

TECNOLOGIA E SAÚDE MENTAL COMO SEU CELULAR TE AFETA



Nos últimos anos, a tecnologia passou a fazer parte de praticamente todos os aspectos da vida. Estamos sempre conectados, seja para trabalhar, estudar, nos comunicar ou nos entreter. Embora traga muitas facilidades, esse uso constante também pode afetar negativamente a saúde mental, muitas vezes de forma silenciosa.

Situações em que a tecnologia afeta a saúde mental:

- Uso excessivo de redes sociais, gerando comparações e baixa autoestima
- Notificações constantes que causam ansiedade e dificuldade de concentração
- Dificuldade em “desconectar” do trabalho, aumentando o estresse
- Privação de sono devido ao uso de telas antes de dormir
- Isolamento social disfarçado de hiperconexão

Como você pode melhorar isso:

É possível usar a tecnologia a nosso favor sem comprometer o bem-estar emocional. O primeiro passo é desenvolver uma relação mais consciente com os dispositivos. Para isso você pode definir limites de tempo para o uso de redes sociais, ativar o “modo não perturbe” em momentos de descanso e priorizar conexões reais no dia a dia. Também é essencial praticar atividades offline que proporcionem prazer e relaxamento. Se o impacto na saúde mental for intenso ou persistente, buscar apoio psicológico é fundamental. A tecnologia pode ser uma aliada, mas tudo em excesso faz mal

