

Reportagem Especial

SAÚDE EMOCIONAL

Modismos na internet levam jovens à depressão

Eles também têm crises de ansiedade e a saúde saúde mental abalada por causa de pressões, exageros e cobranças nas redes sociais

Lorrany Martins

Danças sincronizadas, desafios em vídeos, lições de como crescer o número de curtidas e outras dicas são alguns dos modismos das redes sociais. Mas, se para alguns as dicas ou brincadeiras são passatempo, para outros têm se tornado gatilho para crises de ansiedade e depressão.

De acordo com médicos e psicólogos, a cada vez maior o número de jovens com a saúde mental prejudicada por causa das pressões, exageros e cobranças da internet, principalmente nas redes sociais.

O que poderia ser algo divertido, para o lazer, tem trazido prejuízos em função do excesso de tempo em uma realidade virtual, é o que afirma a psicóloga do Viver Unimed Naira Delboni.

"Passar muito tempo nas redes sociais pode afetar a autoestima devido à comparação, ampliando as emoções de forma negativa, podendo desencadear ou agravar sintomas da depressão e ansiedade".

Além disso, o psiquiatra Vicente Ramatis lembra que, se por um lado a internet promove situações positivas aproximando as pessoas, por outro lado, ela aumenta e facilita o bullying e o sofrimento.

"Adolescentes e jovens não têm maturidade para lidar com comparações nas redes sociais, o que produz uma autocrítica negativa, que pode aumentar a depressão e a ansiedade nesses jovens".

EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Superação e equilíbrio

A universitária Samyra Sena, 23 anos, contou que já sofreu muito de ansiedade por causa das redes sociais, mas, com o tempo e a ajuda, conseguiu encontrar um equilíbrio para garantir sua saúde mental sem ficar totalmente desconectada.

"Consegui perceber que um dos fatores da ansiedade era a cobrança excessiva que tinha comi-

go mesma, além do excesso de informações e das redes sociais como Instagram e Twitter. Causava comparações, mais cobranças e sentimento de fracasso e invalidez. Atualmente consigo dosar o tempo que uso, parei de seguir pessoas que eu considero o conteúdo tóxico para minha saúde mental".

A psicóloga Talita Espindula, especialista em crianças da Upuêrê Educação Infantil, explica que as curtidas e os excessos de redes sociais ativam no cérebro os mesmos mecanismos do vício.

"Essas atividades fazem com que o cérebro libere dopamina e dá a sensação de prazer, que é momentânea. Com isso, vai sempre buscar aquela satisfação. As curtidas acionam no cérebro os mesmos mecanismos das pessoas que são viciadas em jogo, por exemplo".

Psicóloga e professora da UVV, Jucineide Wandekoken explica ainda que os mais novos não apresentam desenvolvimento de funções cerebrais fundamentais para regular e controlar os impulsos. "O que pode levar a problemas relativos à saúde mental", afirmou.

O prejuízo na saúde mental tem se tornado mais frequente e o psiquiatra Fábio Olmo, diretor clínico da Aube, lembra que os transtornos de impulso e compulsão sobre o uso de internet será incluído na Classificação Internacional de Doenças 11 (CID 11), assim como já existe compulsão por compras e compulsão por jogos.



MENINA ao celular: impacto na saúde

Maioria das meninas usa aplicativos para mudar imagem

Uma pesquisa foi realizada em dezembro de 2020 e revelou o impacto do uso das redes sociais e filtros na autoestima de meninas entre 10 e 17 anos.

No Brasil, 84% das jovens com 13 anos já aplicaram um filtro ou usaram um aplicativo para mudar sua imagem em suas fotos, segundo o estudo. Especialistas dizem que o resultado mostra como as redes sociais podem afetar negativamente a saúde mental e a autoestima dos adolescentes.

A psicóloga especialista em crianças e educadora parental da Upuêrê Educação Infantil, Talita Espindula, explica que a partir dos 12 anos o cérebro se organiza para se adaptar às mudanças corporais da idade e a influência de filtros e edições da própria imagem podem atrapalhar esse desenvolvimento.

"O cérebro precisa se reorganizar e se reeditar para entender que esse corpo está mudando e tem um trabalho dobrado para isso. E nesse contexto vem o aplicativo que faz o trabalho contrário, então realmente é muito perigoso a gente ver o uso, cria uma desorganização de imagem real com imagem ideal e o cérebro não consegue acompanhar isso bem".

Como as bases do autoconceito não estão bem estabelecidas, por causa da idade, os jovens tendem a influência externa, mesmo que não sejam seus familiares, pontua a psicóloga e professora da UVV, Jucineide Wandekoken.

"Sendo assim, avaliações negativas vindas de 'outros' nas mídias interativas são fatores de risco, tornando os jovens mais vulneráveis para problemas relacionados à sua saúde mental, dentre eles, a depressão e a ansiedade".

“Filtros criam uma desorganização de imagem real com imagem ideal, e o cérebro não consegue acompanhar isso bem”

Talita Espindula, psicóloga

APRENDIZADO

Enfrentou fofocas

A modelo Ariadne Tomaz, 25 anos, trabalha com a internet e sabe bem o quanto é difícil manter a saúde mental boa diante de comentários ruins e críticas.

Ela contou que já passou por situações que dispararam crises de ansiedade, mas hoje consegue equilibrar os retornos que seus seguidores dão. "Quando resolvi trabalhar com a internet, sabia que essa parte seria difícil. Já fui alvo de fofocas e recentemente recebi mensagens maldosas sobre mim. É uma coisa que me deixa triste. É bem ruim, já chorei em algumas situações, mas aprendi a superar isso".

A PESQUISA

84% DAS MENINAS usam aplicativos de retoque de imagem aos 13 anos para distorcer sua aparência na internet

78% DELAS tentam mudar ou ocultar pelo menos uma parte ou característica de seu corpo que não gostam antes de postar uma foto de si mesmas nas redes sociais.

35% DAS JOVENS brasileiras dizem se sentirem "menos bonitas" ao verem fotos de influenciadores e celebridades nas redes sociais.

60% DAS QUE PASSAM de 10 a 30 minutos editando as imagens dizem ter baixa autoestima.

ENTRE 10 E 17 ANOS é a idade das meninas entrevistadas

Fonte: Projeto Ode pela Autoestima.

