



Universitat
de les Illes Balears

Addiccions comportamentals en l'adolescència

seras.uib.cat

Més informació



Vicerektorat
d'Estudiants

 GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB
Programa d'orientació i transició
a la Universitat


projectehome
balears

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030

#SomUIB

Què entenem per conductes addictives?

Les conductes addictives són hàbits o conductes quotidianes gratificants que poden arribar a convertir-se en un problema quan dominen la vida de la persona i aquesta no pot frenar-les o controlar-les, ni tan sols quan les conseqüències li amenacen la salut física i/o mental o el benestar social.

Adiccions a substàncies i addiccions sense substàncies

En aquesta línia, tradicionalment les addiccions s'han vinculat sempre a la droga. Els darrers anys, però, han aparegut les anomenades «noves addiccions», entre les quals podem trobar:

- Addicció a les pantalles.
- Addicció al sexe.
- Joc patològic (ludopatia).
- Compra compulsiva.
- Menjar compulsivament.
- Addició a la feina.
- Culte al cos (vigorèxia).



Seqüència de la conducta addictiva

1. La conducta és plaent i recompensa la persona.
2. Augmenten els pensaments referits a aquesta conducta en els moments en què la persona no hi està implicada.
3. La conducta tendeix a repetir-se de cada vegada amb més freqüència.
4. El subjecte tendeix a restar importància a l'interès suscitat en ell per la conducta.
5. Es té un desig intens de fer la conducta i expectatives molt elevades.
6. La conducta es manté, malgrat les conseqüències negatives creixents.
7. A mesura que els efectes adversos de la conducta augmenten, l'addicte comença a prendre consciència de la realitat i intenta controlar la conducta per si mateix.
8. El que manté la conducta no és l'efecte plaent, sinó l'alleujament del malestar.
9. El subjecte de cada vegada resisteix més malament les emocions negatives i les frustracions quotidianes.
10. La conducta addictiva s'agreuja. Una crisi externa fa que el subjecte demani tractament.

Adiccions comportamentals i adolescència

La transició de la infància a l'adolescència és un període de vulnerabilitat especial per al desenvolupament de comportaments addictius.

Alguns aspectes evolutius de l'adolescència que poden influir en el desenvolupament d'addiccions són:

- Etapa de grans canvis físics i emocionals.
- Gran plasticitat cerebral.
- Excés d'autoconfiança.
- Pressió de grup/desitjabilitat social.
- Desfasament entre el desenvolupament socioemocional i l'autoregulació cognitiva.
- Dificultat per planificar i tenir en compte conseqüències a mitjà i llarg termini. Relacionada amb la immaduresa del còrtex prefrontal.
- Egocentrisme.
- Rebellia, desafiament i negativisme.

RECORDA que les persones no desenvolupen una addicció sense haver passat per fases de contacte previ. Per això és tan important prevenir i educar.





Són més greus les conseqüències d'una adicció durant la infància i l'adolescència?

Segons alguns autors, en els infants i adolescents les conseqüències de les addiccions poden arribar a ser més devastadores que en els adults, a causa de la immaduresa física i psicològica. Quan els símptomes d'addicció es presenten de manera primerenca:

- El pronòstic sol ser pitjor.
- L'adaptació a la vida quotidiana es pot veure seriosament compromesa.

Perquè són tan atractius els videojocs?

- Permeten viure una aventura en primera persona, sense conseqüències en la vida real.
- Són còmodes, accessibles i es poden fer en grup o en solitari.
- Influeixen en l'autoestima, la confiança en un mateix i la capacitat de superació. Són emocionalment estimulants a causa de la seva intensitat i rapidesa.
- Per a molts, els videojocs acaben convertint-se en un espai d'èxit i de reconeixement social.

Adicció al videojoc: conceptes bàsics

- L'addicció als videojocs és un patró de comportament i de pensament pel qual la qualitat de vida i l'autonomia de la persona es veuen limitades per la necessitat de dedicar molt de temps a jugar a aquestes formes de lleure electrònic.
- Totes aquelles situacions que interrompen o posterguen la sessió de joc amb la videoconsola generen una irritabilitat i frustració intenses a la persona, que pot generar aïllament, comunicació i, fins i tot, baralles.
- El període evolutiu de més vulnerabilitat per desenvolupar aquest tipus d'addiccions estaria situat entre els 9 i 15 anys.



D'una afició a una possible adicció

Alguns dels primers senyals d'alarma que alerten del pas d'una afició a una addicció als videojocs —tot i que podrien adaptar-se també a l'ús de xarxes socials i a altres activitats gratificants, no necessàriament tecnològiques— podrien ser les següents:

- El nivell de concentració en el joc és tan fort que no es respon a estímuls externs.
- Es manté molta tensió corporal o excitació mentre es juga i en cap moment no es desvia la vista de la pantalla.
- Es discuteix amb algú proper per l'ús que es fa de l'ordinador o la consola.
- Per poder jugar, es dorm menys del que és necessari.
- Es perd l'interès per altres activitats lúdiques o socials.
- El jugador es distancia del grup d'amics o li costa tenir-ne en línia.
- Es perd la noció del temps i no es respecten els horaris (menjades, deures, etc.).
- Es gasten massa diners en jocs i accessoris.
- El jugador es refugia en el joc per no afrontar les petites dificultats o els problemes diaris.
- Es comença a fallar en els estudis, la feina o altres obligacions de la vida quotidiana.

Adolescents i telèfon mòbil

- Pels joves és un canal de comunicació amb iguals, lliure del control dels pares. Contribueix a potenciar i reforçar la identitat de l'adolescent com a individu autònom i en reforça el sentiment de pertinença al grup d'iguals.
- Autonomia. El mòbil és un instrument que permet definir l'espai personal propi.
- Aplicacions tecnològiques. Les innovacions tecnològiques exerceixen una fascinació especial en els adolescents, els quals no únicament estan més disposats a dedicar temps i esforç a aprendre a fer servir les funcions que els ofereixen els desenvolupaments tecnològics, sinó que també solen adquirir les destreses implicades en aquestes aplicacions més aviat que els adults.
- Activitat de lleure. Les innovacions tecnològiques del telèfon mòbil no solament estan al servei de l'optimització del procés de comunicació, sinó que molt sovint són essencialment una manera de gaudir del temps lliure.

En el cas del telèfon mòbil i de les xarxes socials, parlarem d'ús problemàtic i no d'addicció. Actualment, aquests comportaments no estan classificats com a addiccions, però sí que poden presentar un ús desadaptatiu i conseqüències negatives en les diferents àrees de les persones, joves i/o adults.

Síntomes d'un ús excessiu i desadaptatiu del mòbil

- Incapacitat per controlar-ne o interrompre'n l'ús.
- Mantenir la conducta, tot i tenir consciència dels efectes negatius que comporta.
- Adolescents i nins poden arribar a enganyar, mentir o robar als pares.
- Incórrer en infraccions per emprar el mòbil en circumstàncies indegudes o als llocs on està prohibit.
- Efectes secundaris per a la salut, sobretot efectes en el son perquè està connectat fins ben tard a la matinada, per l'estil de vida sedentari.
- Problemes en l'àmbit social, familiar i escolar, com arribar tard o contestar un SMS durant una classe.
- Estar més pendents de les relacions telefòniques que de les personals.



Prevenió de les addiccions comportamentals

El paper de la família és molt important tant en la facilitació d'un desenvolupament psicològic adequat del jove com en l'ensenyament de bons hàbits respecte de l'ús de tecnologies.



Recomanacions per prevenir un ús problemàtic de les tecnologies

- Fomentar la bona comunicació familiar, atès que és un factor de protecció amb vista a la prevenció de qualsevol conducta de risc en joves i adolescents.

- Tenir informació (i formació): conèixer quins dispositius usen i què fan amb ells, a quins jocs els agrada jugar, i, si és possible, compartir temps amb ells per comprendre què els aporta, etc.
- Posar límits en la utilització dels dispositius (tenint en compte l'edat del jove i la seva maduresa). Limitar el temps, els moments i, fins i tot, els llocs.
- Ser un bon exemple.
- Educar en el bon ús dels dispositius: dedicar temps amb els fills a navegar per internet, visitar llocs, xarxes socials, etc.
- Els dispositius mai no han de substituir les relacions humanes, no s'han de fer servir per distreure el nin perquè mengi, etc. (no són tetes).
- Compartir activitats i oferir alternatives de lleure.

Les famílies haurien d'aplicar aquestes normes a ca seva des del moment en què els fills contacten per primera vegada amb les noves tecnologies. El fet de no complir-les hauria de tenir conseqüències, les quals els joves han de conèixer per endavant.



Universitat
de les Illes Balears