



QUIN ÚS FEM DE LES TIC?

Les noves Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) han incorporat a la nostra vida quotidiana innombrables avantatges que ens permeten fer moltes de les tasques del nostre dia a dia de manera més fàcil i ràpida. Tot i això, cada cop és més freqüent veure adolescents i joves que no poden sortir al carrer sense el mòbil o el revisen constantment, es connecten a Internet només a l'arribar a casa o es poden passar hores i hores jugant a videojocs. Aquests fets poden transformar-se en addiccions en el moment en què es crea una dependència a les noves tecnologies que no es pot controlar.

Així, parlem d'addiccions a les TIC quan s'utilitzen de manera compulsiva i repetitiva amb incapacitat de controlar o interrompre el seu consum, cosa que provoca conseqüències negatives per la salut, la vida social, familiar, educativa o laboral.

En aquesta guia coneixereu algunes de les diferents addiccions a les noves tecnologies que existeixen, quins senyals d'alarma t'ajuden a detectar una dependència a les TIC, el seu tractament, les mesures de prevenció i els recursos als quals pots recórrer si tu o algú del teu voltant es troba amb aquest problema.





Oniomania: Del grec “Onio”, que vol dir “alguna cosa que es ven”. Fa referència al trastorn psicològic que provoca un desig descontrolat per comprar sense tenir una necessitat real. Aquest trastorn s'intensifica davant la possibilitat de comprar per Internet, sense límit horari i des del sofà de casa.



Nomofobia: Es tracta d'una por incontrolable a no disposar del telèfon mòbil. La paraula és una abreviatura de l'expressió anglesa “no -mobile-phone phobia”. Les persones que pateixen aquest trastorn poden experimentar inestabilitat, agressivitat i dificultat per concentrar-se quan surten al carrer sense el mòbil. Segons els últims estudis, la “nomofòbia” afecta al 53% de les persones usuàries de telèfons mòbils.



Fomo: Fa referència a les sigles que responen a la frase anglesa “Fear Of Missing Out” (por a perdre's alguna cosa). La “Fomo” és una por social a l'exclusió, a saber que la gent del teu voltant està fent coses millors que tu. Amb l'auge de les xarxes socials, aquest problema s'ha intensificat davant la facilitat de saber les activitats que està realitzant la gent propera.

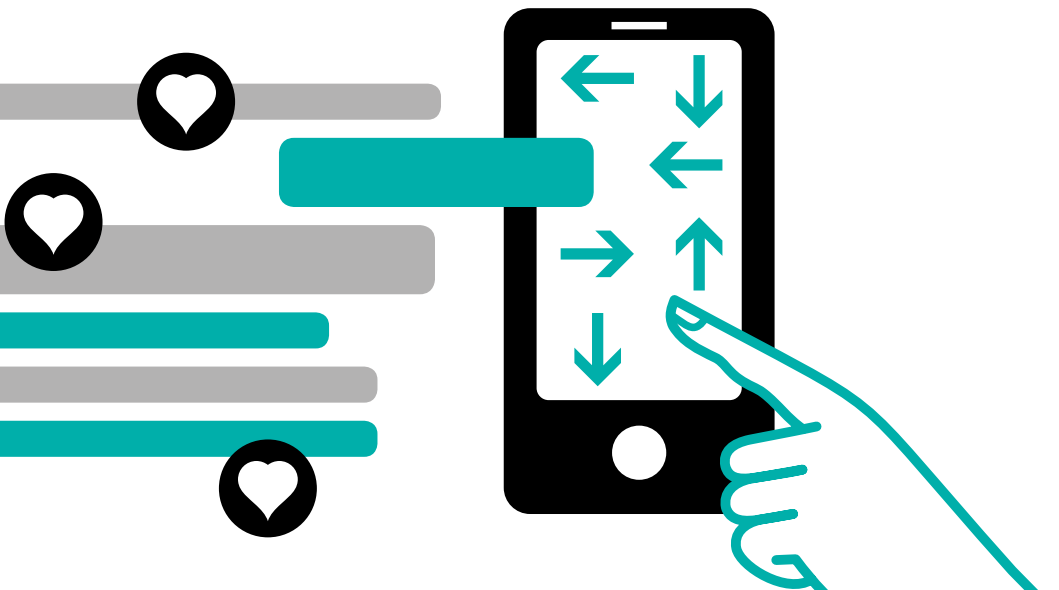
TIPUS D'ADDICCIONS

Les Tecnologies de la Informació i la Comunicació són nombroses i diferents, això dóna lloc a diversos tipus d'addiccions. En les següents pàgines explicarem una mica més en profunditat les ciberdependències més esteses i conegudes entre els i les joves: l'addicció al mòbil, a les xarxes socials, als videojocs i als jocs online.

ADDICCIÓ AL MÒBIL

Actualment, vivim en una societat en què tenim la necessitat d'estar constantment en connexió i d'interactuar amb el nostre entorn mitjançant les noves tecnologies. Per això, el mòbil s'ha convertit en la millor eina per estar sempre disponible i, a la vegada, per localitzar a qui es desitja de manera immediata i amb total facilitat. Aquest fet es pot convertir en un problema quan el seu consum passa a ser injustificat i desmesurat.

Les persones que pateixen addicció al mòbil mostren un comportament constant d'alerta i atenció a qualsevol senyal del mòbil i consulten la pantalla de manera incontrolada i compulsiva per veure si han rebut cap missatge o notificació. A més, acostumen a utilitzar amb molta freqüència tot tipus d'aplicacions, sobretot les de missatgeria instantània.



SENYALS D'ALARMA!

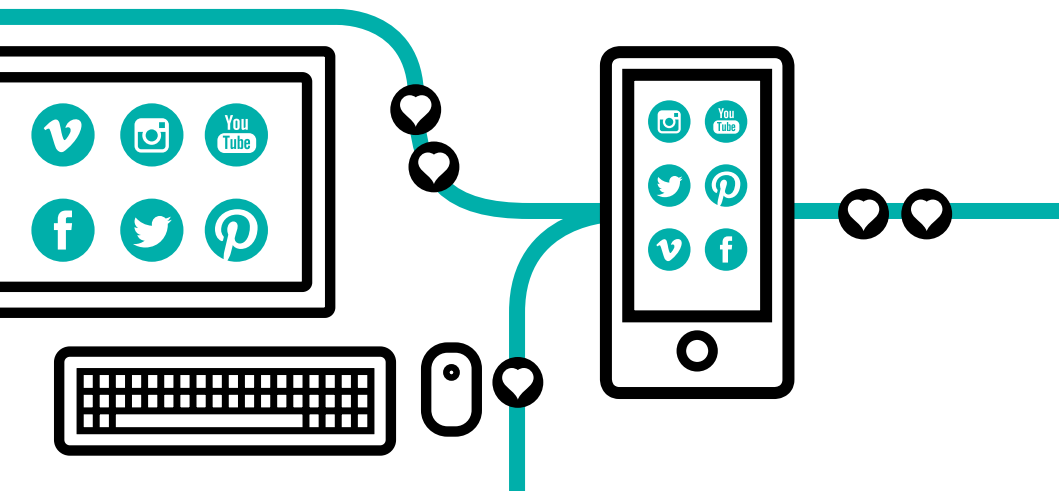
- **Romandre constantment alerta al mòbil.** Mirar la pantalla tot i no haver sentit cap senyal, per veure si s'ha rebut cap missatge o notificació. Consultar-lo repetides vegades, de manera compulsiva i incontrolada, fins i tot quan s'està realitzant una altra activitat.
- **Disposar de diferents mòbils amb tot tipus de prestacions.** A vegades, tenir diverses línies telefòniques contractades.
- **Si la persona no disposa del mòbil, apareixen símptomes típics d'un síndrome d'abstinència:** mal humor, nerviosisme, ansietat, irritabilitat... Aquests símptomes desapareixen en el moment en que es pot utilitzar un altre cop el mòbil.
- **Abandonament d'activitats lúdiques i d'oci,** fet que suposa un augment de l'aïllament social.
- **Augment de la despesa econòmica** que es realitza.
- **Falta de consciència del problema** que pot provocar disputes amb la família i el cercle d'amistat relacionades amb l'ús abusiu de l'aparell. L'afectat o afectada se sent contínuament atacada pel seu entorn més immediat.
- **Amb el temps, aquesta addicció pot afectar a altres aspectes de la vida:** fracàs escolar, baix rendiment a la feina, trencament de relacions afectives...
- **L'ús del mòbil es transforma en un eix central de la seva vida** i s'acaba convertint en un canal imprescindible de comunicació. Pot arribar el punt en que els contactes socials reals disminueixin i tota relació amb altres persones es produeixi només a través del mòbil.



ADDICIONS A LES XARXES SOCIALS

Durant els darrers anys, les xarxes socials s'han convertit en els canals més utilitzats per comunicar-se de manera multidireccional i han esdevingut les plataformes favorites - no només per adolescents i joves - per interactuar amb gent, compartir gustos i opinions sobre temàtiques concretes... En definitiva, les xarxes socials ens donen la possibilitat de compartir amb el món tot el que vulguem, amb un sol clic!

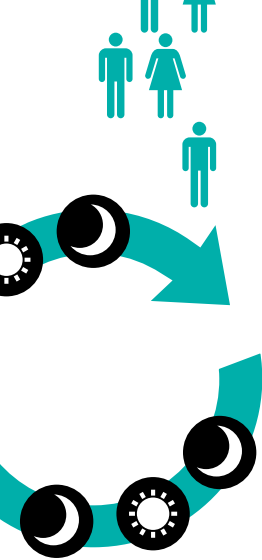
Tot i que la creació de les xarxes socials ha donat peu a una manera nova i revolucionària de comunicar-se i interaccionar, fan possible arribar a una gran quantitat de persones de manera fàcil i ràpida, també ha provocat problemes greus de dependència, sobretot entre la població més jove. Així, és fàcil trobar a persones que tenen la constant necessitat de compartir-ho tot a les xarxes i, alhora, de sentir-se reconegudes pel seu entorn a través de "m'agrada", comentaris o "retuits".



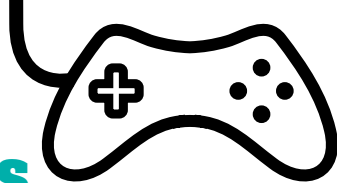
SENYALS D'ALARMA!

- **Necessitat d'estar connectada constantment** ja sigui a través d'aparells mòbils o de l'ordinador.
- **Compartir tots els aspectes de la vida privada** de la persona, de manera compulsiva i sense control. No poder deixar de compartit tot el que es fa.
- Mentir i **ocultar el temps real de connexió** a les xarxes.
- **Sentir frustració quan no s'obté el reconeixement buscat** a l'hora de compartir una publicació: número de m'agrada, comentaris, retuits...
- **Reducció de les activitats d'oci** per estar connectat a les xarxes molta estona.
- **Patir ansietat i agitació quan no hi ha la possibilitat de connectar-se** a la xarxa. Tenir pensaments obsessius respecte a les xarxes socials.
- **Disminució de les relacions socials** en persona amb familiars i amigats.
- L'entorn més proper també és un element clau a l'hora de detectar addiccions. Sovint la família, amics i amigues son els primers a veure que la persona afectada té un problema, això pot generar **discussions o disminució de la comunicació entre els diferents membres.**





ADICCIO ALS VIDEOJOC



Els videojocs s'han convertit en un entreteniment molt habitual entre infants i adolescents. Els anomenats videojocs multijugador, que permeten jugar amb altres persones mitjançant connexió online, han tingut un gran impacte entre els i les joves. El "boom" de les videoconsols i aquest tipus de jocs en concret han provocat un augment considerable dels casos d'addicció en el jovent d'entre 14 i 18 anys.

L'addicció als videojocs es produeix quan la persona té la necessitat d'estar jugant amb la videoconsola una quantitat excessiva de temps, sense control ni capacitat per limitar-se. Aquest fet pot generar problemes greus amb el seu entorn més proper, com la família i les amistats.

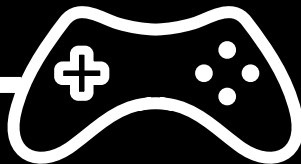
JOC ONLINE

Com ja hem comentat a apartats anteriors, les noves tecnologies ofereixen la possibilitat de connectar-nos i comunicar-nos amb el nostre entorn de manera constant. Gràcies a aquest fet, els jocs online s'han posat molt de moda ja que permeten interactuar i competir amb gent d'arreu del món des de diversos dispositius: mòbils i "tablets", ordinadors o videoconsols amb accés a internet. Es pot jugar de manera online des d'una consola, des d'una pàgina web o plataforma online, des d'una aplicació de mòbil o, fins i tot, des de les pròpies xarxes socials.

La gran diversificació de suports i canals ha provocat que els jocs online tinguin un gran potencial addictiu perquè existeix la possibilitat de jugar des de qualsevol lloc - casa, carrer, transports públics, feina, institut, universitat -, l'accés és fàcil i està disponible les 24 hores del dia.

SENYALS D'ALARMA!

- La **necessitat d'estar jugant cada cop més temps** va augmentant fins arribar a perdre el control de les hores que s'inverteixen al joc. Les persones afectades poden estar jugant sense parar entre 4 i 5 hores diàries.
- **Problemes d'atenció i concentració** per a tot allò que no tingui a veure amb el joc. Quan estan jugant passa tot el contrari, arriben a un punt de màxima concentració i no mostren cap reacció pel seu entorn.
- **Trastorn de la son i l'alimentació.** Acostumen a jugar durant el vespre i la nit, de manera que dormen poques hores o només durant el dia, provocant un desajust que fa que la persona estigui sempre cansada.
- A mesura que augmenta l'addicció i les hores de joc, la persona pot deixar de veure a les seves amitats i família, cosa que provoca un **progressiu aïllament**.
- **Abandonament de responsabilitats**, com per exemple, les tasques de l'institut, cosa que pot donar lloc al fracàs o absentisme escolar, o bé, baix rendiment laboral, en persones adultes.
- **Síntomes físics**, com deteriorament de la imatge personal, cansament com a conseqüència de la falta de son i el trastorn de l'alimentació, o mal de cap, esquena i mans provocat per la postura que manté quan es juga.
- **Sensacions d'inquietud, angoixa o depressió quan no poden jugar.** Apareix el síndrome d'abstinència.



COM FER-HI FRONT?

Si t'has reconegut en alguna de les situacions explicades o bé has detectat alguna de les senyals d'alarma en una persona del teu voltant, és important que aborris el tema i intentis posar-hi solució. El primer pas, i el més important per aconseguir-ho, és acudir a una unitat especialitzada per tal que portin a terme una avaluació de la situació. L'especialista valorarà si existeix o no una addicció, el seu grau i si cal aplicar un tractament específic. Les tècniques que s'apliquen en aquests tipus de casos s'estructuren en els següents ítems:

- **Control d'estímul:** pautes que es donen a la família per tal de controlar els estímuls associats a l'addicció.
- **Buscar activitats lúdiques:** és molt important planificar el temps lliure.
- **Treballar habilitats socials** per tal de millorar les relacions de l'adolescent o jove.
- **Fer activitats que augmentin l'autoestima** i la seguretat en ell o ella mateixa.
- **Control de l'ansietat i l'estrès** a través de diferents mètodes, com la relaxació.
- **Exposició als indicis de risc** progressivament i amb l'acompanyament d'una altra persona.

MÉS VAL PREVENIR...

Com a tots els problemes de salut, **el millor tractament que existeix és la prevenció**. L'educació a l'hora d'utilitzar les noves tecnologies és clau per evitar el seu mal ús i, per tant, per evitar també que es donin situacions de dependència. Així, **cal que eduquem des de la infància en l'autoregulació del plaer immediat** i en la tolerància a la frustració que pot generar l'impediment d'utilitzar certes tecnologies. Així, és necessari **ensenyar quines són les maneres adequades d'utilitzar les TIC** i controlar el temps de la seva utilització prioritzant altres tasques com les educatives o les activitats lúdiques. També és important explicar el gran ventall d'usos que es pot fer d'Internet i les noves tecnologies, potenciant aquests recursos com a **fonts d'informació i formació**.

A més, és recomanable evitar l'ús compulsiu dels dispositius electrònics per comunicar-nos amb la gent i intentar **fomentar els contactes socials presencials**. Finalment, en el moment en que comencin a aparèixer senyals d'alarma relacionats amb la dependència cal reflexionar si aquest excés d'utilització de les TIC respon a carències i dificultats interpersonals i **abordar el problema el més aviat possible** per tal de trobar una solució ràpida, i evitar així arribar a situacions extremes més greus.

RECURSOS

Unitats i centre especialitzats

Atenció i Investigació de Socioaddiccions (AIS)

Entitat d'iniciativa privada que treballa per avançar en el coneixement, prevenció i resposta social, sanitària i jurídica de les alteracions provocades per les socioaddiccions, trastorns de dependència no vinculats a la ingesta de substàncies químiques.

www.ais-info.org

ais@ais-info.org

93 301 30 24 / Avinguda Diagonal, 430, 1-1

Associació Catalana d'Addiccions Socials (ACENCAS)

Associació sense ànim de lucre que ofereix tractament a persones afectades per problemes d'addicció al joc i altre conductes relacionades amb addiccions on no intervenen substàncies tòxiques, i que realitza campanyes de prevenció i denuncia de males praxis en aquest camp.

www.acencas.es

93 115 18 83 / Carrer Sicília, 253, entresol - 3ª

Recursos

ElPep.info:

Informació i respostes sobre drogues, sexualitat o pantalles adreçada a joves a partir de 14 anys.

www.elpep.info

Associació Educació per l'Acció Crítica (EdPAC):

Ofereix recursos, tallers i informació sobre addicció a les pantalles, entre altres temàtiques.

www.edpac.cat

"Guia para jóvenes: No te enredes en Internet" - Agencia Española de Protección de Datos

<http://www.tudicideseninternet.es/agpd1/images/guias/guia-menor.compressed.pdf>

"Guia para jóvenes: Se legal en Internet" - Agencia Española de Protección de Datos

http://www.tudicideseninternet.es/agpd1/images/guias/Guia_menores2016.pdf

"Guia Internet y nuevas tecnologías: hablamos en familia?" - Gobierno Vasco

http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/internet_padres_madres/es_def/adjuntos/internetenfamilia.pdf

Llicència



Creative Commons: Reconeixement - NoComercial – CompartirIgual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Disseny: Pau Santanach

Edita:



**ESPAI JOVE
LA FONTANA**

C/Gran de Gràcia, 190. 08012 Barcelona

Tel. 93 265 47 36

cjb@cjb.cat

www.cjb.cat

En conveni amb:

