

Addiccions comportamentals i salut mental (II)

Josep Lluís Matalí Costa, Elena Flores Márquez

Unitat de Conductes Addictives en la infància i l'adolescència. Àrea de Salut Mental. Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat (Barcelona)

Introducció

La relació entre les tecnologies i la salut és controvertida. Fa un decenni es posava l'accent en les conseqüències de no tenir-hi accés (l'anomenada *breixa digital*), fins i tot defensada per les Nacions Unides. Actualment, sobretot després de la pandèmia, estem davant d'un augment de la preocupació en relació amb l'impacte que tenen les tecnologies en la salut, i concretament en la salut mental (SM), així com un inici en el debat ètic sobre la intel·ligència artificial. Són múltiples les qüestions que cal plantejar. Les tecnologies de la informació, relació i comunicació (TRIC) són responsables de l'empitjorament de la salut mental de la població?, els adolescents poden fer un ús responsable de les TRIC?, és correcte que un infant les faci servir?, tothom té la mateixa vulnerabilitat per perdre el control amb les TRIC?, totes les aplicacions presenten els mateixos riscos?, a quina edat cal introduir-les? Davant la complexitat d'aquest fenomen, és important tenir present l'evidència actual per prendre les mesures adients per fer-hi front.

Infants i pantalles

En relació amb els infants, els estudis sobre l'ús de dispositius digitals mostren dades preocupants. El

temps de pantalla diari en infants de 3 a 5 anys se situa en 154 min/dia i en infants de 6 a 10 anys en 200,79 min/dia. La majoria dels infants supera les 2 h/dia (fet que es considera un ús excessiu), i per tant les troballes indiquen que només una minoria d'infants de 5 anys o menys compleixen amb les pautes recomanades¹. Aquest sobreús de pantalles que fan els infants no és inofensiu. Els estudis ens avisen que l'ús de dispositius electrònics en més petits de tres anys es relaciona amb una amalgama de conseqüències: visuals (més miopies, més fatiga visual, més pèrdua de visió de 3D), problemes musculoesquelètics, obesitat i sedentarisme, i problemes del son². Alhora, un aspecte que genera molta preocupació és l'impacte en el neurodesenvolupament. S'ha relacionat l'ús excessiu de dispositius amb afectació o retard en l'adquisició del vocabulari i l'expressió verbal. També s'ha descrit l'associació amb més presència d'infants més impulsius, més inatents i amb un augment del risc de patir depressió i ansietat³.

Ara bé, sabem que un factor principal relacionat amb la presència de conductes o problemes de SM en aquest grup d'edat és el temps d'ús. Com més temps, més probabilitat de conseqüències⁴. Aquest fet interpel·la directament els progenitors. En aquest sentit, cal posar un èmfasi especial en l'ús de pantalles que fan els pares i les mares quan estan amb els seus infants, per la relació amb les conseqüències descrites anteriorment. En aquest sentit, els estudis observen que la disminució del temps i de la qualitat de la relació amb l'infant es relaciona amb falles en la neuroestimulació, la comunicació i la relació. Algunes màximes que trobem en els estudis destaquen aquest fet: s'observa una correlació negativa entre el temps que els pares dediquen a les pantalles i la interacció amb els seus fills. Com menys interacció, més risc de falles en el vincle i la comunicació. L'ús excessiu de pantalles que fan els adults interfereix en les etapes del desenvolupament cognitiu dels infants. Hi ha evidència que l'ús de dispositius digitals dels pares influeix en el temps de pantalla dels infants⁵.

En conclusió, hi ha prou evidència que l'ús excessiu de pantalles que fan els infants petits té efectes

Aquest treball recull un dels temes presentats en la XIII Jornada Multidisciplinària de la Societat Catalana de Pediatria, que sota el títol «Salut digital en pediatria» va tenir lloc a Barcelona, a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears, el 25 de novembre de 2023.

Correspondència

Josep Lluís Matalí Costa
Pg. Sant Joan de Déu 2. 08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)
josepluis.matali@sjd.es

Treball rebut: 12.05.2024 - Treball acceptat: 26.06.2024

Matalí-Costa JLI, Flores-Márquez E.
Addiccions comportamentals i salut mental (II).
Pediàtr Catalana. 2024;84(2):75-7.

negatius en el seu desenvolupament; pot causar una varietat de problemes físics i emocionals, i interfereix en el creixement i el desenvolupament futurs. Per tant, la recomanació en aquesta franja d'edat (menors de 6 anys) és evitar l'ús de pantalles, ja que en aquesta franja no s'evidencien més beneficis associats a l'ús en comparació als riscos descrits.

Xarxes socials i videojocs

El debat sobre l'ús i les conseqüències associades se centra en el fet que la tecnologia no és neutra. Els videojocs i les xarxes socials estan dissenyades amb algorismes informàtics basats en els constructes de modificació i reforç de la conducta que alteren o dificulten la nostra capacitat de control de les aplicacions. Aquestes normes de programació estan pensades perquè ens mantinguem connectats, decideixen quina informació et mostren i dificulten l'acció de parar. Aquest fet es va potenciar quan les tecnològiques van modificar el constructe d'èxit, i el defineixen com el grau d'implicació, fixat pel temps d'ús, pels minuts i les hores que els usuaris es passen connectats. El problema s'agreuja amb l'aparició del desplaçament infinit (vas canviant de tema sense límits) i l'algorisme personalitzat (només t'apareix contingut del teu interès) incrementant de manera molt significativa el temps que passes connectat a les xarxes socials.

Aquests canvis han provocat que la societat estigui hiperconnectada (aproximadament 6-7 h/dia, i incrementant el temps de connexió any rere any), i aquest fet s'associa a una amalgama de conseqüències. Els problemes d'atenció, l'excés d'informació (que provoca una lectura superficial i poc profunda dels continguts), les interrupcions constants, que provoquen un impacte en el rendiment i la concentració, així com l'alta utilització de les TRIC dels infants i adolescents, s'associa a fenòmens com l'accés a continguts no apropiats (principalment la pornografia), els fenòmens de sextorsió, l'entabanament o el ciberassetjament, que provoquen molta preocupació en els entorns familiars. A més, en relació amb l'addicció, els darrers anys ha augmentat significativament la prevalença de l'addicció als videojocs, del joc d'apostes en adults joves i dels problemes de sobreús de les xarxes socials.

Addiccions comportamentals

Les addiccions comportamentals estan reconegudes com a trastorns addictius i es defineixen com «tota aquella conducta repetitiva que resulta plaent, com a mínim en les primeres fases, i que genera una pèrdua de control i una interferència greu en la vida quotidiana, familiar, laboral o social» (*Guia clínica sobre adicciones comportamentales basada en la eviden-*

cia. Socidrogalcohol, 2024). Actualment, les dues addiccions comportamentals reconegudes (DSM 5 i CIE 11) són el joc patològic i l'addicció als videojocs.

Videojocs

Pel que fa a l'addicció als videojocs, la seva presència afecta la vida diària de qui la pateix i s'associa a: disminució de les hores de son⁶, més sedentarisme, empitjorament de l'acompliment laboral o educatiu, alteració de la presa de decisions, nivells més baixos de sociabilitat, reclusió⁷, menys activitats d'oci i temps amb la família⁸.

A més, la seva presència es relaciona amb una alta prevalença de comorbiditats o problemes psicològics, com ara depressió⁹, ansietat, trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat¹⁰, insomni, estrès posttraumàtic, hostilitat, autolesions i comportament suïcida i trastorns de l'espectre de l'autisme.

Xarxes socials

El debat sobre l'impacte de les xarxes socials està obert. Els articles relacionen el seu ús tant amb aspectes positius com negatius. Els positius són que facilita la interacció i el funcionament social, permet accedir a xarxes de suport d'iguals, i promou compromís i retenció en els dispositius de salut (les aplicacions mòbils ofereixen potencial per monitorar els símptomes, prevenir recaigudes i ajudar els usuaris amb trastorn mental). Els negatius són aïllament, soledat, símptomes depressius, ansietat, problemes amb el son, addicció, assetjament escolar i en línia, autolesions, trastorns alimentaris, suïcida, riscos derivats de la falta de privacitat, la falta de confidencialitat i la divulgació d'informació confidencial i informació enganyosa.

A més, els estudis observen que el mecanisme principal de l'impacte de les xarxes és la comparació social desfavorable. Com més es fan servir les xarxes, més probabilitat de presentar malestar¹¹. Els estudis no troben una evidència robusta de causalitat¹², entenent l'ús de les xarxes socials més com un indicador que un factor de risc de salut mental.

Per tot plegat, és important conceptualitzar que la relació entre els dispositius digitals i la salut mental implica aspectes complexos, de manera que podria ser beneficiós disposar de recomanacions més personalitzades per limitar l'ús de pantalles en els joves¹³. Concretament, l'ús problemàtic de les xarxes va més enllà del temps d'ús¹⁴ i cal anar cap a una comprensió de l'experiència a la xarxa, la qualitat de les relacions socials, les funcions de l'ús i les necessitats interpersonals¹⁵.

En aquest sentit, es recomana fer un control i una supervisió parentals, ja que s'associa a beneficis (menys temps, menys comparació, no continguts

lesius), així com incorporar l'anamnesi i les recomanacions tecnològiques a tots els actes mèdics. A més, és evident la necessitat d'establir un marc regulatori per protegir la població, així com el suport institucional per al desenvolupament d'estudis longitudinals¹⁶.

Bibliografia

- McArthur BA, Volkova V, Tomopoulos S, Madigan S. Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022;176(4):373-83. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.6386.
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health.* 2017;22(8):461-77. DOI: 10.1093/pch/pxx123. Errates a: *Paediatr Child Health.* 2018;23(1):83.
- Cartanyà-Hueso À, Lidón-Moyano C, González-Marrón A, Martín-Sánchez JC, Amigo F, Martínez-Sánchez JM. Association between Leisure Screen Time and Emotional and Behavioral Problems in Spanish Children. *J Pediatr.* 2022; 241:188-95.e3. DOI: 10.1016/j.jpeds.2021.09.031.
- Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time With Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 2022;79(5):393-405. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155.
- Sakakihara A, Haga C, Osaki Y. Association Between Mothers' Problematic Internet Use and the Thinness of Their Children. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2019;22(9):578-87. DOI: 10.1089/cyber.2018.0685.
- Kristensen JH, Pallesen S, King DL, Hysing M, Erevik EK. Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychiatry.* 2021;12:675237. DOI: 10.3389/fpsy.2021.675237.
- Matalí JL, Pérez-Racana A, Oberst U, Lleras M, Bertomeu P, Flores E. Seclusion in adolescents with IGD: New diagnostic criteria or measure of severity? *Computers in Human Behavior.* 2020;110. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106394>
- Stavropoulos V, Anderson EE, Beard C, Latifi MQ, Kuss D, Griffiths M. A preliminary cross-cultural study of hikikomori and internet gaming disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. *Addictive Behaviors Reports.* 2018. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.001>
- Ostinelli EG, Zangani C, Giordano B, Maestri D, Gambini O, D'Agostino A, Furukawa TA, Purgato MJ. Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Affect Disord.* 2021;284:136-42. DOI: 10.1016/j.jad.2021.02.014.
- Lee J, Bae S, Hyun Kim B, Hyun Han D. Impact of attention-deficit/hyperactivity disorder comorbidity on longitudinal course in Internet gaming disorder: a 3-year clinical cohort study *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* 2021;62:9, p.1110-9.
- Wiederhold BK. Social Media and Mental Health: Weighing the Costs and Benefits. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2021;24(12):775-776. DOI: 10.1089/cyber.2021.29232.editorial.
- Sanders T, Noetel M, Parker P, et al. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nat Hum Behav.* 2024;8:82-99. Disponible a: <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- Gentzler AL, Hughes JL, Johnston M, Alderson JE. Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. *J Adolesc.* 2023;95(8):1725-48. DOI: 10.1002/jad.12243.
- Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology.* 2022;44:58-68. Disponible a: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Choukas-Bradley, Zelal Kilic, Claire D. Stout, Savannah R. Roberts. Perfect Storms and Double-Edged Swords: Recent Advances in Research on Adolescent Social Media Use and Mental Health *Sophia Advances in Psychiatry and Behavioral Health.* 2023;3:149-57.
- Schønning V, Aarø LE, Skogen JC. Central themes, core concepts and knowledge gaps concerning social media use, and mental health and well-being among adolescents: a protocol of a scoping review of published literature. *BMJ Open.* 2020;10:e031105. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-031105.