



O vício em tecnologia: desafios e caminhos para uma vida equilibrada

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Juscimaria Silva Rocha

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A tecnologia, em si, é uma grande benfeitora para a vida moderna. Ela tem nos proporcionado grandes avanços em diversas áreas, como saúde, comunicação, educação, entre outras. Entretanto, o uso excessivo e compulsivo de tecnologias pode nos levar a uma dependência viciosa e prejudicial à nossa saúde física e mental.

Muitas pessoas se tornam dependentes de jogos online, mídias sociais, aplicativos de mensagens e outras tecnologias, o que pode levar a uma perda de controle sobre o tempo e a falta de atenção às responsabilidades cotidianas. De acordo com a (OMS), o vício em tecnologia é um transtorno de saúde mental emergente que precisa ser tratado com seriedade. A OMS alerta que a dependência viciosa em jogos online está associada a problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e comportamentos agressivos.

Portanto, é importante que cada pessoa tenha a consciência de que o uso da tecnologia deve ser limitado e feito de forma consciente e moderada. É necessário que haja um equilíbrio entre o uso da tecnologia e outras atividades saudáveis, como exercícios físicos, leitura, convívio social, entre outras.

Em suma, a tecnologia pode ser uma benfeitora para a nossa vida, mas quando usada de forma excessiva e descontrolada, pode se tornar um vício prejudicial à nossa saúde física e mental. É preciso ter cuidado e buscar equilíbrio em sua utilização, para ter uma vida saudável e plena.

O vício em tecnologia é um problema crescente na sociedade atual e pode afetar gravemente a qualidade de vida das pessoas. Existem diversas formas de tratamento para quem sofre desse problema, e é importante buscar ajuda profissional para lidar com a situação de forma eficaz.

Uma das formas mais simples de lidar com o vício em tecnologia é limitar o tempo que se passa usando aparelhos eletrônicos. Isso pode ser feito estabelecendo horários específicos para usar o celular, o computador, a televisão ou outros dispositivos, e respeitando essas restrições.

Algumas clínicas e grupos de apoio também oferecem tratamentos específicos para o vício em tecnologia, utilizando técnicas como meditação, terapia cognitivo-comportamental e outros métodos de mudança de comportamento. É importante lembrar que o tratamento do vício em tecnologia requer comprometimento e esforço por parte do paciente.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.