CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Internet Gaming Disorder Scale Short Form



Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Servizio telefoni verde dipendenze e doping
www.iss.it/dipendenze

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Pensa al tuo eventuale utilizzo di videogiochi per PC o su smartphone, tablet, ecc. sia online che offline nell'ultimo anno
e indica il grado di frequenza:

	Mai 1	**Raramente 2**	**Qualche volta 3**	**Spesso 4**	**Molto spesso 5**
Giocare con i videogames è un comportamento da cui ti senti assorbito (Per esempio, pensi alle sessioni di gioco precedenti o alle prossime, pensi che i videogames siano diventati l'attività dominante nella tua vita quotidiana).	1	2	3	4	5
Ti senti più irritabile, ansioso o addirittura triste quando provi a ridurre il gioco o a smettere di giocare con i videogames.	1	2	3	4	5
Senti la necessità di trascorrere sempre più tempo a giocare con i videogames per provare soddisfazione o piacere.	1	2	3	4	5
Fallisci sistematicamente quando cerchi di controllare il gioco o di smettere di giocare.	1	2	3	4	5
Hai perso interesse negli hobby che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogames.	1	2	3	4	5

	Mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Molto spesso 5
Hai continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi tra te e le altre persone.	1	2	3	4	5
Hai mentito a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogames.	1	2	3	4	5
Giochi per fuggire temporaneamente da uno stato d'animo negativo (per esempio mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.	1	2	3	4	5
Hai messo a rischio o perso una relazione importante, il lavoro o un'opportunità di studio a causa del gioco con i videogames.	1	2	3	4	5

Monacis L, Palo V, Griffiths MD, Sinatra M. Validation of the Internet Gaming Disorder Scale - Short-Form (IGDS9-SF) in an Italian-speaking sample. J Behav Addict. 2016 Dec;5(4):683-690. doi: 10.1556/2006.5.2016.083. Epub 2016 Nov 23. PMID: 27876422; PMCID: PMC5370374

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

Ora somma i punteggi

I punteggi vanno da un minimo di 5 a un massimo di 45, dove:

Punteggi **<21**	Assenza di segnali riconducibili alla dipendenza da videogiochi
Punteggi **>21**	Presenza di segnali riconducibili alla dipendenza da videogiochi

Attenzione: questo test ha finalità esclusivamente informative e di autovalutazione. Il risultato ottenuto non costituisce una diagnosi clinica né sostituisce una valutazione professionale. Se il punteggio ottenuto suscita preoccupazione o se l'uso di videogiochi e attività online sta creando difficoltà nella vita quotidiana, è consigliabile rivolgersi a un professionista della salute mentale o ai servizi specialistici del territorio. Per informazioni e orientamento è possibile contattare il **Telefono Verde Nazionale per le Dipendenze da Internet e Nuove Tecnologie** dell'Istituto Superiore di Sanità al numero **800 940 717.**

CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

I videogiochi possono essere una fonte di divertimento, sfida e socializzazione.
Tuttavia, se ritieni che il gioco online o l'utilizzo dei videogiochi stiano interferendo con il tuo benessere, le relazioni o le attività quotidiane e desideri ricevere maggiori informazioni o supporto per sviluppare modalità di utilizzo più consapevoli, contatta il

Telefono Verde Nazionale per le problematiche legate a Internet e alle Nuove Tecnologie

Telefono Verde Nazionale
PER LE DIPENDENZE
DA INTERNET E NUOVE TECNOLOGIE
800.940.717

È un servizio dell'Istituto Superiore di Sanità, anonimo e gratuito, attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 13.00 alle ore 19.30.
Troverai l'aiuto di professionisti esperti, pronti ad offrirti ascolto e accoglienza per sostenerti nelle difficoltà legate all'uso del digitale e accompagnarti in un percorso di cambiamento.

Istituto Superiore di Sanità
Centro Nazionale Dipendenze e Doping
Servizio telefoni verde dipendenze e doping
www.iss.it/dipendenze