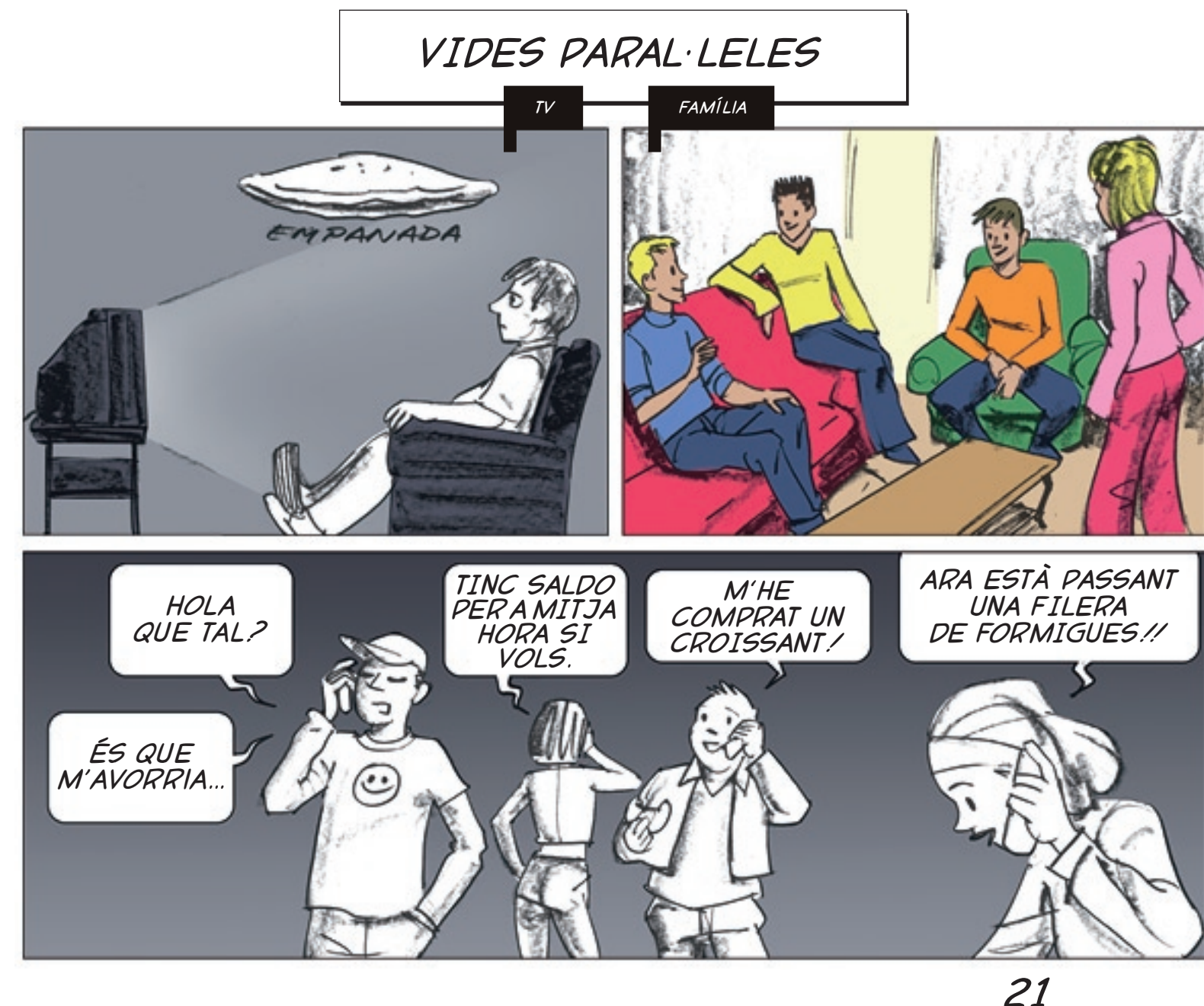
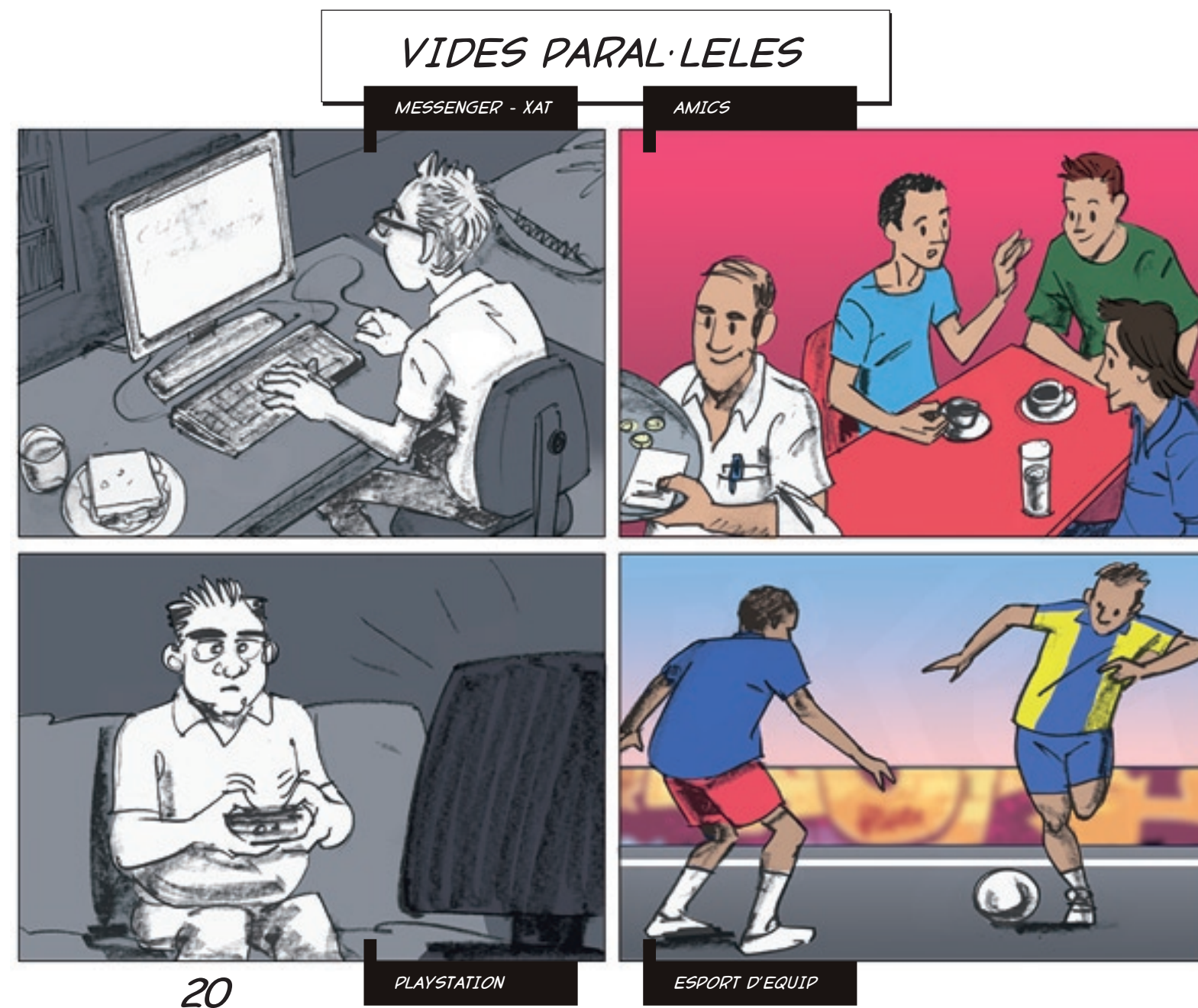


# Ciberaddiccions



Les anomenades noves tecnologies afavoreixen un munt d'avantatges i ens faciliten l'accés a la informació i a la comunicació.

El més important, però, és saber utilitzar-les de forma **responsable**, procurar aprendre a controlar el temps d'ús i tenir clar què vols i per què les utilitzes.

Has d'evitar que l'ús es converteixi progressivament en un abús i finalment en addicció. Parlem de ciberaddicció quan l'ús abusiu d'alguna de les noves tecnologies ens afecta de manera negativa la salut.

**VÉS AMB COMPTE SI ET PASSEN AQUESTES COSES:**

- **Dorms menys** hores per poder connectar-te o jugar més estona.
- **Menges a l'habitació sol/a** per poder estar a l'ordinador o jugar amb la consola.
- Fas servir les noves tecnologies com a mecanisme d'**evasió o fugida de la realitat**.
- **Deixes de fer activitats** amb la família i/o amics pròxims.
- **Estàs més agressiu/va**, t'altera qualsevol comentari,...
- **Deixes de banda** altres coses importants, fins i tot comencen a empitjorar els resultats en els estudis.
- **Sents malestar** si no pots utilitzar l'ordinador, el mòbil o la consola.
- Penses a **utilitzar alguna de les noves tecnologies** (jugar amb la Playstation, fer servir el mòbil,...) **quan estàs fent altres coses que també t'agradaven** (esports, hobbies,...).
- **Amagues el temps** que dediques a jugar amb la consola, connectar-te a Internet o utilitzar el mòbil.
- **Et pren temps de relació**, activitats socials, comunicació amb amics i també amb la família.

Si creus que tens problemes en aquestes qüestions, perquè hi dediques massa temps, esforços, pensaments i/o diners, potser està apareixent una dependència. Sol provocar canvis d'humor, d'hàbits i de relació.

**SOLUCIONS:**

- **Canvi d'hàbits**, disminuir progressivament el temps dedicat a l'addicció, buscar noves alternatives, fer esport, fer activitats socials, augmentar la comunicació familiar.
- **Aprendre a controlar** el temps d'ús i el contingut que hi trobes.
- **Desconnectar** quan aconsegueixes el que vols.