

SIS PLAU FILL APAGA EL MÒBIL, QUE JA PORTES MOLTA ESTONA...

Segurament aquestes paraules us sonen, almenys jo les dic més sovint del que m'agradaria. El meu fill de 16 anys estudia 1er de batxillerat i abans de començar el curs vam acordar mútuament que no s'enduria el mòbil al col·legi. Ens vam asseure un dia amb ell i li vam explicar la importància d'estar atent a les classes i obtenir així uns bons resultats acadèmics. Li vam dir que ens preocupava veure'l moltes estones amb el mòbil i que enteníem perfectament que era una eina essencial de comunicació, però que era necessari limitar el temps d'exposició. Li vam fer veure que quan s'està davant del mòbil el temps passa molt més ràpid del que sembla i que sense adonar-se'n havia reduït les estones que abans dedicava a llegir llibres o fer altres activitats. Sorprenentment hi va estar d'acord i des del primer dia de classe que deixa el mòbil a casa, fins al vespre... i no passa res! Bé, sí que passa... està més pendent del què hi ha al seu voltant, se'l veu més feliç i els seus resultats acadèmics són millors.

Un company metge madrileny explicava el cas d'una dona 40 anys sense antecedents mèdics, mestressa de casa, que va començar a jugar a un joc de rol creat pel seu fill que és programador. Va acabar jugant moltes hores cada dia abandonant els seus compromisos laborals i familiars. Davant la situació, la família va proposar-li d'anar al psicòleg però com si va negar, varen decidir desprogramar el joc. La resposta de la pacient va ser un intent de suïcidi; se sentia controlada per la família i totalment incompresa. Aquest és un cas extrem però ens fa obrir els ulls. Compte amb l'ús "abusiu" de les noves tecnologies.

El "problema" de les noves tecnologies i en concret dels smartphones és que mai desconnectes del tot. Quan internet va arribar a les cases el límit entre el món online i el món offline estava clar; quan volies visitar una web engegaves l'ordinador i quan l'apagaves, internet desapareixia per complet de la teva vida fins que decidies tornar-te a connectar. Però ara no, amb els mòbils estàs connectat a totes hores i per tant, és normal que les nostres conductes s'hagin adaptat a aquesta nova situació tecnològica, sense que això signifiqui que siguem addictes. Els creadors informàtics dissenyen les aplicacions amb l'objectiu d'atrapar a l'usuari i que aquest torni una i una altra vegada. Els smartphones són immediats i imprevisibles, i això agrada.

Quan reps la vibració d'un missatge el teu cervell s'estimula i es genera una inquietud per saber qui t'ha escrit, i per un moment deixes la conversa que estàs tenint o deixes d'estar atent al què estàs fent. Es comença a parlar del phubbing, un concepte nou que descriu el fet de fer més cas al telèfon que a la persona que tenim al davant.

Està documentat que els nens que passen molt temps i viuen sense control en les xarxes socials tenen més problemes de frustració, enveja i tristesa. Quan algú puja una foto a Instagram, sobretot en el món adolescent, estarà pendent dels "likes" i de si li arriben o no. Aquesta incertesa genera nerviosisme, excitació i por a la vegada, un bon còctel que invita a repetir, encara que el resultat no sigui l'esperat.

Molts adolescents dediquen un temps excessiu davant de l'ordinador i en alguns casos això es tradueix en una addicció. Generalment són addiccions a jocs de rol, els MMORPG (Massively multiplayer Online Role-Playing Games) videojocs de rol multi jugador massius dissenyats per enganxar, on generalment el jugador crea una vida imaginària virtual que no pot abandonar quan vol. Aquestes addiccions "no químiques" s'associen a estats d'ànim deprimits, baixa qualitat de la son, baixa autoestima, impulsivitat, migranya, mals d'esquena i obesitat. Hem d'estar al cas i saber a quins jocs juguen els nostres fills per fer prevenció.

Per altre banda, la llum de la pantalla del mòbil, de l'espectre blau, suprimeix l'alliberació de melatonina, una hormona que regula el cicle del son i això fa que ens costi més agafar el son i que aquest no sigui reparador (i això significa més cansament diürn). Hauríem d'evitar l'ús del telèfon abans d'anar a dormir, i per suposat no deixar-lo al costat del llit. Un bon llibre sempre serà la millor opció en aquest cas.

La nostra funció com a pares és educar els nostres fills i això implica parlar amb ells per arribar a acords mutus intentant no imposar. Avui dia és molt important pactar els límits de connexió, sempre des de la amabilitat i l'estimació. I nosaltres com a adults, hem de donar exemple; és bo estar connectat però no hem de permetre que el mòbil ens absorbeixi i que la nostra vida giri al seu voltant.

Laura Llobet

Doctora de família CAP Castellar del Vallès