



Addictes a Internet

La navegació per Internet cada dia té més afeccionats. Per raons professionals, culturals o de lleure la xarxa reuneix milers de persones que visiten pàgines, participen en converses telemàtiques anomenades "chats" o envien missatges electrònics. Però hi ha persones atrapades per la fascinació que produeix la múltiple oferta d'Internet.

L'addicció a Internet és considerada per la doctora Àngels González Ibáñez, coordinadora de la Unitat de Joc Patològic de l'Hospital de Bellvitge, una "conducta addictiva no tòxica, com poden ser les ludopaties, la compra compulsiva o l'addicció als videojocs". Tot i que és una patologia molt recent, el prototip d'afectat avui correspon a jove masculí amant de la informàtica, de tarannà introvertit i amb pocs contactes socials. De moment no hi ha estudis epidemiològics i no se sap quanta gent addicta hi ha. "Als Estats Units, on fa més anys que Internet s'ha implantat, ja hi ha un centre per a tractar els addictes a la xarxa. Encara no hi ha gaires articles científics publicats sobre el tema, només cinc o sis. Però la malaltia anirà pujant, perquè en el futur hi haurà més ordinadors i se'n donaran més casos".

Aplicacions informàtiques com la dels *chats*, que permeten la relació social sense sortir de casa, són les addictives. Aquestes tertúlies en xarxa permeten als internautes de connectar amb persones del món sense esforç i inventar-se un personatge imaginari. També hi ha addictes a les pàgines de sexe, que pot ser un tipus de relació social. L'addicció als videojocs ara es pot viure des d'Internet.

Aquestes conclusions van servir d'advertència a les jornades Internet & Societat, organitzades a València el desembre per l'associació Tirant lo Blanc, amb la col·laboració de les universitats Politècnica de València i Jaume I de Castelló. Des de sectors impulsors de la societat de la informació hom ha criticat, tanmateix, els informes d'aquest estil per alarmistes.

"Quan vam començar a parlar de ludopaties —diu Àngels González— els empresaris de màquines estaven enfadats i ho negaven tot. Avui el joc patològic ja és acceptat com una malaltia i tractat. Ara potser passa igual amb Internet. Nosaltres no volem perseguir ningú. No volem criminalitzar ningú. Internet és bo, però té un risc per a segons quines persones".

Hi ha una predisposició a l'addicció, i fins i tot es podrien esta-

blir uns grups de risc. "Hi ha factors de vulnerabilitat biopsicològic-co-socials que ho faciliten". Alguns estudis relacionen aspectes biològics amb la predisposició a l'addicció. Els neurotransmissors, substàncies químiques que connecten les neurones, presenten diferències en els afectats. S'ha descobert un nivell baix de serotonina i de disfuncions en el sistema que regula la dopamina, encara que aquests trastorns no són evidents a simple vista.

Els factors psicològics determinen l'addicció, que depèn també de l'estat d'ànim de l'afectat, de la impulsivitat, de l'equilibri emocional. L'entorn més immediat pot situar una persona dins els grups de risc. Així, moltes addiccions comencen per esdeveniments socials ansiosos com la mort d'un familiar, un canvi de feina, de pis. Situacions socials en què les persones s'exposen a una alta vulnerabilitat.

També hi ha persones que han aconseguit de remuntar moments delicats gràcies a la xarxa. Una dona acollida en un centre d'assistència per maltractaments del marit, dedicava una part de la nit a navegar per Internet i a comunicar-se amb l'altra gent. D'aquesta manera trencava l'aïllament que mantenia per seguretat.

Es pot dir que una persona és adicta a Internet quan l'individu no deixa la connexió encara que li distorci la vida personal, familiar i professional. Alguns dels comportaments típics d'aquest estat són similars als d'algunes altres addiccions i es resumeixen en síndrome d'abstinència, consum com més va més freqüent o elevat que no al principi, activitats centralitzades a Internet, baix interès en les altres ocupacions, com també indiferència a les conseqüències físiques i psicològiques degudes a l'addicció.

La biologia també mira d'explicar una de les claus de l'addicció. "Els subjectes que noten un nivell d'excitació quan es connecten a Internet, poden produir endorfines. Si el consum s'eleva, el subjecte experimenta més tolerància, i d'aquí ve que hagi de dedicar-hi més

Comunitats virtuals

Tot i ser una tecnologia d'ús individual, Internet afavoreix les relacions socials que fins i tot poden arribar a formar comunitats virtuals. El Grup de Periodistes Digitals (GPD) es comunica a través d'una llista de correu electrònic, en què tothom pot llegir i contestar els missatges enviats. El GPD organitza un congrés per al mes de maig en què es parlarà, entre més coses, de les comunitats o grups que es creen a la xarxa. En les discussions, hi participen persones de tot arreu, fins i tot de fora d'Europa.

Les agrupacions per a tractar d'afers d'interès comú són molt habituals a Internet i han format les anomenades comunitats virtuals. "No és sinó trobar-se amb un grup d'amics per parlar de temes intrascendents, interessants, professionals o lúdics -diu Jordi Iparraguire-. És com participar en grups de treball o d'amics, amb els quals no et pots veure per manca de temps o per la distància. Al final pot ser que quedis per fer una copa, fora d'Internet". La tecnologia de la xarxa fa possible unes relacions que serien molt difícils, si depenguessin sempre dels encontres, cara a cara, dels participants. En aquestes comunitats s'estableixen relacions socials, però sempre vinculades l'objecte d'interès comú.

Alguns del participants han expressat ansietat perquè es perden les coses que diuen els altres si no s'hi connecten diàriament. "Hi ha temes de discussió -diu Jordi Iparraguire, coordinador del Taller de Comunitats Virtuals del I Congrés Internacional de la Publicació Electrònica Maig 98- que van molt ràpids i, si no

t'hi connectes, quan vols dir-hi la teva, ja has fet tard. De tota manera, no és gaire diferent del que pot passar si surts habitualment amb una colla d'amics i un cap de setmana no pots trobar-t'hi. Segur que també et demanes què deuen fer. Com més temps passes sense veure'ls, més difícil és de seguir la conversa." En el cas del GPD, les conclusions dels tallers del Congrés Maig 98 es debatran en unes jornades a la Universitat Politècnica de Catalunya. **Ignasi Gallart**

Us heu enganxat a Internet?

1. Teniu necessitat d'estar com més va més temps connectats a Internet per obtenir el mateix grau de satisfacció?
2. Experimenteu símptomes d'abstinència quan no us trobeu en línia?
3. Les sessions d'Internet són més llargues d'allò que havíeu planejat?
4. Passeu una gran part del temps en altres activitats, tals com comprar llibres relacionats amb Internet, parlar sobre Internet o provar noves tecnologies?
5. Continueu utilitzant Internet sense tenir-ne en compte les conseqüències negatives: problemes familiars, laborals, etc.?
6. Heu fracassat en els intents de parar-ho o de deixar-ho estar?
7. Heu abandonat activitats socials o ocupacionals importants per aquesta activitat?

Les persones que responguin afirmativament tres d'aquestes preguntes poden tenir un problema amb Internet.

Font: *Criteris Diagnòstics* (Young, 1996).

temps per aconseguir l'efecte desitjat".

Per tal de prevenir l'addicció no més cal establir un horari de navegació a Internet i, sobretot, no deixar de fer les altres coses. "Malament quan hi ha gent que el diumenge ja no surt, no llegeix, deixa d'anar al cinema -afirma Àngels González-. És important de no saltar-se el sopar, de no perdre el contacte directe amb les persones. Hi ha un qüestionari per a diagnosticar l'addicció a Internet (vegeu el requadre adjunt) que permet d'a-

preciar si l'afectat deriva cap a conductes patològiques.

La manca d'estudis fa que no es pugui aventurar el nombre d'adictes dels Països Catalans, on hi ha una gran comunitat d'internautes. Una estimació feta als Estats Units, basat en els casos de ludòpates atesos, afirma que entre el 2% i el 3% dels jugadors són patològics. Una proporció important, possiblement similar al d'algunes altres addiccions.

Ignasi Gallart