



SALUTE

## Le maratone di serie tv sono un problema?

Mark Griffiths, *The Conversation*, Australia

Sono sempre di più le persone che divorano le loro serie tv preferite guardando tutti gli episodi d'un fiato. I consigli di Mark Griffiths, esperto di dipendenze comportamentali

**M**ilioni di persone, me compreso, guardano le loro serie tv preferite con lunghe maratone di episodi. Com'era prevedibile, da alcuni studi è emerso che durante i lockdown i casi d'indigestione da tv, il cosiddetto *binge watching*, sono aumentati.

Queste abbuffate possono essere un problema o creare vere e proprie dipendenze? Il numero di episodi consecutivi non è in sé un problema, come non lo è il numero di ore passate davanti alla tv o al computer. Come nel caso di altre dipendenze comportamentali, quello che conta è capire se hanno effetti negativi su altri aspetti della vita.

Dopo anni di studi sulle dipendenze, sono arrivato alla conclusione che i com-

portamenti di questo tipo sono contraddistinti da sei elementi fondamentali. Nel caso delle maratone di serie tv:

- 1) Sono considerate l'attività più importante (rilevanza).
- 2) Servono per cambiare umore: per sentirsi meglio nell'immediato o per non pensare a qualcosa di negativo (alterazione dell'umore).
- 3) Compromettono aspetti importanti della vita, come le relazioni personali, l'istruzione o il lavoro (conflitto).
- 4) Tendono a occupare un numero crescente di ore al giorno (tolleranza).
- 5) La loro assenza causa sintomi di astinenza psicologica o fisiologica (astinenza).
- 6) Una temporanea interruzione non impedisce di ripiombare nell'abitudine (recidiva).

Per come la vedo io, chi manifesta tutti e sei gli elementi ha una dipendenza, mentre chi ne ha solo alcuni ha un rapporto problematico con la tv, ma non può essere definito dipendente.

Come altre dipendenze comportamentali, per esempio dal sesso, dal lavoro e dall'esercizio fisico, neanche quella dal-

le maratone tv è riconosciuta ufficialmente nei manuali di psichiatria, e non esistono stime accurate sulla sua diffusione. Le ricerche, però, sono in aumento.

### Trascurare i doveri e il sonno

Nello studio più recente, condotto in Polonia, i ricercatori hanno intervistato 645 giovani adulti che avevano guardato almeno due episodi di fila di una serie. Per individuare alcuni dei fattori alla base delle maratone tv problematiche hanno usato un questionario ideato per uno studio precedente. Tra le domande c'erano: "Con che frequenza trascuri i tuoi doveri per guardare le serie tv?", "Con che frequenza provi tristezza o rabbia quando non puoi guardarle?" e "Con che frequenza trascuri il sonno?".

Tra gli indicatori più significativi della forma problematica i ricercatori hanno individuato la difficoltà a controllare gli impulsi, la mancanza di premeditazione (la difficoltà a valutare le conseguenze di un dato comportamento) e la fuga dai problemi e dal senso di solitudine. Usando gli stessi dati, i ricercatori hanno anche stabilito che la forma problematica è associata al disturbo ansioso-depressivo. Maggiori erano i sintomi di ansia e depressione, più era problematico l'atteggiamento nella fruizione delle serie tv.

Per quanto riguarda i tratti della personalità, sembra che le dipendenze dalle serie tv siano associate a scarsa coscienza (caratterizzata da impulsività, noncuranza e disorganizzazione) e forte stato nevrotico (ansia e tendenza a provare emozioni negative).

Per ridurre il numero di episodi consecutivi consiglio d'interromperli a metà: dato che spesso terminano con un finale in sospeso, smettere alla fine è più difficile. Consiglio anche d'imporre dei limiti quotidiani realistici. I miei sono due ore e mezza se il giorno dopo lavoro, fino a cinque se non lavoro. Sarebbe poi meglio mettersi davanti allo schermo solo dopo aver compiuto i propri doveri lavorativi o sociali, quasi a premiarsi.

La differenza tra un sano entusiasmo e una dipendenza è che il primo arricchisce la vita, la seconda la impoverisce. Se avete la sensazione che le maratone tv stiano prendendo il sopravvento, fatevi consigliare uno psicologo dal medico di famiglia. La maggior parte delle dipendenze è sintomo di altri problemi. ♦ *sdf*