

Les addiccions comportamentals

Informació i pautes d'intervenció
per a professionals
i agents socials



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Programa de
**Benestar Emocional
i Addiccions**

Índex

Què és (i què no) una addicció	2
Les addiccions comportamentals més rellevants	3
Línies de treball amb una persona potencialment addicta o un familiar seu	4
Nivells d'actuació	5
Detecció d'una addicció	5
Assessorar familiars i persones en contacte	6
Tractament en cas d'addicció	6

Què és (i què no) una addicció

Una addicció -amb una pràctica o una substància- té aquestes característiques:

- ▶ És **problemàtica i indesitjable**: té un impacte negatiu clar en el dia a dia i, en ocasions, en les persones del voltant.
- ▶ La persona -tot i patir les seves conseqüències- **no abandona la pràctica**. Tot i ser conscient dels inconvenients que està patint, té la percepció o el sentiment que deixar-ho serà encara pitjor (valora que el malestar d'aturar-la superarà el de continuar).
- ▶ Hi ha una **pèrdua clara de control de la situació i de llibertat**: per això sovint no n'hi ha prou amb la **força de voluntat** i es requereix ajuda professional per tractar l'addicció.

Tota addicció comporta una dependència però no a l'inrevés. Una dependència no és necessàriament indesitjable (p.e. la que té una persona amb un trastorn mental dels psicofàrmacs, no ho és), ni implica una relació destructiva (p.e. moltes persones tenen una clara dependència al mòbil, però no afecta negativament en la seva vida).

Hi ha les comportamentals -també anomenades socioaddiccions o sense substància- i les addiccions a les drogues (hi juga també una interacció química exògena). En tots els casos, són **comportaments satisfactoris en un inici que acaben derivant en una repetició compulsiva de la conducta**, un impacte no volgut i una pèrdua del control (passa de ser una acció que *es vol fer*, a una que *es necessita fer*). Per això, van associades sovint a emocions negatives -culpabilitat i penediment, i a una baixa autoestima.

Les addiccions **tenen un factor personal** (de salut mental i emocional) **i un de social** (un context que facilita certes pràctiques, una acció més o menys comuna, una pràctica que té un prestigi, etc.). Quan hi ha substàncies pel mig, s'hi afegeix el potencial addictiu físic o psicològic de cada droga.

Les addiccions comportamentals més rellevants

Un comportament que es repeteix no necessàriament ha de convertir-se en addictiu. En el potencial addictiu i en la capacitat de fer-ne un ús problemàtic, influeixen diferents trets:

- ▶ El **plaer**: p.e. el sexe és més addictiu que el treball perquè dona més plaer.
- ▶ La **rapidesa del sistema d'acció i reacció** (circuit de recompensa): p.e. les apostes esportives són més addictives que la loteria perquè el temps en saber el resultat és molt menor, la compra en línia enganxa més que anar físicament a una botiga perquè la gestió és molt més ràpida.
- ▶ La **destresa** (domini d'una pràctica): p.e. és més fàcil pillar-se a jocs en línia que demanen dominar certes tècniques i tenen una dificultat assumible.
- ▶ L'**atzar** (la *màgia*): p.e. les *loot box* (caixes botí de jocs que es compren sense saber què tenen dins) tenen més èxit que compres sense l'efecte sorpresa.
- ▶ L'**exposició social**: és més fàcil fer un ús problemàtic d'alguna pràctica amb prestigi, amb publicitat o més presència i accessibilitat.

Atenint-nos a la realitat clínica, les addiccions comportamentals més freqüents són:

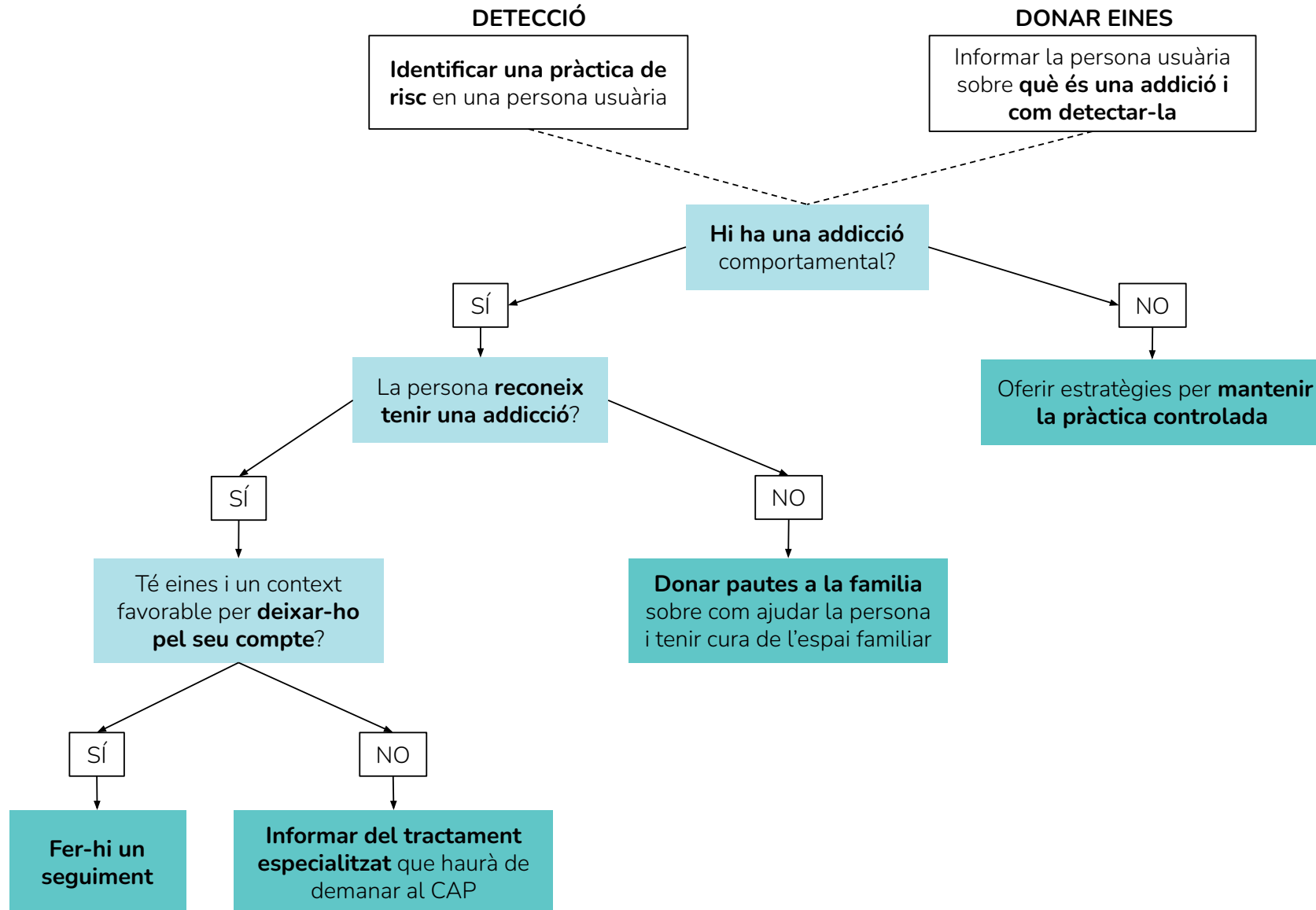
1. **Joc amb aposta**: màquines escurabutxaques, e-apostes esportives, bingo i casino, jocs tipus pòquer, etc.
2. **Sexe**: pornografia i masturbació, aplicacions de contactes, accedir a sexe pagant, etc.
3. **Videojocs**: especialment els que es practiquen en grup i no tenen un final (el joc no s'acaba).
4. **Entreteniment en línia**: e-xarxes socials de fotos i videos.
5. **Compres compulsives**.

També es pot tenir una addicció al treball, esport (vigorèxia), menjar o a altres activitats.

L'aspecte clau de les addiccions sense substància no és la conducta en si, sinó la pèrdua de control sobre aquesta conducta.



Línies de treball amb una persona potencialment addicta o un familiar seu



Nivells d'actuació

Detecció d'una addicció

La detecció sovint és difícil; no és senzill determinar quan és un ús *normal*, quan n'és un de problemàtic i quan és una patològic (addicció).

Hi ha quatre senyals que poden fer pensar que es tracta d'una addicció:

1. Un **augment progressiu de la dedicació** a l'activitat que va en detriment d'obligacions.
2. Una **falta de control** sobre la conducta o activitat pel que fa a on i quan es fa, i la incapacitat de parar l'activitat tot i que es té clar que cal fer-ho i s'ha pres la decisió d'aturar-la.
3. L'activitat està provocant **conseqüències negatives** (grans despeses de diners, baix rendiment escolar o laboral...) i la persona la continuï realitzant.
4. Un **aïllament familiar o social** progressiu (pèrdua o empitjorament de relacions).

Per fer una detecció es pot parar atenció en diferents àmbits. Una valoració de si una conducta problemàtica és una addicció no s'ha de basar en un únic indicador, sinó en la combinació i la persistència de diferents al llarg del temps.

Altres aspectes a valorar poden ser:

Psicològics	Conductuals	Socials
<ul style="list-style-type: none">▶ Irritabilitat, canvis d'humor, impulsivitat, inestabilitat emocional, sentiments de culpa, solitud i fracàs, o alteracions de la son.▶ Intens desig, ànsia o necessitat imparable de seguir amb l'activitat <i>plaent</i>.▶ Malestar davant la impossibilitat d'aconseguir aturar el patró o seqüència addictiva (abstinència), passat un curt període de temps.	<ul style="list-style-type: none">▶ Descuidar responsabilitats personals, laborals, acadèmiques o familiars a conseqüència de l'activitat o conducta.▶ Augmentar la freqüència o intensitat de l'activitat o conducta per aconseguir els mateixos efectes o sensacions.	<ul style="list-style-type: none">▶ Progressiva focalització de les relacions, activitats i interessos entorn de l'addicció, amb descuit o abandó dels interessos i relacions anteriors.▶ Existència de persones properes que expressen estar preocupades per la conducta i suggereixen demanar ajuda professional.▶ Posar-se a la defensiva i negar davant altres persones tenir aquest problema.



Assessorar familiars i persones en contacte

En aquest tipus de trastorn, la comunicació és essencial, establir una comunicació sincera, positiva, assertiva i eficaç amb els nostres familiars i amics, permetrà detectar abans el problema i conèixer millor les conseqüències.

Una bona comunicació també és útil per motivar la persona afectada per buscar ajuda i, per altra banda, és útil per col·laborar en el tractament.

L'equip tècnic del **Programa Benestar emocional i Addiccions de l'Ajuntament** pot fer una atenció i un assessorament familiar. S'ha de demanar hora al tel. 658 852 601 o per correu: pladrogues@gramenet.cat



Tractament en cas d'addicció

A Catalunya disposem d'unitats multisectorials especialitzades en addiccions comportamentals. En cas de necessitar una atenció especialitzada de la xarxa pública, la metgessa o metge de família pot fer una derivació a la unitat més adequada. En cas que l'addicció sigui un clar símptoma d'un trastorn mental, pot ser convenient accedir a la xarxa d'atenció en salut mental (també des d'atenció primària de salut).

Un tractament o una intervenció professional almenys haurà de tractar aquests aspectes:

- ▶ **Control dels impulsos** i desig.
- ▶ **Conèixer que és una addicció**, quin impacte té i com actua en la persona.
- ▶ **Allunyament d'espais (reals o virtuals) de risc** i de persones associades a l'addicció.
- ▶ Intervenir en les **causes psicològiques i emocionals** que han afavorit l'addicció.
- ▶ Potenciar **alternatives saludables** a la conducta compulsiva.
- ▶ Establir **relacions positives**.

Per sol·licitar informació o una primera atenció, es pot posar en contacte amb la **Línia Verda** (tel. 900 900 540 o contacte_lv@ipss-online.org). Es tracta d'un servei especialitzat en addiccions que respon consultes per correu, telèfon, de manera presencial o en vídeotrucada.

Quan es tracta de joc amb aposta i com a mesura d'autoprotecció, existeixen **mecanismes d'autoprotecció** per dificultar-se l'accés al joc durant un temps. Es pot accedir als dos registres següents:

- ▶ [Registre d'autoprotecció a l'accés al joc presencial](#).
- ▶ [Registre d'autoprotecció a l'accés al joc en línia](#) o a través de l'app mòbil (Android) "[DNle autoprotegidos](#)".

