

Transtornos ocasionados pelo excesso das redes sociais

A inclusão da tecnologia atualmente beneficiou diversos fatores na vida humana, como mobilidade, comunicação, saúde, educação e entre outros casos. Somente neste ano (2016), o Brasil bateu um recorde e constatou que 168 milhões de smartphones são usados em território nacional. Um estudo desenvolvido na 27ª Pesquisa Anual de Administração e Uso de Tecnologia da Informação nas Empresas, realizada pela Fundação Getúlio Vargas de São Paulo (FVG – SP), constatou que em apenas dois anos esses números podem chegar a 236 milhões de aparelhos.

O fácil acesso aos dispositivos móveis fez com que a população mundial desenvolvesse um novo vício. Cada vez mais pessoas se tornam "zumbis" digitais. Ou seja, não conseguem se desligar da internet e só em pensar na possibilidade começam a ter crises. Durante algumas semanas, a Universidade de Chicago acompanhou o perfil de vários usuários e constatou que o apego às redes sociais é bem mais forte de que drogas químicas, como o álcool e o cigarro.

A psicóloga Elane Damasceno especialista em terapia cognitiva comportamental, comenta que qualquer forma de excesso é prejudicial ao ser humano. Segundo a profissional, as pessoas viciadas em internet entram na rede para viver o mundo virtual, ou seja, ilusório. A transição desses mundos pode fazer com que o internauta se imagine livre para ser o que sempre sonhou. Para conseguirem ser notados nas redes sociais, os usuários precisam se mostrar. A apresentação do cotidiano faz com que uma pessoa coloque todos os seus sentimentos no mundo online, causando consequentemente o vazio existencial.

Usuários que passam pelos menos uma hora diariamente nas redes sociais podem sentir um misto de emoções, como inveja, tristeza, solidão, raiva e insatisfação com a vida. Essa concentração pode ocasionar transtornos mais sérios e destrutivos, como depressão, ansiedade e crises de pânico. Além do mais, esses internautas podem propagar outras doenças raras, tal como Nomophobia (medo por não ter acesso a um dispositivo móvel), Síndrome do toque fantasma (sensação de achar que seu smartphone está tocando ou vibrando a todo momento), Náusea digital (desorientação quando internautas passam muito tempo conectados) e a Cibercondria (tendência a acreditar que você possui as doenças que conheceu na web).

Como ter conhecimento se você é um viciado em internet

Daniel Sieberg é um jornalista canadense e um ex-viciado em tecnologia. Por muitos anos se tornou refém dos dispositivos móveis. De um tempo para cá, ele conseguiu vencer a obsessão e deixar sua vida organizada. Especialista no assunto, Sieberg decidiu desenvolver o livro "The Digital Diet". Nele, o autor ajuda outros internautas a se desligarem do mundo online sem sofrer com a abstinência.

No livro, o autor "receita" uma dieta de quatro passos que mudarão a vida de qualquer viciado em internet:

- Não usar nenhum tipo de gadget, como smartphone e tablet, ou acessar as redes sociais, a exemplo de Facebook e Twitter, por um ou dois dias. A ideia é avaliar como a tecnologia domina o seu dia a dia e o impacto que ela tem nas suas relações com as pessoas.
- Fazer um balanço do número de gadgets e de redes sociais e blogs que acessa usando o "Índice de Massa Virtual"
- Restabelecer relações pessoais que possam ter sido afetadas de alguma maneira pelo uso da tecnologia.
- Incorporar as tecnologias realmente necessárias e até algumas que ajudam a gerenciar a sua vida, como aplicativos que indicam perda de peso, que impedem o envio de mensagens enquanto se dirige ou que organizam calendário.

Para saber se você é um viciado em tecnologia, o jornalista criou o "Índice de Massa Virtual", um cálculo que se parece com o IMC (Índice de Massa Corporal).

<http://plus.diariodonordeste.com.br/exposicao-na-web/>

PROPOSTA DE REDAÇÃO

Escreva uma resenha crítica sobre a reportagem acima. Siga as seguintes orientações:

1. Na introdução, apresente informações do texto.
2. Em seguida faça um resumo.
3. Dê sua opinião, fazendo uma análise crítica a respeito do que você leu.
4. Na conclusão, retome e reforce sua opinião.
5. Dê um título para a sua resenha.