



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 13/12/2023 a les 08:00

# La problemàtica japonesa que està arribant a Europa

[inicentrareport]Al Japó hi ha un terme que s'utilitza per definir les **persones que passen moltes hores tancades a casa i que eviten socialitzar: Hikikomori.**

Normalment, els Hikikomoris són adolescents que es tanquen a l'habitació i **es passen el dia jugant al mòbil o a la consola.** Eviten tot el que poden el contacte humà i, sovint, aquest comportament és conseqüència d'un **dolor emocional.**

És important detectar la causa que fa que una persona s'autoaïlli i **tractar-la per evitar que la situació es torni crònica.** Socialitzar és important per la salut mental i apartar-se de la resta pot comportar depressió i ansietat.

**La pandèmia de la Covid-19 va fer augmentar el nombre d'hikikomoris a Espanya, així com a la resta d'Europa i als Estats Units.** Si és el teu cas, et recomanem que ho parlis amb una persona de confiança i busquis ajuda professional.

[ficentrareport]