

NOTA DE PREMSA

El Clínic recomana prevenció davant l'augment de l'ús de pantalles entre menors i adolescents

- **Durant el confinament s'ha observat un augment en l'ús d'Internet, xarxes socials i videojocs entre els menors.**
- **El Clínic disposa d'un programa d'atenció integral a les addiccions a Internet d'infants i adolescents.**
- **Es parla d'addicció a Internet, xarxes socials o videojocs quan el seu ús excessiu o incontrolat repercuteix en l'adaptació a la vida quotidiana del nen o l'adolescent.**
- **Els casos que l'Hospital Clínic atén d'aquest tipus d'addiccions ha augmentat significativament en els darrers 5 anys.**
- **El tractament per aquest tipus d'addiccions a l'Hospital Clínic integra l'abordatge del pacient i del seu entorn, amb una duració mitjana d' entre 1 i 2 anys.**

Dijous 18 de juny de 2020.- L'Hospital Clínic de Barcelona ha detectat un augment en l'ús de pantalles entre els infants i adolescents atesos al Servei de Psiquiatria Infantil i Juvenil durant el confinament. La pandèmia de la COVID-19 i la situació de confinament ha precipitat que els menors i adolescents estiguin més hores a casa: convivint amb les seves famílies, fent els deures escolars en línia i buscant noves formes d'oci i de vida social. Internet, els videojocs... les pantalles en general, juguen un paper fonamental durant aquesta crisi. D'una banda, obren l'oportunitat per fer teletreball o continuar amb l'escola, mantenir el contacte social a distància i compartir entreteniment amb gent de tot el món. D'altra banda, l'ús excessiu pot ser un factor de risc per desenvolupar un ús problemàtic o addictiu de videojocs, xarxes socials o Internet en població vulnerable, com són els menors i els adolescents amb problemes de salut mental.

A les consultes del Servei de Psiquiatria i Psicologia Infantil i Juvenil de l'Hospital Clínic s'ha identificat que l'ús patològic d'Internet, xarxes socials i videojocs es presenta amb freqüència en adolescents amb altres trastorns mentals previs. A més, molts pares i mares expliquen a les consultes que els límits d'ús de les tecnologies imposats durant el confinament han estat més relaxats del que acostumaven a ser. Ho justifiquen per l'afavoriment d'una bona convivència; i, en el cas del nens i nenes i adolescents amb problemes de salut mental, també per ajudar-los a disminuir la intensitat o freqüència d'alguns dels símptomes (ansietat, agressivitat,...). Per això, la intervenció i, sobretot, la prevenció amb els pares i mares és fonamental; i especialment amb els pares i mares de menors i adolescents amb problemes de salut mental. Per aquesta

raó, s'ha elaborat un document amb recomanacions adreçat a les famílies per fomentar un ús saludable de les tecnologies disponible a:

<https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/addiccio-a-internet/prevencio>.

L'Hospital Clínic de Barcelona disposa d'un programa per a l'atenció integral d'infants i adolescents diagnosticats amb una addicció a Internet, les xarxes socials o els videojocs. L'abordatge d'aquest tipus d'addiccions es realitza des del Servei de Psiquiatria Infantil i Juvenil de l'Hospital Clínic, dirigit per la Dra. Luisa Lázaro, i en el qual hi participen la Dra. Rosa Díaz, psicòloga clínica, i del Dr. Daniel Ilzarbe, psiquiatre. Des del 2005, l'Hospital Clínic atén aquest tipus d'addiccions en infants i adolescents menors de 18 anys. La majoria de pacients que s'atenen a l'Hospital Clínic per aquest tipus d'addiccions provenen del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil de l'Eixample. En els últims 5 anys s'ha observat un increment dels casos atesos i s'ha considerat la necessitat de crear un programa d'atenció específic.

L'addicció a Internet

Es parla d'addicció a Internet quan una persona no pot portar una vida plena i satisfactòria a causa de l'ús excessiu i no controlat d'Internet, ja sigui de jocs en línia, xarxes socials, compres, veure vídeos de tota índole o navegar. La dependència a les noves tecnologies pot provocar un deteriorament del funcionament cognitiu i emocional, així com de les relacions personals, que pot alterar el curs normal de la vida. Com succeeix amb altres tipus d'addiccions, els infants i adolescents amb aquesta addicció presenten:

- Irritabilitat i malestar quan no poden accedir a Internet, estat que es coneix com abstinència.
- Necessitat d'anar augmentant el temps de connexió per a sentir-se satisfet, procés que es coneix com tolerància.
- Dificultats per mantenir les activitats habituals, com relacions familiars, rendiment acadèmic i activitats lúdiques amb amics o esports.

No hi ha una única causa que expliqui l'addicció a les noves tecnologies; aquest trastorn està relacionat amb una combinació de factors:

- **Vulnerabilitat neuro-biològica.** Els estudis d'investigació suggereixen que el cervell de les persones amb addicció a Internet presenta característiques semblants als de persones amb addicció a les drogues o amb ludopatia o joc patològic. En concret, s'ha vist que hi ha alteracions en l'àrea del cervell relacionada amb l'atenció, la planificació i la prioritització (àrea prefrontal) i el sistema de recompensa cerebral (sistema límbic), que respon a les gratificacions. Les substàncies químiques que utilitza el cervell per comunicar-se (neurotransmissors), estarien també mediant aquesta alteració en la interacció entre els dos sistemes. Aquests canvis expliquen perquè les persones amb

addiccions anteposen l'ús d'Internet, xarxes socials, videojocs o el consum de drogues a les necessitats bàsiques del dia a dia, com menjar o dormir.

- **Factors individuals psico-socials.** La presència d'una altra malaltia mental associada pot accelerar el desenvolupament d'una addicció a Internet, com pot ser l'addicció a altres drogues, els trastorns d'ansietat, depressió o el trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat. També les persones tímides o amb problemes per relacionar-se en el seu entorn social (família, escola, feina, amics) tenen més risc de tenir una addicció a les noves tecnologies, ja que l'ús d'Internet/xarxes socials permet comunicar-se sense haver d'interaccionar cara a cara.
- **Factors relacionats específicament amb Internet.** El tipus de recompensa que ofereix Internet, la comunicació a través de xarxes socials o els videojocs, immediata i impredecible, fa que sigui més fàcil ser addicte a aquesta activitat que a altres que ofereixen recompenses fixes i a llarg termini. Per exemple, en connectar-se al perfil de *Facebook*, una persona pot descobrir que un dels seus amics s'ha anat de viatge o que la persona que li agrada acaba de trencar la relació que tenia. Cada inici de sessió ofereix informació impredecible i potencialment positiva que fa que la persona tingui ganes de tornar-lo a consultar.

Els infants i els adolescents són una població especialment vulnerable per desenvolupar una addicció a Internet, les xarxes socials o els videojocs, perquè el seu cervell s'està desenvolupant i perquè les pantalles estan cada vegada més presents a la societat per estudiar, treballar, comunicar-se, divertir-se, etc. Llavors és important fer prevenció i educació per a un ús saludable de les noves tecnologies. Encara que cada cas és diferent, és freqüent observar que els nens tendeixen més al consum de videojocs i que les noies fan més ús de les xarxes socials.

A l'actualitat, el tractament que es realitza per controlar l'addicció a Internet ha de ser un tractament integral. En primer lloc, els professionals de l'Hospital Clínic que aborden aquest tipus d'addiccions consideren important saber si l'addicció a Internet té una altra malaltia associada, i fer tractament de la mateixa. El tractament dels símptomes de l'addicció a Internet és principalment psicològic, amb l'objectiu d'identificar els factors que desencadenen la conducta addictiva i actuar-hi a través de millorar les capacitats de la persona (control d'impulsos, maneig d'emocions, estratègies per afrontar l'estrès, etc.). L'altre aspecte que es considera clau en un bon tractament és el treball amb la família: la col·laboració dels pares i mares en tot el procés és fonamental (la primera visita sempre es fa només amb els pares). El tractament ha de tenir en compte la necessitat de consolidar els avenços i prevenir les possibles recaigudes, de manera que la mitjana de temps de tractament d'un pacient atès a l'Hospital Clínic de Barcelona per aquest tipus d'addiccions és d'entre 1 i 2 anys.

És important tractar l'addicció a Internet de forma adequada, ja que aquest problema es pot associar també amb:

- Dificultat pel manteniment d'hàbits de vida saludables, insomni, inversió dels cicles de vigília-son, sedentarisme i obesitat.
- Trastorns psiquiàtrics com depressió, ansietat, obsessions, trastorn de l'espectre autista o trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat. Els estudis indiquen que fins a una de quatre persones amb addicció a Internet tenen algun altre trastorn psiquiàtric.
- Addicció a l'alcohol o d'altres drogues. Les persones amb addicció a Internet tenen tres vegades més risc que la població general de tenir addiccions a substàncies.

Més informació sobre l'addicció a Internet a:

<https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/addiccio-a-internet>

Sobre l'Hospital Clínic de Barcelona:

L'Hospital Clínic de Barcelona és un hospital públic universitari amb una història centenària. Amb una plantilla de 4.500 professionals, és un dels principals centres d'assistència mèdica d'Espanya i el primer en producció científica. Ofereix una assistència de qualitat, una investigació biomèdica del màxim nivell competitiu i una gran dedicació docent per formar professionals. Tot plegat s'emmarca en l'excel·lència d'una gestió equilibrada, amb l'objectiu d'oferir a la societat una medicina humanitzada d'avantguarda.

Per a més informació:

Hospital Clínic de Barcelona
Àrea de comunicació i RSC
93.227.57.00 (premsa@clinic.cat)