Depressione adolescenziale. Dalla Nuova Zelanda un gioco al PC che funziona meglio della terapia

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lecce 23 aprile 2012 -Chi crede, che la depressione sia un fenomeno esclusivo dell'età adulta si sbaglia: la percentuale, infatti, dei giovani colpiti dal "male di vivere" è, purtroppo, compresa tra il 6 e l'8 %.

La cosa più seria, riguarda la difficoltà di cura non solo per la ritrosia dei genitori che quasi non accettano che i loro figli abbiano problemi di questo tipo, ma anche dagli intrinsechi impedimenti che si hanno nel curare i più giovani consistenti nel fatto che i ragazzi stessi sono restii a prestarsi ai consulti professionali.

Una ricerca neozelandese dell'Università di Auckland, pubblicata sul sito del British Medical Journal potrebbe essere però un'efficace soluzione per trattare gli adolescenti con disturbi depressivi. Lo strumento elaborato per Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", si può definire con un solo aggettivo: rivoluzionario. Si tratta, infatti, di un gioco per pc che secondo i ricercatori che l'hanno elaborato e provato sarebbe più utile della terapia individuale di uno psicologo per i giovani compresi tra i 12 ed i 19 anni d'età.

Si tratta, in apparenza di uno dei tanti giochi "fantasy" in 3D denominato

Sparx che consiste in un software di auto-intervento, a detta degli stessi studiosi neozelandesi. [MORE]

I giovani pazienti devono superare una serie di sfide per recuperare l'equilibrio in un mondo fantastico, dominato dagli Gnat (che è l'acronimo di Gloomy Negative Automatic Thoughts, ossia i pensieri pessimisti e negativi incontrollati). Sono stati, così realizzati, sette livelli di gioco, della durata di mezz'ora ognuno, da completare in un periodo che può variare da quattro a sette settimane: tra il primo modulo dal titolo "trovare la speranza" e l'ultimo, "riappacificarsi", i giovani devono imparare a gestire le proprie emozioni prima di poter riconoscere e sconfiggere gli Gnat.

Il nuovo strumento è stato testato su 187 ragazzi di età compresa tra 12 e 19 anni con depressione moderata, per confrontarlo con la terapia psicologica individuale, attraverso un trial randomizzato in 24 diversi istituti sanitari del paese dell'Oceania. Tutti i giovani pazienti sono stati osservati per un periodo di tre mesi e i miglioramenti sono stati registrati in entrambi i casi secondo le normali scale usate in ambito psichiatrico, che valutano sia i sintomi depressivi che la qualità della vita.

Assai rilevanti, per non dire sorprendenti sarebbero stati i risultati ottenuti: non solo Sparx era efficace tanto quanto l'approccio standard per ridurre i sintomi di depressione e ansia, ma una porzione significativamente più alta degli utenti trattati con il gioco risultava a fine trattamento essere completamente guarita, rispetto al gruppo di controllo. Tra quelli che avevano superato almeno quattro dei livelli di Sparx erano infatti quasi la metà, il 44%, quelli guariti alla fine del trial, contro il 26% di quelli trattati con l'approccio standard.

Gli stessi ricercatori, sono stati soddisfatti dagli esiti ed hanno rilevato che: "Il programma potrebbe essere dunque una risorsa efficace per curare gli adolescenti con disturbi depressivi. Sparx potrebbe diventare un'alternativa molto economica ed accessibile per i più giovani che hanno questo tipo di problemi".

Un'idea innovativa, per Giovanni D'Agata, per la quale auspica possa partire una più ampia sperimentazione anche nel resto del globo al fine di verificarne l'efficacia per risolvere un grave problema che coinvolge milioni di giovani in tutto il mondo e che spesso viene sottovalutato all'interno delle nostre famiglie.

giovanni d'agata (novizia stagiaria da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/depressione-adolescenziale-dalla-nuova-zelanda-un-gioco-al-pc-che-funziona-meglio-della-terapia/26976