

Ana Julia Trevisan - 23000508- Laura Guerra C Peretto - 23000339
Maria Eduarda Silvério Rodrigues - 2300172
Maria Laura Buzon Silva- 23000380- Mariana Gabrielli Ramos -
23000186- Nicolly Rezende - 23000701
Patrícia de Negreiros - 23000565- Pedro Gustavo de Moura
-23000468- Jair severiano da Silva junior - 23001130



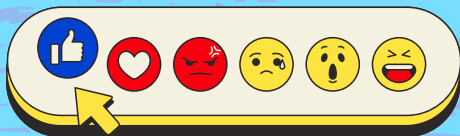
Quais as problemáticas da nomofobia na adolescência?

O QUE SÃO
PROBLEMÁTICAS?

VOCÊ PERGUNTA SOBRE
ISSO? EU QUERO É SABER
O QUE É NOMOFOBIA
ISSO SIM



Devem estar pensando...



PORQUE NA ADOLESCÊNCIA?



Não são muitas perguntas? estou entendendo cada vez menos sobre o que seria isso



DEVO ME PREOCUPAR SE SOU NOMOFÓBICO?

Calma seu coração, para tudo tem resposta, no fim saberemos de tudo, não se apavore, relaxe comigo

QUAIS OS SINTOMAS E COMO PERCEBÊ-LOS



EM QUAIS ÁREAS DA MINHA VIDA ISTO AFETA?



QUAIS HÁBITOS EU DEVO ADQUIRIR PARA MELHORAR?



Primeiramente...

Aí meu eu!! E como saber se sou nomofobico?



DO QUE SE TRATA NOMOFOBIA?

Quando falamos de nomofobia, por ser um termo incomum, a dúvida do que se trata é perfeitamente compreensível, o que se destaca é o conjunto de sensações negativas por não estar conectado.

O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa a vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do "mundo real", favorecendo assim o isolamento e consequentemente a depressão e outros problemas.



Resumindo...

É um medo irracional de ficar sem o celular, neste transtorno os principais sintomas são: angústia, ansiedade, nervosismo, tremores, suor e outros. Considera-se dependência normal, aquela que nos permite aproveitar todas essas inovações tecnológicas para os relacionamentos sociais, trabalhos, crescimento pessoal entre outros

E a Adolescência com isso!



727



500



@ 32



Na adolescência, é normal ocorrer os conflitos dentro das ideias, dos sentimentos e das perspectivas de vida, e juntamente com tudo isso, as mudanças comportamentais e hormonais só contribuem mais ainda com a maneira viciante e dependente das mídias sociais, devido a todas estas novidades e novas experiências ocorrendo, e juntamente com a autocobrança de atender à padrões internos e a expectativas externas, e para um momento tão inconstante e cheio de angústia dada pelas dúvidas sobre quem somos e o que devemos escolher para nossa vida, é muito satisfatório estar nas redes com alto numero de seguidores e likes como meio de conquista pessoal, como se somente adquirindo esse status, temos algum valor.

Além disso, devido ao surgimento do celular em 1973 e o seu ápice no século XXI, os adolescentes que nasceram com a tecnologia em alta possuem maior facilidade e acesso a essa, pois cresceram biologicamente e socialmente ligados diretamente ao aparelho eletrônico, logo eles são considerados nativos digitais e dessa maneira, consideram que os recursos tecnológicos são como suporte para atender às suas demandas diárias e não se vêem sem essa tecnologia.



Sintomas e a Autoavaliação



calma cérebro, não queime seus neurônios atoa, tá tudo bem se tiver algum sintoma, você dá conta de resolver!

Alguns sintomas

- sentir ansiedade quando se fica muito tempo sem usar o celular
- necessitar fazer várias pausas no trabalho para utilizar o celular; nunca desligar o celular, mesmo para dormir
- acordar no meio da noite para ir mexer no celular; carregar frequentemente o celular para garantir que se tem sempre bateria e ficar ansioso se a bateria acabar
- ficar muito chateado quando se esquece o celular em casa;
- ficar irritado quando o celular não está por perto
- olhar as notificações do celular em momentos perigosos (atravessando a rua, dirigindo o carro ou entrando em transportes públicos) e não deixar de lado o celular em momento de descanso ou férias.



como fica a nossa mente?

O uso e a dependência de telefones celulares estão causando efeitos nocivos de solidão e depressão na população adolescente. Estes jovens não concebem a vida longe do celular, alguns podem até manifestar comportamentos obsessivos como checar o celular a todo momento, até entram em pânico se ele for perdido ou esquecido.). Muitos adolescentes dormem com o celular para ficarem atentos a uma ligação ou mensagem, apresentando comportamentos psicóticos como ter mais de um aparelho, checá-los constantemente, não ir a locais onde não há rede de telefone ou procurar plugues para evitar deixar o smartphone descarregado.

E o nosso físico?

Verificou-se que existem altos níveis de depressão e ansiedade naqueles alunos que usam o celular antes de dormir, além de que com a ansiedade, o fazem comer ou o tempo todo ou nem comem, causando distúrbios alimentares.

Além de existir uma associação entre a uma sensação dolorosa na cabeça, desde aguda até incômoda, podendo ocorrer junto com outros sintomas, gerado pelo uso a logas horas no celular

Warning



Ok

Cancel



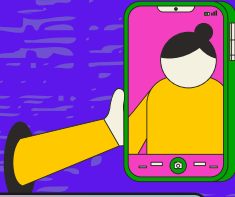
Vazio existencial

Uma das causas da dependência tecnológica pode estar ligada ao sentido da vida, pois o ser humano está em constante busca ao sentido da sua existência, ocasionando a ansiedade e a angústia, trazendo assim o vazio existencial.

Indivíduos que já têm dependências emocionais, ansiedade, depressão, inseguranças e entre outros, são mais vulneráveis e a tendência é aumentar cada vez mais esses problemas, trazendo como consequência esse vazio existencial.

Todavia o indivíduo se vê inapto de felicidade, usando a tecnologia para adentrar em um novo mundo, fazendo desse mecanismo um meio de refúgio da realidade e preenchimento ilusório do vazio existencial.

Áreas psicossociais afetadas pela nemeofobia



processos cognitivos

A insônia gerada pelas consequências que afetam o nosso físico, de um distúrbio ligado ao estresse e a produção inadequada de serotonina pelo organismo, podendo estar relacionado ao uso excessivo do celular, conseguinte, a diminuição das horas de sono, não afeta somente ao desenvolvimento infantil e a liberação de hormônios, ela interfere indiretamente e negativamente na participação e atenção na aula, visto que os estudantes estarão cansados e com sono. Logo, o rendimento escolar dos alunos que utilizam o celular antes de dormir diminui.

Além disso, gera também a perda de atenção, principalmente no quesito sala de aula, já que muitos estudantes passam parte da aula rolando a timeline conferindo o feed do Instagram ou em outros aplicativos, Entretanto, isso resulta em uma má produtividade no âmbito escolar, pois ao não prestar atenção aos educadores os alunos não compreendem a matéria.

relacionamentos interpessoais



O uso exacerbado dessas mídias sociais são um meio de fugir dos problemas cotidianos, dependências ou até o sentimento de ser aceito por algum grupo ou até de pessoas do seu convívio, causando assim um "ilhamento" social.

Entretanto o uso compulsivo desses aparelhos, provoca menos convívio social e mais estresse, pois quanto mais vício, menos suporte social. Para fugir da realidade, as pessoas encontram um "refúgio" no aparelho móvel, na maioria das vezes quando estão nervosas ou ansiosas.

Foi encontrada uma relação entre o uso problemático de telefones celulares e o ato de ignorar ou deixar de conversar com alguém por estar focado no celular. tornando-se uma situação que não pode mais ser tratada pessoalmente por meio do autocontrole, agravando esse comportamento.

(MENÉNDEZ & DE LA MORAL VILA, 2020).

LOG IN >

LOG OUT <

Vale ressaltar...



Do ponto de vista... da psicanálise...

O indivíduo em seu inconsciente busca refúgio para suas angústias e desconfortos causados pela ansiedade perante a sociedade contemporânea. Através da dependência tecnológica encontra o prazer e conforto, pois naquele momento ele passa a fazer parte de um novo "mundo", no qual se tem total liberdade para ser aquele que "deseja ser".

Fazendo com que os seus relacionamentos se tornem conexões tecnológicas, com a qual antes não poderia enfrentar o mundo, agora tudo se torna acessível e imprescindível para expor todos os seus desejos e realizações.

A partir disto, quando o indivíduo perde o controle do uso excessivo do celular e passa a ter uma obsessão, se torna escravo do vício, a partir do momento que a dependência se torna patológica acarretando em vários prejuízos sociais e familiares, perdendo se toda a sua essência como um ser humano, que se parece como parte da máquina que o acompanha.

Filosófico

A população em geral, principalmente os adolescentes, se mantêm cada vez mais conectados com o mundo virtual, é notado o aumento de problemas enfrentados pelos sujeitos que utilizam essa ferramenta de maneira exagerada. O uso abusivo dos meios tecnológicos pode afetar de maneira significativa a vida dos usuários, propiciando o afastamento das pessoas do "mundo real" favorecendo o isolamento e consequentemente a depressão, além de outros problemas. Isso acontece a partir do momento que se torna prioridade a aproximação entre o indivíduo e a tecnologia. O indivíduo faz busca de dependências como forma de suprir seus sintomas, entende-se que as alterações emocionais na vida desses sujeitos ocorrem pelo medo de ficar incomunicável.

Existencial...

Por buscar de forma implacável solucionar o que julga como errado e que o torna frágil, sujeito ao desespero, o indivíduo como mecanismo para isto, acaba desenvolvendo transtornos de ansiedade que acorrentam à nomofobia, a qual seria o medo irracional de não estar conectado ao aparelho móvel, e consequentemente a internet.

A partir disto, dado que os transtornos apresentados derivam-se da ansiedade vinculada do desespero, estas disfunções em diversos casos de nomofobia estão presentes e servem de combustível para esta, sendo a principal raiz, podendo ser vista quando a cada notificação necessitamos olhar o aparelho, aflitos em visualizar as mensagens recebidas ou as curtidas recebidas nas publicações, a frustração gerada pela decepção em consequências com o isolamento e o vício.

Nunca parei para pensar porque eu não penso muito, mais senti que tudo isso faz muito sentido



Hábitos positivos que ajudam

Não precisa deixar de usar... mas busque algumas soluções e atividades para variar

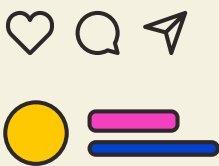


bônus:
recomendações
cineamatográficas
e bibliográficas

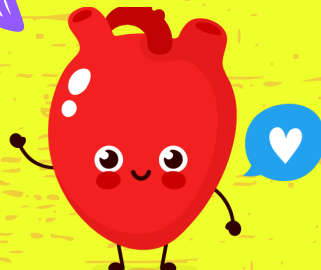
- Black mirror- 3ª temporada- queda livre
- documentário Dilema das redes
- Mito da caverna de Platão

Mas não se desespere, para tudo há uma solução, para diminuir esse vício podemos começar a valorizar a presença das pessoas nossa volta, definir um horário para verificar o celular, mantenha o aparelho a alguns metros de distância da sua cama, encontre e faça atividades prazerosas, não mexa no celular após acordar, não use o celular durante as refeições, realize atividades físicas.

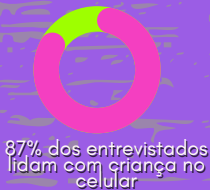
Porém comece a exercitar estes hábitos no seu tempo, está tudo bem ter dificuldades à princípio, inicie com pequenas atitudes, e não sinta vergonha se sentir que precisa de ajuda, peça, pois não é somente você que pode estar passando por isso.



mais esta tudo bem, o mundo não vai acabar e a internet não vai parar se você dosar... 😊



Mais você não está sozinha nessa


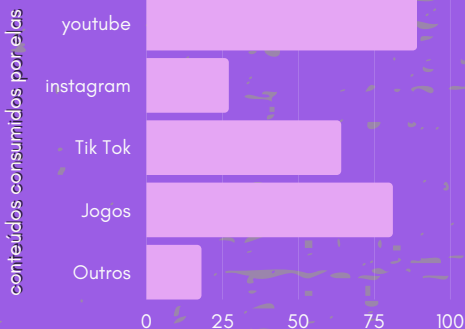


Ainda bem que há formas mais saudáveis de usar o celular, vou compartilhar com os outros órgãos sobre as problemáticas da nomofobia



O uso desregulado dos aparelhos começa na infância

Em uma pesquisa via Google Forms realizada com 531 pessoas, conseguimos levantar alguns dados que nos mostram o aumento do contato das crianças com o aparelho celular e a substituição feita por elas dos jogos tradicionais pelos eletrônicos, dos 87,3% entrevistados que têm contato com crianças que faz uso do celular, 94,1% perceberam essa troca.



Além disso, muitas das crianças mexem no celular sem a supervisão dos pais, 39% das pessoas que responderam o questionário percebeu isso, entretanto 30,9% diz que há monitoramento e as crianças usam de 2 a 4 horas, revelando que falta uma investigação a respeito tempo de uso do celular pelas crianças e dos conteúdos que elas acessam no celular, como também do impacto que esse uso excessivo causa nos indivíduos, uma vez que o uso do celular é subjetivo e para alguns isso ajuda na aprendizagem e para outros não, como visto no questionário, no qual 44,9% pensa que o celular atrapalha no ambiente escolar, 11% não atrapalha e 38,3% talvez. Porém, esses resultados são baseados em suas experiências e não em dados comprovados.



Já na fase adulta...

PROCEED?



Alguma vez sentiu que o celular atrapalha o seu desempenho profissional?

Algumas situações dadas pelo uso do celular

Chat

Já sofreram algum acidente de trabalho?

"Acidente, que eu me lembre, não, porém tira muitas vezes a atenção "

"respondendo uma mensagem enquanto descia a escada, e acabei tropeçando e cai"

"Estava dirigindo à serviço da empresa e respondendo meu superior, por um descuido rodei o veículo numa poça d'água, sem ferimentos ou danos, mas foi um acidente devido ao celular."

Como se sente quando dentro de um ambiente, o uso do celular é proibido?

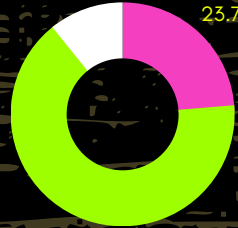
"Como se estivesse faltando algo. Como se o tempo demorasse muito mais pra passar"

"Um pouco ansioso, pois se alguém me ligar e for uma emergência eu não irei ver "

"Depende da situação ou do momento, às vezes quando estou longe do celular consigo me concentrar mais no que estou fazendo Me sinto mais focado"

Nunca
10.8%

Sempre
23.7%



As vezes
65.5%

E no ambiente escolar/ acadêmico?
se fizer parte da aula

5.8%

Talvez
38.3%

Sim
44.9%



Não
11%

Viu só como não estamos sozinhos nesta? e agora graças a estas informações podemos melhorar juntos!

agora que você sabe as problemáticas da nomofobia, o que você vai fazer para mudar isso?

