Redes sociais x Saúde mental

Com o avanço tecnológico, houve mais facilidade em conectar usuários entre si e com o mundo. A tecnologia encurtou distâncias, aproximou pessoas e promoveu a integração global, de uma forma muito rápida. Em parte, isso trouxe inúmeras vantagens, mas, por outro lado, o acesso descontrolado à Internet pode trazer graves problemas.

A relação entre redes sociais e saúde mental tem sido assunto de discussões e de estudos médicos e científicos. Nos Estados Unidos, é empregado o termo “fear of missing out” que, em português, significa “medo de ficar de fora”. Por isso, as pessoas passam horas em “atualizações de status”, um hábito que, além de prejudicial à mente, nada lhes acrescenta.

Um [estudo da plataforma Scielo/USP](https://www.scielo.br/pdf/rbem/v41n4/0100-5502-rbem-41-04-0497)  revelou que os efeitos do consumo descontrolado de redes sociais não se limitam somente ao gasto de um tempo que poderia ser dedicado a outras tarefas. Mais do que isso: se não tratada, a adição à Internet resulta em prejuízos emocionais e significativos.

Somado a isso, a relação entre redes sociais e saúde mental pode aumentar a vulnerabilidade aos seguintes problemas:

* impulsividade;
* [ansiedade](https://hospitalsantamonica.com.br/voce-conhece-todos-os-tipos-de-ansiedade-conheca-aqui-e-saiba-como-tratar/) excessiva;
* transtornos de humor;
* consumo de substâncias;
* hostilidade e comportamento agressivo;
* transtorno de déficit de atenção e hiperatividade;
* solidão, baixa autoestima e tendência a atitudes suicidas.

Mas as redes sociais são realmente as vilãs? Não. Pode-se tirar muitos benefícios dessa ferramenta se utilizada de forma saudável.