



CARLA EGÍDIO LEMOS

PSICÓLOGA

Dependência Virtual

Dependência Virtual

Como temos fácil acesso à internet hoje em dia, o índice de pessoas que têm uma relação prejudicial com a rede tem crescido cada vez mais.

As características da dependência virtual são: preocupação constante com o que está acontecendo na internet, a pessoa fica mais tempo conectada do que gostaria, faz esforços repetitivos para reduzir este tempo, mente para os outros sobre quantas horas ficou online, coloca seus relacionamentos e trabalho em risco, sente-se irritada se não consegue se conectar o mesmo tempo que antes ou perde a conexão totalmente, tem a falsa sensação de bem estar quando está na internet.

Esta última característica também explica o porquê do ciclo da dependência. Aprendemos que na internet os nossos problemas são esquecidos e podemos nos divertir, nos relacionar, nos informar... Muitas vezes também somos valorizados na rede, quando alguém curte, comenta ou compartilha algo que colocamos. Isso nos dá um sentimento de bem estar. Então nos conectamos sempre para nos sentirmos bem cada vez mais.

Este excesso de conectividade traz grandes prejuízos para nossa saúde e para todas as áreas da nossa vida.

Devido à grande quantidade de conteúdo a que temos acesso na internet, e à alta velocidade em que processamos tudo isso, temos muita dificuldade com nossa memória, pois vamos perdendo a capacidade de guardar as informações. O amadurecimento do cérebro também é afetado, o que faz com que as pessoas tenham mais dificuldade em controlar seus impulsos, se concentrar, fazer reflexões profundas sobre diversos temas, entre outros...

Alguns problemas físicos também podem ser percebidos, como olhos secos e problemas de sono, devido à luz emitida pelas telas, assim como problemas de postura e dores nas articulações.

Por estes motivos separei algumas dicas práticas para utilizarmos a internet de forma saudável, regulando o tempo em que permanecemos conectados.

Dicas

1 – Anote quanto tempo você fica conectado por dia e o que faz em cada vez que se conecta. Por exemplo: “3 horas no Facebook, 2 horas no WhatsApp e 30 minutos no Instagram”. Isso fará com que você perceba como está sua vida virtual. Se você tem passado muito tempo e o que tem feito com que gaste mais tempo online. Também será útil para notar seu progresso conforme for aplicando as demais dicas.

2 – Faça uma lista de outras atividades que te façam sentir bem ou te dão algum tipo de prazer. Estas atividades também devem te distrair e serem saudáveis. Você vai utilizá-las no momento correto para auxiliar na sua qualidade de vida virtual.

3 – Estipule horários fixos para você navegar e resolver tudo o que precisar. Se você trabalha com a internet, deve adequar esta técnica para a sua realidade. No entanto, se este não é o seu caso, coloque o seu celular para te avisar que o tempo acabou e saia imediatamente da rede, assim que isso acontecer. Por exemplo: “das 14:00 às 14:45 e depois das 17:00 às 18:30”.

4 – Afaste-se do local em que está o aparelho que você usa para se conectar. Se for um celular, deixo-o sempre em um lugar fixo na casa, assim como um tablet ou notebook. Quando terminar o seu tempo (dica 3), desligue o computador, saia imediatamente de perto do aparelho e faça uma atividade da sua lista de distrações (dica 2). Esta sequência é obrigatória para ter efeito. Você estará substituindo uma atividade por outra e se afastar vai evitar que você volte à internet.

5 – Anote o que está sendo mais difícil. Veja quais são os aplicativos, sites e atividades mais difíceis de resistir, assim como os horários que são mais complicados para seguir. Identificando isso, você pode utilizar mais técnicas de distrações nestes momentos.

6 – Elogie-se por cada conquista. Cada passo, quando falamos de dependência, é fundamental e digno de ser comemorado. Reconheça o seu esforço, sua dedicação e persistência em seguir as técnicas, e comemore os resultados. Você pode, inclusive, comprar algo para si mesmo como forma de comemoração. Invista nas suas conquistas. Dê-se o direito de se sentir bem por isso. Comemore.

7 – Filme o momento da sua conquista. Ter isso registrado vai te mostrar como você se sentiu bem quando alcançou o que se propôs. Se ficar difícil em algum momento, você pode rever o vídeo e ver como se sentiu orgulhoso de si mesmo e como estava feliz consigo. Isso vai te incentivar nos momentos em que sentir alguma dificuldade em continuar com as técnicas. Se não puder filmar, anote como se sentiu e deixe uma mensagem para você no futuro. Incentive-se a continuar com as dicas.

Estas técnicas não têm o objetivo de ser um tratamento. Se você tiver muita dificuldade para aplicá-las, entre em contato pelo site - www.carlaegidio.com.br - e podemos marcar uma sessão para conversarmos e montarmos um tratamento personalizado para o seu caso.

Espero ter te ajudado com estas técnicas.

Um super abraço!

CARLA EGÍDIO LEMOS
PSICÓLOGA

