

Colégio Adventista de Itapecerica da Serra

VÍCIOS TECNOLÓGICOS

Gabriel de Souza Correia

ITAPECERICA DA SERRA

2018

Gabriel de Souza Correia

VÍCIOS TECNOLÓGICOS

**Trabalho em cumprimento
parcial aos pré-requisitos
de aprovação no ensino
médio do colégio
adventista de Itapecerica
da serra sob orientação do
professor _____**

ITAPECERICA DA SERRA

2018

Gabriel de Souza Correia

Professor (a) orientador (a)

Coordenadora Pedagógica

Trabalho aprovado em ___/___/___

SUMÁRIO

1. Introdução – A dependência tecnológica	5
2. O vício	6
3. Influências	7
4. Doenças e transtornos psicológicos	8
4.1. Depressão	8
4.2. Fadiga	8
4.3. Ansiedade tecnológica	8
4.4. Irritabilidade	8
4.5. Consumo de drogas	9
4.6. Incapacidade de concentração (Déficit de atenção)	9
5. Tratamento	10
6. Considerações finais	11
7. Referências bibliográficas	12
8. Anexos	13

1. A DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

A influência da tecnologia afeta drasticamente o comportamento humano; antes da descoberta dos meios tecnológicos de comunicações as pessoas necessitavam ir fisicamente em bancos, lojas ou até mesmo viajar frequentemente para visitar familiares e parentes e amigos, com a evolução dos meios tecnológicos obtêm-se uma variedade de funcionalidades a disposição do ser humano, assim ele deixou de fazer esforço para se deslocar de um local para outro para buscar informações e prestar serviços, essa evolução tecnológica tornaram trabalhos cansativos que levavam bastante tempo para serem concluídos em apenas instantes, podemos observar por exemplo; antes as pessoas carregavam livros e jornais, atualmente podemos acessar tudo e mais um pouco na palma de nossas mãos; mas essa introdução tecnológica em nosso convívio social traz problemas sérios quando usados excessivamente; a necessidade de estar constantemente conectado à internet por meio das novas tecnologias acabou afetando os hábitos, costumes e até os estilos de vida dos seres humanos; trazendo prejuízos físicos e psicológicos.

2.

O VÍCIO

Quando se ouve a palavra ``vício`` logo deduzimos, ``consumo descontrolado de drogas, por exemplo: álcool, cigarro, maconha, etc.``, mas o vício não se restringe apenas no consumo indiscriminado e descontrolado de drogas, podemos caracterizá-lo como uma compulsão a um hábito repetitivo consequentemente causando algum prejuízo ao usuário.

Muitas pessoas que se encontram viciadas em algum meio tecnológico (celular, computador, redes sociais, videogames, dentre outros aparelhos e aplicativos tecnológicos) encontram no vício um método de suprir o vazio emocional relacionado a momentos em sua infância, podemos destacar: a ausência dos pais, críticas, situações traumáticas, desequilíbrio emocional, insegurança, necessidade de ser aceito em um grupo, e influencia pelo comércio e mídia.

O vício tecnológico é diagnosticado quando se percebe que a vida profissional, acadêmica e sentimental de uma pessoa é afetada pela permanência exagerada em um meio eletrônico, quando afastam-se das pessoas de seu convívio social e se aliena a um aparelho.

3.

INFLUÊNCIAS

Nesses últimos anos a tecnologia vem crescendo muito em nosso cotidiano, por causa de sua influência. Quando nós pensamos na palavra tecnologia sempre vem em nossa mente recursos que usamos no dia a dia, como: celular, computador, internet e etc.

A tecnologia nos surpreende a cada instante da vida. Em nosso cotidiano podemos citar o ônibus e o celular como exemplo. Os ônibus que circulam em nossa cidade diariamente, estão muito mais modernos comparados há 15 anos atrás.

Os celulares a cada dia apresentam uma mudança mais avançada que a outra, como exemplo aplicativos, software mais modernos, até mesmo os modelos de celulares.

Antigamente as crianças brincavam com brinquedos, jogos de tabuleiros entre outros. Mas como essa tecnologia foi avançando de uns tempos as crianças também estão se tornando alvo. Atualmente a maioria das crianças e jovens possuem um meio eletrônico

4. DOENÇAS E TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

4.1. Depressão

O uso exagerado de internet afeta o usuário fazendo-o distrair de uma situação difícil da vida real, na maioria dos casos as pessoas que são viciadas tentam compensar a baixa autoestima, falta de habilidade de relacionar-se socialmente e até transtornos psiquiátricos, alienados pelo aparelho eletrônico se sentem confortáveis convivendo uma vida ``virtual`` do que na vida real.

4.2. Fadiga

Com a explosão da internet e a produção alta de aparelhos eletrônicos as pessoas são expostas a um número alto de informações, o que pode gerar um impacto negativo nas vidas das pessoas, a fadiga da informação acaba afetando o cérebro do usuário, fazendo ficar indisposto para as tarefas diárias, o que pode levar o viciado a ter perda de apetite, insegurança e insônia.

4.3. Ansiedade tecnológica

A ansiedade é um distúrbio que apresenta uma manifestação que varia de pessoa para a pessoa e também pode ser associada a síndrome do pânico e o transtorno obsessivo compulsivo (TOC), esse pacote de problemas da vida moderna caba aparecendo na juventude hoje em dia; muitas vezes por não manterem contato social com outros jovens.

4.4. Irritabilidade

Quando reduzido o tempo de exposição tecnológica a um indivíduo viciado, ele apresenta uma reação irritada e de difícil aceitação; podendo se tornar agressivo tanto fisicamente como verbalmente. É comum notar esse problema em crianças e adolescentes; eles acabam ficando viciados em aparelhos eletrônicos muito facilmente e sem perceber o perigo se prejudicam gravemente seu corpo, mente, e relações sócias.

Os pais, familiares notam essa mudança e em muito dos casos aplicam medidas drásticas para conseguir curá-los do vício, esses procedimentos causa irritabilidade e agressão (sendo ela verbal ou física).

Em alguns casos os pais e familiares preferem internar seus filhos e parentes um uma clínica especializada porque sentem medo do que seus filhos são capazes de fazer por causa de um aparelho.

4.5. Consumo de drogas

Com o uso intenso dos meios tecnológico as pessoas acabam horas na frente de um celular, televisão ou computador, afetando locais específicos do cérebro fazendo com que a pessoa não produza um dos hormônios do sono e não sinta vontade de dormir.

4.6. Incapacidade de concentração (Déficit de atenção)

Pesquisas feitas por universidade estadual da Califórnia monstra que os usos dos meios tecnológicos afetam a capacidade de concentração das pessoas fazendo que elas se distraírem e não conseguirem terminar seus estudos e trabalhos, o uso excessivo afeta a capacidade de leitura, aprendizado e execução de tarefas.

É muito comum notar esse problema em crianças; por causa da alta exposição em aparelhos eletrônicos elas reduzem a sua capacidade de aprendizado, por consequência o interesse no estudo é afetado, pode-se gerenciar melhor a descarga de informações que recebemos todos os dias. As saídas são abandonar o modo multitarefa e aplicar a ignorância seletiva. Ou seja, selecionar e administrar e providenciar tempo para as tarefas diversas do dia-a-dia, assim por consequência reduzir o tempo nos aparelhos eletrônicos.

5.

TRATAMENTO

O tratamento para um dependente tecnológico começa quando alguém próximo indica o caso a um profissional (psicológico), ele faz uma avaliação completa para determinar q extensão do problema que o paciente está passando, ele avalia os aspectos de personalidade da pessoa viciada e indica as doenças que ela pode estar sofrendo (depressão, ansiedade) que possa estar influenciando-a a usar excessivamente o uso das tecnologias.

Esse tratamento é fundamentalmente psicoterápico, as medicações indicadas pelos profissionais são para controlar as doenças e transtornos que vem acarretados com o uso excessivo de meios eletrônicos e tecnológicos (por exemplo depressão).

O objetivo principal do tratamento não é fazer que ocorra a abstinência completa desses aparelhos, mas sim o uso moderado, fazendo com que a pessoa consiga obter os melhores benefícios dessas tecnologias, e não apresente prejuízos decorrente deste comportamento.

Desde o início da avaliação é fundamental o estabelecimento de uma firme aliança com os profissionais, que será base para a terapia propriamente dita.

6.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto a tecnologia de uma forma geral tem seus pontos positivos e negativos. Os positivos são que a pessoa pode usar para trabalho que no caso seria a internet, a tecnologia nos veículos etc. Já os negativos a pessoa se ficar muitas horas no celular pode se tornar um vício em seu aparelho além de causar dor de cabeça, algumas doenças, entre outros. A maioria das pessoas são em celulares,

Mas tem outras que são viciadas em jogos, videogames, computares, tablets etc.

Uma solução para que as pessoas se tornem menos viciadas nesses aparelhos tecnológicos é não ficar bastante tempo, saber associar momentos de usar ou fazer outras coisas, brincar com jogos de tabuleiro, praticar esportes. Isso seria algumas soluções para se tornar menos viciadas em diversos aparelhos eletrônicos.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://brasilescola.uol.com.br/informatica/ciberviciado.htm>
- <https://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u20334.shtml>
- <https://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u20332.shtml>
- <https://www.psicologiasdobrasil.com.br/a-influencia-da-tecnologia-na-sociedade-humana>
- <http://ciberviciados.wikidot.com/problemas-causados-pela-internet>
- <http://idgnow.com.br/internet/2008/11/11/internet-causa-fadiga-de-informacao-em-mais-da-metade-dos-britanicos/>
- <http://www.sbie.com.br/blog/entenda-o-que-e-vicio-segundo-psicologia/>
- <https://www.minhavida.com.br/saude/temas/trombose>
- <https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/dependencia-em-internet-pode-causar-depressao-transtornos-como-nomofobia-19534756.html>
- https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/11/131122_entrevista_rosen_concentracao_pai
- <https://dependenciadetecnologia.org/dependencia-de-tecnologia/tratamento/>
- <https://www.contioutra.com/vicio-tecnologico-ja-e-uma-epidemia-diz-psicologo-da-usp/>

8.

ANEXOS

Vício tecnológico já é uma epidemia, diz psicólogo da USP

26 de mar de 2018

A febre dos selfies e do uso de telefones celulares e tablets o tempo todo é um sintoma bem mais grave do que um simples modismo, aos olhos do psicólogo Cristiano Nabuco, doutor em psiquiatria e coordenador do Grupo de Dependência Tecnológica da Universidade de São Paulo (USP). Um dos principais estudiosos sobre dependência tecnológica do país, ele esteve em Porto Alegre, na semana passada, para o 13º Congresso do Ensino Privado Gaúcho, promovido pelo Sinepe-RS.

Nesta entrevista, fala sobre os riscos dos transtornos ligados ao uso da tecnologia e analisa o comportamento da sociedade diante desses recursos. Segundo ele, estamos vivendo uma epidemia. Por semana, Nabuco recebe pelo menos 30 mensagens de pessoas que buscam o grupo da USP para pedir ajuda e se livrar do “vício tecnológico”.

Quando a interação com computadores e internet vira problema?

No momento em que o indivíduo começa a negligenciar atividades do cotidiano por preferir interagir com a plataforma digital. Por exemplo, uma pessoa deixa de se relacionar com outras porque prefere ficar nos chats ou bate-papos das redes sociais. Ou deixa de se divertir para jogar videogame. O diagnóstico da dependência tecnológica deriva de uma aproximação com os critérios para detectar o jogo patológico, que, por sua vez, tem um diagnóstico derivado do uso abusivo de álcool e drogas. Há um estudo em que fizeram exames de ressonância magnética em indivíduos dependentes de álcool e drogas. Compararam com usuários pesados de computador e observaram o mesmo tipo de desgaste.

Quais as consequências disso?

Imagine se você tem 15 anos, pesa 140 quilos e tem dificuldade de sair à rua porque não interage com seus pares. A internet dá a possibilidade de controlar um pouco melhor a imagem que você exibe para o mundo. Ela serve de amortecedor para um tipo de contato que é carregado de tensão, desconforto. Rapidamente, esse indivíduo desenvolve o que chamamos de personalidade eletrônica, uma imagem mais

adequada e sensata daquilo que ele gostaria de ter. Muitos falam: “A internet é meu Prozac virtual, cada vez que entro, sinto-me bem”. Não há somente o aspecto psicológico, há o bioquímico. Sabe-se que, depois de oito minutos usando determinadas funções do computador, o cérebro libera dopamina, neurotransmissor que dá a sensação de prazer, motivação. Isso é muito sério. Vi o caso de um jovem que ficava 55 horas ininterruptas conectado, urinava nas calças. A cada 10 horas, ele subia o escore do personagem dele, e dizia: “Lá, eu me sinto alguém”. Pessoas que desenvolvem depressão, fobia social ou transtorno bipolar estariam mais em risco. Isso independe da idade.

Como tratar esse transtorno em uma realidade totalmente digital?

A ideia é introduzir o mínimo de ordem na casa. Não quer dizer jogar o celular pela janela, embora isso já exista, de alguma forma, em escolas do Estados Unidos. Sabe onde ficam? No Vale do Silício, a maior concentração de empresas tecnológicas do mundo. Se esses executivos estão colocando os filhos em escolas assim, devem ter alguma informação importante para a gente analisar. Devemos começar a ensinar aos jovens a evitar tarefas simultâneas — não sei quem foi o “gênio” que inventou a expressão que os jovens são multitarefas, como se o cérebro pudesse fazer tudo ao mesmo tempo. Não faz. Olha o que a gente vê por aí... aonde as pessoas vão, fazem fotos. É uma verdadeira epidemia, e as pessoas não se deram conta. Há uma grande linha de pesquisa que diz ser a geração digital, que nasceu a partir de 1995, a geração perdida. Embora ela tenha acesso à informação, essa informação não está virando conhecimento.

A exposição das crianças a essa tecnologia deveria começar quando?

Nunca antes dos dois anos. A criança, às vezes, não consegue com o peso da cabeça e já está com um tablet. O cérebro da criança tem um determinado tempo de maturação. Os brinquedos antigos dão chance ao cérebro, à medida que a criança interage, cria sintonia, refinamento motor e cognitivo. No momento em que você coloca um tablet, cheio de luzes, efeitos, no colo de uma criança, aquilo não respeita qualquer ecologia psicológica. Vá a um restaurante em um domingo e veja o que está acontecendo: cada um tem seu telefone celular. Não conversar é o de menos! Pela primeira vez na história, o acúmulo de conhecimento não está sendo sinônimo de um salto qualitativo intelectual das pessoas.

Isso tem a ver com a dificuldade de foco dos jovens?

Eles são invadidos por um nível excessivo de ansiedade. Tudo aquilo que não gerar ansiedade não vai trazer atenção para eles, estão condicionados. Tem de se criar algo assim: “quer ter seu computador, ok, mas desliga enquanto a gente conversa”. Mas os pais também têm de abrir mão disso. Como querem que os filhos sigam essa regra se eles mesmos não o fazem? É preciso conscientizar os pais de que algo tem de ser feito para proteger a saúde mental dos seus filhos.

Quais os sinais da dependência?

Há oito itens que descrevem exatamente esse uso excessivo já migrando para o que se chamaria de uso patológico. Nós, das gerações mais velhas, não tivemos esse contato com a tecnologia para delinear qual o tamanho do risco. A geração que a gente deveria proteger está um passo à frente fazendo coisas que a gente sequer sabe. A geração digital fala a língua da tecnologia, que não tem sotaque. Costumo brincar: fique atento à geração que cresceu na frente de um joystick, porque ela terá outro jeito de pensar e funcionar e, no final da história, será efetivamente diferente.

8 sinais da dependência tecnológica

- 1) Preocupação excessiva com a internet
- 2) Necessidade de aumentar o tempo online para ter a mesma satisfação
- 3) exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da tecnologia
- 4) apresentar irritabilidade ou depressão
- 5) quando o uso da internet é restrinido, apresentar instabilidade emocional
- 6) ficar mais conectado do que o programado
- 7) ter trabalho e relações sociais em risco
- 8) Mentir a respeito da quantidade de horas conectado