

Vício em internet e celular já é tratado como doença. Entenda os sintomas



Popularização dos smartphones está criando uma legião de pessoas que não conseguem se desconectar, apontam pesquisadores. E você: consegue viver sem seu telefone?

Recomendar 234



Ela não é droga, mas vicia tanto quanto. Estudos recentes apontam que as mudanças causadas no cérebro pelo abuso

na utilização da internet e da tecnologia como um todo são similares aos efeitos de drogas químicas, como o álcool e a cocaína. O uso excessivo, inclusive, pode até viciar.

"A dependência pela tecnologia é comportamental, as outras são químicas, mas ela causa o mesmo desgaste na ponta do neurônio que as drogas", explica Cristiano Nabuco de Abreu, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, em entrevista ao jornal O Globo.

Fobia de perder o celular

O problema, dizem os especialistas, é o usuário conseguir diferenciar a dependência do uso considerado normal. Hoje, a internet e os celulares são ferramentas profissionais e de estudo. De acordo com pesquisa realizada pela Google no ano passado, 73% dos brasileiros que possuem smartphones não saem de casa sem eles.

LEIA MAIS

Smartphone supera telefone celular comum em vendas

Brasileiros ainda são inexperientes com smartphones, revela pesquisa

"A linha que separa o uso do abuso é tênue. Mesmo que se use muito o celular, isso não caracteriza o vício. Na dependência patológica, o uso excessivo está ligado a um

transtorno de ansiedade, como pânico ou fobia social", afirma a psicóloga Anna Lucia Spear King, pesquisadora do Laboratório de Pânico e Respiração do Instituto de Psiquiatria da UFRJ.

A pesquisadora é a pioneira no estudo científico da nomofobia, nome cunhado na Inglaterra para descrever o medo de ficar sem celular (no + mobile + fobia).

Ela explica que os principais sintomas da síndrome são angústia e sensação de desconforto quando se está sem o telefone e mudanças comportamentais, como isolamento e falta de interesse em outras atividades. "Isso pode indicar que a pessoa está com algum problema que precisa ser investigado".

Atenção às crianças



Cristiano Nabuco atendeu a uma mãe que tinha que dar o celular para o filho de dois anos para que ele saísse da cama. Pior,

no shopping a criança pedia colo para as vendedoras das lojas para tocar no teclado. Segundo o psicólogo, a tecnologia está se tornando uma espécie de babá eletrônica, e os pais não conseguem medir as consequências disso.

É comum ver, em festas infantis, crianças isoladas com o celular do pai na mão em vez de estar brincando com os colegas. De acordo com Nabuco, tal comportamento interfere no desenvolvimento emocional do indivíduo, o que pode acarretar transtornos na fase adulta. Ele recomenda que os pais não deem smartphones e tablets para crianças muito novas e

monitorem como os filhos estão usando a internet.

Como fazer, então?

Para não sofrer desse mal, os especialistas recomendam moderação, mesmo que o smartphone ou a internet sejam essenciais para determinadas atividades. Cristiano Nabuco aconselha que as pessoas fiquem ao menos uma hora por dia longe do celular e desabilitem as notificações automáticas de e-mail e redes sociais. Também é essencial manter atividades ao ar livre, com encontros presenciais com outras pessoas.

Os sintomas da Nomofobia

- Preocupação constante com o que acontece na internet quando está offline.
- Necessidade contínua de utilizar a web como forma de obter excitação.
- Irritabilidade quando tenta reduzir o tempo de uso.
- Utilização da internet como forma de fugir de problemas ou aliviar sentimentos de impotência, culpa, ansiedade ou depressão.
- Mentir para familiares para encobrir a extensão do envolvimento com as atividades on-line.
- Diminuição ou piora do contato social com amigos e familiares.
- Falta de interesse em atividades fora da rede.
- Comprometimento das atividades profissionais e acadêmicas, como perda do emprego ou não ser aprovado na escola.
- Lesões nas articulações dos dedos causadas pela intensa digitação.
- Duração dos sintomas acima descritos por período maior que seis meses.
- A psicóloga Luciana Nunes explica que os sintomas descritos podem ser transpostos também para a dependência pelo celular.
- Um teste para medir a dependência da internet pode ser realizado no site www.dependenciadeinternet.com.br, mantido pelo Hospital das Clínicas de São Paulo.

(Agência Globo)

Como são seus hábitos ao lidar com a tecnologia? (Poll Closed)

Uso com frequência, mas também sei me "desligar" deles e passar um bom tempo sem usar qualquer aparelho eletrônico

66.41%

Não consigo ficar sem mexer no smartphone nem acessar a web. Fico nervoso só de pensar em passar um final de semana sem tecnologia

27.34%

Nem gosto tanto de tecnologia. Só uso esses aparelhos quando é necessário

6.25%

Curtir

Compartilhar

234

Create Your Own Poll