

Curs 2023-2024	
3a SESSIÓ GRUP DE TREBALL DROGODEPENDÈNCIES	Dia: 11 de desembre 2023
	Hora: 16:30 a 18:30
	Ubicació: C/València 344, entresol, espai 1

## ORDRE DEL DIA

Els continguts de la sessió sobre la integració de les pantalles en la vida dels adolescents, i expositors de contingut són:

### Malestars i addiccions en entorns digitals

**Elena Flores Márquez**, psicòloga clínica de la Unitat de Conductes Addictives de l'Adolescent (UCAD) Sant Joan de Déu.

### Abordatges en problemàtiques en l'ús d'entorns digitals

**Eduard Fernández**. Filòsof i Psicòleg. Coordinador de Servei d'Orientació sobre Drogues SOD (ASPB - Institut Genus)

**Albert Mesalles**. Infermer. Coordinador del CAS Horta Guinardó PERSONES ASSISTENTS

## **Assistents**

Manuel Esteban Abia – CCOO

Mariona Corbella – Esportsalus

Francina Fonseca - Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental de la Fundació Acadèmia de Ciències Mèdiques i Salut de Catalunya i de Balears

Víctor Martí Carrasco – Institut Genus SL – grup ABD

Elsa Naranjo – Línia Verda

Laura Oliva – Col·legi Oficial Treball Social Catalunya

Maria Ortiz – Guàrdia Urbana

Eva Pròsper – Servei d'acollida i acció terapèutica

Carmen Santana – Ciutadania

Rosa Suárez Vázquez – Centre Estudis Promoció Salut CEPS – Col·legi Oficial Psicologia

Maite Tudela – Grup ATRA

Sandra Ribas – Referent usos problemàtics d'entorns digitals grup ATRA

Miquel Monràs – Centre Estudis Promoció Salut CEPS – Col·legi Oficial Psicologia (convidat)

Miriam Jimenez – Departament de Salut Ajuntament de Barcelona (convidada)

Josep Rovira – Coordinador grup de treball – ABD Associació Benestar i Desenvolupament

Carme Carrera – Tècnica referent CMBS

Gina Grifoll – Secretaria tècnica CMBS

## **Excusen:**

Marta Berenguer – Projecte Home Catalunya

Patricia Colomera – Creu Roja

Esther Gonell – Fundació privada EsportSalus

Antonio Gallego – Guàrdia Urbana

Carlos Larrañaga – Fundació Salut i Comunitat

Maribel Pasarín – Agència de Salut de Barcelona

Felisa Pérez – Federació Catalana de Drogodependències

Miquel Recasens – Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

## **Assistents grup treball infància:**

Laia Pineda Rüegg – Coordinadora grup de treball d'infància-Directora de l'Institut Infància i Adolescència de Barcelona

Judit Bertobillo – Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Elías Cano – Fundació Pere Tarrés

Clara Chavarria – Institut de Treball Social i Serveis Socials

Lídia Marqués – aFFaC - Associacions Federades Famílies d'Alumnes Catalunya

Andrea Viejo – Tècnica de projectes de l'aFFaC

Laura Safont – Responsable de l'àrea de projectes de l'aFFaC

Laura Martí – Federació Catalana de Voluntariat Social

Anna Montolio – Departament de Promoció a la Infància

## **DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ**

Comencem la sessió amb la intervenció de l'Elena Flores a partir del document fet per en Josep Lluís Matalí Costa, doctor de psiquiatria i psicologia i company de feina. Comença l'exposició explicant la intervenció que es fa des de l'hospital Sant Joan de Déu en relació amb l'addicció de pantalles en la franja de 12 a 18 anys, derivats principalment des de salut mental. La franja d'intervenció va, des de l'ús i alguna afectació que pugui provocar, fins a l'addicció. Hi ha altres factors que preocupen i no sols són addiccions: el temps d'accés a les tecnologies; els continguts (assetjament, porno, violència ...); les diferents aplicacions (que puguin tenir més elements addictius); la supervisió familiar i l'educació. Diferenciant diferents perfils de persones, amb la població més infantil, i també amb les persones més vulnerables, que poden tenir més risc de caure en l'addicció.

En la població infantil i les pantalles, l'ús excessiu de les pantalles en els adults, interfereix en el desenvolupament cognitiu dels infants; no tenen interacció amb els fills/es. L'ús de les pantalles està relacionat amb problemes de miopia, alteracions de la son ... i també pot provocar depressions i malestars que són afectacions menys detectables. En la franja de zero

a sis, cal fer una major vigilància per prevenir futurs problemes. La de set a dotze anys, caldria fer un ús progressiu, molt supervisat, regulat i d'acompanyament als continguts per tal de propiciar una capacitació digital.

En relació amb els adolescents, s'ha vist que darrera de les conductes addictives, hi ha un rere fons que condueix a aquesta dependència a les pantalles. Hi ha un malestar emocional associat a un mal ús de les pantalles. El sentiment de soledat és un factor de risc important, poden tenir problemes relacionals, amb l'entorn familiar, patir assetjament ... Per això cal fer un bon diagnòstic veure la intervenció que cal fer en cada persona, no té sentit limitar la intervenció en la prohibició. És un fenomen complex que va més enllà del temps d'ús, car, però, és necessari reduir espais i hores de connexió.

Tanmateix, hi ha col·lectius minoritaris que gràcies a les xarxes, es poden comunicar amb altres persones, sent un factor protector pel que fa a salut mental. Cal promoure un ús més positiu de les xarxes. És clau l'educació digital per petits i grans, així com la regulació de les tecnologies.

A continuació l'Eduard Fernández, comença la seva intervenció explicant el treball que porten a terme des del SOD amb joves fins als vint-i-dos anys. Actualment, hi ha un tall generacional entre els joves i els adults de referència. El concepte d'adolescència s'ha ampliat, els referents ja no acostumen a ser adults, són youtubers de la seva franja d'edat. Els joves es troben perduts, i quan estàs en aquesta situació, és fàcil caure en dependències, ja sigui amb consum de substàncies, i també de les xarxes socials.

No es pot anar en contra de l'ús de les pantalles, aïllant-los de la realitat, sinó que cal acompanyar-los perquè facin un bon ús. També fa esmena del que significa positivament en persones que tenen dificultats per relacionar-se, i que en les xarxes han trobat la manera de connectar amb altres persones de característiques similars.

En estudis recents s'ha demostrat que l'ús abusiu i el mal ús, ha reduït molt la capacitat d'atenció, s'ha instal·lat la immediatesa, passant de dotze a cinc segons el temps dedicat a l'atenció. En conseqüència, els missatges que es donen són curts i senzills, afectant el pensament abstracte i més complex. També hi ha dificultat d'articular el malestar en paraules. Cal crear espais d'elaboració, que la persona que vingui, pugui reflexionar sobre el seu mal estar, i això necessita temps, no respondre a la immediatesa, car, però, que fos necessari i calgués administrar medicació. És important poder oferir als joves espais on puguin parlar i compartir els seus neguits, propiciar que ells mateixos siguin conscients del seu malestar i canalitzin el control de la situació.

Els videojocs han passat de ser considerats un trastorn de control dels impulsos, a ser un trastorn addictiu. Hi hauria dos perfils: Moderat, que en els joves es detecta per la falta de

son i les repercussions en els estudis. Sever o greu, quan és l'única activitat que et dona plaer, apareixen conductes agressives, negar la problemàtica, no separar el món virtual del real ...

Des del SOD tenen un programa d'informació i orientació al/l'adolescent que realitzen un ús excessiu de les TIC i/o a les seves famílies. L'acollida és ràpida, no fan tractament, són sis sessions, que en els casos que hi ha una problemàtica greu, es pot fer la derivació corresponent. S'amplia a dotze sessions per poder acollir a les famílies.

Per acabar la sessió, l'Albert Mesalles, explica l'experiència des del CAS d'Horta on tenen un programa d'adolescents que és per tota la ciutat. Ofereixen una atenció de tractament psicològic, mèdic, d'infermeria i treball social. Van detectar que en els adults feien un tractament que començava per infermeria i el metge, i en canvi, en els adolescents, era millor començar connectant per la part psicològica, ja que el primer que necessiten és sentir-se acollits. Després s'alterna amb les visites al metge. Tots els casos en general estan relacionats amb alguna substància o algun trastorn de base. És molt útil treballar amb les famílies de manera que es puguin donar eines per fer servir a casa, com pot ser posar límits i tenir una comunicació assertiva. S'ha de treballar sobre la compensació immediata i els valors a nivell social.

## Debat

- Com saber reconèixer els aspectes addictius per poder prevenir l'addicció?. Com es pot arribar als joves i fer l'acompanyament?.

R- Cal tenir en compte les edats, hi ha etapes en què l'adult pot regular el temps de connexió i els continguts que consumeix. Hi ha la part educativa (educar en un bon ús de les TICS), i la d'oferir espais on es pugui parlar de les seves vivències.

R- Estem condicionats per la immediatesa, i és important que hi hagi espais de reflexió, introspecció i autoconeixement. Tanmateix, cal tenir en compte l'etapa evolutiva a l'hora d'incorporar les pantalles, i fer-ho de manera progressiva, adaptat a cada edat.

- Es consumeixen les xarxes com qualsevol altra substància que et dona plaer immediat, però cal reflexionar sobre el temps que s'ha utilitzat i de què ha servit, cal tenir capacitat per aprofundir en el sentit de l'ús de les pantalles.
- Falta la veu dels joves, s'hauria d'escoltar el que pensen, que segurament és una visió diferent del que els adults es plantegen.

R- Hi ha espais on se'ls dona veu, i els joves ho agraeixen molt.

R- Darrere d'un mal ús o abús de substàncies o les TICS, en la majoria dels casos et trobes amb un/a adolescent angoixat, per això és important oferir un espai on pugui transmetre aquesta angoixa. La immediatesa en la resposta l'ha provocat el món adult, què és el que estableix el tractament i decideix donar medicació, aquesta política que s'ha estat portant en els últims anys.

- Es destaca la quantitat de joves que es dediquen a produir continguts en els entorns digitals, i com això representa una manera de guanyar diners. Cal veure la manera de com s'acompanya la realitat actual, on la clau seria el pensament crític, amb una prevenció més inespecífica, d'habilitats personals, i això depèn de cada família, però també de les escoles i la societat, que haurien d'anar enfocats a promoure el pensament crític.
- Estem en l'economia de l'atenció, guanya diners qui aconsegueix un minut d'atenció, i s'ha de lluitar contra aquestes macros que ens fan entrar en aquest model.
- Les pautes que abans hi havia, ara potser es magnifiquen pel fet de, per exemple, en compartir imatges personals que a nivell emocional poden afectar.
- La família com a primera responsable respecte a l'ús de les pantalles.
- Els mitjans de comunicació avui dia estan superats per la quantitat i immediatesa d'informació que pots trobar a les xarxes. Actualment, hi ha continguts que produeixen nens de deu o quinze anys i que connectem millor amb la seva franja d'edat. Hi ha una bretxa entre el que surt per la televisió i la que circula per les xarxes, on els joves troben que parlen el "mateix idioma".
- Cal treballar més l'accés a les alternatives, equiparar les oportunitats d'experimentació en altres entorns.

R- La diversificació que es pot oferir als infants i/o joves, depèn dels pares.

El que es busca en el mòbil (grup d'iguals, reconeixement, visibilitat), ho poden trobar en un espai de lleure, a banda de la família.

Un dels factors protectors és l'oci, en els adolescents costa, però al final de la intervenció, en la valoració de tot el procés, veuen com un factor molt positiu fer activitats fora de les pantalles.