

Uso excessivo das redes sociais e psicológico

Em nosso mundo contemporâneo, já temos as redes sociais como parte integrante da nossa vida. Elas têm várias funções, como nos conectar aos amigos e familiares, compartilhar momentos com pessoas queridas e desenvolver opiniões.

Mas não é segredo que as redes sociais podem afetar a nossa vida de um jeito negativo, quando você deixa de viver no mundo real para caçar cliques ou quando se engana pensando que todos têm uma vida perfeita e corpos perfeitos, menos você.

Eu acredito que é importante a conexão com a modernidade, mas sem exageros e vícios. Por isso, selecionei alguns problemas que podem acontecer com a sua saúde com o uso intenso das redes sociais.

Vamos lá?

Autoidentidade prejudicada

É aquela capacidade de saber quem você é em razão de estar mais preocupado em analisar os outros.

A pessoa começa a ter atitudes diferentes das quais costumava antes de se fixar na tela do celular. A pessoa começa a agir igualmente aos seus seguidores e evita amigos e familiares.

Dificuldade em criar e manter relacionamentos

Nós, seres humanos, precisamos da presença física do outro para aprendermos a nos relacionar socialmente.

Por causa do uso excessivo das redes sociais, as pessoas ignoram os demais. A percepção é de que os seres humanos se tornam inimigos ou estranhos.

Intimidação

Sabe aquela sensação de que precisa responder um comentário do amigo ou criar um conteúdo para se sentir envolvido?

Quem utiliza as redes sociais dessa maneira vive em profunda reclusão. Seja para intimidar alguém ou ser intimidado, a pessoa se torna refém da comunicação virtual.

Como estamos na era da mediocridade, assuntos superficiais, fake news e justiça virtual são armas para estressar. Tenha cuidado!

Ansiedade

O usuário da rede social fica acelerado e angustiado para se comunicar com outras pessoas. É uma verdadeira [sensação de desconforto](#) que, em muitos casos, gera palpitações, falta de ar ou problemas mais graves.

Dificuldade de ouvir os demais

As redes sociais podem ser uma droga cuja intenção é evitar a dependência. Por isso, pais, familiares e amigos aconselham o usuário, mas não adianta nada. Ele fica cego e acredita que está apenas consumindo de forma equilibrada, no entanto, passa horas em total solidão. Isso é perigoso!

Fique de olho!

Como falamos, o uso excessivo das redes sociais podem trazer diversos problemas casuais e internos. Caso tenha identificado alguém ou você mesmo está passando por alguns desses sintomas, procure alguma ajuda profissional com urgência.

Sua vida é o bem mais precioso e você precisa se preservar de sentimentos que possam lhe fazer mal.

Texto: Anny de O. M. dos Santos - CRP 05/53297