

Addicció a les pantalles

Què és l'addicció a les pantalles?

L'addicció a les pantalles, també coneguda com a *addicció a la tecnologia* o *addicció digital*, és l'ús compulsiu i descontrolat de dispositius electrònics.

Les pantalles formen part de la societat actual i l'objectiu és conèixer-les de manera saludable i responsable. Cal utilitzar-les com un entreteniment i un mitjà de comunicació, però gairebé tothom en fa un ús abusiu sense ser-ne prou conscient.

Hi ha **diferents tipus** d'addiccions a les pantalles: a videojocs, a jocs en línia o a apostes esportives en línia, a l'*smartphone*, a xarxes socials, a la televisió o a l'ordinador.

Quins són els factors que faciliten caure en aquesta dependència?

- La **dificultat per socialitzar** amb altres persones: es busca refugi en les pantalles i en els jocs en línia.
- La **manca d'aficions i activitats de lleure**: connexió a pantalles per avoriment.
- La **manca de límits** en l'ús de les tecnologies: no tenir un horari establert adaptat a l'edat, l'absència de control parental, etc.
- La **facilitat d'accés** als jocs: són anònims i s'hi pot jugar en qualsevol moment i des de qualsevol lloc.
- La **publicitat**.



- El disseny de les aplicacions i jocs **per mantenir l'atenció** dels usuaris el màxim temps possible.

Conseqüències per a la salut

- **Problemes de salut física**: trastorns del son (insomni), problemes visuals (fatiga ocular i visió borrosa) o sedentarisme.
- **Problemes de salut mental**: ansietat, depressió, baixa autoestima i aïllament social.
- **Problemes acadèmics i laborals**.
- **Problemes en les relacions interpersonals** perquè la persona està distreta o desconnectada durant el temps compartit.
- **Problemes de seguretat**: l'ús de dispositius durant la conducció o quan es realitza una activitat que requereix tota l'atenció pot posar en perill la seguretat personal i de la resta de persones.

Com podeu prevenir l'addicció?

- **Acompanyeu els fills i filles** en l'ús responsable de les pantalles i **que els adults en siguin un bon exemple**.
- Establiu **límits del temps d'ús diari** de les pantalles.
- Establiu **horaris sense pantalles**.
- Fomenteu l'**exercici i activitats a l'aire lliure**.
- Prioritzeu el **contingut de qualitat**, intentant consumir contingut educatiu, informatiu o entretingut de manera positiva.
- Fomenteu la **comunicació**.
- Limiteu les **notificacions**, que distreuen, tant com sigui possible.

Si necessiteu ajuda, consulteu un professional de la salut.