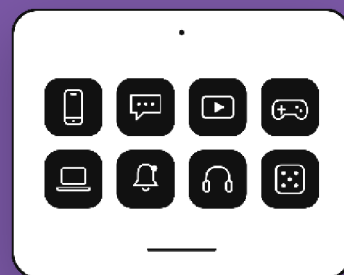


SETMANA DE LA SALUT MENTAL 2026

Salut mental i ús problemàtic de les pantalles en l'adolescència



● Pantalles: quan l'ús es converteix en una necessitat

És normal que un adolescent vulgui estar connectat moltes hores?

Quantes hores són massa?

Quan hem de començar a preocupar-nos?

És una qüestió de temps, de contingut o de com utilitza la pantalla?

És normal que s'enfadi quan li demano que deixi el mòbil?

Si fa els deures i compleix, però passa totes les estones lliures jugant, és un problema?

Com podem saber si està enganxat o simplement li agrada molt?

I si li traiem el mòbil i tot empitjora?

Fer-se aquestes preguntes també és fer prevenció.

Juga?

A quins tipus de jocs?

Parla amb amistats?

Mira vídeos?

Quins vídeos?

Utilitza xarxes socials?

Fa deures?

Crea contingut?

Quin tipus de contingut?

Navega sense cap objectiu concret?

Aposta?

Utilitza continguts sexuals?

No totes les pantalles són iguals, ni tots els usos tenen la mateixa funció. Per això, més que preguntar-nos només quant temps hi passa, és important saber **què fa, amb quin objectiu, com se sent mentre ho fa i què passa després.**

● I si l'ús problemàtic de la pantalla és una manera de fer front al que li passa?

Quan pensem en l'ús problemàtic de les pantalles, sovint pensem en les conseqüències que poden comportar, però la relació entre aquest ús i la salut mental també pot anar en l'altra direcció: **en alguns casos, les pantalles poden convertir-se en una manera d'afrontar o alleujar un malestar que ja hi era.**

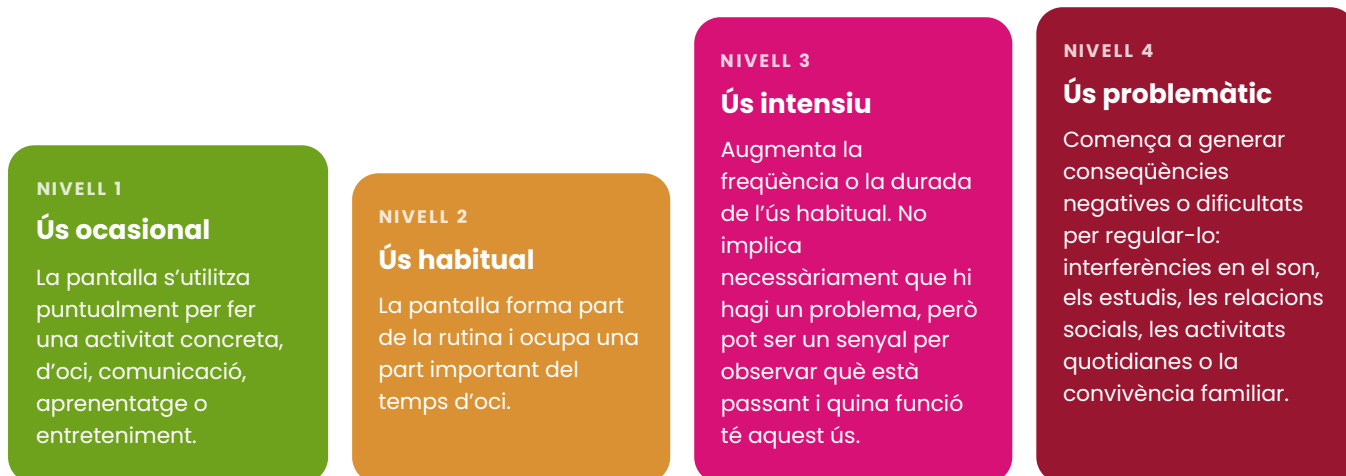
Ansietat, tristesa, estrès, problemes amb les amistats, sentiments de solitud, inseguretat o dificultats en el dia a dia poden fer que un o una adolescent busqui en les pantalles una manera d'evadir-se, distreure's, relaxar-se, sentir-se acompanyat o deixar de pensar durant una estona en allò que li preocupa.

Això no significa que darrere de qualsevol ús intensiu o problemàtic de les pantalles hi hagi un problema de salut mental, ni que tot adolescent que passa per un moment de malestar desenvolupi un problema relacionat amb les pantalles.

Per això, quan un ús de les pantalles ens preocupa, val la pena preguntar-nos com es troba l'adolescent. No només què està fent o quantes hores hi passa, sinó **què hi busca, què hi troba i què pot estar necessitant en aquell moment.**

● De fer servir a necessitar: quan la pantalla deixa de ser oci

Podem parlar d'un ús ocasional, habitual, intensiu o problemàtic de les pantalles. Com podem saber en quin punt es troba el nostre fill o filla?



● Què pot fer que un adolescent passi d'un ús ocasional o habitual a un ús problemàtic?

La pantalla pot proporcionar un alleujament immediat: permet distreure's, desconnectar de les preocupacions, sentir-se acompanyat, obtenir reconeixement o evadir-se durant una estona d'una situació difícil.

El problema pot aparèixer quan la pantalla es converteix en la principal —o l'única— manera de gestionar el malestar. A poc a poc, l'ús pot anar augmentant i, alhora, poden aparèixer conseqüències que generin encara més malestar.

Un exemple que els passa als adolescents, i també a moltes persones adultes: si ens quedem sovint fins tard amb la pantalla, dormim menys hores, apareixen el cansament i la irritabilitat, i això pot dificultar l'activitat escolar i les relacions socials, la qual cosa genera, al seu torn, més malestar. Aquest malestar pot fer que, de nou, busquem la pantalla a la nit per desconnectar o evadir-nos.

Què li aporta aquesta pantalla que potser no està trobant en altres espais?

Aquesta pregunta no significa justificar un ús que està generant problemes, sinó intentar entendre **què hi ha darrere de la conducta per poder oferir altres maneres de cobrir aquella necessitat.**

L'adolescència és una etapa de canvis importants en el desenvolupament del cervell, l'autonomia, les relacions socials i la capacitat de regular les emocions. Per això, les experiències i els hàbits que es consoliden durant aquesta etapa mereixen una atenció especial.

Abans de preguntar “quant temps passa davant de la pantalla?”, provem de preguntar-nos: “què està buscant quan hi entra?”

Potser busca diversió, amistat, reconeixement, descans, emoció, pertinença... o simplement un lloc on no pensar en allò que li preocupa. Entendre-ho ens pot ajudar a trobar altres espais i recursos que també puguin donar resposta a aquesta necessitat.

● Quins són els senyals d'alerta que ens han de fer parar atenció?

No hi ha un senyal que, per si sol, permeti saber que existeix un ús problemàtic de pantalles, però l'aparició de diversos canvis, sobretot si es mantenen en el temps i afecten diferents àmbits de la vida, ens pot indicar que cal parar atenció i mirar què està passant.

Canvis en la vida diària

- **En l'estat d'ànim:** més irritabilitat, tristesa, ansietat o inquietud.
- **En els hàbits:** canvis importants en el son, els horaris o les rutines.
- **En els estudis i les activitats:** una baixada del rendiment, desmotivació o pèrdua d'interès per activitats extraescolars.
- **En les relacions:** més conflictes a casa, distanciament o canvis significatius en les amistats.
- **En l'estat físic:** cansament constant, mal de cap, fatiga visual.

Senyals en relació amb la pantalla

- Dificultat per controlar el temps d'ús o per deixar-la quan cal.
- Malestar o reaccions molt intenses i recurrents quan se'n limita l'ús, especialment quan són desproporcionades respecte de la situació.
- Intents fallits de reduir-ne l'ús.
- Ocultar o minimitzar de manera recurrent l'ús de les pantalles, especialment quan això dificulta abordar-ne les conseqüències.
- Deixar de banda obligacions, menjar o activitats per estar amb la pantalla.

Aquests senyals també poden tenir altres causes, i no sempre indiquen un problema amb les pantalles. Per això, més que arribar a conclusions ràpides, és important **observar, preguntar i escoltar**.

Hi ha adolescents que poden fer un ús molt freqüent d'una determinada activitat digital sense que això impliqui necessàriament un ús problemàtic. El que ens ha de fer parar atenció és sobretot **la pèrdua de control, la interferència en altres àmbits i la funció que té aquest ús**.

⚠ Quan cal demanar ajuda sense esperar

Si, a més a més, observem desesperança persistent, aïllament sever, rebuig d'anar a l'escola o idees de fer-se mal o de no voler viure, no cal esperar: és el moment de demanar ajuda professional. En situació d'urgència, podem trucar al **112** o, en cas d'idees de suïcidi, al **024**.

● Què podem fer com a família?

Potser el primer impuls és enfadar-nos o voler retirar immediatament la pantalla. És comprensible: ens preocupa el seu benestar i volem protegir-lo. Però, si volem saber què està passant, és útil que la conversa no es quedi només en la pantalla o en temps d'ús.

1 Parlar, però sobretot escoltar

Si nosaltres estem massa enfadats, és millor esperar, buscar un moment tranquil i intentar entendre què està passant i com es troba.

En lloc de començar amb «Per què estàs tant amb el mòbil?» o «Per què no pots deixar la pantalla?», podem obrir altres portes:

Com estàs últimament? Hi ha alguna cosa que et preocupi?

Què et passa quan tens ganes de connectar-te?

Què hi trobes quan hi ets?

Et serveix per desconnectar, per sentir-te millor, per estar amb els amics, per no pensar en alguna cosa...?

No sempre ens explicaran tot el primer dia. No cal forçar la conversa ni esperar que ens expliquin tot de cop. Escoltar-los amb interès i amb una escolta activa. Saber que poden parlar-ne sense sentir-se jutjats pot ser important per detectar què està passant i evitar que el problema es faci més gran.

2 Posar límits també és cuidar

Quan apareixen problemes de son, estudis, relacions, estat d'ànim o convivència, és fàcil atribuir-ho tot a les pantalles. Però la pantalla també pot ser una resposta a una dificultat que ja existia.

Per això, retirar-la pot reduir una conducta, però no necessàriament resol allò que hi havia darrere. A més, fer-ho de cop, sense entendre què hi busca, pot augmentar el malestar i la tensió a casa. Per això, **posar límits i, alhora, intentar entendre què està passant són dues coses compatibles.**

La família ha d'establir i consensuar normes i límits sobre l'ús de les pantalles: *clars, fermes i assumibles*, explicar els motius i mantenir-ho de manera coherent. També és important acordar què passarà quan no es compleixin, evitant que cada situació es converteixi en una negociació o en una discussió.

Els límits poden referir-se, per exemple, als moments i espais sense pantalles, al temps d'ús, al tipus de continguts, als jocs o aplicacions i a l'ús durant la nit. Han d'anar adaptant-se a l'edat i al grau d'autonomia de cada fill o filla.

Quan detectem que l'ús està interferint en el son, els estudis, les relacions, les activitats quotidianes o el benestar, no cal esperar que la situació sigui més greu per demanar orientació. De vegades, una consulta serveix simplement per posar una mica d'ordre als dubtes i saber com actuar.

3 El model que oferim com a família

La família és l'àmbit principal de socialització dels fills. La manera com utilitzem les pantalles a casa també forma part del que els fills i filles aprenen.

No només observen les normes que establim, sinó també com les utilitzem nosaltres. Si mirem el mòbil mentre parlem, durant els àpats, consultem constantment les notificacions, utilitzem la pantalla sempre que estem avorrits, cansats o preocupats, també estem transmetent una manera de relacionar-nos amb la tecnologia. És important, per tant, mantenir actituds i comportaments coherents amb les normes que es transmeten.

● No tot passa dins de casa: l'entorn, la comunitat i els vincles també protegeixen

Quan parlem de salut mental i addiccions, és fàcil pensar només en l'adolescent i la seva família, però els i les adolescents també necessiten espais on relacionar-se, participar i sentir-se part d'un grup: les amistats, l'escola, l'esport, la cultura, la natura, les entitats o altres activitats comunitàries.

Tenir diferents espais i persones amb qui relacionar-se pot ser un **factor de protecció**, tant en un moment de malestar com abans que aparegui. Com més diversos són els vincles de l'adolescent, més recursos i alternatives tindrà quan alguna cosa no vagi bé.

No es tracta de creure que una activitat concreta evitarà un problema amb les pantalles. **Es tracta de disposar de més recursos, més vincles i més oportunitats per afrontar les dificultats.** Quan cal una atenció professional, aquests recursos no la substitueixen, però **formen part d'una xarxa més àmplia de suport amb un paper preventiu important.**



Teniu dubtes? Des de SPOTT, us escoltem i us acompanyem

Si detecteu o teniu sospita d'un ús problemàtic de pantalles, o bé teniu dubtes sobre com gestionar una situació, podeu demanar informació i assessorament contactant directament amb nosaltres:

Centre SPOTT: Dilluns a divendres de 8 h a 20 h

Carrer de Sant Honorat, 5. 08002 Barcelona

Truca al **934 02 28 80** o al **618 39 52 18** Envia un WhatsApp al **618 39 52 18**

Envia un correu a **spott@diba.cat**