio-mano e affinare la capacità di rispondere rapidamente alle sfide.

Alcuni giochi comportano stimoli visivi e uditivi intensi, che possono potenzialmente scatenare o esacerbare i tic negli individui più sensibili agli input sensoriali. È fondamentale essere consapevoli dell'impatto di questi stimoli e scegliere giochi che abbiano meno probabilità di scatenare sintomi correlati ai tic. I comportamenti di dipendenza sono una preoccupazione reale per alcuni individui. È essenziale stabilire limiti sani e sviluppare tecniche per gestire gli impulsi e mantenere l'equilibrio nella routine quotidiana.

Questo documento è stato creato nell'ambito del progetto Erasmus+ "THE PATH FOR INCLUSION: YOUTH WITH TOURETTE'S SYNDROME EMPOWERING THEMSELVES TO BUILD A BETTER WORLD" (Il cammino per l'inclusione: i giovani con la sindrome di Tourette si auto-rafforzano per costruire un mondo migliore). Il progetto è cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Il contenuto di questa presentazione è di esclusiva responsabilità di Redtree Making Projects Coop.V. e delle organizzazioni che collaborano al progetto, e né la Commissione Europea né il Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE) possono essere ritenuti responsabili per l'uso fatto delle informazioni qui diffuse.