

L'ús de les tecnologies

L'inici dels tractaments per abús de pantalles comença als 13 anys o abans

● La Generalitat recomana no donar mòbil a més petits de 12 anys ni pantalles abans dels 3

● L'abús de pantalles en edats més primerenques cada vegada desborda les famílies

● Els problemes per la hiperconnexió han augmentat amb la covid

MARTA RICART
Barcelona

Adolescents de 13 o 14 anys arriben a les unitats d'atenció a addiccions als videojocs o al mòbil. Això suposa que ja fa un temps que han estat fent un ús problemàtic de les pantalles, amb tot l'impacte que té en les seves vides i les seves famílies. El problema del mal ús de les tecnologies digitals hi és des de fa anys i va en augment. S'ha incrementat amb la covid, adverteixen els especialistes. Les famílies es preocupen cada vegada més per controlar l'accés a les pantalles, però molts cops no saben què han de fer.

La Generalitat de Catalunya ha elaborat una guia per a l'ús de les

tecnologies digitals en la infantesa i joventut que recull pautes defensades pels experts. Recomana que els nens no accedeixin a les pantalles abans dels tres anys, en contra del que passa en la majoria de famílies. A partir d'aquesta edat, l'ús s'ha de limitar a un màxim d'una hora diària fins als 12 anys. Fins a aquesta edat no haurien de tenir mòbil (avui és la pantalla principal, però també tenen la tauleta, l'ordinador i la tele). La prevenció en la infantesa hauria d'evitar problemes en l'adolescència, quan la limitació és molt complicada.

En aquesta etapa ja arriben nois a les unitats contra l'addicció. Només entre un 1% i un 5% de casos acaben en addicció, però és la punta de l'iceberg d'un ús proble-

màtic ampli, reconeix Susana Jiménez, psicòloga que coordina la unitat d'Addiccions del Comportament de l'hospital de Bellvitge (l'Hospitalet).

Les famílies necessiten molta ajuda. Ho veuen a les consultes, que cada dia reben més peticions d'atenció de pares i mares anguiats i fins i tot desesperats. Solen ser per nois que passen moltes hores amb els videojocs, tot i que també hi ha abús del mòbil, de les xarxes socials (TikTok, Instagram...) o un ús que porta al ciberassetjament, a problemes d'identitat, alimentaris o d'altres. En l'ús problemàtic de les xarxes, la majoria són noies.

Els problemes es donen cada vegada en edats més primerenques. Gemma Garcia, psicòloga

responsable del programa d'addiccions al centre SPOTT de la Diputació de Barcelona, que atén joves entre els 12 i els 20 anys, assenyala que un 20% de les seves consultes són per abús de pantalles. L'edat d'inici de tractament és de mitjana als 13,3 anys en els nois i 14,5 en les noies (elles suposen només un 4%).

Abans, l'ús problemàtic de pantalles es veia més a partir dels 16

anys. Garcia atribueix l'edat més jove tant al fet que els nois comencen a jugar abans, com que les famílies estan cada vegada més sensibilitzades i actuen més aviat (les que actuen, perquè moltes no veuen el problema o no busquen ajuda). Garcia subratlla que l'important no són només les hores amb les pantalles, sinó també com perjudiquen la resta d'activitats, la salut física i mental del noi.

Els adolescents enganxats als videojocs no són conscients del seu problema

Molts progenitors busquen ajuda, però hi ha qui creu que el fill viurà del joc o qui normalitza el problema

RECOMANACIONS

Edat i horari restringits

0-3 anys. La guia de la Generalitat aconsella limitar l'accés a pantalles per horaris i edats en la infantesa. En aquesta primera etapa planteja que els nens no tinguin accés a les pantalles. Posa com a exemple que aprenen més veient com fan el sopar la seva mare o el seu pare, situació en què hi ha comunicació. La guia també alerta d'estudis que indiquen un retard de llenguatge o de problemes visuals per haver fet servir pantalles tan petits.

4-6 anys. Es recomana un accés màxim de mitja hora al dia i supervisat.

7-12 anys. El consell és de no més d'una hora de pantalles al dia, supervisat. I es recomana que els nens no tinguin mòbil abans dels 12 anys; pot ser un bon regal de Nadal després del primer trimestre de 1r d'ESO.

Adolescents. La limitació en aquesta edat és difícil perquè tenen mòbil, accés a internet, l'utilitzen per al seu lleure, per relacionar-se, utilitzen pantalles en els estudis i hi ha més controvèrsia sobre si són més negatives que positives o

al revés. La guia recomana ensenyar a controlar-ne l'ús; explica quins són els riscos més grans, signes d'un ús problemàtic. L'ús de tecnologies digitals en l'educació s'ha de fomentar ensenyant a utilitzar-les bé. I en activitats de lleure educatiu s'aconsella no renunciar al digital, aprofitar per utilitzar les tecnologies per reduir la desigualtat per la renda, o per ensenyar a utilitzar bé les xarxes i mostrar usos participatius, constructius...

Adults. No figuren a la guia de la Generalitat, però no són lliures d'addicció, recorden els psicòlegs. La ludopatia de sempre ara és en molts casos digital. Bellvitge ha fet un estudi amb 107 pacients amb addicció a jugar entre 14 i 60 anys i ha vist dos perfils: un 66% són els que tenen menys problemes psicològics, de personalitat i amb altres facetes de la seva vida, tenen una mitjana de 20 anys i són els que van començar a jugar a videojocs més joves. I el terç restant són els addictes amb més problemes afegits, d'una mitjana de 30 anys, que van començar a jugar més tard. En aquest grup hi ha més dones.



Els experts recomanen que les famílies posin límits als fills en l'ús de les pantalles