CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Addicció a les noves tecnologies

Ús del mòbil, les xarxes socials o els videojocs amb pèrdua de control i conseqüències en el son, els estudis o les relacions. El DSM-5-TR només arreplega el trastorn de joc per internet com a àrea d'estudi.

SENYALS FREQÜENTS

- Pèrdua de control del temps d'ús
- Irritabilitat si no pot connectar-se
- Deixa de costat altres activitats

PAUTES PER A TU

1. Fixa horaris sense pantalles, sobretot abans de dormir
2. Desactiva notificacions i saca el mòbil del dormitori
3. Recupera activitats fora de la pantalla

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Normes clares i l'exemple dels adults
2. Zones i horaris sense pantalles per a tota la família

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si afecta el son, els estudis o el treball
2. Si hi ha aïllament o agressivitat en llevar-ho

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Pas més temps amb el mòbil o els videojocs del qual vull

☐ Em pose nerviós si no puc connectar-me

☐ He deixat de fer coses per estar connectat

☐ Use el mòbil fins a molt tard

☐ Ho use per a no pensar en com em sent

☐ He discutit pel temps que passe connectat

☐ He intentat reduir-ho sense aconseguir-ho

☐ Dorm o rendisc pitjor per això

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias
- Article complet: Addicció a les tecnologies: clinicavivaldi.com/va/trastorno-adiccion-tecnologias
- Guia gratuïta: Infància i joventut: clinicavivaldi.com/va/guia-infancia-juventud
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112