



La unitat d'addiccions de Bellvitge és d'adults, però en l'atenció ambulatoria s'assisteix nens a partir dels 14 anys. En unitats infantils segurament arriben abans. Un 88% de pacients solen ser adults amb addicció a les apostes –ara sobretot *en línia*–. Tot i això, amb la covid, han augmentat encara més les consultes per addicció, sobretot als videojocs, entre els adolescents. El 2020 suposaven un 3,5% de consultes i el 2021 ja eren un 8%, explica Jiménez.

Arriben adolescents que juguen 8, 10, 12 hores al dia, de vegades amb sessions de 48 hores seguides, van al psicòleg obligats pels pares, sense consciència de tenir un problema ni ganes de canviar. Al contrari, diuen que han de dedicar al joc més hores per millorar, que volen dedicar-s'hi professionalment. Es trasllada a aquest àmbit, explica Jiménez, la mentalitat que molts tenen en l'esport infantil, de tots els nens que volen ser Rafa Nadal, per exemple, i famílies que els encoratgen, fins i tot a costa dels estudis tot i que molt pocs arribaran

a un nivell professional.

Les famílies de nois que arriben a l'addicció busquen ajuda perquè moltes vegades els fills ja han deixat els estudis, hi ha molta conflictivitat familiar, no tenen un altre lleure ni relacions més enllà dels videojocs en línia.

L'altre grup, més nombrós, és el dels qui són a l'estadi previ a l'addicció. Van a les consultes psicològiques les famílies que veuen que les hores de pantalles dels seus fills ja repercuteixen en un pitjor rendiment acadèmic, en queixes dels instituts per absentisme o perquè s'adormen a classe, en trastorns de son (juguen de dia i de nit), mala alimentació i en baralles familiars.

En aquests casos, es tracta de treballar amb l'afectat i la família per posar límits, horaris, canviar conductes, explica Jordi Bernabeu, psicòleg de la Fundació Althaia. Els tractaments no són fàcils –els de l'addicció poden demanar any i mig– perquè en tres de cada quatre casos hi ha no només un abús de pantalles, sinó altres problemes psicològics que l'han afavorit i s'han de tractar, com ara ansietat, depressió, autolesions, TDHA o d'altres, coincideixen els especialistes. També hi influeixen les conductes familiars.

El pas de l'ús problemàtic de les pantalles a l'addicció no és llarg. Pot ser més o menys ràpid segons hi incideixin factors com la inestabilitat emocional del noi, una baixa autoestima, impulsivitat, un problema a l'escola o una pèrdua familiar o el poc control familiar, entre d'altres.

Els experts apunten que moltes famílies no saben què fer o a qui recórrer. Bernabeu assenyala que el problema no és tant de falta de consultes, com que són casos complexos, que exigeixen atenció presencial quan moltes vegades l'afectat viu tancat en si mateix i a la seva habitació. Creu que serien necessaris nous recursos assistencials comunitaris i d'atenció domiciliària. Garcia explica que, per exemple, es fan sessions amb les famílies dels nois que no volen anar a teràpia. Així, comencen a canviar coses a casa i moltes vegades l'afectat hi acaba anant.

Jiménez afirma que un abús, una addicció a pantalles d'adolescent no té per què arrossegar-se tota la vida. Només si no es tracta. Garcia creu que falta informar més les famílies, perquè moltes banalitzen els riscos del mal ús de les pantalles, consideren que són normals en la societat hiperconnectada, que els efectes són inevitables. I els problemes dels seus fills empitjoren.

Jiménez adverteix que tampoc no es tracta d'anar al pol oposat i demonitzar les pantalles i renunciar al que tenen de positiu. Es tracta d'aprendre a fer-les servir bé. I això torna a la prevenció en la infantesa, amb un accés limitat i supervisat, que se n'ensenyi un bon ús i autocontrol, amb més alternatives de lleure, més relació en la família i amb pares i mares que siguin bons models.●

Les teràpies són complexes i costa d'arribar a nois que no volen ni sortir de l'habitació



XAVIER CERVERA