

NOMOFOBIA: O VÍCIO PELO CELULAR

A nossa sociedade está sempre em constantes transformações tecnológicas, para as quais é imperativo nos adaptarmos de maneira positiva. Quando esta adaptação acontece de maneira precária, inadequada ou ineficiente, surgem nos indivíduos diversos problemas de ordem física, emocional, comportamental e psicossocial.

Com a internet não é diferente. A internet facilita muito a nossa vida diária. Podemos fazer muitas coisas através desta ferramenta fantástica: interagir com novas pessoas, realizar pagamentos online, trabalhar, estudar e encontrar inúmeras possibilidades e oportunidades que antes sequer vislumbrávamos. Mas como tudo na vida apresenta os dois lados da moeda, dependendo do uso que fazemos de tudo, o advento da internet também trouxe consigo uma gama de desafios e consequências que a revolução tecnológica implementou, inclusive enfermidades para as pessoas que não a usam de uma maneira consciente.

Isto acontece quando as pessoas não sabem fazer uma boa administração do tempo de uso dos dispositivos eletrônicos, se deixando envolver além da conta, sem estabelecer limites, bem como deixam de viver as possibilidades de uma vida real para mergulhar em uma ilusão ou irrealdade. Sendo assim, sentem-se mais motivadas em viver em outro mundo, o virtual. Temos o poder de escolher entre utilizar a tecnologia a nosso favor, nos beneficiando de todas as facilidades que ela oferece, ou nos tornarmos escravos dela, vivendo em uma solidão coletiva e desconectados da vida real, o que é alienante. Gostaria de ressaltar acerca dos smartphones. Hoje, a função de um celular vai muito além do receber e realizar chamadas. Podemos fazer uso, abuso ou desenvolver uma dependência do aparelho móvel. Neste último caso, o da dependência, tenho a impressão de que para algumas pessoas o celular passou a ser uma verdadeira extensão do próprio corpo.

Quando o uso de ferramentas tecnológicas como tablet ou smartphones se tornam um vício ou uma dependência, prejudicando a realização das atividades cotidianas da pessoa, interferindo em suas relações sociais e familiares, prejudicando o foco nas atividades laborais e trazendo conseqüente prejuízo acadêmico, já temos

elementos suficientes para classificar um transtorno e que tem nome: nomofobia. Caso você esteja apresentando os seguintes comportamentos:

1. Fica constantemente controlando seus emails;
 2. Não sai das redes sociais e deixa até de se alimentar para permanecer no chat;
 3. Escuta o telefone tocar ou vibrar mesmo estando desligado (sintoma fantasma);
 4. Tem tendência a supervalorizar relacionamentos superficiais nas redes sociais em detrimento dos relacionamentos reais;
 5. Não consegue ficar sem o celular, mesmo em ambientes inapropriados, tais como restaurantes, reuniões, levando o aparelho até mesmo quando vai ao banheiro;
- Cuidado; esteja atento! Você pode ser um nomofóbico.

O que é Nomofobia?

A nomofobia é uma compulsão caracterizada pelo medo irracional de permanecer isolado e desconectado do mundo virtual. Na abstinência do celular ou tablet (internet), os sintomas são muito semelhantes aos da síndrome de abstinência de drogas como álcool e cigarro. Vale a pena ressaltar que a nomofobia está geralmente relacionada com comorbidades secundárias de outros transtornos, principalmente os transtornos de ansiedade, tais como fobia social, síndrome do pânico e transtorno obsessivo compulsivo.

Quais são os sintomas de um nomofóbico?

Os principais sintomas da abstinência do celular são: angústia, vazio existencial (a vida parece não ter mais sentido), desespero, estresse, irritabilidade, náuseas, taquicardia, sudorese, tensão muscular, pânico, dentre outras manifestações. Dopamina e internet Não podemos falar de dependência ou vício sem compreendermos como isto acontece nos bastidores do nosso querido cérebro. Por este motivo, é imperativo falar da dopamina, a molécula do prazer, pois ela está diretamente relacionada com o nosso

circuito de recompensa. A dependência do smartphone é como um vício qualquer, apresentando, portanto, potencial aditivo e tendo como pressuposto a exclusividade, a tolerância e a abstinência, tendo igualmente a participação da dopamina em seus processos bioquímicos. Além disso, o uso exagerado do aparelho pode causar inúmeros problemas de saúde física como: problemas de coluna, torcicolo, tendinites, insônia, estresse, ressecamento da retina, perdas auditivas, dentre outros.

Problemas de ordem emocional e psicossocial não ficam de fora, pois nossas crianças e adolescentes constantemente conectadas no mundo virtual sofrem perda na capacidade de interação interpessoal, pois estes não desgrudam do celular para poder ficar mais tempo nos jogos e nos chats, esquecendo-se de interagir com pessoas reais e de realizar atividades cotidianas normais. Em alguns países, o uso excessivo do celular já é um problema de saúde pública.

O grande X da questão é que todos os dispositivos que os smartphones e tablets oferecem são capazes de proporcionar prazer (ou dopamina no cérebro) e recompensa. Através desta lógica, o recurso mais eficaz para reverter ou evitar o desenvolvimento do vício, é substituir o prazer ocasionado pelo uso do celular por outros reforçadores que podemos encontrar no nosso ambiente: um amor real, atividades esportivas e interativas, a companhia de amigos em uma festa, tentar resgatar hábitos positivos e mantenedores de relacionamentos reais com amigos e principalmente com a família, e assim resgatar o afeto, o carinho, o toque e o “olho no olho”. Em outras palavras, presentificar as nossas vivências reais. A questão do uso patológico de chats e redes sociais, é que projetamos nossas pendências e carências emocionais como um meio de contrabalancear o que não conseguimos ter, ser ou resolver na “vida real”.

Encarar a realidade tal como se apresenta e procurar estratégias eficazes de inserção social, reconhecimento e resolução de problemas existenciais, é o primeiro passo para vivermos uma vida sem artifícios e máscaras. É necessário ter autoaceitação para que tenhamos uma melhor qualidade de vida. A participação da família é de extrema importância no tocante à educação dos filhos, bem como no estabelecer limites quanto à utilização de jogos na internet. As crianças de hoje estão muito mais atentas, aprendendo com muita facilidade a utilizar todos os recursos disponíveis. Exatamente

por este motivo, a família deve dobrar a atenção, pois as crianças são mais vulneráveis e estão em uma situação de maior risco, principalmente com relação ao vício em jogos e postagens de fotos na mídia.

Veja também: <http://www1.folha.uol.com.br/mundo/2014/02/1416532-jovenschineses-sao-internados-em-clinicas-para-deixarem-depassar-o-dia-todo-na-internet.shtml>

<http://www.maisequilibrio.com.br/saude/uso-excessivo-docelular-acarreta-em-doencas-graves-4873.html>

Fonte consultada: <http://www.psiconline.com/2015/07/nomofobia-o-vicio-pelocelular.html>