

R

REPORTATGE

### TRES CONSELLS PER A UN ÚS RAONABLE DE LES PANTALLES

1/

#### Dosificar

Els experts aconsellen no utilitzar les pantalles en general més d'una hora seguida i no emprar-les abans d'anar a dormir, o bé des del llit. La raó és que ens poden desvetllar i potser ens costi més agafar el son.

2/

#### En un espai comú

Una bona idea per als pares és que l'ordinador i la videoconsola estiguin en espais comuns. Així podran veure quin ús en fan els fills. No oblidem, però, que avui poden jugar des de qualsevol lloc amb el telèfon mòbil.

3/

#### Ser prudents

Emprar "apps" segures i ser prudents a l'hora de pujar informació o imatges a la xarxa són sempre suggeriments a considerar. Tenir problemes amb la privacitat ens pot generar angoixa i patiment.



## Enganxats A L'APOSTA I ALS VIDEOJOCOS ONLINE

Tenir internet al mòbil ha generat un canvi en el perfil de les persones amb ludopatia. Ara, per exemple, poden jugar estiguin on estiguin.

**Emili González**

**E**s dimecres, de bon matí. Entrem a internet i ens connectem a una coneguda pàgina web d'apostes esportives. No és la nostra intenció, però si volguéssim tindríem fins a quaranta-dues possibilitats diferents de fer les nostres previsions amb diners pel mig. És a dir, en només uns segons i des de casa estant, o des de qualsevol lloc si ens connectem amb el mòbil, podem triar entre quaranta-dues apostes diferents, entre partits de futbol, tennis, bàsquet, voleibol, hoquei gel, criquet i "e-sports" (competicions de videojocs electrònics).

I aquesta és només una petita part del pràcticament infinit uni-

**INTERNET, I EL SEU SALT AL MÒBIL, HA COMPORTAT NOVES ADDICCIONS. LES APOSTES ESPORTIVES I ELS VIDEOJOCOS ONLINE SÓN LES QUE MÉS CREIXEN**

vers d'apostes (sobretot esportives, però no només) que trobem a la xarxa i a les quals tot internauta té un senzillíssim accés. "La major part de les persones amb un problema d'addicció al joc que arriben a l'hospital encara és a causa de les màquines escurabutxaques presencials (les que podem trobar als bars o als salons d'apostes a peu de carrer); ara bé, si ens centrem en els pacients més joves, d'entre 18 i 30 anys, més de la meitat ens arriben per un problema amb les apostes esportives, ja siguin presencials o online."

Així ho explica la Susana Jiménez-Murcia, psicòloga clínica i cap de la unitat de joc patològic de l'Hospital Universitari de Bellvitge. L'especialista és al davant d'aquesta unitat, un referent a Catalunya pel que fa al tractament de

**"DES DEL 2010 S'HA MULTIPLICAT PER SIS EL NOMBRE DE CONSULTES PER JOC ONLINE", INDICA LA PSICÒLOGA SUSANA JIMÉNEZ-MURCIA**

la ludopatia. "Internet ens ha aportat molts beneficis, però alhora ha complicat certes patologies addictives", explica la doctora.

#### Sense substància

La ludopatia forma part de les anomenades addiccions comportamentals, que són aquelles que no estan relacionades amb el consum de cap substància (drogues o alcohol), sinó que impliquen trastorns en la conducta.

Des del Departament de Salut de la Generalitat alerten d'un important creixement de les addiccions en general a la nostra societat. Però n'hi ha dues, lligades a l'ús d'internet i al boom tecnològic, que estan augmentant d'una forma especialment significativa. Són les apostes esportives per internet i els videojocs online. Ambdues han canviat el perfil de l'adicticte.

Susana Jiménez-Murcia indica que "des del 2010, a la seva unitat, s'ha multiplicat per sis el nombre de consultes per joc online" i que si parlem de dependència als jocs d'atzar en general (tant físics com virtuals) l'edat mitjana de les persones que hi arriben és d'uns 30 anys. Però, en canvi, si ho focalitzem específicament en el joc per internet, "la mitjana d'edat es redueix d'una forma significativa, fins al punt que un 37 per cent dels jugadors patològics havien començat a jugar abans de l'edat legal per fer-ho, els 18 anys".

L'experta considera "molt rellevant" aquesta dada lligada a les apostes per internet, "ja que començar a jugar de forma molt precoç és una variable associada al risc de desenvolupar problemes de joc en la vida adulta".

#### Més joves i també dones

Quant a les edats, un estudi elaborat per la Direcció General de Ordenación del Juego, un organisme del Ministeri d'Hisenda, indica que 87 de cada 100 jugadors online tenen menys de 46 anys.

El major nombre de jugadors (un 37 per cent) es concentren entre els 26 i els 35 anys, però també n'hi ha una part significativa (gairebé un 30 per cent) que són més joves, ja que tenen entre 18 i 25 anys. Els principals jocs web als quals participen són, per aquest

## REPORTATGE

ordre, les apostes esportives, el pòquer, el casino i el bingo. La immensa majoria dels jugadors, fins a un 83 per cent, són homes, cosa que es tradueix en què també ells pateixin més els problemes de la "ludopatia 2.0". És el cas del Guillermo, de Barcelona i de 23 anys. Quan en tenia 18 va començar a fer apostes esportives per internet i va incrementar progressivament la quantitat de diners que s'hi gastava, fins al punt que molts dies hi acabava desembutxacant entre 100 i 150 euros. Va acabar demanant microcrèdits online per tal de tenir diners per seguir apostant. Així ens ho explica en Guillermo a l'entrevista de la pàgina següent.

Una altra de les diferències que han portat les apostes per internet respecte a la ludopatia tradicional és que l'addició recau en persones amb més nivell de formació que abans. Moltes d'elles tenen estudis universitaris, segons el Departament de Salut.

"A més, ara per primera vegada comencem a veure noies joves amb problemes de jocs d'aposta, quan fa uns anys les dones amb ludopatia tenien a partir de 40 anys i la seva motivació no era tant guanyar com regular estats emocionals negatius—diu la doctora Jiménez-Murcia. Avui comencem a tractar noies que ens diuen que elles mai es posarien davant d'una màquina escurabutxaques, però que sí que poden apostar online."

### El resultat, de seguida

Però què tenen aquests jocs virtuals perquè atrapin cada cop més persones? Segons indica el Departament de Salut, entre els motius de l'èxit del joc en línia hi ha el fet que es pugui apostar amb tanta facilitat, a qualsevol hora i lloc, en qualsevol tipus de joc i d'una manera que és difícil de controlar per l'entorn més proper del jugador.

Un altre dels condicionaments que afavoreixen l'addició és que passa poc temps entre que el jugador fa l'aposta i que sap quin n'és el resultat; des de Salut també subratllen, a més, que el binomi "aposta i esport" pot resultar específicament addictiu.

Per a en Francesc Perendreu, president de l'Associació Catalana d'Addiccions Socials (Acencas), tots aquests factors determinen que "la ludopatia online s'instauri en la persona d'una forma molt més ràpida que la tradicional".

Perendreu es mostra molt crític amb la publicitat que sovint veiem per televisió, en què personatges famosos, i fins i tot futbolistes mateix, anuncien plataformes d'apostes virtuals. Val a dir que a nivell espanyol hi ha damunt la taula l'aprovació de canvis legislatius que regulin el sector del joc en línia i les apostes per internet.

Per ara, el Consell de l'Audiovisual de Catalunya (CAC) ha suggerit mesures, com prohibir la presència de personatges famosos a

la publicitat i no permetre-la des de les sis del matí fins a les 10 del vespre. El CAC també aconsella prohibir l'oferta de bons i bonificacions que incentivin el joc.

### Caure en els videojocs

El juny, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va incloure per primera vegada l'addició als videojocs en la seva proposta de nova classificació internacional de malalties. Aquesta actualització amaga una alteració creixent, l'addició als videojocs, que segons recull el Departament de Salut afecta un nou per cent de tots els usuaris de videojocs del món.

Jordi Obiols, psiquiatre i catedràtic de psicopatologia a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), constata el potencial de dependència que avui tenen els videojocs online, en tant que permeten estar jugant en temps real

### LES APOSTES ESPORTIVES A TRAVÉS D'INTERNET HAN CANVIAT EL PERFIL DEL JUGADOR. ARA ÉS MÉS JOVE I TÉ MÉS NIVELL FORMATIU

### L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT HA INCLÒS PER PRIMER COP L'ADDICCIÓ ALS VIDEOJOC EN EL SEU LLISTAT DE MALALTIES

amb usuaris que es troben a l'altra punta del món. "Poder estar jugant contra algú que es troba a Buenos Aires o al Japó és excitant; comporta que el cervell generi dopamina." Aquesta és una substància química que es transmet entre neurones i ens atorga una sensació de benestar.

Segons la doctora Jiménez-Murcia, de l'Hospital Universitari de Bellvitge, l'edat mitjana dels pacients atesos per addició als videojocs és de 20 anys, tot i que també n'hi arriben de només 14. Majoritàriament són nois, encara

que, igual que succeeix en el cas de les apostes online, també hi comença a haver noies.

"A més són pacients que acudeixen a la consulta per pressió de les famílies i als quals els costa tenir consciència que tenen aquest trastorn", apunta l'experta. "De vegades podem estar un o dos mesos ajudant aquests pacients perquè arribin a la conclusió que realment s'han d'abstenir o han de reduir el consum d'aquell videojoc o aplicació del mòbil", afegeix.

Salut indica que la relació insana amb el videojoc sorgeix quan l'acció de jugar acaba passant per davant d'altres interessos i activitats diàries. Les relacions socials passen a ser bàsicament virtuals i s'entra en una espiral d'aïllament.

De vegades es juga durant dies seguits, pràcticament sense dormir. El president de l'Associació Catalana d'Addiccions Socials, Francesc Perendreu, recorda el cas extrem d'un noi de 30 anys que dormia sis hores al dia i la resta, les altres divuit, "se les passava jugant als videojocs o veient sèries".

### Millorar, un repte captiu

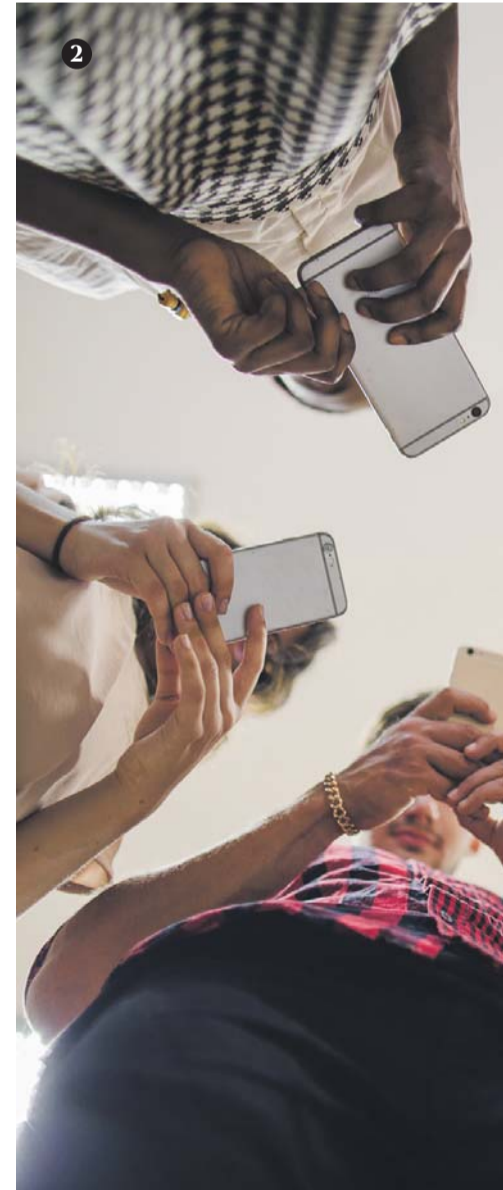
I, en el cas d'aquests productes d'oci tecnològic, en quins elements basen el seu poder d'atracció? La psicòloga Jiménez-Murcia opina que, en el cas dels títols multijugador (com League of Legends, un dels videjocs pels quals reben més consultes) "estan concebuts perquè l'usuari s'hi passi moltes hores, en el sentit que si hi dediques molt de temps millores d'una forma significativa; això pot ajudar l'addició".

Actualment també existeix un debat sobre els anomenats "loot-boxs". Es tracta d'una mena de caixes sorpresa que el jugador paga per aconseguir i que, un cop obtingudes, modifiquen l'estètica del joc. Això representa un estímul afegit per a l'addició. En ser els "loot-boxs" una caixa de sorpreses, avui hi ha un debat obert sobre si aquest element amaga la llavor del joc d'atzar... també dintre dels videojocs. //



**1/ De l'aposta al resultat**  
Una de les característiques que afavoreixen el joc online rau que passa poc temps des de l'aposta fins que se'n sap el resultat.

**2/ Manca de consciència**  
Els experts alerten que un dels problemes de l'addició als videojocs és que, qui necessita ajuda, sovint no se'n adona.



## Recursos assistencials on demanar ajuda

**Tant a Terrassa com a la resta de Catalunya existeixen diversos centres sanitaris i entitats a les quals poden acudir les persones que tenen alguna addició, ja sigui amb substància o sense. A continuació n'exposem algunes.**

**Mútua Terrassa**  
Compten amb el Centre d'Atenció i seguiment a les drogodependències (CAS).

**CST**  
El Consorci Sanitari de Terrassa disposa d'una unitat de joc patològic

i addiccions no tòxiques. Realitza tractament individual i grupal, a més d'activitats preventives.

**Associació Alba**  
És una entitat sense ànim de lucre d'ajuda i reinserció al toxicòman.

**Hospital de Bellvitge**  
Hi ha una unitat de joc patològic, on tracten problemes de ludopatia i també d'addició als videojocs, la compra compulsiva i el sexe.

**Santa Creu i Sant Pau**  
L'Hospital de la Santa Creu i Sant

Pau de Barcelona disposa, en el marc de la seva àrea de psiquiatria, d'una unitat de conductes addictives.

**Hospital Clínic**  
També a la capital catalana, l'Hospital Clínic ha posat en marxa un pla de salut mental i addiccions.

**Fundació Althaia**  
Donen resposta, en salut mental i addiccions, en diferents centres de les comarques del Bages, el Berguedà, la Cerdanya i també del Solsonès.

## REPORTATGE

ENTREVISTA

# “Venia regals per seguir apostant”

En Guillermo, de 23 anys, ens explica com es va enganxar a jugar per internet

**E**s defineix com una persona activa, bastant social, com un bon aficionat al futbol (l'Espanyol és el seu equip) i a l'esport en general. En Guillermo, de 23 anys i veí de Barcelona, duia una vida sana (fins i tot practicava handbol) quan als 18 va començar, en una opció de mer entreteniment, a anar al casino amb els amics. Aquest va ser el primer pas per iniciar-se després en les apostes esportives per internet, entrant així en una espiral descendent que el va anar embolcallant sense adonar-se'n.

“Primer, amb 18 anys, apostava només de tant en tant i pocs diners, però al cap d'un parell d'anys ja vaig augmentar-ne la quantitat –explica en Guillermo. Volia recuperar allò que havia perdut, o bé incrementar el que guanyava. Va arribar un punt en què potser apostava vint vegades al dia i ho feia des de qualsevol lloc, a través del mòbil. De vegades estava a classe i estava fent alguna aposta.”

El jove explica que va comen-

**“VA ARRIBAR UN PUNT QUE POTSER APOSTAVA VINT VEGADES AL DIA (...) DE VEGADES HO FEIA DES DE CLASSE MATEIX”, RELATA EL JOVE**

**“VAIG COMENÇAR A DEMANAR MICROPRÈSTECS PER INTERNET (...) AL FINAL EM VAIG TROBAR QUE NO PODIA FER-HI FRONT”, AFEGEIX**

çar jugant-se 20 cèntims, però que en el temps en què estava més enganxat, potser es podia gastar 100 o 150 euros en un dia. “I de vegades a l'endemà em podia gastar el mateix; tot depenia de la quantitat de diners que tingués en aquell moment.”

**Una despesa sense retorn**

En Guillermo necessitava disposar de recursos econòmics per satisfer la seva dependència. “Llavors vaig començar a demanar microprèstams d'aquests que es poden aconseguir per internet; era la manera de poder seguir apostant –comenta. I al final em vaig trobar que no podia fer front als préstecs.”

Aquesta exigència de comptar amb diners va provocar que en Guillermo, fins i tot, es despenqués de certs obsequis amb valor sentimental: “Vaig arribar a vendre regals que m'havien fet per Reis per tal de seguir apostant”.

Els vaticinis esportius via internet també van tenir conseqüències socials en el jove. “M'estimava

més estar apostant que quedar amb els amics”, explica. Un altre dels aspectes que destaca és que, en aquells moments de màxima addicció, en Guillermo no era capaç de reconèixer allò que li estava passant: “Tu arribes a pensar que no tens cap problema, que controles la situació, de la mateixa manera que moltes persones que estan en una situació d'alcoholisme diuen que ells poden parar de beure quan vulguin”.

El jove explica que els seus pares podien intuir que jugava, però no pas que estigués tan enganxat a les apostes.

En començar a no poder pagar els microprèstams que havia fet, en Guillermo va decidir demanar ajuda i es va posar en tractament, al qual va respondre d'una forma bastant ràpida.

El jove no sap quants diners va arribar a perdre els anys en què els horitzons de la seva vida van reduir-se a estar pendent dels resultats d'una aposta esportiva: “Si us dic la veritat, m'estimo més no calcular-ho”. //

## Les xarxes socials... Una teranyina?

**El Departament de Salut dóna certes pautes per saber si l'ús del Whatsapp, Instagram, Facebook o Twitter pot ser un problema.**

No ens enganyem. Qui més qui menys està pendent contínuament del telèfon mòbil i, en especial, del Whatsapp i les xarxes socials. Però en quin moment aquest hàbit generalitzat avui en dia esdevé un comportament al qual hauríem de posar fre? El Departament de Salut exposa alguns criteris a tenir en compte en aquest sentit. Estan especialment dirigits als joves.

El primer és que comencem a variar el nostre estat d'ànim, així com les nostres emocions, dependent dels “m'agrada” que obtenim a les xarxes socials o del temps que faci que no rebem un missatge de Whatsapp.

A aquesta dependència psicològica s'hi afegeix que tinguem una pèrdua progressiva d'interès per altres activitats.

“No anem bé quan sentim que hem de viure constantment connectats –expliciten des de Salut–, quan estem sempre pendents de



Viure pendents dels “m'agrada” que rebem a Facebook o Instagram és un dels senyals d'alarma.

si el mòbil té prou cobertura i bateria, o quan pel telèfon estem descuidant relacions socials rellevants, amb la família i els amics, així com les obligacions diàries.”

**Evitar l'ansietat**

Un dels estats que podem sentir quan ens trobem massa enganxats a l'aparell és, precisament, l'ansietat de no tenir-lo a mà. Percebem aquesta inquietud quan no

sabem pas on és el nostre smartphone, quan se'ns han acabat les dades, no trobem wifi o ens hem quedat sense bateria? Doncs tal vegada estiguem massa atrapats per una pantalla que compta amb un gran poder d'atracció.

Un altre signe d'estar massa pendents del telèfon és, segons Salut, que el consultem per tal d'evitar l'ansietat si estem tristos o quan ens sentim sols.

D'altra banda, cal tenir present que les xarxes socials sovint ens exposen un món ideal. Segons la psicòloga Rannveig Sigurvinsdóttir, “cal entendre que les xarxes socials són una font constant de comparativa en una situació en què només veiem la part idealitzada de terceres persones”. L'especialista considera que, si això es comprèn, es poden evitar moltes frustracions. //