

# Videojocs i adolescència

Ana Noguera  
Psiquiatra

Una de les preocupacions que plantegen els pares en la consulta psiquiàtrica és la quantitat d'hores que dediquen fills i filles a les noves tecnologies i, en concret, als videojocs. L'auge de la indústria del videojoc i els alts nivells de consum entre els joves han fet sorgir un nou tipus d'addicció, fins el punt que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha reconegut la dependència a aquesta forma d'oci, com una malaltia mental.

Que aquesta siga una consulta habitual no és estrany si tenim en compte que, a tot l'Estat, un 3% dels i de les adolescents presenten símptomes d'addicció als videojocs, i els usen alguna vegada un 16%. La franja d'edat més vulnerable, està entre els 12 i els 15 anys. Els xics són els consumidors per excel·lència d'aquesta nova forma d'oci i arriben a ser fins al 86% dels adolescents els que juguen habitualment; en el cas de les xiques el percentatge disminueix fins el 30%.

En l'ús dels videojocs, com en altres addiccions, veiem que hi ha gent capaç de controlar i posar límits al consum, mentre que altres persones tenen dificultats per a jugar amb moderació. Alguns dels factors que influeixen a l'hora de generar una addicció són les característiques pròpies del jugador, com ara el sexe. Els xics adolescents són més vulnerables que els xics d'altres edats i que les xiques. Les circumstàncies psicossocials també són predisponents a aquest tipus de dependències (haver patit *bullying* o assetjament escolar, haver viscut en ambients familiars tensos). Les característiques del joc també influeixen, sent els videojocs en línia els més addictius. Aquestes condicions individuals i socioculturals afavoreixen que els videojocs siguin l'escenari perfecte per a evadir-se de la realitat.

Una consulta molt repetida en la pràctica clínica ve dels pares dels xics que ja presenten un Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH). El TDAH, és un trastorn en què la inatenció i la hiperactivitat/impulsivitat són els símptomes cardinals. Els pares, quan observen en els fills un abús/addicció als videojocs, dubten sobre l'existència o no d'un TDAH, qüestionant concretament l'existència d'un dèficit d'atenció. Estos pares observen preocupats la gran quantitat d'hores que els fills són capaços de mantenir l'atenció, fins a quedar-se totalment absorts quan juguen als videojocs, sent així la suposada dificultat de concentració que manifesten en altres tasques (com ara, fer deures o atendre a classe). Cal tenir en compte que, en general, l'atenció es posa realment a prova quan fem mesters avorrits



**«L'addicció als videojocs no es defineix pel nombre d'hores que es juga, sinó per les conseqüències i la repercussió que tenen aquest tipus de jocs a les diferents àrees de funcionament de l'individu»**

o monòtons, i això perquè és més fàcil mantenir l'atenció en ocupacions que ens motiven i ens agraden. Jugar als videojocs és una activitat molt interactiva, el format de llums, música, rapidesa, interacció amb altres jugadors, les compensacions immediates que obtenen (punts, vides extres, bonificacions, salts d'un nivell al següent, etc.) fan que siga més senzill i motivant concentrar-se en els jocs que no pas en la lectura, per exemple.

Una altra característica dels TDAH és la hiperactivitat i la impulsivitat. La impulsivitat els duria a jugar més i més hores sovint perquè és gratificant i a més, els impedeix parar de jugar convertint a aquests pacients en individus vulnerables a l'addicció a l'abús de noves tecnologies.

Un altre punt a tenir en compte, i que cal explicar als pares, és el pensament que com més hores dedica un adolescent al joc, més addicte és. És un raonament lògic, però és important saber que, l'addicció als videojocs o al trastorn de joc per internet, no es defineix pel nombre d'hores que es juga, sinó per les conseqüències i la repercussió que tenen aquest tipus de jocs a les diferents àrees de funcionament de l'individu. Les persones amb addicció als videojocs presenten certa simptomatologia que ens ha de servir d'alerta davant d'un possible trastorn addictiu: dificultat per a evitar jugar quan es tenen obligacions per atendre, cosa que els porta a no deixar el joc després d'haver estat jugant un temps considerable. També hi ha l'ansietat i l'ansia per jugar i la irritabilitat quan no se'ls permet fer-ho.

Altres conseqüències que se solen derivar d'aquest comportament és comprovar que les relacions familiars es veuen afectades per la

manca de control sobre el temps emprat. Les discussions dels pares amb els fills i filles adolescents sobre el temps dedicat a jugar i la incapacitat de parar per menjar, anar a dormir o estudiar són molt freqüents. Les respostes agressives per part dels fills poden anar a més, i arribar fins i tot a provocar enfrontaments en què l'adolescent acaba trencant algun objecte o pegant alguna portada i l'adult desconnectant bruscament l'accés a internet.

Les relacions socials també se solen ressentir, atès que hi ha un progressiu aïllament, un buit emocional, i poden arribar a un baix rendiment escolar, violència i depressió.

Hem de tenir en compte que sovint és molt difícil establir el punt de tall entre el que s'entén com una conducta normal i una patològica. Davant d'aquests símptomes d'alarma ens hem de preocupar i consultar professionals de la salut mental perquè treballen de forma conjunta família, pacient i terapeuta perquè tots obtinguen les eines i els hàbits adequats per a un ús correcte d'aquests jocs.

Són molts els pares que, encara que el seu fill o filla no presenta un trastorn d'addicció, ens demanen pautes i consells per poder intervenir de manera adequada davant d'aquestes conductes. És important analitzar cas per cas, les característiques de cada adolescent, la família i el seu entorn, però algunes pautes generals són: respec-

tar les edats recomanades per a cada videojoc a l'hora de comprar-los, ja que han de ser les adequades per al seu nivell evolutiu. Cal ensenyar als menors a controlar el temps que dediquen a aquesta activitat, per la qual cosa cal definir, d'acord amb el menor, els horaris que es dedicarà al joc i respectar-los. Una altra pauta que els ajuda a millorar l'autocontrol i a regular-se és que, si s'observa que l'adolescent s'està posant nerviós o agressiu amb un joc, cal fer-lo parar i que prengui consciència de l'afectació que està tenint el joc sobre el comportament i que aprengui a limitar-la.

L'ús saludable dels videojocs també passa per la qualitat de relació pares-fill. Cal tenir en compte que els videojocs també tenen un costat positiu, no tot són perills i amenaces. Un ús adequat, ajustat a les activitats diàries, millora les habilitats mentals i les destreses motores. Per això, com a pares, és beneficiós mostrar interès pels videojocs dels fills, fins i tot jugar amb ells ja que pot fomentar llaços i obrir la porta a altres, converses i interaccions.

Actualment és molt freqüent l'ús dels videojocs per part dels adolescents com un tipus més d'oci. Tant els pares, com els docents i els professionals sanitaris hem de detectar precoçment els símptomes d'addicció per poder modificar conductes i ajudar-los a fer una pràctica controlada i responsable d'aquesta activitat.

# El racó de Fibonacci

Loreto Signes

## De vacances pel món

Sis amigues volen passar les vacances juntes i decideixen fer parelles i que cada parella d'amigues acudisca a la destinació acordada fent servir un mitjà de transport diferent. Sabem que la **Fina** no utilitza el cotxe, ja que acompanya la **Berta**, que no va amb avió. **Anna** viatja amb avió. Si sabem que la **Carla** no va acompanyada de la **Noa** ni fa ús de l'avió, podries dir amb quin mitjà de transport arriba al punt de reunió **Teresa**?

### Solució del problema de DAUALDEU 23

#### Noa l'exploradora

Noa parteix amb 30 litres d'aigua. Al cap d'un dia arriba a la primera gerra amb 20 litres; n'aboca 10 a la gerra i torna al punt de partida amb els 10 litres restants. Noa repeteix aquest procés 3 vegades, el nové dia arriba a la primera gerra amb 20 litres, que amb els 40 litres que ha anat deixant fan un total de 60 litres. Llavors, se'n va cap a la segona gerra amb 30 litres, en deixa 10 litres i torna de nou a la primera gerra pels 30 litres que quedaven. El dia dotzè arriba a la segona gerra amb 20 litres, que amb als 10 litres que havia deixat fan un total de 30 litres, i amb aquests 30 litres ara pot cobrir en tres dies més els 120 km que li falten, de manera que en total la Noa haurà tardat 15 dies a travessar el desert.