

¿INTERNET DEPRIME?

JOSEP CORNELLÀ I CANALS

Me ha llamado la atención un estudio que ha publicado una prestigiosa revista científica sobre el papel que puede tener el uso abusivo de Internet en adolescentes y jóvenes. El estudio se hizo en Australia, con adolescentes entre 13 y 16 años, y es muy claro en sus conclusiones: el riesgo de depresión es el doble en aquellos estudiantes que utilizan Internet de forma patológica.

¿A qué se debe este hecho? Por un lado, se señala la falta de sueño. Sabemos que muchos adolescentes que están "enganchados" a Internet pasan muchas horas que deberían dedicar al descanso nocturno en conectarse a redes sociales o a participar en juegos on-line. Sin embargo, el hecho de involucrarse en estos juegos hace que los jóvenes sean más reactivos hacia el contenido del ciberespacio. Resulta que el juego se convierte en un hecho real para el adolescente, hay una elevada competitividad entre los jugadores, y se puede vivir el fracaso en el juego como un fracaso real en las propias vidas. No se separa el mundo real del mundo virtual. ¿Hay más mundo más allá del juego de Internet? A veces parece que no. Aquel adolescente que ha reducido horas de sueño y ha recortado las horas de "convivencia presencial" con los amigos y compañeros, será mucho más vulnerable ante las situaciones de fracaso en el juego.

Este estudio y otros que se han publicado recientemente ponen en evidencia y cuantifican un problema que ya se iba intuyendo; que la utilización patológica de Internet es una entidad real, y que, posiblemente, es equiparable al juego patológico. Se trata de una nueva adicción no farmacológica que puede afectar seriamente la salud mental.

No podemos, sin embargo, hablar de una relación de causa - efecto entre Internet y depresión. Más bien hay que considerar la situación del adolescente que vive "enganchado" a la pantalla y al ciberespacio, se trata de un adolescente en que aumenta su aislamiento social, con una retirada de los contactos reales. Este aislamiento social, y la posibilidad de resolver el ocio desde su misma habitación, crean un círculo vicioso que lo lleva a aumentar el consumo de Internet y agravar la situación. Y es que las personas que son más vulnerables para la depresión ya tienen una mayor propensión al aislamiento social, de forma que en Internet encuentran una especie de remedio a su problemática.

No se trata de ser catastrofistas. Se trata, más bien, de no esconder la realidad. Y la realidad es que el avance de las nuevas tecnologías lleva una velocidad superior a la que necesitamos para procesar sus riesgos y sus beneficios. Por lo tanto, estos datos nos deben mover hacia el diseño de programas de prevención, educando para el uso de Internet. Internet, como tantos otros avances, es esencialmente positivo; pero todo depende del uso que se haga.

DIARIO DE GIRONA, 20 de enero de 2011.

INTRENET DEPRIMEIX ?

JOSEP CORNELLÀ i CANALS

M'ha cridat l'atenció un estudi que s'ha publicat en una prestigiosa revista científica sobre el paper que pot tenir l'ús abusiu de Internet en adolescents i joves. L'estudi es va fer a Austràlia, amb adolescents entre 13 i 16 anys, i és molt clar en les seves conclusions: el risc de depressió és el doble en aquells estudiants que utilitzen Internet de forma patològica.

A què es deu aquest fet? D'una banda, s'assenyala la manca de son. Sabem que molts adolescents que estan "enganxats" a Internet passen moltes hores que s'haurien de dedicar al descans nocturn a connectar-se a xarxes socials o a participar a jocs on-line. Tanmateix, el fet de involucrar-se en aquests jocs fa que els joves siguin més reactius cap el contingut del ciberespai. Resulta que el joc esdevé un fet real per l'adolescent; hi ha una elevada competitivitat entre els jugadors, i es pot viure el fracàs en el joc com un fracàs real en les pròpies vides. No es separa el món real del món virtual. Hi ha més món més enllà del joc de Internet? A vegades sembla que no. Aquell adolescent que ha reduït hores de son i ha retallat les hores de "convivència presencial" amb els amics i companys, serà molt més vulnerable davant les situacions de fracàs en el joc.

Aquest estudi i altres que s'han publicat recentment posen en evidència i quantifiquen un problema que ja s'anava intuïnt; que la utilització patològica de Internet és una entitat real, i que, possiblement, és equiparable al joc patològic. Es tracta d'una nova addicció no farmacològica que pot afectar seriosament la salut mental.

No podem, però, parlar d'una relació de causa – efecte entre Internet i depressió. Més aviat cal considerar la situació de l'adolescent que viu "enganxat" a la pantalla i al ciberespai; es tracta d'un adolescent en que augmenta el seu aïllament social, amb una retirada dels contactes reals. Aquest aïllament social, i la possibilitat de resoldre el lleure des de la seva mateixa habitació, va creant un cercle viciós que el porta a augmentar el consum de Internet i agreujar la situació. I és que les persones que són més vulnerables per la depressió ja tenen una major propensió a l'aïllament social, de manera que en Internet troben una mena de remei a la seva problemàtica.

No es tracta de ser catastrofistes. Es tracta, més aviat, de no amagar la realitat. I la realitat és que l'avanç de les noves tecnologies porta una velocitat superior a la que necessitem per processar els seus riscos i els seus beneficis. Per tant, aquestes dades ens han de moure cap el disseny de programes de prevenció, educant per l'ús de Internet. Internet, com tants altres avenços, és essencialment positiu; tot depèn, però, de l'ús que se'n faci.

DIARI DE GIRONA, 20 de gener de 2011.