

L'IMPACTE DE L'ABÚS DE LES PANTALLES EN LA SALUT DELS INFANTS I ADOLESCENTS



A càrrec de **Laura Moragas**, psicòloga d'ANNE Fundació i de la Unitat d'addiccions comportamentals de l'Hospital de Bellvitge

RESUM DE LA SESSIÓ:

En aquests darrers anys, **s'han incrementat exponencialment el número de consultes que rebem sobre l'abús de pantalles**, una tendència que el primer confinament no va fer sinó agreujar.

És evident la preocupació de tots, pares i mares, mestres i professionals de la salut sobre els efectes que aquest abús pot tenir sobre la salut dels infants i adolescents.

Existeixen diferents estudis que han posat de manifest **alguns dels efectes nocius de l'abús de les pantalles**, principalment en el desenvolupament cognitiu i l'aprenentatge de tasques, en la disminució de l'atenció, en l'alteració dels horaris, el distanciament envers la família i els amics offline i, en molts casos, el tancament en sí mateixos.

Especialment perillosos són els **jocs online amb aposta**, que s'inicien a l'adolescència. La prevalència està molt relacionada amb l'increment de les oportunitats de joc i la mitjana de temps entre l'inici i la pèrdua de control és del voltant de entre 1 i 3 anys. Els **videojocs** són també addictius, l'etapa de més risc és entre 9 i 15 anys, essent més vulnerables els nois que les noies en un rati de 3 a 1.



En quant a les **Xarxes Socials**, l'inici en el seu ús és cada vegada a edats més primerenques. El risc apareix entre 9 i 15 anys essent les noies més vulnerables al **cyberbullying** i la intromissió en la seva intimitat.



En qualsevol cas, és important estar molt atents als senyals d'alerta, que ens avisen que una activitat lúdica s'està convertint en una addicció.

Una addicció es caracteritza per:

- Pèrdua de control, necessitat patològica de connectar-se
- Incapacitat per delimitar el temps
- No resposta a estímuls externs
- Interferència en altres tasques (escola, feina)
- Mentides, discussions, canvis d'humor

En aquests casos, és molt **important parlar-ne amb el nostre fill o filla**.

Fer-li veure la diferència entre joc lúdic i joc patològic i pactar amb ell o ella límits i usos

Tot i això, malgrat els perills que comporten, és important no demonitzar les xarxes socials ni les pantalles, que són molt útils per a moltes tasques, el que és important és no ABUSAR d'elles.