



General | | Actualitzat el 13/02/2023 a les 08:00

El meu fill o filla està enganxat al mòbil? Aquest test ho comprova!

Tenim pocs mecanismes encara per determinar l'addicció a les pantalles

[inicicentrareport]Posar límits a les pantalles no és fàcil. I encara menys aconseguir que els nostres fills en regulin l'ús. Cada cop més aviat els adolescents fan ús habitual dels dispositius, quan ni tan sols encara està prou madurada la seva part prefrontal del cervell que s'encarrega de l'autocontrol.

Aquesta tendència a l'alça comporta que les persones expertes adverteixin de les **conseqüències negatives** que té l'**abús** de les pantalles.

Com podem saber si hi ha addicció? Ni tan sols l'OMS ha reconegut encara aquesta nova casuística i, per tant, hi ha pocs mecanismes per mesurar l'exposició excessiva a les pantalles.

Un grup de científics sud-coreans va desenvolupar el 2013 un **qüestionari amb 33 afirmacions per identificar l'addicció a les pantalles**. Es tracta de l'anomenat **Escala d'Addicció als Smartphones** (SAS, per les sigles en anglès), on els enquestats han d'indicar fins a quin punt estaven d'acord amb l'afirmació: fortament en desacord (1), en desacord (2), en lleuger desacord (3), lleugerament d'acord (4), d'acord (5) o fortament d'acord (6).

Us poseu a prova?

He oblidat una tasca planificada perquè estava fent servir el mòbil.
Em costa concentrar-me a classe, fer tasques que m'han encarregat o treballar a causa de l'ús del telèfon mòbil.
Tinc marejos o visió borrosa a causa de l'ús excessiu de l'smartphone.
Em fa mal el canell o el clatell mentre utilitzo el telèfon mòbil.
Estic cansat i noto que no dormo bé per l'ús excessiu de l'smartphone.
Em noto calmat i còmode quan estic amb el mòbil.
Tinc una sensació agradable o estic entusiasmat mentre faig servir el mòbil.
Em noto confiat quan utilitzo el mòbil.
Soc capaç de fer-me passar l'estrès quan miro el mòbil.
No hi ha res més divertit que fer servir el mòbil.
La meva vida estaria buida sense el mòbil.
Em noto més liberal quan faig servir el mòbil.
Fer servir el mòbil és el més divertit que hi ha.
No aguantaria no tenir mòbil.
Em noto impacient i inquiet quan no estic mirant el mòbil.
Tinc l'smartphone al cap fins i tot quan no l'estic fent servir.
No deixaré d'utilitzar el mòbil encara que la meva vida diària ja s'està veient afectada per l'ús que en faig.
M'enfado quan em molesten mentre faig servir el mòbil.
M'emporto l'smartphone al lavabo fins i tot quan tinc pressa per anar-hi.
Em sento bé quan conec gent a través del mòbil.
Noto que la relació amb els meus amics via smartphone és més íntima que la relació amb els amics de la vida real.
No poder fer servir el mòbil seria més dolorós que perdre un amic.
Tinc la sensació que els amics amb qui em relaciono a través del mòbil m'entenen millor que els meus amics de la vida real.



Consulto constantment el meu smartphone per no perdre'm converses amb altra gent.
Consulto xarxes socials de seguida que em llevo.
Prefereixo parlar amb els amics que tinc via smartphone que quedar amb els meus amics de la vida real o gent de la meva família.
Prefereixo buscar una cosa amb el mòbil que preguntar-la a algú.
La bateria carregada al 100% no em dura tot el dia.
Faig servir el telèfon mòbil més del que havia previst.
Tinc la necessitat de fer servir el mòbil just després d'haver deixat d'utilitzar-lo.
He intentat una vegada i una altra reduir el temps que faig servir el mòbil però mai me'n surto.
Penso sempre que hauria de rebaixar l'estona que utilitzo el mòbil.
La gent del meu voltant em diu que utilitzo massa el mòbil.