

CIBERDEPENDÈNCIA 2 (NET ADDICTION)

El manual més usat en psicologia (DSM-IV) considera que es pot parlar de 'dependència' quan apareixen com a mínim tres dels següents símptomes durant un període d'un any.

- Una tolerància a l'addicció que fa necessari augmentar la dosi per aconseguir un efecte similar.
- Una síndrome d'abstinència en deixar d'usar el producte, o la necessitat de consumir el producte per evitar la síndrome d'abstinència.
- Una incapacitat per gestionar l'ús: l'usuari consumeix més temps o més quantitat de la que voldria.
- Esforços infructuosos per controlar el consum
- S'abandonen les relacions socials per la importància que el producte acaba tenint en la vida quotidiana
- El consum continua malgrat la presa de consciència dels problemes que crea.

En aquest sentit es pot ser ciberdependent, de la mateixa manera que existeixen altres 'addiccions sense drogues' (el treball patològic, l'addicció als esports de risc, el body-bulding, la compra compulsiva, etc.).

La dependència es pot classificar en tres tipus: *física*, *psicològica* (és a dir, intel·lectual i emocional) o *comportamental* (és a dir, vinculada a l'ambient o a la conducta social). En el cas de les drogues clàssiques aquests tres tipus de dependència van juntes. En el cas de les dependències en 'addiccions sense drogues' el problema és bàsicament psicològic i comportamental.

Però com totes les dependències en la ciberdependència hi ha símptomes psicològics i símptomes fisiològics que cal valorar sense dramatismes o apriorismes ideològics:

A .- Síntomes psicològics

- 1.- Una actitud eufòrica i un sentiment de benestar provocats per la navegació per Internet.
- 2.- La incapacitat d'aturar-se.
- 3.- La necessitat d'augmentar de més en més el temps dedicat a navegar.
- 4.- La manca de temps per a la família i els amics.
- 5.- Un sentiment de buit, de depressió i de irritabilitat quan s'està privat d'ordinador.
- 6.- Propensió a mentir a la família, els amics, etc., sobre les activitats que hom fa a Internet.

7.- Problemes escolars per una baixada significativa del rendiment escolar.

B .- Síntomes fisiològics:

- 1.- Síndrome del túnel carpià.
- 2.- Sequedat dels ulls.
- 3.- Mal de cap i migranya crònica.
- 4.- Dolor d'esquena (per mala posició quan s'escriu).
- 5.- Alimentació irregular, dinars o sopars que se salten i de mala qualitat.
- 6.- Negligència en la higiene personal
- 7.- Insomni o modificació del cicle del son.

En tot cas, el pitjor que es pot fer per part de pares o familiars en un cas de ciberdependència és caure en una obsessió antitecnològica simètrica.

WEBGRAFIA:

Francès:

<http://www.psynternaute.com/html/cyberdependance.htm>

Anglès:

<http://www.netaddiction.com/>