

TRATAMENTO

■ O melhor tratamento para aquelas pessoas que possuem essa fobia é o acompanhamento profissional com um psicólogo ou psiquiatra. Em seguida, depois do diagnóstico, a ideia de uma redução da frequência de uso dos dispositivos é interessante para tentar diminuir o vício e seus sintomas.

■ Segundo Mirlene, o uso de remédios pode acabar sendo necessário em casos mais graves. “Em quadros em que já foram desencadeadas ansiedade e depressão mais severas, o uso de medicações pode acabar sendo usado, mas lembrando sempre que é o médico quem faz as prescrições”, ressalta a profissional

PREVENÇÃO

■ Em um mundo altamente conectado, a procura de uma prevenção contra essa fobia é difícil, mas não impossível. Profissionais indicam um consumo mais consciente em relação ao conteúdo, ao tempo e à frequência de acesso à internet.

■ Além disso, o vício pode ser desencadeado por questões psicológicas prévias. A sensibilidade dos indivíduos nesses quadros e o aparente apoio que as redes geram agravam a necessidade dessa fuga, característica principal da patologia. O tratamento psicológico é interessante para que esses transtornos mentais não sejam gatilhos para o desenvolvimento da fobia.

■ O apoio emocional de amigos e familiares também ajuda no tratamento. A tentativa de criar relacionamentos, sem ser no digital, e investir nos ciclos sociais, em que o indivíduo se sinta bem e seguro, é importante no processo de melhora. “A resignificação desse símbolo de segurança e a promoção de vínculos saudáveis também em caráter presencial são essenciais para uma vida plena”, ressalta Amanda.

Palavra do especialista

Qual a faixa etária mais atingida pela nomofobia?

É um público um pouco mais jovem, pois é uma geração que já nasceu incluída na era digital. Então, esse grupo tem desde pequeno esse estímulo do celular, da internet, do computador, coisas que gerações passadas não tiveram acesso até uma certa idade. Isso acaba influenciando um pouco mais. Mas se a gente verificar na literatura, pessoas mais velhas também acabam se viciando no uso das redes do celular.

Quais são os outros motivos para o impacto maior entre os mais jovens?

Uma das questões é a falta de conhecimento dos responsáveis pelo o que o menor faz na internet e quanto tempo ele passa conectado. É importante ter esse olhar para o jovem, se esses fatores, conteúdo e tempo, estão interferindo de alguma forma na qualidade de vida dele. Ter um olhar mais atento para o jovem, justamente para evitar a questão do vício.

O que o responsável deve fazer quando suspeitar do vício? Deve tirar todos os eletrônicos imediatamente e punir a criança/adolescente?

O mais indicado seria justamente estabelecer limites, conversar com esse jovem, estipular horários e acompanhar o uso. Isso é necessário, até porque se ele já tiver no início do vício nas redes, nos eletrônicos, tirar de imediato, muitas vezes, aumenta a questão da ansiedade. Então conversar, trabalhar na terapia essas questões, sempre acompanhando o que está sendo consumido, é importante nesse cenário.

Mirlene Mattos de Souza Pereira é psicóloga clínica

lidade

