



CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA

DEPENDÊNCIA DE CELULAR

Dependência de Celular

A cada dia que passa o índice de pessoas dependentes de celular tem aumentado assustadoramente.

Você já reparou como ficamos muito tempo com o celular na mão?

90% das pessoas acordam e já pegam o celular como a primeira coisa que fazem no seu dia.

Alguns se sentem mal ao ficar longe do seu aparelho. Sentem-se irritados e nervosos. E em casos extremos, têm os mesmos sintomas de uma crise de pânico e ansiedade, que são: taquicardia, tremores, sudorese, falta de ar, desconforto no abdômen... Isso se chama NOMOFOBIA, que é o medo intenso e irracional da falta do celular.

Essa dependência acontece por causa da relação que temos com o aparelho. Hoje em dia tudo é extremamente personalizado. Como se fosse uma extensão de nós mesmos.

Começa quando ligamos a tela e digitamos, ou desenhamos, a senha que nós mesmos escolhemos. Dentro deste aparelho, que levamos junto com a gente para todos os lugares, estão nossas músicas preferidas, fotos e vídeos de momentos importantes que fazem parte das nossas vidas, nossos amigos a um clique de distância, os jogos que nos acompanham em momentos em que estamos sem fazer nada muito importante... tudo o que para nós tem um significado especial.

Por isso, eu separei algumas dicas, para que possamos diminuir o tempo que passamos com o celular. Claro que para algumas pessoas, colocar estas técnicas em prática vai ser mais difícil do que para outras. Mas não deixe de tentar assim mesmo, talvez você precise se esforçar mais. Porém vai valer a pena.

Dicas

1 – Comece anotando quanto tempo por dia você gasta no aparelho para todas as funções. Quanto tempo fica em cada vez que o pega, e o que você faz. Isso vai te ajudar a identificar o problema e a perceber se as próximas técnicas estão te ajudando. Então você vai ficar mais animado para continuar, porque pode ser que em alguns dias seja mais difícil, no entanto, se lembrando do seu progresso, você pode se motivar a continuar com as dicas.

2 – Faça uma lista de coisas que você gosta, que te deixam feliz e te fazem bem. Estas coisas devem ser saudáveis e também exigir a sua concentração. Você vai fazer no momento correto estes itens que já separou antes.

3 – Determine horários fixos durante o dia para fazer o que você precisa no aparelho. Coloque o alarme para te lembrar que seu tempo acabou. Apague a tela, afaste-se fisicamente do celular e faça algo da sua lista (dica número 2). Assim vai se distrair com alguma outra coisa que você gosta. Isso vai diminuir sua vontade de usar o aparelho. Maneje estes horários de acordo com as suas necessidades, por exemplo, vários períodos de meia ou uma hora, durante o dia.

4 - Tente ficar o mais distante fisicamente do celular. Você não precisa estar tão perto dele, ou com ele sempre à mão para utilizá-lo.

5 – Durante a noite, não deixe ele perto de você, como embaixo do seu travesseiro, por exemplo. Deixe-o em outro cômodo da casa, ou o mais distante possível. Isso vai diminuir sua vontade de usá-lo.

6 – Desligue os alertas dos aplicativos, com exceção de casos em que eles são emergenciais ou para o trabalho. Isso vai diminuir a sua vontade de utilizar o aparelho quando tiver recados para você, e aumentar as chances de acessar somente nos horários que pré-determinou.

7 – Quando estiver em casa, não o carregue com você pelos cômodos a fora. Você pode deixá-lo fixo em um lugar e ir até ele se PRECISAR.

8 – Quando se encontrar com pessoas para algum evento social, desligue o aparelho e guarde-o. Converse com as pessoas ao seu redor, participe das atividades... o celular vai estar onde você o deixou.

Estas dicas tem o objetivo de diminuir a frequência com que você o utiliza e fica com ele à mão, e *não de fazer um tratamento para esta dependência*. Se por acaso você aplicar estas técnicas, mas não sentir diferença, o que é pouquíssimo provável, procure uma psicóloga. Ela vai te ajudar a identificar diversas coisas que estão te mantendo nesta relação com o celular.

Se gostou deste texto comente e compartilhe com os seus amigos. A dependência de celular é bem mais frequente do que imaginamos, e você também pode auxiliar alguém.

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato pelo site - www.carlaegidio.com.br - e podemos marcar uma sessão para conversarmos.

Espero ter te ajudado com estas técnicas.

Um super abraço!

CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA

