



Transtornos de ansiedade: compreendendo a ansiedade patológica e o impacto da internet na era digital

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Juscimaria Silva Rocha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A forma geral é uma reação emocional normal caracterizada por sentimentos de nervosismo, tensão, medo, apreensão e preocupação. Até certo nível, a ansiedade é considerada saudável e Essencial.

A ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação, realidade ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento profundo causando prejuízo físico, mental e social, e quando não se alcança mais o próprio controle pelo indivíduo. Tipos de transtorno. Os transtornos de ansiedade são uma combinação de fatores genéticos e ambientais, e segundo especialistas, ambientes conturbados também são capazes de desencadear um transtorno de ansiedade. Atualmente, o uso da internet e das redes sociais está cada vez maior, e no período da pandemia houve um aumento exponencial. Trabalhos migraram para o home office, aqueles que não eram adeptos dessas tecnologias sentiram a necessidade de passar a usá-las, para entrar em contato com a família ou parentes distantes. E deste modo ficamos cada vez mais conectados. A internet veio para possibilitar inúmeras coisas, como encurtar distâncias, manter contato com pessoas queridas mesmo a milhares de quilômetros, facilitar processos burocráticos, promover o fácil acesso à informação. Porém existe uma parte negativa nisso, a internet é programada para mostrar aquilo que queremos ver, e o que gostamos, e isso nos prende e faz “perder tempo”, dependendo de como é o seu consumo. O lugar onde vemos aquilo que o outro quer mostrar, e não necessariamente o que é real, com textos sempre otimistas e motivadores, uma influência no dia a dia e muitas vezes criada passando confiança e realidade, mas nos bastidores é apenas um personagem. Quando o indivíduo já tem uma tendência a crise de ansiedade, uma simples mensagem não respondida se torna frustração se transforma em um gatilho para uma nova crise de ansiedade, ou ao lembrar do noticiário passado de forma alarmante ao sair na rua podem causar medo e pânico todos os dias, a postagem de uma nova foto que não tem curtidas ou interações, traz sofrimento, aumenta a insegurança e crescem enormes questionamentos sobre a própria aparência, e dúvidas sobre si e quem realmente é. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.