

## RECOMANACIONS SOBRE JOC ONLINE I VÍDEOJOC EN EL CONFINAMENT COVID-19

En general, aquesta situació de confinament pot comportar l'aparició de determinades emocions negatives com preocupació, angoixa, avorriment, irritabilitat, etc., tant per aquesta situació d'aïllament social com per altres qüestions com la incertesa a nivell econòmic, la salut pròpia i dels familiars, el futur, etc. Sovint, una de les motivacions que s'associa al joc problemàtic i patològic són les emocions negatives. És a dir, s'utilitza el joc com una forma d'escapar, d'evitar aquestes emocions. Per tant, ara més que mai, s'han de prendre unes **precaucions amb els joc online**.

En general, no únicament al nostre país, sinó també a nivell internacional, s'està observant un increment de la publicitat, promocions i oportunitats de joc, com una forma de la indústria d'aquest sector per compensar les pèrdues potencials pel tancament del joc presencial. Aquesta tendència és realment preocupant i, fins i tot, alguns països, com a Letònia, Regne Unit o Espanya (amb la prohibició de la publicitat de joc, excepte entre 1 i 5 hores de la matinada), han pres algunes mesures per limitar les conseqüències negatives d'aquesta activitat.

És molt important que en aquests dies de confinament, es busquin altres alternatives de lleure. **El joc no ha de ser una forma de suport o desconexió de moments difícils**. Justament, és en aquestes circumstàncies quan el joc pot tenir més risc. Per tant, les persones que no jugaven normalment, abans del COVID-19, és aconsellable que no ho comencin a fer ara. Tot i que les promocions poden ser atractives, en darrer terme, una conducta de joc regular sempre comporta pèrdues.

Per les persones que **ja jugaven de forma social i no problemàtica** i decideixen seguir-ho fent, **extremar les precaucions**, parlar amb la família, amb la parella, d'aquesta activitat, que n'estiguin al corrent. Establir límits de temps i de diners que es volen invertir i arribat aquest límit, deixar de jugar. Donar-se temps de descans, no jugar de forma continuada molta estona seguida. No jugar sota els efectes de l'alcohol o les drogues. No jugar davant d'alteracions emocionals. I si és una activitat de la que no es vol que la família n'estigui informada, preguntar-se el motiu, pensar què pot estar passant.

En relació a la **frequència de joc**, la diària és habitual entre els jugadors problemàtics i patològics. Una conducta de joc social o no problemàtica és esporàdica, ocasional i, ha de ser un entreteniment. Per tant, en aquests moments de confinament, és preferible buscar altres activitats de lleure saludables, que no comportin aquest risc potencial i, més en circumstàncies com les actuals, en les que és fàcil que puguin aparèixer emocions negatives.



Hospital Universitari de Bellvitge

Feixa Llarga s/n  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 932 607 500  
www.bellvitgehospital.cat

Si ja **existeixen problemes amb el joc** (ja sigui presencial o online), és aconsellable l'autoprobhibició, a través de la web de la **Direcció General de Ordenación del Juego** (<https://www.ordenacionjuego.es/es/rgiaj>). És una forma de protegir-se. Si ja s'està vinculat a un programa de tractament, estar en contacte amb els terapeutes i les associacions de persones afectades per aquest trastorn. Organitzar el temps, establir rutines, però també moments per descansar, relaxar-se, fer activitats que agradables, gratificants, exercici físic, contacte social (virtual), etc. Buscar ajuda i comprensió en la família (que han d'estar especialment sensibles i empàtics davant de la situació de confinament, encara més complicada, per una persona amb problemes de joc).

En relació als **més joves**, els pares cal que estiguin informats de com els seus fills fan servir les pantalles, els continguts que miren, pactar temps d'ús, estimular altres activitats de lleure, bons hàbits, rutines, etc. Recordar que no són vacances, per tant s'ha d'organitzar el temps per fer les tasques escolars i acadèmiques. Davant dels **vídeojoocs** cal saber que són estimulats, divertits i que, utilitzats d'una forma saludable, no tenen perquè comportar problemes. Tanmateix, és important seguir les recomanacions quant a edat i continguts, jugar durant espais curts de temps (no més de 2 hores i no amb patró diari), prioritzant el joc social i en família. Els vídeojoocs han de ser una forma d'entreteniment, de diversió i no d'aïllament o d'evitació de problemes o d'estats emocionals negatius.

És important també mantenir bons hàbits per aquests dies de confinament, com buscar un temps per fer exercici físic, hàbits alimentaris saludables, no picar entre hores, fugir dels aliments altament processats, *snacks*, dolços, etc.

Durant el confinament a la Unitat de Joc Patològic i altres Addiccions Comportamentals estem atenent els nostres pacients de forma telemàtica. Per aquelles persones i famílies que estan preocupades per aquests problemes, però que encara no han demanat ajuda a nivell assistencial, tenim un e-mail de contacte ([jocpatologic@bellvitgehospital.cat](mailto:jocpatologic@bellvitgehospital.cat)). Poden enviar-nos un correu electrònic i, de seguida, ens posarem en contacte.

En definitiva, en aquests moments de **preocupació**, angoixa, incertesa davant de la situació que vivim a **nivell sanitari, econòmic**, etc. es podria pensar erròniament que el joc pot ser una alternativa, una solució fins i tot. Mai ho és. Al contrari, jugar regularment comporta pèrdues econòmiques i, eventualment, conseqüències negatives que afecten a totes les dimensions de la nostra vida. Per tant, **ara mateix, és un mal moment per jugar, especialment en aquest context econòmic, social i emocional en el que estem.**



Hospital Universitari de Bellvitge

Feixa Llarga s/n  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 932 607 500  
[www.bellvitgehospital.cat](http://www.bellvitgehospital.cat)