



General | | Actualitzat el 31/10/2022 a les 08:33

# Què és el «vamping» i com pot afectar el descans dels nostres fills?

*La rutina que tenen els joves de mirar el mòbil just abans d'anar a dormir redueix el temps de son per l'impacte de la llum blava de la pantalla*

[inicicentrareport]**Tancar-se a l'habitació** per donar l'última ullada del dia a les fotos noves d'Instagram, mirar alguns vídeos de TikTok, escoltar el darrer capítol del seu pòdcast preferit, xatejar per WhatsApp o revisar els apunts per a l'examen de l'endemà. Aquest gest d'intimitat de tancar-se al seu refugi, quan ho fan els adolescents, es denomina **vamping**.

La **necessitat de mirar el mòbil constantment**, i concretament abans d'anar a dormir, pot suposar una **addicció** per a una part dels **joves**. Concretament, i segons un estudi de PiLeJe, el 22% dels adolescents són "incapaços" de no consultar el seu dispositiu abans de dormir. Això comporta una **dependència** o "estat mental i físic patològic en què una persona necessita un determinat estímul per aconseguir una sensació de benestar". Fins i tot pot comportar la por irracional a estar sense mòbil, la nomofòbia.

La conseqüència més evident d'utilitzar el telèfon mòbil abans de dormir és que es **retallen les hores de son**, ja que més de la meitat dels joves no controlen l'estona que hi dediquen, sovint més de la que voldrien. A més, la **llum blava** que emeten els dispositius confon el nostre cervell, i li fa pensar que és de dia, detalla l'estudi.

La falta de foscor, doncs, suprimeix l'alliberació de **melatonina**, l'hormona neuronal necessària per tenir un son de qualitat òptima. I, a més, les activitats que es realitzen amb els mòbils no són relaxants, sinó excitants per al cervell. "Moments de multitasca i rebre molta informació, que no permeten al nostre cervell preparar-se per dormir, sinó que fan la funció oposada", explica el neurofisiòleg Javier Albares.

A curt termini, un adolescent amb **menys hores de son és menys creatiu**, menys empàtic, amb tendència a desenvolupar més trastorns de l'estat d'ànim i a consumir més substàncies excitants i tòxiques, alerta l'informe. I és que amb l'ús de dispositius mòbils no només es redueixen les **hores de son**, sinó que són de **pitjor qualitat**: "El *vamping* no només redueix la quantitat de son, sinó que a més fa que sigui més superficial".

Com es pot **combatre**? Segons els psicòlegs, és necessari desconnectar de les pantalles dues hores abans d'anar a dormir. Una solució que no encaixa amb l'estil de vida dels adolescents. Albares, més enllà d'encoratjar als pares a **donar exemple**, facilita una altra estratègia que pot col·laborar en la tasca: un **carregador comú** al menjador per a tota la família. [ficentrareport]