

Addictes sense substància; addiccions a les pantalles

Vega González Bueso

Psicòloga. Terapeuta d'AIS (Atenció i investigació de socio addiccions)

Dependència, abús o addicció, actualment no existeix una opinió clara i unànime, per part dels professionals de la salut, però segons un estudi de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) una de cada quatre persones presenta trastorns de conducta relacionats amb les noves addiccions o addiccions socials.

Les socio addiccions són trastorns de dependència vinculats a activitats humanes diverses i plaents, considerades com a simples activitats d'oci o de comunicació, no relacionades amb la ingesta de substàncies. Aquestes activitats no són en si mateixes nocives, però en determinades persones poden esdevenir en conductes addictives.

El fet que es tracti essencialment d'una qüestió d'intensitats o pèrdua de control i que a més siguin socialment acceptades, comporta una gran dificultat en la detecció de la socio addicció, com a mínim en les seves primeres etapes.

Les Noves Tecnologies de la Informació i la Comunicació (NTIC) van ser creades amb l'objectiu de potenciar la comunicació, l'educació i la informació, però precisament pel seu mateix disseny, afecten la voluntat de control, el que, juntament amb altres factors personals i ambientals facilita la conducta addictiva o la utilització compulsiva d'aquestes noves tecnologies. Dintre de las Noves Tecnologies ens trobem les tecnologies de les pantalles; no hi ha dubte que aporten un gran benefici quan el seu ús és controlat, però tenen un fort poder d'atracció, que facilita la pèrdua de l'autocontrol en algunes persones, sobretot en infants i adolescents.

Dos variables poden indicar el grau de dependència a les tecnologies de les pantalles: el temps dedicat i els motius d'ús. Si el temps dedicat és excessiu poden afectar a les relacions familiars, socials, laborals i escolars; quant als motius de l'ús, comença a ser preocupant quan Internet o el mòbil s'utilitzen per omplir espais buits, hi ha sentiments d'insatisfacció i no es troben altres alternatives gratificants per omplir el temps.

Tipus de socio addiccions lligades a les pantalles (mòbil, Internet, videojocs, TV.)

Addicció al mòbil

Un estudi realitzat per l'agència de comunicació Netthink, mostra que el 92,39% dels joves entre els 13 i 24 anys posseeix un telèfon mòbil. En aquest estudi també ha quedat reflectit, que el 94% dels joves amb telèfon mòbil utilitza de forma habitual el servei de missatges. L'addicció al mòbil va en augment i cada vegada els infants s'inicien abans en l'ús d'aquest aparell.

El mòbil, sens dubte, aporta beneficis facilitant la comunicació directa, la mobilitat i seguretat als seus usuaris, però es converteix en addicció quan passa de ser un instrument i un complement de la vida quotidiana, a una necessitat ineludible de la que se n'ha perdut la regulació i el control.

Addicció a internet

Aquesta socio addicció pot afectar a qualsevol persona, però especialment als adolescents ja que al navegar per Internet sense el control d'un adult, poden accedir a informacions no convenients, com pornografia, racisme, venda d'armes, etc.

L'ús d'Internet aporta beneficis com per exemple: és una gran enciclopèdia actualitzada constantment, on es pot accedir a gairebé qualsevol informació, etc. Però també té aspectes negatius, com el foment de la soledat i es pot arribar a confondre la realitat real amb la virtual,

mitjançant l'establiment de llaços emocionals amb els amics on-line. Aquest tipus de comunicació és un vehicle per fugir, generalment, de la realitat i omplir necessitats emocionals i psicològiques. A grans trets s'identifiquen dos models d'addicció a Internet: Els dels qui només cerquen informació i el seu objectiu no és aconseguir interacció social. Els d'aquells que fan recerca d'estimulació social freqüentant xats, les llistes de correus, etc.

A través de diferents estudis ha quedat reflectit que les taxes de connexió a Internet entre els adolescents són cada vegada més elevades; segons Castells i Díaz (2001) un 73,9% dels joves de Barcelona són usuaris d'Internet.

Addicció als videojocs

L'addicció als videojocs constitueix un fenomen que afecta sobre tot els nens, segons estudis al voltant d'un 70% de nens prefereixen el videojoc a qualsevol altre entreteniment, essent el grup més vulnerable els que tenen entre 8 i 13 anys.

Segons Griffiths (1998), la capacitat addictiva dels videojocs es troba en relació inversa amb l'edat d'inici de forma que quant més precoçment comença un infant a jugar amb els videojocs més ferma serà amb els anys la dependència que pugui arribar a generar.

La capacitat "d'enganxabilitat" dels videojocs es basa en que són atractius, interactius i amb reptes de dificultat creixent, el que estimula la curiositat de l'infant i l'interès per continuar jugant. Alguns videojocs però, també aporten aspectes positius a l'adolescent, com per exemple: l'estímul de la creativitat, l'habilitat manual, la sensopercepció, la comprensió, el pensament abstracte, la iniciativa, l'afrontament de dificultats i l'autocontrol

S'ha parlat molt sobre si l'agressivitat dels videojocs influeixen sobre la violència en els joves. Alguns estudis assenyalen que no existeix una relació lineal entre videojoc violent i conducta violenta, tanmateix s'ha demostrat que els nens més agressius i violents prefereixen jocs violents.

Addicció a la T.V.

La TV posseeix una gran influència sobre infants i adolescents, és sovint la manera en què veuen el món, motiu pel que és molt important controlar aquest medi. Segons una enquesta del CIS (Centre d'Investigacions Sociològiques), el 85% dels espanyols veu la TV cada dia més de tres hores.

Des d'una òptica positiva és evident que aquest mitjà utilitzat amb criteri, pot resultar una eina de suport a l'aprenentatge dels infants, oferint la possibilitat de contemplar altres estils de vida i altres cultures que els permetin relativitzar els seus propis valors i els ajudin a entendre i respectar la diversitat i la multiculturalitat. Altres programes estimulen la creativitat, la consciència social i mediambiental o estimulen habilitats.

En la seva vessant negativa l'ús abusiu o incontrolat de la TV no estimula la capacitat reflexiva dels nens, fomenta el sedentarisme, estimula la possessió de bens materials, reprimeix la inclinació a la lectura i pot influir en l'adolescent en el fet de crear-se prejudicis cap a determinats grups ètnics, religiosos, etc.. .

Perfils més vulnerables de patir una socio addicció a les pantalles

S'ha detectat una vulnerabilitat o predisposició especial en moments o situacions de crisi, insatisfacció o inestabilitat emocional, afectiva, social, acadèmica, laboral o professional; i davant la presència de quadres psicopatològics com la depressió o estats d'ànim crònicament negatius: fatiga, trastorns de personalitat, baixa autoestima, ansietat, distorsions en la imatge corporal, etc.

Altres característiques personals que poden facilitar el "caure" en una socio addicció són: Inmaduresa o identitat no consolidada. Soledat, aïllament. "Personalitats inestables". Disconformitat o inadaptació social o familiar. Baixa autoestima

També existeixen fets ambientals que afecten la vulnerabilitat com: El modelatge de rols: models de rol familiar, rol dels pares i models de rol social en general. L'accés a l'activitat objecte de l'addicció i la freqüència amb què es realitza. El propi potencial additiu de l'objecte de l'addicció.

Senyals d'alarma que poden fer pensar en una socio addicció a les tecnologies de les pantalles, com per exemple:

- Tendència a l'aïllament familiar i social. Disminueixen les sortides amb amics i la comunicació amb la família.
- Baix rendiment escolar (per cansament o per manca de concentració).
- Deixar de banda les activitats habituals: escola, relacions socials, etc.
- Deixar de banda activitats socials o d'oci.
- No poder controlar el fet de realitzar l'acció.
- Agressivitat. Mal humor si no pot dur a terme la conducta addictiva.

Intervenció i tractament de les socio addiccions

S'intervé des de la vessant cognitiva–conductual. El començament del tractament és, potser, l'etapa més difícil, ja que la major part d'addictes socials no tenen consciència de problema, així la primera entrevista és de tipus motivacional, per tal de donar informació tant a la persona com a la família. D'altra banda, es demana la col·laboració d'un familiar (co-terapeuta) per tal d'ajudar en el procés terapèutic.

En general les tècniques que s'apliquen en el tractament s'estructuren en:

- ✓ Control d'estímuls: són pautes que es donen a la família per tal d'ajudar a l'adolescent en el control dels estímuls associats a la seva addicció.
- ✓ Buscar activitats lúdiques o gratificants. Resulta fonamental planificar el temps lliure.
- ✓ Treballar les habilitats socials per tal de millorar la capacitat de relació social de l'adolescent.
- ✓ Augmentar l'autoestima per tal que guanyi seguretat en sí mateix.
- ✓ Entrenament en relaxació, per tal de controlar l'ansietat davant d'estímuls associats a la socioaddicció..
- ✓ Exposició als indicis de risc de forma progressiva i regular, amb la companyia d'una altra persona. En aquesta fase l'adolescent és capaç d'enfrontar-se als estímuls sense adoptar una conducta d'evitació.
- ✓ Creació d'un nou estil de vida.

Més Informació:

AIS (Atenció i investigació de soci addiccions)

Adreça:
Avgda. Diagonal, 430 1-1
08037 – Barcelona
Tel.f 93 301 30 24

<http://www.ais-info.org> email: ais@ais-info.org

Bibliografía

1. ADÈS, Jean; LEJOYEUX, Michel. **Las nuevas adicciones: internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero.** Barcelona: Kairós, 2003. 304 p. ISBN 84-7245-554-8
2. ALONSO FERNÁNDEZ, Francisco. **Las nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo e internet.** Madrid: TEA, 2003. 288 p. ISBN 84-7174-763-4
3. Becoña. E. y Minués, M.c. (2001). **Juego problema y juego de riesgo en adolescentes: su relación con el consumo de tabaco y alcohol.**
4. CAÑAS FERNANDEZ, José Luis. **Antropología de las adicciones: psicoterapia y rehumanización.** Madrid: Dykinson, 2004 452 p ISBN 84-9772-314-7; 84-9772-315-5
5. ECHEBURÚA ODRIUZOLA, Enrique. **¿Adicciones sin drogas?. Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet.** Bilbao: Desclée de Brouwer, 2003. 114p ISBN 84-330-1378-5