

CORRIGINDO A CONEXÃO

INTERNET - CELULAR - MÍDIAS SOCIAIS



CORRIGINDO A CONEXÃO



O advento da Internet, o desenvolvimento da telefonia celular e a criação de mídias sociais conectadas pela Internet e acessíveis pelos celulares e computadores, a partir do fim do século XX, constituem o maior evento social e cultural da história recente. O impacto dessas tecnologias e a resposta das pessoas vêm promovendo uma mudança de comportamento da sociedade e em especial de jovens e adolescentes. Como tudo o que criamos, trazem benefícios às nossas vidas,

mas também oferecem riscos que podem ser muito graves. Estudos revelam que o mau uso leva a distúrbios comportamentais com consequências graves para a saúde física e mental das pessoas a ponto de ser sugerida a criação de um código de “Transtorno do Jogo pela Internet” pela DSM – 5 (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / American Psychiatric Association) para ser incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID). O comportamento, em especial de adolescentes em relação aos seus celulares e as mídias sociais tem suscitado estudos científicos em diversas áreas do conhecimento humano com a criação de legislação e até de clínicas para corrigir o uso indevido.

Impressionar não é a meta

Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, YouTube, WhatsApp, e outras mídias sociais cresceram e mudaram a forma como nos comunicamos. Você pode achar que essa profusão de mídias torna as pessoas mais felizes. Ledo engano. Pode trazer algum benefício quando usada entre amigos e familiares ajudando-se mutuamente. Mas uma grande parcela dos usuários sofre com a baixa estima e o aumento do risco de desenvolver ansiedade ou depressão, que as mídias causam. Uma pesquisa sobre bem estar físico e psicológico constatou que quanto mais atualizações as pessoas postam no Facebook, ou maior o número de “liked” para postagens de outras pessoas ou mais clicam nos “links” que compartilham, pior fica a saúde física e mental, e menor é a satisfação com a vida. Após três sucessivas pesquisas anuais, descobriram que quanto mais tempo as pessoas gastam no Facebook ao longo dos anos, maior é a tendência de desenvolver problemas mentais ou ficarem insatisfeitas com a vida. Portanto, mídias sociais devem ser usadas com moderação. Acesso excessivo pode tornar as pessoas infelizes por amplificar e estimular a comparação social e o julgamento baseado no valor comparado entre as pessoas.

Inveja de Facebook, raiva de Twitter e outros males

As fotos e cenas, com pessoas alegres e se divertindo, mostradas em plataformas como Instagram e Facebook contrastam de forma cruel com a realidade da maioria das pessoas que está acessando essas mídias. Este fenômeno é descrito como a "inveja Facebook" ("Facebook envy") e desperta nas pessoas não só inveja, mas ciúme, angústia, ansiedade e depressão por fazê-las focarem no que as outras pessoas têm ou fazem ao invés de focar nas próprias necessidades. Outra frase atribuída às mídias é "raiva Twitter" ("Twitter rage") que pode ser atribuída a diversas mídias sociais e não apenas ao "Twitter", que alimentam emoções negativas mais do que positivas uma vez que as postagens perniciosas "viralizam" mais que postagens agradáveis. Estudo feito na Alemanha apontou incidência 50% maior de ataques aos refugiados nas localidades onde o Facebook é acessado acima da média. Não é possível estabelecer uma relação direta de causa e efeito, mas a correlação não deixa dúvida quanto à possibilidade das mídias sociais incitarem raiva e ódio, e levarem a violência.

O monstro oculto: comparação social

A evolução nos fez desejar sermos vencedores e por isto a comparação social se tornou arraigada e difícil de ser afastada. Para sobreviver aprendemos a nos defender contra predadores, e conseguir alimento e abrigo, formando grupos para proteção, evoluindo para a criação de uma hierarquia social e de um impulso para ser dominante ou para estar ligado aos membros dominantes do grupo. Este impulso se desenvolveu porque indivíduos dominantes tinham acesso a recursos melhores para si e sua prole, com conseqüente maior sucesso reprodutivo. O problema é que, mesmo tendo tudo o que necessitamos para a nossa sobrevivência, a de nossos filhos e para a nossa reprodução, continuamos nos preocupando com a nossa posição no grupo, transformando um impulso natural muito útil no passado em um monstro da era atual. Outros legados de nossa história evolutiva também vêm sendo problemáticos para nós. Foram identificados 3 sistemas centrais de regulação emocional.

1. A ameaça e o sistema de auto proteção. Sistema dominante e o mais importante para sobrevivência básica. Consiste de: medo, ansiedade, e raiva. Embasam a resposta que possibilita uma fuga rápida de um perigo iminente. Quando a mídia social ativa esse sistema, corpo e mente respondem instintivamente com medo, alarme, ansiedade e outros sentimentos negativos. Postagens raivosas e tweets nervosos geram uma atitude mental com um choque de nós contra os outros que alimenta a si mesmo de forma perniciososa.
2. Sistema de busca e aquisição. Motiva a obter necessidades básicas como alimento e proteção, e bens materiais como carros e roupas. Este sistema inclui emoções positivas como alegria a prazer e também negativas como inveja e avareza. É ativado quando são feitas comparações sociais. Mídias sociais apresentam um mostruário contínuo do que outros possuem ou conseguem levando o sistema de procura e aquisição a uma sobrecarga, produzindo grande inveja do que outros possuem, mais do que uma visão do que possuem em comum.

3. Sistema de satisfação e cuidado. Associado a emoções como calma, segurança e alívio, e a experiências de ligação, cuidar, e ser cuidado. Este sistema emocional promove motivação para fazer algo para as pessoas ou ter amizade com elas. É ativado por contato pessoal e encontros face a face.

Os três sistemas são hierárquicos. Dessa forma, ao ficar preso aos sistemas 1 e 2 pelo tempo gasto nas mídias sociais, pode nunca ativar adequadamente o terceiro. Contudo, o terceiro é o que recupera sua alegria e faz você feliz. Felizmente há meios de libertar você e mover para uma forma positiva de interagir com os outros.

Limite os acessos às mídias sociais

Preste atenção no que sente quando navega por mídias sociais. Todos aqueles “posts” estão fazendo você feliz? Está sentindo incomodo ou inveja? Se este é o caso, não precisa desistir totalmente das mídias. Apenas se afaste por duas semanas. Ao retomar limite seu acesso a uma vez ao dia por meia hora ou a cada dois dias. Estas conclusões são baseadas em estudos que mostraram que interrupção e moderação dos acessos foi associado à melhora das emoções, maior satisfação com a vida, melhora da convivência social e da capacidade para concentrar.

Pesquisa com adolescentes investigou como usavam seu tempo e como estava seu humor. Constataram que os mais felizes são os que usam mais tempo pessoalmente com amigos em atividades ao ar livre, praticando esportes ou em serviços religiosos. Os menos felizes são os que passam mais tempo na Internet visitando mídias sociais, escrevendo e postando nos serviços de “chat”. Mas surpreendentemente os que nunca acessavam as mídias não são os mais felizes. Os mais felizes são os que acessam mídias sociais por um tempo abaixo de uma hora por dia. Ou seja, um pouco, com moderação e equilíbrio é melhor que zero. Então, deixe o celular de lado a maior parte do dia. Não fique conferindo o Facebook ou Instagram com frequência. Se tiver dificuldade deixe a tela do celular sem cor e silencie os alarmes e toques.

Jogos pela Internet

Transtorno comportamental

No momento é o único transtorno não relacionado a substâncias aditivas cuja inclusão aos transtornos aditivos do DSM-5 está sendo proposta. Existem outros transtornos comportamentais que apresentam semelhanças com transtornos por uso de substâncias, transtornos por apostas e jogo, para os quais o termo adição é usado em contexto não médico, mas o jogo pela Internet reúne estudos na literatura de considerável valor para inclusão entre os transtornos da DSM-5.

O transtorno do jogo pela internet segue um padrão de jogo pela internet excessivo e prolongado, que resulta em um grupo de sintomas cognitivos e comportamentais, incluindo a progressiva perda de controle sobre o jogo, tolerância e sintomas de abstinência, análogos aos sintomas dos transtornos por uso de substâncias. Como ocorre com os transtornos relacionados a substâncias, pessoas com transtorno do jogo pela internet continuam a se colocar diante de um computador e a se envolver em atividades de jogo apesar da negligência a outras atividades e à saúde. Geralmente dedicam 8 horas ou mais por dia a essa atividade e ao menos 30 horas por semana. Caso sejam impedidos de usar um computador e retornar ao jogo, eles se tornam agitados e revoltados. Frequentemente permanecem longos períodos sem se alimentar ou dormir. Obrigações normais, como escola ou trabalho, ou obrigações familiares são negligenciadas. Assim como no transtorno de apostas e jogos, são feitos estudos epidemiológicos para determinar prevalência, curso clínico, possível influência genética e fatores biológicos potenciais baseados em, por exemplo, dados de neuroimagem.

Critérios

O transtorno pode ser considerado quando houver uso persistente e recorrente da Internet para envolver-se em jogo (a semelhança de um jogador em um cassino), só ou com outros jogadores, levando a prejuízo à saúde física ou a sofrimento indicado por cinco ou mais dos seguintes sintomas:

1. O jogo pela Internet torna-se a atividade dominante na vida diária.
2. Sintomas de abstinência quando os jogos pela Internet são retirados: irritabilidade, ansiedade, tristeza, depressão.
3. Tolerância: necessidade de passar cada vez mais tempo nos jogos.
4. Não consegue controlar o desejo de participar dos jogos.
5. Perda de interesse por outros passatempos e diversões.
6. Uso excessivo e continuado apesar de reconhecer problemas de relacionamento e psicossociais.
7. Mentira ou engana familiares, terapeutas e outras pessoas sobre o tempo que fica jogando.
8. Fuga. Uso do jogo para evitar ou aliviar alteração de humor (como desamparo, culpa, ansiedade).
9. Coloca em risco ou perde relacionamento, emprego, oportunidade educacional ou na carreira para continuar jogando.

Os jogos de azar ou com apostas devem ser considerados em outro transtorno já com codificação na DSM-5.

O uso de jogos da Internet para objetivos relacionados ao trabalho, negócio ou profissão, não envolvem esse transtorno. E outros usos da Internet tais como acesso a mídias sociais ou sites de sexo ou relacionamento, não estão incluídos neste transtorno.

Não foram identificados tipos de personalidade consistentemente associados ao transtorno do jogo pela internet.

Gravidade. Depende do grau de perturbação das atividades normais, tempo dispendido nos jogos, e prejuízos à saúde física e mental.

Tipo de jogo. Não há estudos conclusivos sobre consequências conforme o tipo de jogo.

A prevalência não está clara, devido aos variados questionários, critérios e limiares empregados, mas parece ser mais alta em países asiáticos e em adolescentes do sexo masculino de 12 a 20 anos que foi de 8,4%, e de 4,5% para o feminino.

Fatores de Risco e Prognóstico

A disponibilidade de computador com boa conexão à internet permite o acesso aos tipos de jogos com os quais o transtorno do jogo pela internet está mais frequentemente associado. Genéticos e fisiológicos. Adolescentes do sexo masculino e a origem ambiental e/ou genética asiática parecem ter maior risco, mas o motivo dessa relação ainda não está claro.

Consequências Funcionais

O transtorno do jogo pela internet pode levar a fracasso escolar, perda de emprego ou problemas conjugais. O comportamento compulsivo desestimula atividades sociais, escolares e familiares normais. Estudantes podem apresentar declínio nas notas e fracasso na escola. As responsabilidades familiares podem ser negligenciadas.

Negligência com a alimentação, hidratação, cuidados de higiene e com problemas de saúde pode agravar doenças e gerar problemas de saúde.

Diagnóstico Diferencial

O uso excessivo da internet (p. ex., uso excessivo das mídias sociais, como o Facebook; assistir a pornografia on-line) que não envolve os jogos on-line, não é considerado análogo ao transtorno do jogo pela internet, e pesquisas futuras sobre os demais usos da internet precisariam ser desenvolvidas. Os jogos de azar excessivos on-line podem vir a se qualificar para um diagnóstico separado do transtorno do jogo e apostas.

Comorbidade

A saúde pode ser negligenciada com piora de doenças que exigem cuidados. Outros diagnósticos podem estar associados ao transtorno do jogo pela internet: transtorno depressivo, transtorno de distúrbio de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno obsessivo compulsivo (TOC).

Como a adição a comportamentos afeta as pessoas

Comportamentos aditivos podem gerar resposta semelhante às drogas, com a mesma intensidade, podendo causar uma produção elevada de dopamina no cérebro, evidenciado em exames de imagem. No estudo com imagens do cérebro, homens com idade média de 27 anos, sem histórico de adição, tiveram seus cérebros escaneados enquanto participavam de um jogo com recompensa em dinheiro. Quando antecipavam um ganho no jogo, os centros de recompensa dos cérebros se tornavam ativados, de um modo semelhante ao que foi obtido com viciados em cocaína quando recebiam a droga. Um crescente número de pesquisas suporta a ideia de que adictos à comida, que sofrem de obesidade, apresentam as mesmas respostas neurais nos exames de imagem dos adictos a drogas. Pessoas obesas tendem a ter menos receptores D2 de dopamina situados no corpo estriado (uma parte do cérebro que responde pelo prazer e satisfação) do que pessoas com peso normal, essa redução de receptores D2 é semelhante ao observado nas pessoas com adição por drogas. As pesquisas também apontam um maior número de receptores D2 nas pessoas moderadamente obesas do que nas obesas graves, o que sugere que na adição à comida a gravidade pode ser influenciada pelo menor número de receptores D2.

Foi demonstrada ativação cerebral em regiões específicas, desencadeada pela exposição ao jogo pela internet, mas não limitada a estruturas do sistema de recompensa.

Tratamento

Tratamento para transtorno por apostas inclui terapia cognitiva comportamental e medicamentos. Programas de recuperação como de 12 passos e autocontrole e terapia de grupo ou familiar também podem ajudar. De forma semelhante, mas com menor comprovação, o transtorno por jogos de Internet pode ser conduzido da mesma forma. Por se tratar de uma classe de doença apenas recentemente aceita como tal, e ainda sem codificação na CID, as evidências para os melhores tratamentos são limitadas.

A China, a Coreia, o Japão e os Estados Unidos apresentaram relatos de tratamento em publicações médicas. A existência de clínicas para tratamento e o reconhecimento como adição foi relatado pela China.

Medicamentos: Não há comprovação ou protocolos para tratamento medicamentoso.

Faça você mesmo: dicas para parar. Como em outras adições, examinar as recompensas que obtém com o jogo ou outra adição comportamental, e pesar contra os custos da adição, pode ajudar. Talvez isto motive a fazer mudanças. Uma vez tendo decidido parar, siga as recomendações para parar de fumar, ou beber, ou apostar, pois as adições comportamentais tendem a ser estimulantes como o tabaco ou a bebida e vimos que o mecanismo neural de funcionamento é similar.

Aos familiares aconselha-se: tire o nome do jogador de todos os jogos viciantes. Informe outros jogadores que a pessoa está tendo problemas com o vício e precisa deixar de jogar. Limite o tempo de acesso à Internet a uma hora por dia. Elimine todos os meios de acesso (telefone, cabo de Internet, wi-fi, computador, notebook, tablet, smartphone) em ambiente fechado (dormitório).

Abstinência: como cuidar

- **Impulso para jogar:** é mais intenso nos primeiros dias e deve ser evitado com distrações como jogos ao ar livre, caminhadas e exercícios. Vai passar.
- **Irritabilidade e impaciência:** dura de cerca de 2 semanas, melhora com relaxamento e exercícios.
- **Insônia:** dura 2 a 3 semanas. Usar técnicas de relaxamento e exercícios mais intensos durante o dia, e leitura ao deitar.
- **Cansaço:** dura 2 a 4 semanas. Não forçar trabalhos, fazer relaxamento e descansar mais tempo ao dormir.
- **Falta de concentração:** por algumas semanas. Evitar estresse e diminuir a carga de trabalho.
- **Ganho de peso e aumento do apetite:** por várias semanas ou meses. Beber água ou líquidos com baixa caloria quando tiver fome e comer lanches com baixa caloria.
- **Coriza, pigarro, tosse ou garganta seca:** por várias semanas. Tomar muito líquido e pastilhas para tosse.
- **Obstipação:** por algumas semanas. Dieta laxativa, óleo mineral ou outros meios que a equipe assistencial recomendar.

Internet, mídias sociais e jogos de computador e Internet são excelentes meios de comunicação e entretenimento. Mantenha-os como tais com o uso parcimonioso, racional, controlado, com práticas que permitam resistir aos impulsos.