

Numero

289

gennaio 2025

Notizie da Ingrado-servizi per le dipendenze *Disturbi comportamentali GAT-P*

Ingrado desidera esprimere profonda gratitudine a Elena Mora per l'operato svolto all'interno del Settore Disturbi comportamentali GAT-P in veste di consulente: a lei vanno i nostri migliori auguri per il suo futuro professionale;

Un ringraziamento speciale va anche a Stefano Casarin, che per anni ha curato queste pagine sempre con impegno e dedizione. Anche a lui rivolgiamo i nostri migliori auguri per la sua nuova sfida professionale.

Ingrado dà un caloroso benvenuto a Stella N'Djoku, che da ora si occuperà della redazione de La Scommessa.

0800 040 080

Il servizio offerto dal numero verde nazionale attivo 24h/7 viene gestito dal Telefono Amico, grazie al quale sarà possibile ottenere una prima consulenza con gli specialisti di Ingrado.

Agenda

5ème Symposium JHA

Sono aperte le iscrizioni per il simposio che si terrà a Caux (Montreux) dal 18 al 20 giugno 2025, dal titolo: "Prévenir et traiter le jeu excessif dans un monde digitalisé".

Comprendere le dipendenze

Dipendenza da acquisto

Il compratore compulsivo è una persona che prova un piacere talmente grande durante l'acquisto da diventare dipendente, rendendolo un atto che gli apporta un sollievo temporaneo. Gli acquisti compensano spesso vuoti emotivi o una bassa autostima e l'atto del comprare diventa, per la persona affetta da dipendenza d'acquisto, un surrogato d'affetto. Spendere permette un temporaneo aumento dell'autostima.

I sintomi della dipendenza includono pensieri ossessivi sugli acquisti, spese eccessive rispetto alle possibilità economiche e difficoltà nel gestire gli impulsi, compromettendo la vita sociale e le finanze. Gli acquirenti compulsivi possono essere emotivi, utilizzando gli acquisti come antidepressivi; impulsivi, mossi da un desiderio immediato seguito da senso di colpa; fanatici, ripetendo acquisti simili come i collezionisti; o ansiosi, acquistando per alleviare tensioni interne. I criteri diagnostici principali comprendono il desiderio irrefrenabile, l'incapacità di controllo, la persistenza nonostante le conseguenze negative, la necessità di aumentare la frequenza degli acquisti e la compromissione del funzionamento personale e sociale.

Lettere possibili sul tema delle dipendenze comportamentali

[Jussi Nyrhinen, Kirsti Lonka, Anu Sirola, Mette Ranta, Terhi-Anna Wilska: "Young adults' online shopping addiction: The role of self-regulation and smartphone use". In: International Journal of Consumer Studies, Volume 47, Issue5, Settembre 2023, pagine 1871-1884](#)

Lo studio esplora come la dipendenza dallo shopping online tra i giovani adulti sia influenzata dalla scarsa autoregolazione e dall'uso problematico dello smartphone. La ricerca si basa su un campione di giovani consumatori e utilizza questionari per valutare il livello di dipendenza da acquisti online, la capacità di autoregolazione e i comportamenti associati all'uso dello smartphone.

I risultati principali dello studio evidenziano che una bassa capacità di autoregolazione è significativamente

FONDO
GIOCO
PATOLOGICO
GICOTI

Con il sostegno
del Fondo gioco patologico

INGRADO-Servizi per le dipendenze
Disturbi comportamentali GAT-P
disturbicomportamentali@ingrado.ch
www.ingrado.ch

Contatto:
lascommessa@ingrado.ch

Banca dello Stato del Cantone Ticino
6500 Bellinzona
CH79 0076 4213 6444 9201 2

correlata a comportamenti di shopping compulsivo online, così come l'uso eccessivo dello smartphone, in particolare per attività di navigazione e acquisto, aggrava la propensione alla dipendenza. Infine, lo shopping online diventa una forma di gratificazione immediata che compensa stress ed emozioni negative, rafforzando il ciclo di dipendenza. In conclusione è importante sapersi autoregolare per prevenire la dipendenza dallo shopping online, così come ridurre l'uso problematico dello smartphone e sviluppare strategie di controllo degli impulsi che portano ad acquistare in modo compulsivo.

[Hannah Pitt, Simone McCarthy, Melanie Randle, Mike Daube and Samantha L. Thomas; "Young people's views about the use of celebrities and social media influencers in gambling marketing". In: Health Promotion International, 2024, 39, 1–12.](#)

Sempre riferito ai giovani c'è l'articolo "Young people's views about the use of celebrities and social media influencers in gambling marketing". che analizza come celebrità e influencer influenzino le percezioni dei giovani riguardo al gioco d'azzardo. Lo studio, condotto attraverso 22 focus group con partecipanti tra i 12 e i 17 anni in Australia, evidenzia come queste figure rendano le pubblicità più accattivanti e memorabili, accrescendo la fiducia nei marchi di gioco d'azzardo e legittimandone l'accettazione sociale, riducendo al contempo la percezione dei rischi associati. Tra le proposte dei giovani partecipanti ci sono misure per ridurre l'influenza di questo tipo di pubblicità, come il divieto di utilizzo di celebrità e influencer o l'introduzione di campagne educative sui rischi del gioco d'azzardo.

Siti internet, informazioni e articoli diversi

["Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención"](#)

L'articolo esamina la dipendenza da Internet come una forma di dipendenza psicologica, simile a comportamenti come il gioco d'azzardo, lo shopping o l'uso compulsivo del lavoro. Analizza i criteri diagnostici, inclusi salienza, tolleranza e sintomi di astinenza, e propone un intervento terapeutico cognitivo-comportamentale in otto sessioni. Viene sottolineato come l'accesso a Internet e il suo design possano favorire anonimato e disinibizione, contribuendo a dinamiche di dipendenza. La relazione problematica con l'attività è evidenziata come elemento chiave della dipendenza, con un impatto negativo sulle relazioni e la vita quotidiana.

["Estrategias de los adolescentes para limitar el tiempo que pasan escoleando"](#)

Ogni tanto, anche sul fronte delle dipendenze c'è anche una buona notizia. Questo articolo infatti analizza come gli adolescenti affrontano il problema del tempo eccessivo trascorso sui dispositivi digitali, riconoscendone gli effetti negativi su sonno, relazioni e studio. Sono consapevoli delle strategie delle piattaforme per mantenerli connessi e sviluppano metodi per resistervi, come impostare limiti di tempo, disattivare notifiche e dedicarsi ad attività offline. Molti provano sensi di colpa per il tempo sprecato e comprendono l'importanza di bilanciare vita online e offline. E questo porta a una crescente consapevolezza della necessità di una gestione sana del tempo digitale.

Informazioni utili

[Info-Psi: formazione e molto di più](#)

Info-Psi segnala eventi formativi in ambito sociopsichiatrico, l'edizione online è curata dall'Organizzazione Sociopsichiatrica Cantonale (OSC). Le segnalazioni sono da inviare alla bibliotecaria Giuliana Schmid (giuliana.schmid@ti.ch). Vedi pagine interne dell'OSC: <https://www4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-di-documentazione-e-ricerca/info-psi/presentazione/>

[Centro di Documentazione Sociale CDS](#)

La Biblioteca Cantonale di Bellinzona ospita una sezione particolare (il CDS), dedicata a problemi sociali e di dipendenza. Presso il Centro si trova anche la nostra documentazione riguardante il gioco d'azzardo.

Responsabile è la sig.ra Zarina Armari alla quale potranno essere richieste informazioni in merito. Telefono: 091 814 15 18 oppure 091 814 15 00. Indirizzo mail: zarina.armari@ti.ch

Per chi ha bisogno di aiuto

- **Ingrado servizi per le dipendenze - Via San Gottardo 2, 6500 Bellinzona**

Numero di telefono: 0041 91/826 12 69

Fax: 0041 91/826 16 05

Email: disturbicomportamentali@ingrado.ch

Orari centralino: lu-ve 08.30-12.00 / 13.30-17.00

Ricezione su appuntamento: lu-ve 08.00-18.00

Prefestivi chiusura alle 17.00

- **Ingrado servizi per le dipendenze - Via Trevano 6, 6904 Lugano**

Numero di telefono: 0041 91/923 92 83

Fax: 0041 91/923 30 05

Email: disturbicomportamentali@ingrado.ch

Orari centralino: lu-ve 08.30-12.00 / 13.30-17.00

Ricezione su appuntamento: lu-ve 08.00-18.00

Prefestivi chiusura alle 17.00