

O medo irracional de ficar incomunicável é perigoso e gera dependência nas telas. Embora ainda não classificada pela OMS como uma patologia mental, na psicologia a condição ganhou até uma nomenclatura: nomofobia

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA\*

A utilização de equipamentos eletrônicos é cada vez mais crescente na sociedade e ajuda em várias atividades do dia a dia, inclusive em ajudar na comunicação entre as pessoas. Porém, o uso exagerado, principalmente das redes sociais, pode gerar um quadro de vício, que se caracteriza pela angústia e pelo desconforto gerados pela falta de acesso à comunicação via internet. Apesar de ainda não ser uma patologia classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essa condição é chamada de nomofobia e os comportamentos desencadeados são um alerta para essa imersão da população em um mundo altamente conectado.

A psicóloga Mirlene Mattos explica que essa patologia pode afetar várias áreas da vida do indivíduo. “Pode atrapalhar o desempenho social, educacional, profissional, convívio com família e amigos, além de interferir cognitivamente”, explica.

Nesse caso, a utilização da internet pode começar por necessidade real, distração ou para fugir do tédio, mas, com o passar do tempo, se torna um mecanismo de fuga da realidade. Segundo a psicóloga Amanda Medeiros, em quadro mais agravados, há uma perda de sentidos da realidade, então o indivíduo não consegue identificar um cenário fora dessas redes e para além da interação digital.

Além disso, os estímulos rápidos ocasionam a liberação de dopamina pelo cérebro, conhecida como hormônio do prazer e da satisfação. À primeira vista, pode parecer bom, mas o uso exagerado cria um ciclo que faz o cérebro buscar cada vez mais essa sensação.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

# Vício da atualidade

## CAUSAS

■ Como na maioria das dependências, a nomofobia também é causada por muitos fatores. O contexto de vinculação excessiva das tecnologias no dia a dia é uma dos motores para o aparecimento da condição, uma vez que elas possuem a potência de tirar os sujeitos do presente e direcionar para algo que, muitas vezes, é mais confortável que a realidade. Essa necessidade humana de prazer e de se sentir bem é o ponto que a psicóloga Amanda Medeiros destaca como motivador para o aparecimento da condição.

## SINTOMAS

■ A ansiedade e a agonia provocadas por estar separado de dispositivos com acesso a redes sociais, ou apenas de imaginar esse cenário, são os principais indicativos da nomofobia. A verificação constante do celular, a incapacidade de se afastar do aparelho ou o medo de perder contato com internet são outros sinais dessa fobia. “Os sintomas podem ir desde o emocional até o físico, como estresse, irritabilidade, angústia, solidão, dor de cabeça, dor ou pressão no peito, tontura e falta de ar”, enumera a psicóloga Mirlene Mattos.

■ Amanda explica que esse estresse causado pelo medo de ficar incomunicável dificulta a manutenção e a criação de novas relações humanas. “Em caráter comportamental, essa pessoa pode evitar estar em ambientes onde seja impossibilitada de usar o celular”, exemplifica a especialista.

■ Os indivíduos mergulhados nesse vício acreditam que não podem se desconectar da internet e possuem um medo irracional dessa separação. Isso afeta na conclusão de tarefas do cotidiano e aumenta a procrastinação. Além disso, pode atrapalhar o sono, gerando cansaço físico.

