



General | | Actualitzat el 06/11/2023 a les 08:00

TEST | El meu fill o filla té addicció al mòbil?

Comprova-ho amb aquest qüestionari

[inicicentrareport]Posar límits a les **pantalles** no és fàcil. I encara menys aconseguir que els nostres fills i filles en regulin el consum. Cada cop els adolescents incorporen més aviat l'ús habitual dels dispositius, molt condicionats per l'entorn i les amistats, en edats que ni tan sols encara està prou madurada la part prefrontal del cervell que s'encarrega de l'**autocontrol**.

[nointext]

Segons dades de l'Institut d'Estadística Espanyol, gairebé el 70% ja tenen un dispositiu mòbil als 12 anys. Un fet que preocupa, i molt, famílies però també els especialistes que alerten de les **conseqüències negatives** que té l'**abús** de les pantalles en edats precoces.

Us hem preparat un breu test del **Centre Spott**, dedicat a la prevenció i atenció en les addiccions a les pantalles, per detectar senyals d'alarma relacionats amb l'abús de dispositius que us animem a resoldre:

Test per saber si el meu fill o filla té addicció al mòbil

Ni tan sols l'OMS ha reconegut encara aquesta nova casuística (tot i que sí que ha categoritzat com a malaltia mental l'addicció als videojocs) i, per tant, hi ha pocs mecanismes per mesurar l'exposició excessiva a les pantalles.

Un altre test que s'ha fet conegut és el **qüestionari amb 33 preguntes** que un grup de científics sud-coreans va desenvolupar el 2013 **per identificar l'addicció als dispositius**. Es tracta de l'anomenada **Escala d'Addicció als Smartphones** (SAS, per les sigles en anglès).

El test serveix per detectar ús compulsiu del mòbil i d'Internet, manca d'autocontrol, símptomes d'abstinència, ús per a la comoditat social i conseqüències negatives com ara problemes socials, acadèmics o laborals derivats de l'ús d'Internet.

Hi ha una versió especialment dirigida als adolescents, limitada a 10 preguntes:

1. He oblidat una tasca planificada perquè estava fent servir el mòbil
2. Em costa concentrar-me a classe, fer tasques que m'han encarregat o treballar a causa de l'ús del telèfon mòbil
3. Tinc marejos o visió borrosa a causa de l'ús excessiu de l'smartphone
4. Estic cansat i noto que no dormo bé per l'ús excessiu de l'smartphone
5. Em noto calmat i còmode quan estic amb el mòbil
6. No aguantaria no tenir mòbil
7. M'enfado quan em molesten mentre faig servir el mòbil
8. Consulto xarxes socials de seguida que em llevo.
9. He intentat una vegada i una altra reduir el temps que faig servir el mòbil però mai me'n surto.
10. La gent del meu voltant em diu que utilitzo massa el mòbil.

[GotaVerdaPle] **Què podem fer per promoure l'ús responsable dels mòbils en els nostres**



fills i filles?

[GotaVerdaBuit] Escolliu continguts i jocs **adequats a la seva edat**. Estigueu atents als canvis de comportament.

[GotaVerdaBuit] **Interesseu-vos** per saber amb qui es relacionen a Internet o en els videojocs i quin tipus de relació hi estableixen. Expliqueu-los quins continguts són els adequats i **ensenyeu-los a ser crítics** amb la informació que consulten.

[GotaVerdaBuit] Utilitzeu **eines de control parental** per evitar l'accés a pàgines, jocs i aplicacions amb contingut inadequat: pàgines o anuncis sexuals, pornogràfics, violents, d'apostes, etc.

[GotaVerdaBuit] Limiteu el temps d'ús de les pantalles i d'Internet. Primer les obligacions i, després, l'oci.

[GotaVerdaBuit] Orienteu, eduqueu i acompanyeu els vostres fills en l'ús d'Internet i de les pantalles.

[GotaVerdaBuit] Establiu normes clares per regular l'ús d'Internet, del mòbil, dels videojocs o de les tauletes. Per exemple, no utilitzar els dispositius a l'hora de menjar, abans d'anar a dormir, quan s'estan fent tasques escolars o activitats amb altres persones.

[GotaVerdaBuit] Si s'aïllen i només troben divertit passar temps amb les pantalles, demaneu-los el perquè i ajudeu-los a trobar un equilibri entre les pantalles i altres activitats. Faciliteu, també, alternatives per als moments d'oci.

[GotaVerdaBuit] Eduqueu amb l'exemple. Feu un ús responsable del mòbil quan estigueu amb els vostres fills.

[ficontrareport]