

# **ADICCIONES “MODERNAS”**

**(entrevista levante-emv).**

## **1) ADICCIONES MÁS ACTUALES.**

Aunque todavía no se reflejan en los manuales diagnósticos clásicos de patologías psicológicas como las adicciones tóxicas (las que se relacionan con alguna sustancia: alcohol, cocaína, heroína...), cada vez más se están investigando y estudiando las llamadas adicciones modernas que no pertenecen al grupo estas adicciones tóxicas sino que son adicciones psicológicas (no están supeditadas al consumo de ninguna sustancia). Yo diría que las adicciones modernas o más actuales son aquellas que se relacionan directamente con el uso (o consumo) de las nuevas tecnologías y estas serían: la adicción a internet (en general), la adicción al teléfono móvil, a las redes sociales, a los videojuegos e incluso la ludopatía a través de juegos on-line como el póker o los casinos que tanto están proliferando en internet.

## **2) ¿CREES QUE HAN APARECIDO JUNTO AL DESARROLLO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?**

Evidentemente. Las nuevas tecnologías han propiciado la aparición o desarrollo de estas modernas adicciones al poder crear determinadas necesidades en las personas que las utilizamos (en nuestra sociedad prácticamente todas) como pueda ser la necesidad de tener que estar conectado y actualizando nuestra red social para que nuestros amigos tengan una buena imagen social de nosotros, o lo contrario: que no conformen una mala imagen de nosotros.

## **3) ¿EN QUÉ MOMENTO UN ORDENADOR PASA DE SER UN UTENSILIO MUY UTIL A CONVERTIRSE EN UNA ADICCIÓN?**

Un ordenador con conexión a internet siempre es un utensilio muy útil pero precisamente son las utilidades que nos ofrece (p.ej: conectarnos a un casino on-line y poder hacer una apuesta a la ruleta) las que nos pueden llevar a la adicción si estas (sin analizar aquí los motivos) nos pueden inducir a dedicarles demasiado tiempo llegando

incluso a descuidar otras actividades importantes (por ejemplo trabajo) y produciéndonos una falta de control: es aquí cuando un ordenador puede empezar a convertirse en un instrumento para la adicción (por ejemplo: adicción al juego a través de los casinos on line).

#### **4) ¿CÓMO ES EL PERFIL DE LOS ADICTOS , QUÉ EDAD SUELEN TENER?**

No existe como tal un perfil de adicto a las nuevas tecnologías pero son los adolescentes y los jóvenes los que más riesgo tengan ya que tienen tendencia a la búsqueda de sensaciones nuevas y estadísticamente son los que más se conectan a internet (juegos on-line, redes sociales como tuenti...). Por otra parte y según algunos estudios parece ser que ciertas características de personalidad y/o determinados estados emocionales podrían aumentar en algunas personas la predisposición a este tipo de adicciones, como por ejemplo: la búsqueda exagerada de emociones, una baja autoestima o afrontar de forma inadecuada los problemas o dificultades de la vida cotidiana.

#### **5) CONSECUENCIAS DE ESTAS ADICCIONES.**

Las personas adictas experimentan un síndrome de abstinencia cuando no pueden realizar la conducta (estar conectado a una red social, a un juego on-line, tener acceso al teléfono móvil...) que se caracteriza por un gran malestar emocional (labilidad emocional, insomnio, irritabilidad e inquietud a nivel psicomotriz), adquieren tendencia al aislamiento social (descuidar amistades, familia, compañeros...) e incluso se pueden tener problemas económicos (sobre todo en el caso de las ludopatía). En resumen, las personas que padecen estas adicciones sufren consecuencias a tres niveles: psicológico y emocional, conductual y social.

#### **6) ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS TRATAMIENTOS?**

El objetivo de los tratamientos psicológicos para la mayoría de estas adicciones modernas se centra en el reaprendizaje del control de la conducta (salvo en las ludopatía que se centra en conseguir la extinción total de la conducta). Una vez se ha conseguido este control, se actúa para prevenir recaídas y para ello se analizan las situaciones de riesgo, se realiza un entrenamiento para afrontarlas de forma adecuada y se refuerzan estrategias cognitivas (de pensamiento)sobre la capacidad de

control de la persona. Es muy conveniente también y paralelamente actuar sobre problemas concretos del individuo, organizar de forma adecuada el tiempo libre e introducir cambios en su forma o estilo de vida.

## **7) CASOS TRATADOS EN CONSULTA.**

La verdad es que de un tiempo a esta parte se han incrementado muy sensiblemente el número de personas que acuden a mi consulta demandando tratamiento de ludopatía a través de internet (casinos, póker, apuestas...), aunque trato con bastante frecuencia casos de adolescentes y jóvenes enganchados a internet, los juegos on-line y el teléfono móvil. En estos casos son los padres los que contactan conmigo con mucha preocupación porque su hijo/a ha cambiado, ya no es el mismo, no quiere saber nada de nadie y tiene depresión .

## **8) ¿APARECERÁN NUEVAS ADICCIONES EN EL FUTURO?. ¿CUÁLES?**

Es de suponer que sí ya que conforme avanzan las tecnologías aparecen nuevas utilidades que pueden crear nuevas necesidades en las personas que las utilicen con determinado fin (social, laboral y/o personal). Por ejemplo, ya se está empezando a hablar de la adicción a estar informado que sería la necesidad de estar conectado permanentemente a páginas web, blogs, redes sociales etc., para estar informado de la actualidad lo máximo posible. En este caso la imposibilidad de estar conectado generaría un alto nivel de ansiedad. Para concluir diré que ya hay estudios que indican que los nuevos teléfonos inteligentes (smartphones) que deberán ser una ayuda para ser productivos y optimizar nuestro tiempo en el trabajo se convierten en un elemento causante de hiperactividad y estrés.

**Entrevista publicada el 12 de agosto de 2012 en el periódico Levante de Castellón realizada a: Javier Brotons. Psicólogo.**