A SUPERFICIALIZAÇÃO DAS RELAÇÕES HUMANAS NA SOCIEDADE TECNOLÓGICA DE UM MUNDO GLOBALIZADO.

Em síntese do período atual pós pandemia, pode-se mencionar que as relações humanas dentro da sociedade moderna já vinham e estão sofrendo com a superficialidade do contato interpessoal ao próximo, devido a dependência ideológica do ser humano com as redes sociais e a tecnologia.

Ademais, uma frase que tem enfoque maior sobre o tema atual é “Cada criatura humana traz duas almas consigo: uma que olha de dentro para fora outra que olha de fora para dentro”, disse Machado de Assis; onde é relatado dois fatores que consistiram bastante dentre o período pandémico da Covid-19, e ao discernir esta frase, percebemos a importância de nos cuidarmos mais e passar a ter um pouco mais de empatia pelo próximo, ja que também devemos olhar de dentro para fora; Embora a tecnologia foi de grande importância neste período, e servir como meio de comunicação, ajudar a calcular e passar informações sobre o nível atual de contaminação por continentes, países, cidades, bairros e municípios, ainda assim, sofremos por depender dela. Atualmente os jovens são os mais afetados com a tecnologia, já que boa parte deles vivem conectados e de cabeça baixa olhando para seus displays a procura do que curtir ou comentar dentro da web como se não existisse um mundo a fora ou pessoas ao seu redor, gerando uma dependência emocional que muitos não percebem ter, ja que cinco minutos sem o telefone é como uma eternidade.

De acordo com o Correio Braziliense, o isolamento social é o potencializador da dependência tecnológica, afetando assim a saúde mental da população, como por exemplo um “surto” de casos de ansiedade, síndrome do pânico e depressão. Para o psicólogo clínico Gilberto Godoy, o ponta pé inicial para lidar com este tipo de vício é reconhecer a existência do problema e buscar ajuda.

Criar bons hábitos é o mais importante para se livrar da dependência, estipular horários, prática de atividades físicas, uma boa alimentação também ira influenciar na sua saúde emocional, se manter inativo de redes sociais também é um ótimo ponto para se livrar desta dependência, já que a maioria das pessoas não vivem o que publicam, e isto pode gerar um certo gatilho onde vai existir a necessidade de mostrar que esta bem mesmo sem estar ao público, seu ciclo de amigos na internet.