

Addicció a les noves tecnologies. Senyals d'alerta

Elvira Toro. Psicòloga de Prevenció Assistència i Seguiment SL (PAS)

En molt poc temps les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) han arribat a les nostres llars per quedar-se. Aquestes tecnologies comprenen ordinadors i altres dispositius (tauletes, portàtils, smartphones, consoles) que poden connectar-se a internet, i les seves aplicacions (jocs, xarxes socials, serveis de missatgeria, etc.) ens han obert un munt de noves possibilitats, impensables fa uns anys. Des d'un ordinador o un telèfon intel·ligent i una connexió a internet són moltes les portes que se'ns obren al món. Alguns exemples dels avantatges al nostre abast són, entre d'altres, accedir i compartir coneixements amb altres persones, relacionar-se amb gent de l'altra banda del món de manera instantània, fer compres on-line, realitzar tràmits o cercar feina activament sense moure's de casa. Així doncs, és innegable el potencial enriquidor que les tecnologies de la informació poden aportar a les nostres vides.

Però no hem d'oblidar que per molt útils que siguin aquestes tecnologies, un ús inadequat pot tenir conseqüències nocives en la persona. Avui posarem èmfasi en el risc de desenvolupar una addicció tecnològica o ciberadicció. Si tenim en compte que qualsevol tendència desmesurada cap a la realització d'una activitat pot convertir-se en una addicció (per exemple: addicció a les compres, a la feina...), l'ús inadequat de les TIC no és una excepció. Col·loquialment és fàcil dir que una persona està "enganxada" a internet, o a un dispositiu concret quan hi passa molt de temps davant, o a una determinada aplicació, però no totes les persones que abusen de la tecnologia digital arriben a desenvolupar una addicció. No es tracta de les hores que la persona passa davant les tecnologies sinó de si la utilització que se'n fa influeix negativament en la seva vida.

Com podem saber que una persona pot haver desenvolupat una dependència a les Noves Tecnologies? Les principals senyals d'alarma són les següents:

- > La persona descuida altres activitats importants de la seva vida com a conseqüència del temps que passa connectat. No surt amb amics per poder passar més temps davant l'ordinador, abandona activitats d'oci que abans eren gratificants, mostra una baixada en el rendiment escolar o es distancia de la seva família (aïllament social).
- > Pèrdua d'hores de son a causa del temps que dedica a aquestes tecnologies. Es pot considerar simptomàtic dormir menys de cinc hores diàries.
- > Pensaments constants sobre la connexió quan no està connectat. La persona presenta una necessitat compulsiva per estar connectat i en cas de no aconseguir-ho pot experimentar irritabilitat, ansietat, depressió (síndrome d'abstinència).
- > Augment progressiu del temps de connexió per sentir-se satisfet (a aquest fenomen se l'anomena tolerància).
- > Passa més temps connectat del que s'havia marcat inicialment. Intenta limitar el temps sense aconseguir-lo (pèrdua de control).
- > Cada vegada rep més queixes de familiars o persones properes per aquest motiu.
- > La persona comença a dir mentides al seu entorn sobre el temps real que passa connectat per la por que sent davant les conseqüències de dir la veritat.

En cas de presentar diversos d'aquests símptomes es recomana demanar ajuda a un familiar o persona de confiança. Si es detectés en un familiar és important parlar amb ell tranquil·lament, mostrant preocupació i oferint-li ajuda. Moltes vegades la persona implicada no és conscient que pot tenir un problema. Si abans no s'ha intentat limitar el consum de les noves tecnologies és un bon moment per establir uns horaris pactats i tractar d'omplir el temps amb altres activitats ben diferents. Si la dificultat continua és moment de demanar ajuda a un professional que assessori sobre els passos a seguir.

Així mateix, no cal tenir un problema per buscar una solució. Tot i que les persones adultes també són susceptibles de presentar una dependència a les noves tecnologies, el col·lectiu de major risc és el dels adolescents. Les característiques pròpies del moment evolutiu en que es troben, la facilitat d'accés a les TIC, els avantatges que experimenten i la familiaritat en el seu maneig fan que siguin especialment vulnerables. Per aquest motiu és important el paper preventiu dels pares a l'hora d'establir límits que afavoreixin el correcte ús d'aquestes tecnologies. Algunes

conductes preventives que poden afavorir una utilització adequada són:

- > Situar l'ordinador en una zona comú de la casa. D'aquesta manera és més fàcil exercir un control dels continguts i establir un límit en els horaris.
- > Establir un temps i un accés adient a l'edat de la persona (en el cas dels videojocs està establerta l'edat recomanada d'ús).
- > Promoure la pràctica d'activitats extraescolars fora de casa. Diversificar les activitats d'oci evitar que el menor centri tota la seva atenció en les tecnologies i nodreixi la seva vida.
- > Educar els fills en l'ús correcte de les noves tecnologies. Acompanyar-los en el seus primers passos tecnològics, navegar amb ells, parlar sobre els possibles riscos i ensenyar bones conductes en el ciberespai.
- > Afavorir la comunicació i la confiança amb els fills. Ells han de saber que en cas que tinguin un problema podran comptar amb els seus pares.

Per acabar, és important recordar que les TIC han de ser un mitjà que ens ajudin en la consecució dels nostres objectius, a nivell personal i professional, laboral i d'oci; és a dir, han d'estar al servei de la nostra vida. Si la nostra vida comença a estar al servei de les noves tecnologies ha arribat el moment de fer un canvi.

Elvira Toro. Psicòloga de l'EBA (empresa de base associativa) PAS www.passl.cat que gestiona en col·laboració amb el **Citilab** el servei **Tecnoatenció** <http://tecnoatencio.citilab.eu/> dedicat a l'atenció i prevenció de les addiccions tecnològiques creat a iniciativa de l'**Ajuntament de Cornellà de Llobregat**.

Citació

Autor: Toro, Elvira

Títol article: Addicció a les noves tecnologies. Senyals d'alerta

Revista: APSalut. Volum 3. Número 2. Article 49

Data: 23 de març de 2015