



Image: throsrok / Adobe Stock

NOMOFOBIA:

COMO O VÍCIO DIGITAL AFETA A SUA SAUDE?

◆ Da Redação ◆

Nomofobia é um termo utilizado para descrever o medo irracional de ficar sem o celular ou de perder a conexão com a internet. Com o avanço da tecnologia e a crescente dependência dos dispositivos móveis, esse fenômeno tem se tornado cada vez mais comum e preocupante. O vício digital e a nomofobia podem afetar significativamente a saúde física e mental das pessoas.

Em termos de saúde física, o vício digital pode levar ao sedentarismo e ao isolamento social. Passar longas horas em frente às telas de dispositivos eletrônicos leva a um estilo de vida mais sedentário, prejudicando a atividade física e contribuindo para o aumento do risco de obesidade, doenças cardiovasculares e problemas musculoesqueléticos. Além disso, o uso excessivo de dispositivos móveis muitas vezes substitui o tempo dedicado à atividades sociais e interações pessoais, resultando em isolamento e falta de conexões significativas.

No âmbito da saúde mental, o vício digital pode levar a uma série de problemas, incluindo ansiedade, depressão e diminuição da autoestima. A constante exposição às redes sociais e à comparação com

outras pessoas, muitas vezes apresentando uma versão idealizada de suas vidas, pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, a necessidade constante de estar conectado e responder a mensagens e notificações pode causar ansiedade, aumentar o estresse e interferir na qualidade do sono.



A nomofobia em si também pode ter um impacto significativo na saúde mental.

O medo de ficar sem o celular ou de perder a conexão com a internet pode gerar uma sensação de angústia e desconforto, afetando negativamente o bem-estar emocional



Isso pode levar a sintomas de ansiedade como palpitações, sudorese e irritabilidade e interferir nas atividades diárias.

Além dos impactos individuais, o vício digital também pode prejudicar os relacionamentos interpessoais. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode levar à negligência das interações

face a face, resultando em uma comunicação superficial e uma diminuição da qualidade dos relacionamentos. Isso pode afetar a saúde dos relacionamentos pessoais, como com familiares, amigos e parceiros românticos.

Para combater os efeitos negativos do vício digital e da nomofobia é importante adotar algumas medidas. Estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos eletrônicos, praticar períodos regulares de desconexão, promover atividades físicas e sociais e buscar apoio emocional são estratégias eficazes. Além disso é essencial desenvolver consciência e autorregulação em relação ao uso da tecnologia, priorizando a saúde e o bem-estar em detrimento da dependência digital.

Em resumo, o vício digital e a nomofobia têm efeitos significativos na saúde física e mental das pessoas. É fundamental reconhecer os impactos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, estabelecer limites saudáveis e buscar um equilíbrio entre a vida virtual e a vida real. Ao adotar medidas para cuidar da saúde emocional, física e dos relacionamentos podemos minimizar os efeitos nocivos do vício digital e desfrutar de uma vida mais equilibrada e saudável.●