

TEXT 4

Llegiu el text i, a continuació, exposeu la vostra opinió davant de les persones que examinen.

Creix l'esgotament digital, un mal del segle XXI

Estrés, ansietat, problemes per a dormir i un sentiment de vulnerabilitat. Què tinc, doctora? Si sents alguns d'aquests símptomes, podria ser que el que et passe estiga relacionat amb un mal típic del segle XXI i que en els últims temps s'està estenent: l'esgotament digital. Els experts alerten dels comportaments malaltissos i les conseqüències negatives d'unes tecnologies que, si bé van aparèixer amb la promesa de fer-nos la vida més fàcil, s'estan convertint en un motor d'estrés i, fins i tot, una causa de trastorns de l'estat d'ànim, com ara l'ansietat o la depressió.

Hem cregut que les tecnologies digitals són capaces d'automatitzar les faenes i, per tant, de deixar-nos més temps lliure. Paradoxalment, però, ha passat el contrari: l'ús de les tecnologies digitals ens comporta una acceleració inèdita dels ritmes vitals i això ho notem i ens desgasta. Després d'uns anys d'efervescència i connexió il·limitada, molts usuaris de mòbils i xarxes socials han pres consciència de la necessitat d'un ús més racional d'aquestes eines. Però no sempre és possible, ni tothom ho aconsegueix. L'estudi Global Mobile Consumer Survey 2017, elaborat a Espanya, certifica la dificultat per a desconnectar-se i la psicòloga experta en noves tecnologies, Carme Estévez, alerta que l'abstinència digital genera ansietat, confusió, malestar mental i un estat d'aïllament.

Ara.cat (adaptació)