

# Adolescència.Trencar la incomunicació

## XXVI Seminari interdisciplinari

### Barcelona, 19 de novembre 2007

#### «Atrapats per la xarxa en l'era digital»

#### **Vega González i Bueso**

*Infermera i psicòloga clínica*

La ponència de Vega González es va centrar en l'experiència adquirida en el treball clínic amb adolescents que tenen o han tingut problemes d'addicció a videojocs, Xats o Internet. Amb aquest objectiu es va cenyir al següent guió temàtic:

- Evolució d'una addicció Socioaddiccions
- Semblances i diferències entre les addiccions socials i les químiques
- Factors de risc de les socioaddiccions
- Tipus de socioaddiccions
- Casos clínics Senyals d'alarma Criteris de diagnòstic
- Tractament Intervenció preventiva
- Recomanacions i conclusions

Per a començar, la psicòloga va explicar que els límits entre una conducta normal i una addictiva s'evidencien per la pèrdua de control, la persistència en conductes amb conseqüències negatives, una forta dependència psicològica, pèrdua d'interès per altres activitats i una greu interferència en la vida quotidiana. Quan l'addicció es presenta, es percep a través de la intensitat, la freqüència i el grau d'interferència amb les altres relacions.

En termes generals les addiccions evolucionen des d'un hàbit, passant a un abús per a arribar a ser una addicció. Tot això passant per un estadi precoç, un de mig i un altre d'avançat.

Vega González va definir les addiccions socials o socioaddiccions com trastorns de dependència vinculats a activitats humanes no relacionades amb la ingestió de substàncies químiques. N'hi ha de legals (Internet, mòbil, alimentació, sexe, TV, compra, joc, treball, etc.) i d'il·legals (cleptomania, piromania).

Els factors de risc que s'han de considerar per a prevenir aquest tipus d'addicció són la impulsivitat, la baixa comunicació amb la família, la inestabilitat emocional, la deficiència d'habilitats socials, el caràcter introvertit, la inseguretat, la baixa

autoestima, la baixa tolerància a la frustració, la depressió o l'ansietat. En ocasions l'adolescència és considerada un factor de risc en si mateixa perquè en aquesta etapa hi ha certa dificultat per controlar els impulsos, vulnerabilitat davant la publicitat, baixa tolerància a la frustració, problemes d'identitat, es tracta d'una etapa d'experimentació i el grup és fonamental.

La psicòloga va explicar que un 19% dels menors d'entre 12 i 17 anys que es connecten des de cibercentres reconeixen haver fet accions il·legals; un 46% passa la major part del temps en els xats; un 15% reconeix entrar en pàgines de contingut sexual; un 6% es connecta a pàgines de contingut racista i/o xenòfob; mentre el 69% tenen el joc com principal objectiu de les seves connexions.

En aquest context s'haurien de considerar els beneficis d'Internet, com l'accés a la informació, la comunicació a distància ràpida i barata, la interacció social i l'intercanvi d'idees i opinions. Mentre que els efectes nocius són l'aïllament i la reducció del cercle social. El consum d'Internet comença a ser problemàtic quan la connexió és de més de 10 hores a la setmana i/o de més de 2 hores al dia de manera continuada.

González va puntualitzar que els riscos per als menors són els continguts il·legals (pornografia infantil o informacions racistes), els continguts nocius (pornografia d'adults, violència, consum de drogues o incitació al suïcidi), la restricció o limitacions en la Interacció social, el comerç electrònic (publicitat abusiva, compra sense permís dels pares) i els jocs de rol.

Els adolescents s'enganxen a Internet per la seva velocitat, la seva accessibilitat, la intensitat de la informació, la possibilitat de relació i l'anonimat. La psicòloga va comentar casos d'adolescents addictes a les diferents eines que ofereix Internet.

El major problema que presenta el Xat, per exemple, és que es tracta de trobades amb desconeguts. En el cas dels videojocs, així com amb qualsevol altra joguina nova, al principi els nois i noies volen estar constantment jugant, per això els pares han d'estar atents quan aquesta intensitat es fa constant i no decreix. Els beneficis d'aquest tipus d'entreteniment és que estimulen la creativitat, l'habilitat manual, la percepció sensorial, la comprensió, la iniciativa i el fet d'enfrontar-se amb dificultats. Els efectes nocius són que reforcen la introversió, poden activar comportaments violents, són sexistes, poden conduir al fracàs escolar i al sedentarisme. Per la seva banda, els jocs de rol on line permeten explorar i jugar amb gent de qualsevol lloc del món, a qualsevol hora, però els menors poden interactuar amb

persones d'edat o intencions desconegudes. La descàrrega dels jocs és gratuïta, el que facilita l'accessibilitat a menors no controlats pels adults.

Vega González va puntualitzar que la diferència dels jocs on line amb els videojocs és que els primers es juguen a Internet, alguns funcionen per subscripció, són massius i l'objectiu no és guanyar, sinó “existir” i millorar. La doctora Vega va agregar que els senyals d'alarma davant socioaddiccions en adolescents són la tendència a l'aïllament familiar i social, baix rendiment escolar (per cansament o per manca de concentració), deixen de costat activitats rutinàries i d'oci, presenten símptomes d'agressivitat, canvis en els hàbits, disminució de l'activitat física.

La intervenció preventiva se centra en la comunicació familiar, la disciplina, participar en la vida dels fills, conversar amb ells i escoltar-los, conèixer a les amistats, fomentar activitats d'oci no consumista, educar en el consum responsable, transmetre informació i valors. En l'ambient escolar és important enfortir els llaços entre alumnes i escola, fomentar la influència positiva entre companys, ensenyar sociabilitat i augmentar les habilitats socials.

Vega González recomana, en el cas d'Internet, pactar i establir un horari de connexió, que el nen o nena navegui només si hi ha a casa una persona adulta, escollir un proveïdor d'accés filtrat, situar l'ordinador en una zona comuna de la casa, diferenciar entre la realitat real i la virtual, explicar als nens que quan es connecta al xat no ha de facilitar ni demanar adreces, nombres de telèfon o qualsevol informació que pugui identificar-lo. Ser clars, sense alarmar, sobre els riscos que pot comportar el fet de contactar amb persones desconegudes. Respecte als videojocs recomana controlar el temps de joc per a repartir el temps lliure amb altres activitats, jugar en companyia d'amics, evitar jocs de violència, informar-se sobre els continguts i vigilar l'intercanvi i baixada de jocs.

Finalment va destacar que s'ha d'acceptar l'accés a la informació i la privacitat dels joves i que la prevenció de riscos és responsabilitat compartida entre família, educadors i polítics.

***Resum de les ponències realitzat per l'equip de redacció de l'Àmbit Maria Corral***