



General | Meritxell Almirall | Actualitzat el 28/10/2021 a les 07:09

El meu fill o filla té addicció als videojocs? Claus per identificar-ho

Quan podem considerar que hi ha addicció? Per què passa? Es pot revertir? En parla la psicòloga Meritxell Almirall

[inicicentrareport]Imagineu-vos per un moment el nostre **cervell**. Una densa gelatina arrugada en ella mateixa, de quilo i mig, que és l'essència de tot el que hem estat, som i serem. Un misteri en si mateix format per uns 170.000 milions de cèl·lules, la meitat de les quals són neurones.

Les neurones es connecten entre elles intercanviant informació mitjançant un procés que definim com **sinapsi**. Perquè es produeixi una sinapsi és necessari segregar unes substàncies anomenades **neurotransmissors**.

Tenim moltíssims i cadascun d'ells ocupa una funció important. Però vull parlar-vos de dos d'ells: la **dopamina** i la **serotonina** ja que intervenen en dues de les emocions més universals l'**addicció** i la **felicitat**.

La **dopamina** està implicada en un munt de funcions i regions cerebrals tals com la regulació de la **son, el moviment, processos d'aprenentatge, la presa de decisions i la sensació de plaer**. De fet, hi ha una evidència científica aclaparadora sobre com la dopamina juga un paper crucial en les addiccions. Quan experimentem una acció que ens produeix plaer, el nostre cervell segrega dopamina. Ens sentim exultants. Poderosos. La sensació la notem físicament en el nostre cos.

Menjar, anar de compres, tenir sexe, apostar, beure? Són actes que activen la nostra dopamina. Generen excitació i eufòria.

La pega amb aquest neurotransmissor és que **té un efecte a curt termini**. Dura molt poquet aquesta sensació de "plenitud". Així que tenim tendència a buscar i repetir les accions que ens han fet sentir així. Aquesta cerca, en algunes ocasions, **pot arribar a generar addicció**.

De fet, moltes drogues actuen "tancant" els receptors de dopamina en el nostre cervell, fet que provoca que aquesta es quedi més temps en el nostre cervell i, per tant, allargui per més temps el plaer.

La **serotonina**, en canvi, **la vinclem a la calma i la sensació de benestar que produeix l'equilibri**. El seu efecte és més constant i se sent a llarg termini, per tant, no em condiciona a tenir aquesta necessitat "impulsiva" i addictiva de voler més i voler-lo ja. Precisament per això, la serotonina l'associem a la **felicitat**.

Accions com passar temps amb la gent que vols, vincular, estar en contacte amb la naturalesa, la meditació, la serenitat, sentir-se realitzat o les accions de voluntariat activen la segregació d'aquest neurotransmissor.

I què té a veure això amb els videojocs? El 2012 l'investigador alemany Ralph Talemann i el seu equip, de la Universitat Charité a Berlín, van presentar les seves conclusions relatives a l'estudi dels efectes en el cervell i els videojocs. En elles exposaven com les reaccions cerebrals de les persones que juguen en excés a videojocs són similars a les que trobem en alcohòlics i addictes al cànnabis.

Jugar a un videojoc permet superar obstacles, aconseguir objectius i reptes. El cervell al seu torn segrega dopamina i, per tant, sentim plaer.



Però ja hem dit que aquest plaer **és efímer**. I vull més. Així que repeteixo l'acció que m'ha fet sentir així, jugant més.

Però quan parlem d'addicció? Jugar a videojocs no hauria de ser dolent. El que hem de preguntar-nos és en quin punt aquesta acció passa a ser una prioritat o **necessitat vital** i sobretot **quant temps** dediquem a això.

Si finalitzem l'estona de joc als 40-60 minuts, la quantitat de dopamina segregada encara no ha arribat a "ennuvolar-nos" la nostra presa de decisions conscient. És a dir, que soc capaç de fer una valoració. "M'encanta estar jugant però és millor que pari una estona i faci altres coses".

Passat aquest temps, el nostre cervell no sols continuarà generant dopamina sinó que afegirà **cortisol** (responsable de l'estrès) i **endorfines**.

Afectarà la nostra presa de decisions i alterarà la nostra voluntat de parar. Aquí s'inicia el **procés addictiu**. Amb tot això sobre la taula, hauríem de reflexionar sobre quin espai de vida ocupa el videojoc en els nostres fills i filles.

Alerta si:

[GotaVerdaPle] La major part del seu temps lliure el passa davant d'una pantalla.

[GotaVerdaPle] Es deixen de fer altres activitats per a passar el temps enganxat a la consola.

[GotaVerdaPle] Hi ha reaccions agressives quan es perd o posem fi al joc.

[GotaVerdaPle] Canvis de caràcter i irritabilitat.

Pot ser que ara estiguis pensant que potser el temps de videojocs està passat de rosca a casa. I si és així, has de saber que hi ha maneres de millorar i minimitzar el seu ús i revertir el poder addictiu.

Això sí, necessita que nosaltres siguem **mares i pares actius**. Invertir temps en els nostres fills. Estar per ells. Cal que els **oferim alternatives d'oci**, perquè probablement no estaran de molt bon humor quan els plantegi que hem de reduir el temps de joc.

I aquí és on s'obre un altre gran "meló" que és l'espai que jo com adult necessito lliure de nens per a estar en pau i tranquil, i per al qual el "cangur" videojocs compleix una funció imprescindible en alguns casos. Però això ja, ho parlem en un altra ocasió.

[ficientrareport]