

O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Adolescentes

Você já parou para pensar em como as redes sociais estão influenciando a saúde mental dos adolescentes? Em um mundo cada vez mais conectado, entender essa relação se tornou essencial seja você jovem ou responsável por algum adolescente.

Nos últimos anos, diversos estudos nacionais e internacionais se dedicaram a investigar esse tema e o que eles mostraram é que as redes sociais podem tanto ajudar quanto atrapalhar o bem-estar psicológico dos jovens, dependendo de como são usadas.

Algumas pesquisas não encontraram uma ligação direta entre o tempo de uso das redes sociais e o aumento de ansiedade ou depressão, mas a maioria dos estudos aponta que o uso excessivo de celulares e redes está relacionado a sintomas como: insônia, irritabilidade, fadiga, baixa autoestima, problemas de memória e ansiedade. Além disso, adolescentes que passam muito tempo conectados também tendem a se isolar mais, ter dificuldades de concentração e ter uma pior qualidade de sono.

Outro ponto é que fatores como o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), insatisfação com o corpo e ambientes familiares negligentes tornam alguns adolescentes ainda mais suscetíveis ao uso nocivo das redes. Além disso, o bullying existente entre alguns grupos da internet, as comparações constantes e os conteúdos que reforçam padrões irreais de beleza e sucesso funcionam como gatilhos para o sofrimento emocional.

A boa notícia é que a tecnologia também pode ser uma aliada. Quando usada de forma consciente, ela oferece acesso à informação, conexão com pessoas e até suporte emocional.

Com isso, é importante utilizarmos as redes sociais de forma benéfica de forma a equilibrar o tempo online com a vida fora das telas, evitar comparações, questionar quais conteúdos nos fazem bem ou não, e evitar aqueles que nos fazem mal. Além disso, os pais e responsáveis devem ficar atentos supervisionando o que é consumido pelos jovens, criando uma relação de confiança e estimulando atividades que ocorram fora das redes.

Dessa forma, as redes sociais fazem parte da vida dos adolescentes e não vão desaparecer. Mas com diálogo, informação e apoio, é possível transformar o

ambiente digital em um espaço mais saudável. O importante é olhar para esse tema com empatia e responsabilidade.

Referência: [A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens | Brazilian Journal of Health Review](#)