CONHECENDO E PREVENINDO A

NOMOFOBIA

DICAS DE COMO DESENVOLVER UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM NOSSOS DISPOSITIVOS MÓVEIS

ADNILSON VAZ

INTRODUÇÃO

Como psicólogo clínico, tenho recebido em meu consultório diversas queixas relacionadas ao impacto cotidiano que dispositivos móveis como smartphones, computadores e tablets vem alcançando nos últimos anos.

Infelizmente, esse impacto em nosso dia a dia, muitas vezes vem se apresentando negativo, uma vez que os inúmeros benefícios trazidos pela tecnologia costumam cobrar seu preço, e esse preço frequentemente recai sobre nossa saúde mental e física.

Reuni nessa breve cartilha, algumas informações que podem ser relevantes na hora de construirmos uma relação saudável com nossos dispositivos móveis, de forma a aproveitarmos os benefícios trazidos pela inovação tecnológica sem que isso afete negativamente nossa qualidade de vida.

Adnilson Vaz

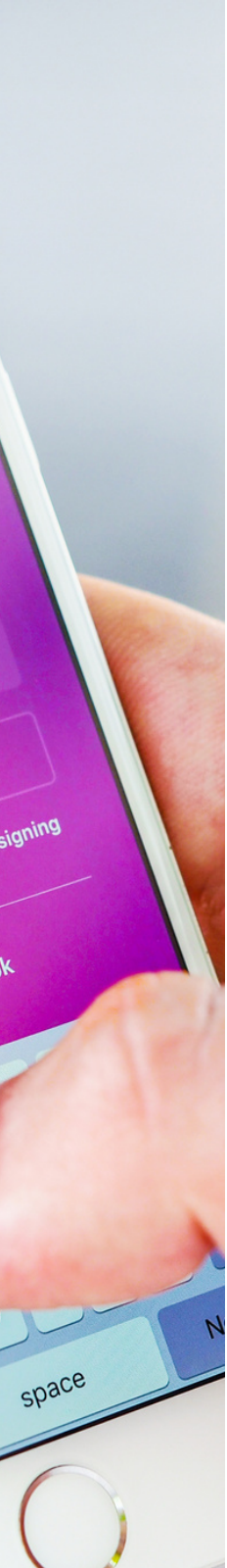
O QUE SIGNIFICA NOMOFOBIA?

O termo "nomofobia" surgiu da junção das expressões *"no-mobile-phone" (*que inglês seria algo como "*sem celular")* e do radical grego "*fobia*", termo já conhecido para identificar situações de medo. Em tradução livre, *nomofobia* seria um "medo de ficar sem o telefone celular".

NOMOFOBIA É UMA DOENÇA?

Apesar do termo *"nomofobia"* não constar especificamente nos manuais técnicos de medicina (DSM-V e CID10), caso uma pessoa apresente um medo patológico da privação de seu celular, ela pode ser diagnosticada SIM como apresentando uma *"Fobia Situacional"* e este diagnóstico aparece no DSM-V (300.29) e no CID-10 (F40.2).

Importante ressaltar que esse diagnóstico é emitido APENAS por um profissional especializado da psicologia ou da medicina.



QUAIS SINAIS DEVO PERCEBER?

- Verificação da tela do celular várias vezes por dia em busca de notificações;
- Sensação de angústia, tédio, irritação e ansiedade quando fica sem conexão a internet;
- Ficar no celular por muito tempo antes de dormir;
- Manter o celular ligado enquanto dorme e acordar várias vezes durante a noite para olhar as notificações;
- Qualquer sensação de desconforto percebida na privação do uso do aparelho.

TENHO TODOS ESSES SINAIS E AGORA?

Calma! Se você consegue identificar esses sinais, algumas mudanças comportamentais já vão fazer uma grande diferença na sua vida

QUAIS MUDANÇAS PODEM ME AJUDAR?

- Comece por desligar o celular durante a noite, um sono saudável já te trará muitos benefícios;
- Faça atividades ao ar livre, estabeleça um período de tempo breve e vá aumentando progressivamente;
- Passe mais tempo com seu animalzinho de estimação;
- Dedique-se a uma atividade *offline* que te traga prazer, pode ser a leitura de um livro, aprender um instrumento musical, cozinhar, etc...

QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Se a pessoa sozinha não está alcançando bons resultados e percebe que esta dependência do dispositivo móvel está causando prejuízos ao seu bem estar, deve procurar ajuda psicoterapêutica com um psicólogo clínico ou médico psiquiatra. **A terapia irá ajudar a pessoa a construir ferramentas para lidar com essas dificuldades e encontrar um equilíbrio para o uso saudável das tecnologias.**

ONDE POSSO SABER MAIS SOBRE O ASSUNTO?

Separei algumas indicações interessantes para você continuar aprendendo sobre dependência digital :

LIVROS:

Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante Cleber Bianchessi · Editora Bagai, 2020

Nomofobia 2.0: E outros excessos na era dos relacionamentos digitais, Andre Senador, Aberje Editorial, 2020

Nomofobia - Dependência do Computador e/ou internet? Dependência do Telefone Celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos, Autores: Anna Lucia Spear King, Antonio Egidio Nardi, Adriana Cardoso, Editora Atheneu, 2017

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A diferença entre o veneno e o remédio está na dose.

Uma coisa importante que devemos saber é que as novas tecnologias de comunicação são aliadas da nossa vida moderna, benéficas quando utilizadas de forma saudável.

A chave para desenvolver uma relação saudável com o uso dos dispositivos móveis está no **EQUILÍBRIO**.

Espero que esta pequena cartilha tenha te ajudado no processo de encontrar o equilíbrio necessário para o uso saudável da inovação tecnológica que tanto tem a nos oferecer!

Adnilson Vaz - Psicólogo clínico

www.adnilsonvaz.com