



General | | Actualitzat el 20/09/2021 a les 07:34

Els videojocs: la droga dels preadolescents?

Per què els enganxa tant? Són tan dolents com diuen? Què hem de fer les famílies?

[inicentrareport] Les xifres parlen per elles mateixes. La plataforma Newzoo situa l'Estat Espanyol en la **9a posició del rànquing de països on més diners es gasten** en videojocs (2.580 milions de dòlars) i el nombre de jugadors s'estima que és de 25,8 milions.

Segons dades de l'informe del Ministeri de Sanitat el **6,1% dels estudiants d'entre 14 i 18 anys** pateixen trastorns relacionats amb els videojocs i puja més encara durant els mesos de pandèmia.

[GotaVerdaPle] Què els passa als adolescents i joves amb els videojocs? Per què enganxen tant? Per què es venen tant? Què hem de saber les famílies davant d'aquest fet?

Gina Tost, periodista especialitzada en tecnologia i videojocs ens explica que de la mateixa manera que l'OMS va categoritzar l'addicció als videojocs com una malaltia possible, també va recomanar jugar a videojocs per passar millor la pandèmia.

"No es pot posar els videojocs en un mateix sac igual que no es pot posar en un mateix sac, igual que **no es pot posar al mateix sac tota la literatura o tot el cinema junt**, perquè no és comparable. És un àmbit molt gran que ha agafat molta rellevància als mitjans i el focus sempre està a demonitzar-lo", assegura.

Creu que aquesta demonització és fruit del desconeixement. "**Els videojocs també salven vides**. En el cas d'aquest noi que ha estat hospitalitzat per addicció als videojocs el que moltes vegades no es diu o no es llegeix és que se li havia mort la mare, tenia problemes de bullying i havia entrat en una espiral de depressió i per ell l'única manera de generar serotonina era mitjançant el joc"; explica.

[GotaVerdaPle] Què passa al cervell quan es juga a videojocs? Per què enganxen tant?

Diversos estudis demostren que jugar a videojocs activa diverses regions relacionades amb el plaer, com per exemple el circuit estriat-ventral esquerra. També se sap que quan es juga a videojocs s'allibera dopamina.

La dopamina és l'anomenada l'hormona de la felicitat, la segreguem quan una activitat ens produeix plaer i enganxa. De fet alguns anomenen a la dopamina la droga del segle XXI, i és que en aquest reportatge al New York Times s'apuntava que mentre els adolescents americans són menys propensos a consumir drogues ho són més a estar enganxats a les pantalles en general.

[GotaVerdaPle] Són tan dolents com diuen els videojocs?

Segons ens explica Diego Redolar, investigador especialitzat en tecnologies digitals, psicobiologia i neurociència de la UOC i de Brain 360, hi ha múltiples estudis que apunten que els videojocs, més concretament els d'acció, poden tenir fins i tot beneficis cognitius pel nostre cervell: milloren la capacitat d'atenció i augmenten el control i eficiència d'aquesta capacitat. També, segons explica augmenten la velocitat amb la qual les persones processen la informació.



[GotaVerdaPle]Què podem fer les famílies per prevenir aquestes possibles addiccions.

Diego Redolar ens facilita els següents consells:

[GotaVerdaBuit]**Estar ben atents/es als senyals que hi poden haver:** detectar quan hi pot haver una addicció és clau per ajudar-los. Una d'aquestes senyals és que el/la preadolescent o adolescent deixi de fer coses per poder jugar, no vulgui anar a llocs on no hi hagi wifi o canviï la seva interacció social i s'aïlli

[GotaVerdaBuit]**Establir unes rutines i hàbits:** Segons ens diu és bo limitar ja no només el temps de joc sinó també on es pot jugar, fins a quina hora, o tenir clar a quina hora s'apaga la wifi o no es pot jugar, a quina hora s'ha d'anar a sopar o a dormir. Per això és bo pactar-ho i respectar aquests hàbits.

[GotaVerdaBuit]**Donar exemple:** Les persones adultes a càrrec de menors hem de donar exemple. No podem dir que el nostre fill/a no jugui i estar nosaltres amb el telèfon o pantalles. En aquest sentit les famílies hem de predicar amb l'exemple.

[ficentrareport]