



L'ús del mòbil augmenta el nivell d'ansietat dels joves?

El darrer estudi del psicòleg social nord-americà, Jonathan Haidt, ha generat una forta controvèrsia. Amb el títol "La generació ansiosa", el psicòleg vincula **l'ús dels telèfons i les xarxes socials amb l'augment de trastorns mentals** dels joves occidentals.

Una afirmació que ha generat un fort debat perquè fa servir paraules molt contundents i radicals. De fet, assegura que "patrons socials, els models de conducta, les emocions, l'activitat física i inclús la son han experimentat canvis radicals a causa de l'ús del mòbil". **Les dades sobre el consum d'hores de pantalles són molt preocupants** i això ha portat l'autor a assegurar que aquesta és la causa principal de l'ansietat i la depressió entre els adolescents.

Tot i això, l'autor de l'estudi també assenyala que "gran part de l'augment d'aquests problemes psicològics" es deu al fet que molts joves i adolescents expliquen més aquestes problemàtiques de manera generalitzada.

El darrer estudi de La Caixa indica que en els últims dos anys ha augmentat el número de joves que manifesta haver tingut problemes de salut mental. Si el 2021 un 56,4% ho reconeixia, el 2023 el percentatge arriba al 59,3%. L'estudi també relaciona aquesta problemàtica i l'ús excessiu de les pantalles que submergeixen els joves en "falsos universos" i genera expectatives que mai es compleixen.

Davant aquesta situació, els experts recomanen **limitar el temps d'ús dels dispositius mòbils, especialment abans d'anar a dormir, i fomentar activitats que no requereixin l'ús de pantalles**, com l'esport, la lectura o les relacions socials presencials. A més, insten les famílies a establir normes clares sobre l'ús dels dispositius i a educar els joves sobre la importància de desconnectar. Els resultats d'aquest estudi posen en evidència la necessitat d'una major conscienciació sobre els efectes de l'ús excessiu del mòbil i obren un debat sobre la responsabilitat de les plataformes digitals en la salut mental dels seus usuaris més joves. Les autoritats educatives i sanitàries ja han començat a treballar en estratègies per abordar aquest problema creixent, però els experts insisteixen que la clau està en l'educació i la prevenció des d'una edat primerenca.