L’efficacia degli interventi psicologici nel trattamento dell’uso problematico di internet, videogames e social media.

Data di inserimento	19/12/2025
Anno	2025
Domanda di ricerca	Valutare l’efficacia degli interventi psicologici terapeutici e preventivi (in particolare terapia cognitivo-comportamentale, terapia familiare e training delle funzioni esecutive) nel ridurre i sintomi associati alla dipendenza o uso problematico di Internet, videogame, social media, messaggistica istantanea negli adolescenti tra i 10 e i 21 anni.
Quello che conta	Questa revisione si pone l’obiettivo di **analizzare gli interventi psicologici, preventivi e terapeutici rivolti ad adolescenti rispetto all’uso problematico di videogame, social media e applicazioni di messaggistica**. In totale sono stati inclusi nove studi, di cui tre condotti in Europa (Spagna, Germania e Turchia) e sei condotti in Asia (China, Thailandia, Corea del Sud e Filippine). Cinque studi sono studi randomizzati e controllati (RCT), i restanti quattro sono studi quasi-sperimentali non randomizzati. Il campione totale è composto da 744 adolescenti di età compresa tra gli 11 e i 21 anni. La tipologia di interventi presa in esame era differente in base al tipo di studio: tutti gli RCT hanno implementato interventi basati sulla terapia cognitivo-comportamentale. Tre studi si sono focalizzati sul gioco online problematico, uno si è focalizzato sulla dipendenza da internet e uno studio si è occupato sia del gioco online che dell’uso problematico di internet. Gli interventi hanno un range di sedute compreso tra 4 e 16. Tra gli studi quasi-sperimentali, gli interventi sono focalizzati sulla dipendenza da social media, dipendenza da internet e 3 sono focalizzati sul gioco online problematico. Il range di sessione era compreso tra 10 e 22. Sono state eseguite due meta-analisi ad effetti random, una per gli studi RCT e una per gli studi quasi-sperimentali. I **risultati di entrambe le meta- analisi indicano che gli interventi psicologici hanno effetti grandi e significativi nella riduzione della dipendenza da internet, videogame e social media, mostrando, tuttavia, dei livelli di eterogeneità elevati.** La maggior parte degli studi si è concentrata sulla dipendenza da gioco online e la terapia cognitivo-comportamentale è sempre stata integrata con altre pratiche come mindfulness o abilità interpersonali. Per risolvere l’eterogeneità sono state svolte delle meta-regressioni dalle quali sono emersi alcuni fattori che fungono da moderatori e che spiegano l’efficacia degli interventi. In particolare è emerso che **la durata dell’intervento è associata a una maggiore efficacia**: gli interventi più lunghi e individuali tendono ad essere più efficaci rispetto agli interventi brevi. Il contesto culturale sembra avere un effetto significativo solo negli studi non randomizzati in cui gli studi occidentali sembrano essere più efficaci di quelli orientali. **La terapia cognitivo-comportamentale si è dimostrata efficace nel modificare schemi cognitivi disfunzionali e nel potenziare l’autoregolazione nell’uso delle tecnologie, sia in interventi individuali sia di gruppo**. Inoltre, quando la terapia cognitivo-comportamentale viene integrata con terapie centrate sulla famiglia, si osservano miglioramenti nel controllo genitoriale e nella comunicazione familiare, aspetti cruciali per prevenire la dipendenza da internet. È emerso che **gli interventi che lavorano anche sulle funzioni esecutive**, in particolare il training per il controllo dell’impulsività e della “sensibilità alla ricompensa”, **mostrano un aumento del controllo inibitorio sui comportamenti problematici e una riduzione della spinta motivazionale verso gli stimoli digitali associati al rinforzo, andando così a ridurre il rischio di sviluppare una dipendenza digitale.** Inoltre questi interventi si sono dimostrati efficaci nella riduzione di sintomi ansiosi e depressivi.

Caveat	- Pochi studi inclusi (n = 9), con forte eterogeneità metodologica. - Rischio di bias elevato o incerto nella maggior parte degli studi, - soprattutto su randomizzazione, cecità e gestione dei dropout. - Possibile presenza di publication bias. - L'assenza di follow-up a medio e lungo termine non rende possibile. - Determinare la durabilità degli effetti.
Contesto	- L'uso di tecnologie della comunicazione e informazione è pervasivo tra gli adolescenti, la quasi totalità ha accesso a internet e utilizza questo tipo di strumenti. - C'è un crescente riconoscimento della dipendenza da gioco su internet e di forme affini (social media, videogame, online gaming), le quali iniziano ad essere riconosciute anche dai principali manuali diagnostici (DSM-5, ICD-10). - I comportamenti di dipendenza vengono spiegati come un'interazione tra fattori personali, affettivi, cognitivi ed esecutivi.
In evidenza	- Necessari programmi personalizzati, più lunghi e con possibilità di trattamento individuale. - Importanza del coinvolgimento familiare, di strategie psico-educative e di controllo parentale. - Raccomandata l'inserimento degli interventi nelle scuole e nei programmi di digital literacy. - Adottare un approccio multidisciplinare e promuovere abitudini digitali sane.
Implicazioni per la pratica	- Necessari programmi personalizzati, più lunghi e con possibilità di trattamento individuale. - Importanza del coinvolgimento familiare, di strategie psico-educative e di controllo parentale. - Raccomandato l'inserimento degli interventi nelle scuole e nei programmi di digital literacy. - Adottare un approccio multidisciplinare e promuovere abitudini digitali sane.
Giudizio di qualità revisione	La revisione ha seguito le linea guida PRISMA e a preregistrato il disegno dello studio su PROSPERO. La qualità della revisione è stata valutata con AMSTAR 2 ed è risultata una revisione di alta qualità.
Riferimento bibliografico revisione	Perez-Wiesner, M., López-S., M. D., López-Moreno, J. A., & B.-K. M. (2025). Effectiveness of psychological therapeutic and preventive interventions for problematic use of ICTs in adolescents: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 22, 1598. https://doi.org/10.3390/ijerph22101598
Parole chiave	- terapie psicologiche - adolescenti - terapia familiare - dipendenze - dipendenza da computer/internet/telefono - interventi psicosociali -
Aree di intervento	- dipendenze -
Setting	- sanitario -
Outcome	- Riduzione della dipendenza/uso problematico di internet, videogame, social media, gaming in adolescenza. - Miglioramento del funzionamento cognitivo e comportamentale (es. autoregolazione), emotivo (ansia, depressione), socio-relazionale.

Sintesi e traduzione	*Sintesi e traduzione a cura di Marco Martorana, Università del Piemonte Orientale* *Revisione a cura di Rita Longo, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte*