



# Els hikikomori, les persones que no surten de casa

[inicicentrareport] Al Japó, un *hikikomori* és una persona que escull voluntàriament allunyar-se del món social i quedar-se tancat a casa. Surten el mínim possible i només per allò imprescindible. Alguns, fins i tot, no surten de casa en anys. Tot i que és un fenomen que es va originar al Japó, on un percentatge més o menys ampli de la població és *hikikomori*, aquest fenomen s'ha extès per tot el món, especialment amb la pandèmia.

La reclusió pot ser provocada per ansietat social, agorafòbia (fòbia a sortir a l'exterior), o altres factors. Hi ha estudis que també situen els avenços tecnològics com a fenomen provocador de l'aïllament, ja que, a més, és un tipus de vida especialment popular en adolescents i joves. Tot i que es pot considerar un trastorn psicològic, inicialment es considerava un trastorn cultural, catalitzat pel perfeccionisme i les rígides normes de comportament al Japó. Això, combinat amb la competició i la pressió constant dels Occidentals, és una bomba de rellotgeria.



Tot i que les xarxes socials i les tecnologies poden contribuir a l'aïllament, també funcionen com una finestra d'obertura perquè les persones aïllades puguin començar comunicar-se amb l'exterior. Alguns psicòlegs i psiquiatres poden utilitzar les xarxes per entrar en contacte amb pacients nous i així poder tractar-los.

**I tu, sabies què eren els *hikikomori*?**



---

[ficentrareport]