

Jornada ÒMNIA, 24 d'octubre de 2025

L'impacte de les TRIC en la salut de les persones

UNICA-A: Conductes Addictives en Adolescents

Rosa Díaz (rdiaz@clinic.cat)

Servei de Psiquiatria i Psicologia Infanto-Juvenil
Hospital Clínic Universitari de Barcelona



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Guió

1. Les TRIC en la balança de la salut: aspectes positius i aspectes negatius
2. El tractament dels problemes per l'ús excessiu / inadequat i/o addictiu de les TRIC
3. “Més val prevenir”



Guió

1. **Les TRIC en la balança de la salut: aspectes positius i aspectes negatius**
2. El tractament dels problemes per l'ús excessiu / inadequat i/o addictiu de les TRIC
3. “Més val prevenir”



La tecnologia que ha vingut per quedar-se

- Ordinadors, tauletes, mòbils...
- *SmartTV, smartwatch, drons, robots, domòtica, programes i aplicacions...*
- Ulleres de realitat virtual, realitat augmentada, realitat immersiva...
- *Serious games, robots, leap motion...*
- La Intel·ligència artificial (IA)...





Les TRIC en la balança de la salut

PROS

- 1 ... comunicació i relacions a distància
- 2 ... informació ràpida
- 3 ... eficiència i productivitat
- 4 ... noves formes d'aprenentatge
- 5 ... accés a serveis / tràmits administratius
- 6 ... distracció, diversió, oci
- 7 ... estalvi de temps
- 8 ... teletreball i conciliació familiar
- 9 ... horaris de feina flexibles
- 10... accés "fàcil" a serveis de salut
- 11... millor gestió i seguiment dels pacients
- 12... telemedicina
- 13... nous mètodes d'ensenyament
- 14... ..

CONTRES

- 1 ... malestars físics
- 2 ... manca de seguretat i privacitat
- 3 ... desinformació
- 4 ... aïllament social
- 5 ... sedentarisme
- 6 ... bretxa digital
- 7 ... addicció
- 8 ... *cyberbulling, trolling*
- 9 ... *grooming, sexpreading...*
- 10... dissociació de la realitat
- 11... disminució de llocs de treball ?
- 12... necessitat d'actualitzar-se
- 13... llocs de treball disponibles 24 h
- 14... ..



Les TRIC en la balança de la salut

PROS

- 1 ... comunicació i relacions a distància
- 2 ... informació ràpida
- 3 ... eficiència i productivitat
- 4 ... noves formes d'aprenentatge
- 5 ... accés a serveis / tràmits administratius
- 6 ... distracció, diversió, oci
- 7 ... estalvi de temps
- 8 ... teletreball i conciliació familiar
- 9 ... horaris de feina flexibles
- 10... accés "fàcil" a serveis de salut
- 11... millor gestió i seguiment dels pacients
- 12... telemedicina
- 13... nous mètodes d'ensenyament
- 14... ..

CONTRES

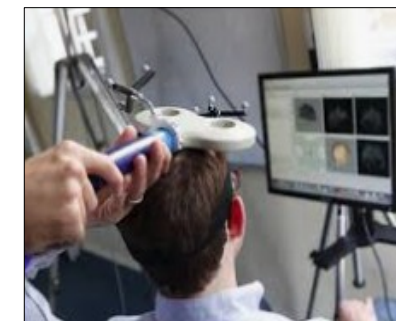
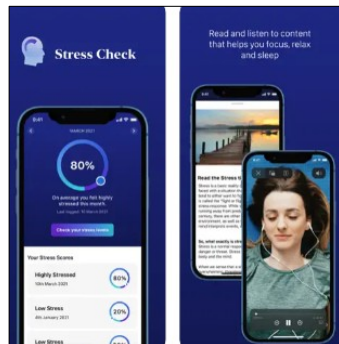
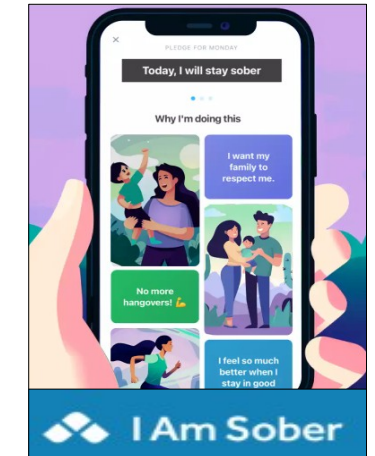
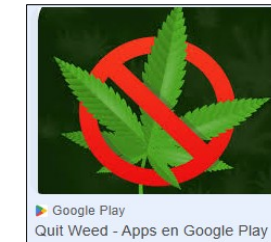
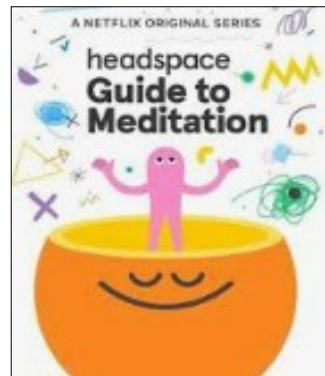
- 1 ... malestars físics
- 2 ... manca de seguretat i privacitat
- 3 ... desinformació
- 4 ... aïllament social
- 5 ... sedentarisme
- 6 ... bretxa digital
- 7 ... addicció
- 8 ... *cyberbulling, trolling*
- 9 ... *grooming, sexpreading...*
- 10... dissociació de la realitat
- 11... disminució de llocs de treball ?
- 12... necessitat d'actualitzar-se
- 13... llocs de treball disponibles 24 h
- 14... ..

Les noves tecnologies al servei de la salut (E-HEALTH)



Les noves tecnologies en salut mental (E-PSYCHOLOGY)

aplicacions per mòbil, realitat virtual, estimulació cerebral magnètica...





Fins i tot els videojocs tenen coses bones...

GRACIAS A LOS VIDEOJUEGOS YO:

- 1-Aprendí inglés básico
- 2-Me desestreso y divierto sanamente
- 3-Valoro la música instrumental
- 4-Me alejo de los vicios dañinos comunes en la juventud
- 5-Ejercito mi mente mucho más que al ver TV
- 6-Conocí excelentes amigos
- 7-Alimento mi imaginación
- 8-Nunca me aburro
- 9-Desafío mis habilidades mentales, mis reflejos, etc.
- 10-Adquirí nuevos gustos, como el arte, tecnología, etc.



Reflexionem:

Quins avantatges creieu que tenen els videojocs i les xarxes socials per a infants, adolescents i adults amb TEA, TDAH, trastorns d'aprenentatge o altres problemes de neurodesenvolupament?





Les TRIC en la balança de la salut

PROS

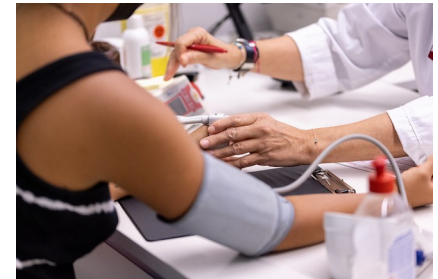
- 1 ... comunicació i relacions a distància
- 2 ... informació ràpida
- 3 ... eficiència i productivitat
- 4 ... noves formes d'aprenentatge
- 5 ... accés a serveis / tràmits administratius
- 6 ... distracció, diversió, oci
- 7 ... estalvi de temps
- 8 ... teletreball i conciliació familiar
- 9 ... horaris de feina flexibles
- 10... accés "fàcil" a serveis de salut
- 11... millor gestió i seguiment dels pacients
- 12... telemedicina
- 13... nous mètodes d'ensenyament
- 14... ..

CONTRES

- 1 ... malestars físics
- 2 ... manca de seguretat i privacitat
- 3 ... desinformació
- 4 ... aïllament social
- 5 ... sedentarisme
- 6 ... bretxa digital
- 7 ... addicció
- 8 ... *cyberbulling, trolling*
- 9 ... *grooming, sexpreading...*
- 10... dissociació de la realitat
- 11... disminució de llocs de treball ?
- 12... necessitat d'actualitzar-se
- 13... llocs de treball disponibles 24 h
- 14... ..

"Conseqüències" físiques de l'ús excessiu, inadequat, precoç... de les tecnologies

- Fatiga ocular, cefalees
- Cansament, somnolència...
- Problemes musculars i articulars
- Sedentarisme, obesitat
- Desnutrició
- Esgotament mental
- Epilèpsia, convulsions
- Retard en desenvolupaments
- Alteracions immunitàries



"Conseqüències" psicològiques

- Depressió, ansietat, baixa autoestima
- Ideació suïcida
- Inestabilitat emocional
- Empobriment afectiu
- Dificultats per relacionar-se, fòbia social
- Confusió món real-imaginari
- Infantilisme social, immaduresa, puerilitat, fantasia èpica extrema
- Manca d'habilitats d'afrontament
- Irritabilitat / agressivitat / hostilitat...





"Conseqüències" psicosocials

- Aïllament social
- Conflictes familiars, escolars, laborals ...
- Problemes de rendiment i adaptació escolar (fòbia escolar)
- Incompliment d'activitats quotidianes
- Problemes econòmics
- Problemes legals (delictes, robatoris, furts, ciberassetjament...)





Els video-jocs de rol online (MMORG)

Notícies alarmants... des de l'any 2000...

Un joven chino de 17 años, estudiante de educación secundaria llegó a pasar tres días y tres noches seguidas jugando frente a su computador, sin siquiera detenerse para comer ni dormir. *"No sentía que sacara ningún provecho de lo que hacía en el mundo real"* (EFE, 15/11/2002)

Un niño de 9 años mata a su hermana de 13 de un tiro tras discutir por el mando de una videoconsola

EL PAÍS 2018

"La adicción puede ser fatal", dice Tao Ran, el director de la clínica. "Un chico de 13 años saltó de un edificio y se mató. Al leer su diario, pudimos ver que su mente confundía el mundo real y el mundo online. Pensaba que la gente puede vivir y morir y volver a vivir, como en un juego". (Diario [El Clarín](#) de Buenos Aires, 29 /11/2005)

Peligros en Roblox: menores inducidos a delitos y el alarmante caso de secuestro reciente

En un caso reciente, un joven secuestró a una niña por un "desafío" puesto por un usuario mientras navegaba en la plataforma

[infobae](#) 2025

[El Mundo](#): España: niño de 13 años armado con machete y ballesta, asesina a profesor [The Associated Press](#), 2015

Adicciones a los videojuegos tras la pandemia: las atenciones se cuadruplican en un año en el hospital de Bellvitge [EL PAÍS](#) 2023

Un adolescente tenía ideas suicidas. ChatGPT fue el amigo en quien confió (The New York Times, 2025)



Cas clínic MANEL:

“la culpa de tot la té la meva família”



Família “claudicada”...

"Em deien que era part de l'adolescència, i que havia de tractar de limitar el joc del meu fill... No entenien que jo ja no podia fer-ho. Ell havia perdut el contacte amb la realitat. El meu fill va perdre l'interès per la resta de les coses: no volia menjar, ni dormir, ni anar a l'escola, el joc era l'únic que li importava..."

"El psicòleg del meu fill em va dir que era qüestió simplement d'apagar l'ordinador... Era com dir-li al pare d'un alcohòlic que simplement li digui al seu fill que deixi de beure, o que li tregui l'ampolla. No era tan senzill. Ens sentíem com si ningú prengués seriosament que el nostre fill tenia un problema real..."



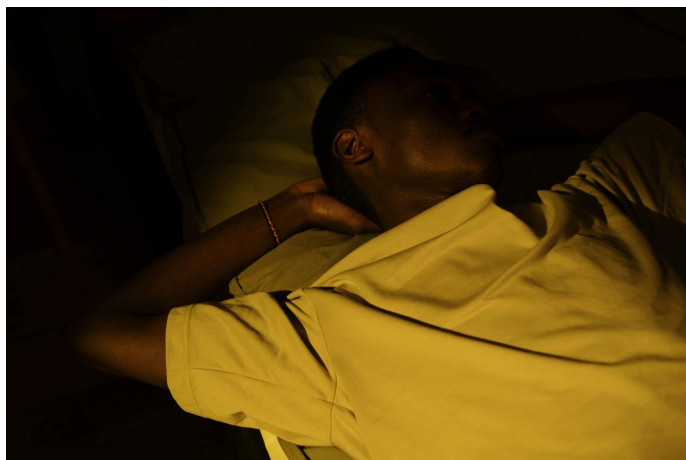
Cas clínic ARNAU:

“M’he tornat tonto”





La “cultura de dormitori” i la síndrome hikikomori



Cas clínic PAU:

“No puc anar a classe.... perquè em fa molt mal la panxa”



És la “síndrome hikikomori” occidental??

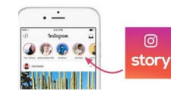
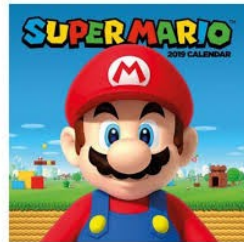


“Addiccions” a la Xarxa

Videojocs, xarxes socials, sèries, vídeos, compres, apostes...



Alarmante aumento del juego online: más de dos millones de adictos en España, con especial incidencia entre jóvenes





Cas clínic ABEL:

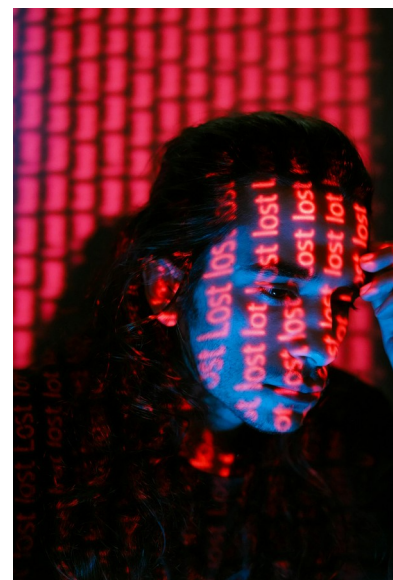
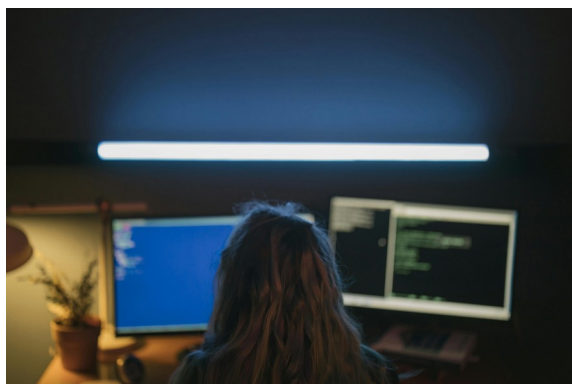
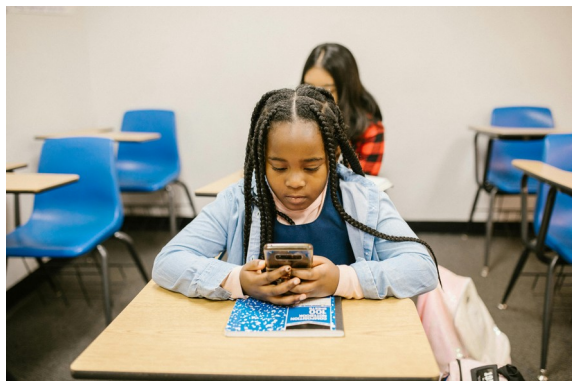
“Sóc el puto amo...”



“... i quan faci els 18... no em veureu el pel”



Altres perills dels videojocs, les xarxes socials, Internet ...



- Ciberassetjament
- *Fear Of Missing Out*
- *Phishing*
- *Phubbing*
- Problemes físics
- Síndrome *Hikikomori*
- Sedentarisme
- Agressivitat
- Trastorns mentals
- *Sexpredding*
- Problemes legals



“Youtubers i influencers”, els nous ídols juvenils

Com diferenciar les bones influències de les dolentes?





Cas clínic HÈLIA:

“Jo no tinc una addicció... però necessito un ingrés”



Reflexió:
Per què demana això l'Hèlia?
És necessari?

I QUÈ FEM AMB EL MÒBIL, LA TAULETA, EL CHROMEBOOK DE L'ESCOLA? ...

“El mòbil pot convertir-se en una addicció perillosa per als nens de 10 a 14 anys. Permetre que un nen d'aquestes edats tingui mòbil pot acabar en patologia, adverteix una experta de l'Hospital de Bellvitge”

(La Vanguardia, 6 març 2008)

Edad	Tiempo
Menos de 2 años	Nunca
De 2 a 5 años	30 minutos
De 5 a 12 años	60 minutos
Más de 12 años	2 horas



... què podem fer a les escoles? ... i a casa?



Cas clínic MARIA:

“Una tirana de 9 anys...”





Guió

1. Les TRIC en la balança de la salut: aspectes positius i aspectes negatius
2. **El tractament dels problemes per l'ús excessiu / inadequat i/o addictiu de les TRIC**
3. "Més val prevenir"

“ADDICCIONS”



Addiccions conductuals o conductes compulsives



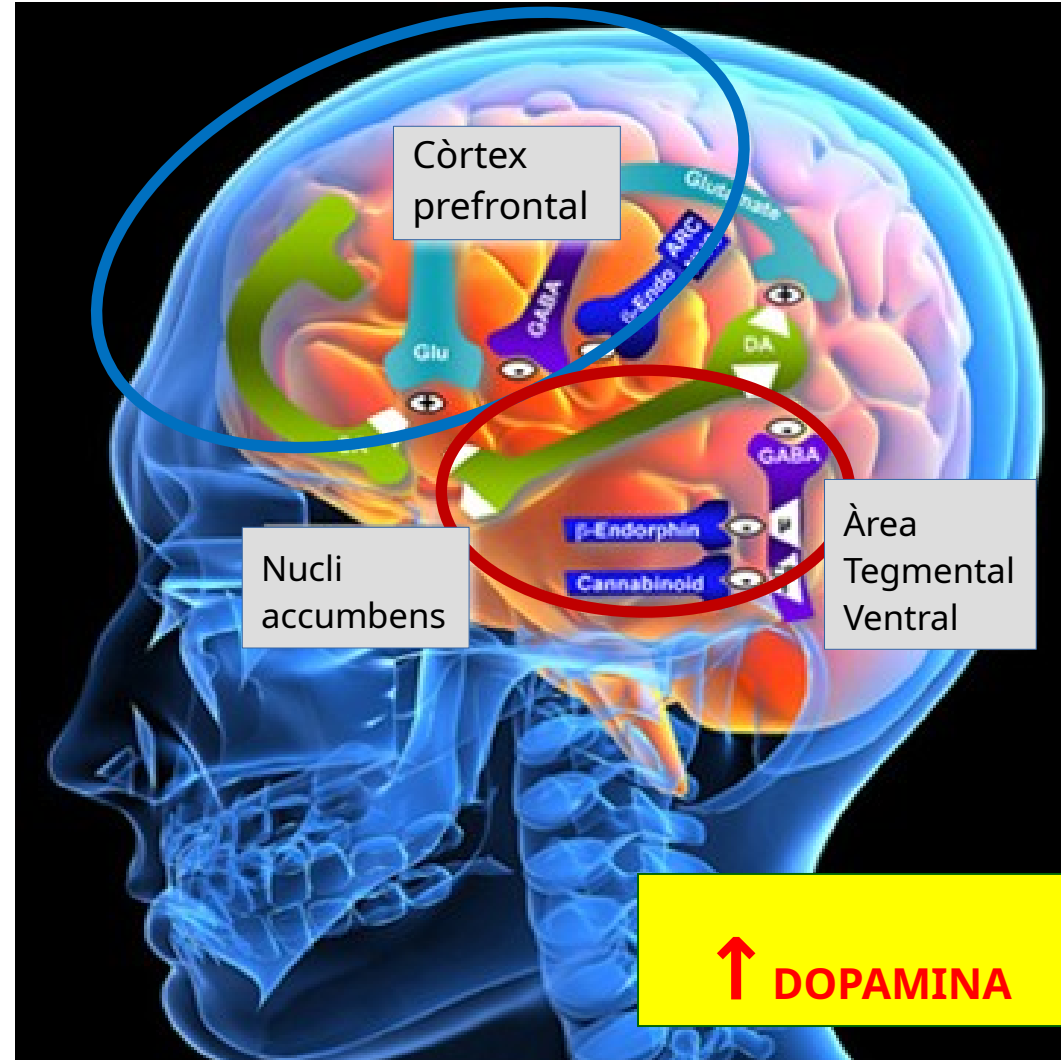
Hàbits repetitius, difícils de controlar, que comprometen la salut física, psicològica i/o social

Mecanismes cerebrals involucrats en l'addicció

Lòbul prefrontal:

Funcions executives: planificació, presa de decisions, autocontrol, inhibició de conductes...

Es desenvolupa fins els 25-30 anys



Lòbul límbic:

Sistema de recompensa cerebral, emocions, motivació, memòria, gratificació...

Totalment desenvolupat a l'adolescència i hiperreactiu

Adolescents: Per què són tan vulnerables?



El cervell en l'adolescència



Períodes crítics

(sobreproducció i poda posterior de neurones):

- embrió
- 0-3 anys
- 10-13 anys

Vijayakumar, Op de Macks, Shirtcliff et al. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neurosci Biobehav Res*, 92, 417-436

Smith, Chein & Steinberg (2013). Impact of socio-emotional context, brain development, and pubertal maturation on adolescent risk-taking. *Horm Behav*, 64, 323-32

Park & Reuter-Lorenz (2009). The adaptive brain: aging and neurocognitive scaffolding. *Annu Rev Psychol*, 60, 173-96

Kirkland, Edgar, Patel et al., (2024). Synaptic pruning during adolescence shapes adult social behavior in both males and females. *Dev Psychobiol* 66(3)

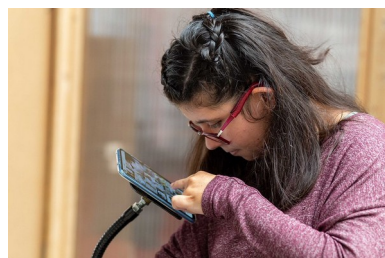
Els problemes d'addicció son UNA PROGRESSIÓ

Com més avances...
MÉS DIFÍCIL ÉS TORNAR ENRERE



Ús experimental

P. Universal



Ús ocasional

P. Selectiva (factors de risc)

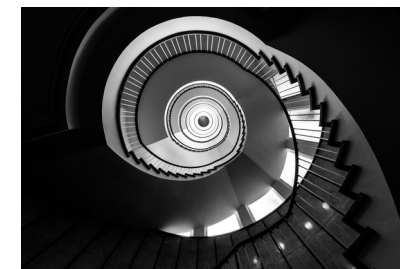


Ús habitual

P. Indicada



"ABÚS":
Ús excessiu o inadequat



ADDICCIÓ
O
DEPENDÈNCIA

Punt de no-retorn

TRACTAMENT

PREVENCIÓ



Clínic
Barcelona



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Criteris clau d'una ADDICCIÓ

Prioritat (desig intens i persistent, intents fallits de control, es dedica massa temps, s'abandonen altres activitats, fins i tot vitals)

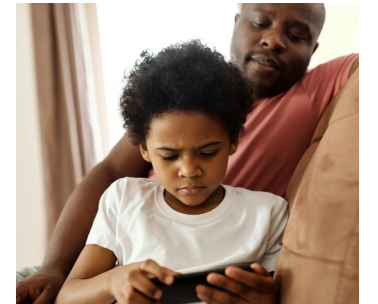
Conseqüències negatives (inter e intrapersonalment). La persona n'és conscient, però continua realitzant la conducta)

Distorsions cognitives (negació, ocultació, minimització, racionalització, manipulació, mentides, defensivitat, agressivitat...)

Tolerància

Síndrome d'abstinència

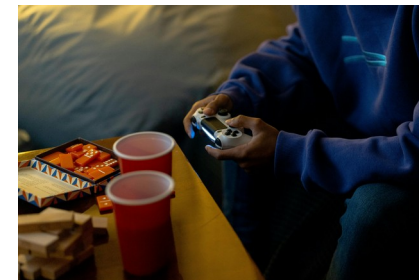
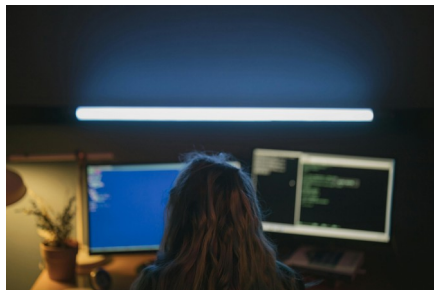
Recaigudes



LA COMORBIDITAT

Patologia dual: addiccions i salut mental





Trastorns duals en addiccions: “Més la regla que l'excepció”

Entre el **40 i el 86%** dels pacients amb addicció a Internet presenten un trastorn psiquiàtric (depressió, ansietat, obsessivitat, TDAH, TEA...)

El **11,5%** dels adolescents en tractament psiquiàtric presenten “addicció a Internet”

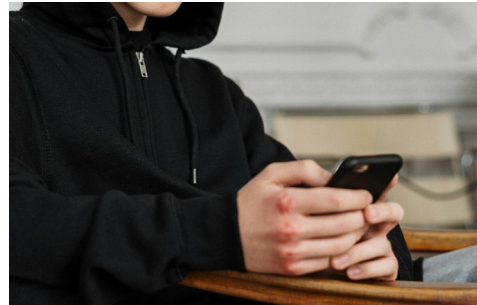
Kuss et al (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior, 29(3), 959-966



*Però... Què va
ser primer?
la gallina o l'ou?*

Relació entre trastorns en la patologia dual

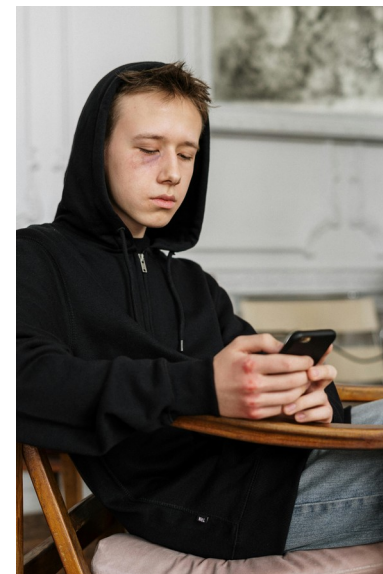
- ❑ Addicció → Psicopatologia (TR. INDUÏTS)
- ❑ Psicopatologia → Addicció ("AUTOMEDICACIÓ") ← Més freqüent del que sembla
- ❑ Vulnerabilitat comú (mateixos factors de risc)
- ❑ Independència (associació casual)



Trastorns duals:

Diagnòstics més freqüents segons el tipus d'addicció

Addicció a drogues	Addicció a vídeo-jocs
Tr de conducta /negativisme	TEA (Asperger...)
TDAH	Fòbia social i/o escolar
Tr desregulació emocional	Tr depressius, obsessius
Tr depressius	TDAH
Tr ansietat	Tr de conducta /negativisme
Fracàs escolar	Fracàs escolar



Park et al., 2017; Floros et al, 2014; Ohayon & Roberts, 2021; Lee et al., 2021; Masi et al., 2021



I QUÈ FEM QUAN CAL UN TRACTAMENT ?



La UNICA-A

(2005-2025)

Programa de Conductes Addictives en Adolescents

Servei de Psiquiatria i Psicologia Infanto-Juvenil

Hospital Clínic de Barcelona

← Un Programa Transversal →

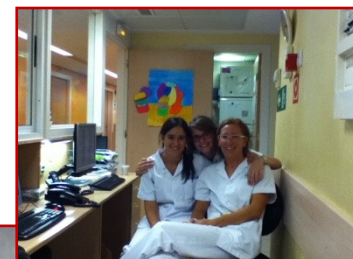
Konsulta'm
(comunitari)

PCP
(CAP)

CSMIJ

Programa DUAL
(Hospital de Día)

Sala
aguts





Un “vestit a mida”

Acollida: aliança o vincle terapèutic

Avaluació i *feedback* (anàlisi funcional/hipòtesi explicatives/f. risc)

Objectius i pla terapèutic

Intervenció psicoterapèutica

Intervenció psicosocial

1. Intervenció psicofarmacològica
2. Seguiment i prevenció de recaigudes

Protocol de tractament integral i integrat del Programa DUAL de la UNICA-A

Es tracta de considerar alhora, i de forma altament coordinada i flexible, el tractament del trastorn mental i del problema addictiu, sense perdre de vista altres aspectes problemàtics de la vida del pacient (familiar, social, acadèmic, legal...) i els seus factors de risc.

Integrated Dual Disorder Treatment (IDDT)

(Drake et al., 1998; Brunette & Mueser, 2006)

1) DROGUES / JOC / INTERNET ...

- Motivació
- Des-intoxicació
- Des-habituació
- Re-habilitació
- Re-inserció

2) PSICOPATOLOGIA

Goti, Díaz, Arango (2014, 2016). Patología Dual: Protocolos de intervención. Adolescentes. Director: Néstor Szerman. Sociedad Española de Patología Dual. Edita: EdikaMed, S.L.

Díaz, Goti (2014). Trastornos por uso de sustancias psicoactivas. Psicopatología del Desarrollo. Coord. L Ezpeleta, J Toro. Ed Pirámide. Madrid

Díaz, R.; Bertomeu, S. (2016). Videojuegos online, ¿La más grave de las adicciones tecnológicas?. En : *Cuando el juego no es juego ¿es una adicción?*. Blanca, D. y Jiménez, S. (Comp.) (2016). Investigaciones y clínica. Editorial Lugar. pp 275-308.

Díaz, Goti, Mateus et al (2024). Integrated vs. Parallel treatment in adolescents with substance use and comorbid disorders: A randomized trial. *Adicciones*, 36(4)

1. El primer, un bon vincle o aliança terapèutica

Tècniques d'Entrevista Motivacional

Conversar con adolescentes en dificultad social

Una guía para ayudarles a cambiar
inspirada en la entrevista motivacional

Gorka Moreno Arnedillo



Financiado por:



MINISTERIO DE SANIDAD
SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD



Escotar activament, reflectint atenció i comprensió.

Mostrar empatia, connectant emocionalment amb els adolescents per validar les seves experiències.

Fer preguntes obertes per explorar valors, metes, preocupacions i contradiccions internes.

Proporcionar feedback, reflectint ambivalències, discrepàncies i contradiccions, per motivar al canvi.

Informar, opinar i donar consells de manera respectuosa (psicoeducació).

Proposar canvis respectant l'autonomia de l'adolescent.

Utilitzar missatges en primera persona (missatges "jo") per evitar confrontacions i facilitar el diàleg.

Reconèixer els avenços i reforçar els aspectes positius.

Deixar la porta oberta i mantenir-se disponibles, fins i tot si inicialment rebutgen l'ajut

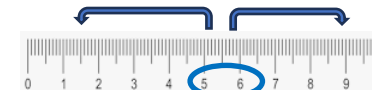
2. Avaluació exhaustiva i feedback (devolució motivacional):

- Història dels problemes d'addicció: cronologia (TLFB) i gravetat de les conseqüències (Teen-ASI).
- Història psicopatològica: cronologia (DSM-5/CIE-11, K-SADS, CBCL, YSR, SCL-90)
- Història mèdica i desenvolupament: problemes físics, sexualitat, son, alimentació...
- Història psiquiàtrica familiar
- Personalitat (MMPI-A, MACY, TCI, JS-NEO-S, IPDE)
- Funcionament general (CGAS...)
- Entorn social: família, escola, treball, amics, lleure...
- Tests neuropsicològics (WISC-V, WCST, CPT, *Stroop*, Traç, TAVEC) f. executives!!
- Proves de laboratori/imatge (anàlisi sang, RNM, ecografia, urinoanàlisi)
- Qüestionaris específics sobre conductes addictives (ús drogues/joc/Internet...)
 - Etapa del canvi (Socrates, URICA, RTCQ, escala d'etapes, escala analògic-visual...)
 - Creences, expectatives sobre drogues, joc, etc. (canvi cognitiu sobre mites o creences errònies, autoengany, etc.)
 - Motius per consumir/jugar/xatejar... (relax, benestar, noves experiències, mimetisme, fugir, oblidar, automedicació...)
 - Motius per abandonar/controlar (problemes addicció, familiars, escolars, socials, psicològics, legals...)
 - Importància del canvi i confiança en el canvi (0-10)
 - Situacions de risc (interpersonals / intrapersonals, per treballar la prevenció de recaigudes)

IPDE Trastornos a explorar (> 3)	
Paranoide	1/7
Esquizoide	1/7
Esquizotípic	1/9
Histrióic	3/8
Antisocial	2/7
Narcisista	7/9
Límite	1/9
Obs-compuls	1/8
Dependencia	3/8
Evitativo	1/8

Escala Teen-ASI	Nivell de gravetat				
	Nul	lleu	moderat	greu	extrem
1. Conducta addicció	0	1	2	3	4
2. Família					
3. Escola					
4. Laboral					
5. Social					
6. Legal					
7. Psiquiàtrica					

	Escalas clínicas	MMPI-A
1 Hs	Hipocondría	74
2 D	Depresión	73
3 Hy	Histeria de conversión	56
4 Pd	Desviación psicopática	66
5 Mf	Masculinidad-Feminidad	44
6 Pa	Paranoia	67
7 Pt	Psicastenia	71
8 Sc	Esquizofrenia	60
9 Ma	Hipomanía	55
0 Si	Introversión social	69

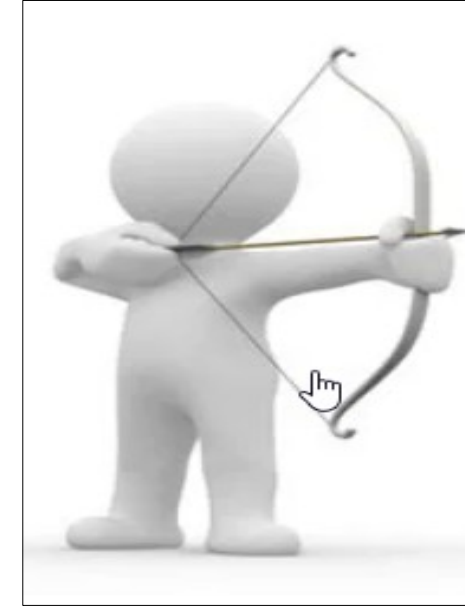


3. Objectius i pla terapèutic:

(individual i flexible, sempre consensuat amb el pacient, buscant el compromís entre pacient-terapeuta-família)

- Abstinència / reducció (temporal només?) (necessita desintoxicació?)
- Ús "controlat" de drogues / d'oci tecnològic?
- Retirada d'una /vàries drogues / aplicacions?
- Qui pot fer de coterapeuta a casa?
- Abordar psicopatologia concomitant
- Abordar factors de risc particulars
 - Canvis en estil de vida i rutines diàries
 - Canvis d'amistats
 - Normes i supervisió parental
 - Adaptació social
 - Rendiment escolar/laboral
 - ...

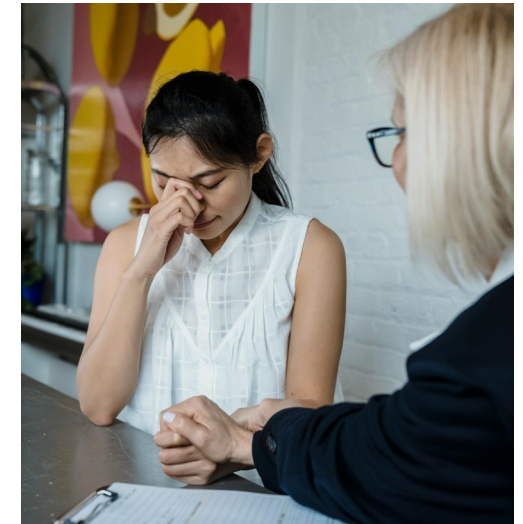
**PACTE FAMILIAR O CONTRACTE
TERÀPÈUTIC**



RESPONSABILITATS	PRIVILEGIS I RECOMPENSES
Escola: assistència, fer deures, treballar diàriament...	Manutenció bàsica: llit, menjar, roba, transport, estudis...
Altres activitats: buscar feina, assistir a gim, extraescolars...	Temps lleure: sortides amb amics, ús ordinador, videojocs...
Tasques domèstiques:...	Extres materials: paga setmanal per a lleure, roba extra, bambes "de marca", perruqueria, mòbil...
Comportament fill: respecte, no cridar, no insultar, complir les normes pactades...	Comportament pares: no "ratlla'ls", confiar en ells, ...
Cura de la salut: acudir a visites, higiene...	Donar MÉS LLIBERTAT...
NORMES ÚS PANTALLES NO CONSUM DROGUES...	

4. Intervenció psicoterapèutica:

- Tècniques motivacionals
- Psicoeducació (jove i família)
- Tècniques cognitiu-conductuals
- Maneig de contingències
- Teràpia familiar / multifamiliar
- Teràpia multisistèmica /multidimensional
- Teràpia d'aproximació comunitària
- Teràpies de grup
- Rehabilitació cognitiva, reeducació, tècniques d'estudi...
- Teràpies de 3a generació (*mindfulness*, DBT, mentalització, Acceptació i Compromís)



Goti, J.; Díaz, R.; Arango, C. (2014, 2016). Patología Dual: Protocolos de intervención. Adolescentes. Director: Néstor Szerman. Sociedad Española de Patología Dual. Edita: EdikaMed, S.L.

Fadus MC, Squeglia LM, et al. (2019). Adolescent Substance Use Disorder Treatment: an Update on Evidence-Based Strategies. Curr Psychiatry Rep.

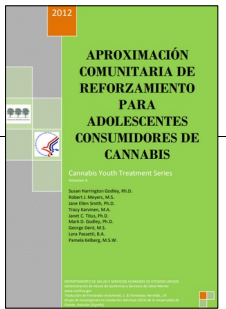
Greenfield DN. (2018). Treatment Considerations in Internet and Video Game Addiction: A Qualitative Discussion. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.

Ayub S, et al. (2023). Treatment Modalities for Internet Addiction in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials (RCTs). J Clin Med

5. Intervenció psicosocial:

- Recursos educatius / terapèutics especials
- Orientació /formació laboral
- Recerca de feina
- Activitats de lleure, esportives
- Recursos socials (EAIA, DGAIA, justícia...)
- Teràpia ocupacional
- Serveis socials: suport, ajuts econòmics...

Treball Social
Educació Social
Teràpia ocupacional
Referència de Benestar Emocional Comunitari



Meisel, Treloar-Padovano & Miranda (2021). Combined pharmacotherapy and evidence-based psychosocial cannabis treatment for youth and selection cannabis-using Friends. *Drug Alcohol Depend*, 1:225
Balda, Miranda (2012). Menores vulnerables y consumo de sustancias. Gobierno de La Rioja

6. Intervenció psicofarmacològica:

Psiquiatria
Infermeria...

- Sovint cal medicar el trastorn comòrbid (MTFD, antipsicòtics, ISRS, estabilitzadors de l'ànim, NO benzodiazepines...)
- Monitoritzar el compliment de la medicació
- Urinoanàlisi seriats o aleatoris (pacte amb el jove / a casa?), si és possible quantificats / confidencials?? (per objectivar consums, "fre psicològic", confiança dels pares, confirmar pacte d'abstinència, contingències, etc.)
- Es poden utilitzar fàrmacs específics per a "desintoxicació i deshabituació", tot i que no hi ha gaire evidència en adolescents



Riggs PD. (2002). Treating adolescents for substance abuse and comorbid psychiatric disorders. Sci Pract Perspect

Sá RRC, Coelho S, et al. (2023). A Systematic Review of Pharmacological Treatments for Internet Gaming Disorder. Psychiatry Investig.

Lees, Hines, D'Souza et al. (2021). Psychosocial and pharmacological treatments for CUD and mental health comorbidities: a narrative review. Psychol Med

7. Seguiments per prevenció de recaigudes:

(Importància del *supportive care/ continuing care/ adaptive care/ assertive aftercare*)

- Seguiments durant una mitjana d'1-2 anys, allargant temps entre visites segons pauta estàndard: setmanals, 15 dies, mensuals...
- Sessions de reforç o recordatori (*booster sessions*) cada c/3 mesos, 6 mesos, 1 any
- Seguiments telefònics / videoconferència / *whatsapp*...
- "Alta": aproximadament als 6 mesos-1 any d'estabilitat
- Preveure derivacions als 18 anys i treballar vinculació al següent servei
(PROGRAMES DE TRANSICIÓ)
- Preveure i treballar possibles recaigudes i cronicitat dels trastorns subjacents



Brewer, Godley & Hulvershorn (2017). Treating mental health and SUD in adolescents: What is on the menú?. Current Psychiatry Reports

Passetti, Godley & Kaminer (2016). Continuing care for adolescents in treatment for SUD. Child and Adol Psychiatric Clinic of North America.

Kaminer, Mc Cauley Ohannessian & Burke (2017). Outcome of adaptive treatment for poor responders. Addictive Behaviors



Guió

1. Les TRIC en la balança de la salut: aspectes positius i aspectes negatius
2. El tractament dels problemes per l'ús excessiu / inadequat i/o addictiu de les TRIC
3. **“Més val prevenir”**

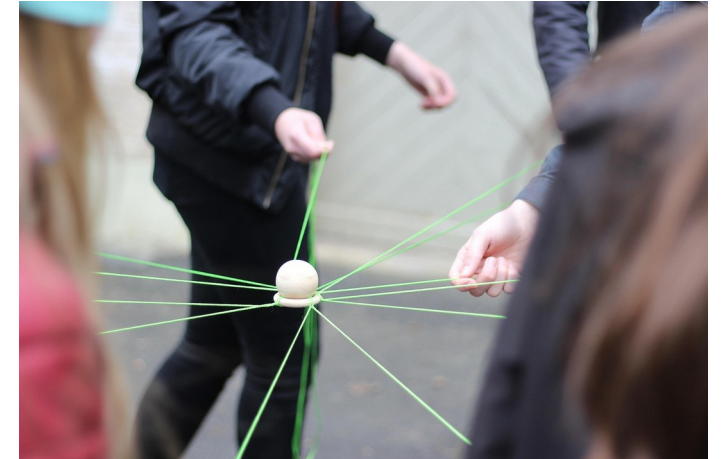
La prevenció és la millor cura





Tothom és agent de prevenció

- Famílies
- Mestres, professorat i docents tutors
- Professionals de la medicina i personal d'atenció primària
- Psiquiatria, psicologia, professionals especialitzats en salut mental
- Especialistes en addiccions
- Lideratges juvenils i agents socials
- Empreses, publicitat, màrqueting...
- Política, policia, guàrdia urbana
- Justícia, advocacia...



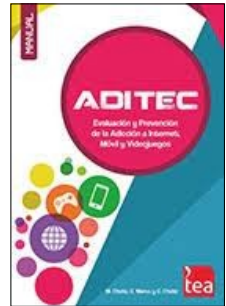
Coordinació!

La detecció precoç



Signes d'alarma de l'ús problemàtic de tecnologies

- Massa temps d'oci tecnològic (més de 2 h diàries o 10-15 h/setmana, tot i que el temps exacte no és determinant per al diagnòstic d'addicció)
- Absort davant la pantalla, tensió, perd la noció del temps
- Conflictes amb familiars per l'ús de l'ordinador, per les normes i límits...
- Irritabilitat o reacció agressiva davant l'intent de control de les famílies, quan perd al joc, o quan falla la connexió o s'alenteix...
- Canvis sobtats d'actitud, humor i personalitat
- " És que... si no jugo m'avorreixo", "És que... soc molt bo..." (el seu gaudi o la seva autoestima se sustenta només en l'oci tecnològic)
- Excessiva despesa de diners, només demana regals "tecnològics, robatoris
- Absentisme i/o disminució del rendiment escolar / laboral
- Incompliments horaris (menjar, son) i de tasques domèstiques
- Ocultació, negació (mentides), justificació d'ús excessiu
- Més interès pel joc o les tecnologies que per anar amb amigats, hobbies, estudis o treball, etc.
- Queixes orgàniques inespecífiques, habitualment lleus, son, ulls vermells, etc.
- Refugiar-se en el joc davant de problemes o dificultats
- Consulta constantment els seus problemes a Internet o en xarxes socials



Internet	NADA	POCO	NI MUCHO NI POCO	BASTANTE	MUCHO
Has intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo has logrado	1	2	3	4	5
Tiendes a decir que sólo serán unos minutos cuando en realidad navegas durante unas cuantas horas	1	2	3	4	5
La verdad es que te has ido aumentando el tiempo que pasas en la red	1	2	3	4	5
Mientras estás navegando, te evades de los problemas que puedes tener	1	2	3	4	5
El estar conectado a la red te proporciona bienestar	1	2	3	4	5
Te vuelves preocupado o reservado cuando alguien te pregunta en qué dedicas el tiempo que pasas navegando	1	2	3	4	5
Tratas de ocultar cuánto tiempo pasas realmente navegando	1	2	3	4	5
Es normal que te encuentres pensando y/o soñando que estás navegando por Internet	1	2	3	4	5
Desatendes las tareas del colegio/ universidad / trabajo por pasar más tiempo navegando por la red	1	2	3	4	5
Has dejado de practicar alguna actividad de ocio para poder tener más tiempo para conectarte a Internet	1	2	3	4	5
Cada vez pasas más tiempo navegando por Internet que con tus amigos	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO SOBRE EL USO DEL TELEFONO MOVIL	
1. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
2. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
3. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
4. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
5. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
6. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
7. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
8. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
9. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
10. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
11. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
12. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
13. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
14. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
15. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
16. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
17. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
18. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
19. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5
20. ¿Cada vez que estás navegando a Internet...	1 2 3 4 5



FACTORS D'ALT RISC

Gran interès o habilitat per les tecnologies

Inici precoç / ús excessiu o inadequat

Antecedents familiars de problemes addictius

Antecedents personals o familiars de

psicopatologia (TDAH, TEA, depressió, ansietat...)

Personalitat vulnerable (timidesa, dificultats socioemocionals, distímia, impulsivitat, cerca de sensacions...)

Dificultats d'adaptació escolar

- ❖ Entorn familiar/social de risc (manca de límits i/o pautes educatives parentals inadequades)





Recomanacions específiques per prevenir problemes amb l'ús de tecnologies

- Mostrar una actitud comprensiva respecte les necessitats d'ús i oci tecnològic
- Filtres i programes de control de continguts, horaris...
- Escollir jocs adequats a l'edat, que fomentin valors positius
- Situar l'ordinador en lloc comú de la casa
- Ser un bon model d'ús de les tecnologies
- Missatges recordatoris a la pantalla (deures, esport, STOP), alarmes...
- Posar normes: edat d'accés a mòbil, despesa mensual, tipus de tarifa, etc.
- Supervisar amb respecte, contractes d'ús
- Fomentar i ensenyar un "ús responsable": No crear "hàbit", limitar temps, ús com "premi o privilegi" i no com a "dret", programar horari d'activitats a la Xarxa, no a l'habitació, no contactes amb desconeguts, no donar dades personals, no descarregar arxius o programes "sospitosos", etc.
- Potenciar vida familiar: Acompanyar-los en jocs, amb amics, activitats, etc.
- Educar i reforçar "alternatives d'oci" (art, esport, música, lectura...)
- Desenvolupar factores personals de protecció
- Detecció precoç de factors de risc i/o problemes (signes d'alarma) i demanar ajuda si no es resolen els problemes





El contracte de Janell Hoffman amb el seu fill de 13 anys



El telèfon és meu. Jo l'he comprat. Jo l'he pagat. T'ho estic prestant. Oi què soc estupenda?.

Sempre sabré la contrasenya... fins que aprenguis a fer un bon ús...

Si sona el telèfon, no ignoris mai una trucada si la pantalla diu "Mama" o "Papa".

Lliuraràs el telèfon al teu pare o la teva mare sense falta a les 19.30 h en dies d'escola i a les 21 h en cap de setmana. Romandrà apagat durant la nit i el tornarem a encendre a les 7.30 del matí.

El telèfon no va al El de les excursions i les activitats extraescolars haurem d'estudiar-ho especialment.

Si es cau al vàter, es cau a terra i es destrossa o desapareix, tu seràs responsable del que costi arreglar-lo o substituir-lo. Per pagar-ho pots tallar la gespa d'algun jardí, cuidar nens, passejar gossos, estalviar diners del teu aniversari...

No empris aquesta tecnologia per mentir, burlar-te d'un altre ésser humà ni enganyar-lo. No participis en converses que fereixin a d'altres. Estigues al marge de les disputes.

Res de porno. Busca a internet informació que no t'importi compartir amb els teus pares. Si tens alguna pregunta sobre alguna cosa, fes-la a una persona; preferiblement al teu pare o a mi.

Apaga'l, silencia'l o guarda'l en públic, sobretot en un restaurant, al cinema o mentre estiguis parlant amb una altra persona. No ets un mal-educat; no permetis que tenir un mòbil et canviï.

No enviïs ni rebis fotos de les teves parts íntimes ni de les d'una altra persona. No et riguis. Algun dia pots tenir la temptació de fer-ho. És perillós i podria arruïnar la teva vida.

Deixa el telèfon a casa de vegades i queda't tranquil amb la decisió. No és un ésser viu ni és una prolongació teva. Aprèn a viure sense ell.

Has de vèncer la por a perdre't alguna cosa del que passi a les xarxes (FOMO).

Juga a un joc de paraules o a jocs de taula de tant en tant

Tingues els ulls oberts al món presencial. Mira al teu voltant. Asòmat a una finestra. Escolta els ocells. Surt a passejar. Parla amb la gent. Qüestiona't tu mateix les coses sense necessitat de buscar-les a Google.

1. Ficaràs la pota. Et confiscaré el telèfon. Ens asseurem a parlar sobre això. Tornarem a començar. Tu i jo estem aprenent dia a dia. Estic de la teva part. Estem junts en això...

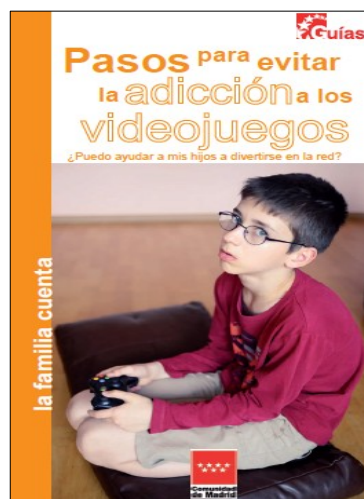
Signatures:

Fill:

Família:



Guies per a les famílies





Guies per al professorat





Guies per a l'alumnat





Pantallas Amigas

Categorías de materiales de seguridad: Pantallas Amigas

Iniciativa que promueve un uso seguro de Internet y las TIC y el fomento de una ciudadanía digital responsable

Línea de ayuda

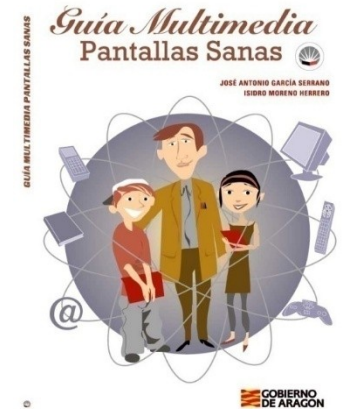


Unidad de **Prevención de Adicciones Tecnológicas**



Més info sobre prevenció de problemes amb les tecnologies

- Tecnologia si (<http://www.chicos.net>)
- Chavales (<http://www.chaval.red.es>)
- Internet segura (<http://internetsegura.net>)
- Pantallas amigas (www.pantallasamigas.net)



Programes de filtres i control parental

- Net Nanny (www.netnanny.com)
- Web Watcher (www.webwatcherkids.com)
- Cybersitter (www.cybersitter.com)
- Control kids (www.controlkids.com/es/)
- Qustodio, Family Link... ..

- **Cerques a Google:**
- Els millors programes de control parental segons edat, funcions, preu...
- Programes de control parental gratis (32 programes valorats)



Més info i recursos sobre “addiccions” i tecnologies

AJUNTAMENT DE BARCELONA

- ▣ Servei d'Orientació sobre Drogues (SOD): 93 237 87 56; C/Mallorca 221
- ▣ Centres d'Atenció i Seguiment d'Addiccions (CAS)
- ▣ <https://aspb.cat>



GENERALITAT DE CATALUNYA

- ▣ Línia Verda Generalitat: 900 900 540
- ▣ Centres d'Atenció i Seguiment d'Addiccions (CAS)
- ▣ <https://drogues.gencat.cat>
- ▣ <https://jovecat.gencat.cat>



DIPUTACIÓ

- ▣ SPOTT



PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

- ▣ <https://pnsd.sanidad.gob.es/>



Gràcies



**Clínic
Barcelona**



UNIVERSITAT DE
BARCELONA