

Tecnoestresse

Post (0189)



Tecnoestresse. Causado pelo uso excessivo da tecnologia, esta disfunção provoca dificuldade de concentração e ansiedade. O jovem tecnoestressado também pode tornar-se agressivo ao ficar longe do computador.

Segundo pesquisas, já são associadas a overdose de tecnologia problemas neurológicos, psiquiátricos e estão aumentando os casos de doenças relacionadas ao isolamento. A depressão é a que mais cresce. Há uma incidência maior do transtorno de déficit de atenção entre adolescentes aficionados por computador. Não é fácil de diagnosticar. Os pais não acham que o filho tem dificuldade de concentração por ele ficar parado frente ao computador.



O impacto das mídias digitais tem efeitos de ordem física e social. Do ponto de vista da saúde, o principal risco é o da obesidade do social, o fato é que, quanto mais conectados, mais isolados os jovens ficam no sentido das relações pessoais. É comum ver casais de mãos dadas e falando ao celular com outras pessoas.

A tecnologia invadiu tanto o cotidiano que as pessoas se perdem no seu uso. É mais preocupante em crianças e adolescentes do que em adultos, porque nessa faixa etária o cérebro ainda não atingiu sua maturidade e não exerce plenamente a função de controle de seus impulsos. Mas nem tudo são pedras no mundo virtual. Pesquisas também mostram que crianças usuárias de tecnologias da informação são mais ágeis, mais inventivas e têm uma capacidade maior de raciocínio, fato comprovado em testes de QI. A tecnologia não é um bicho de sete cabeças do qual elas tenham que ficar afastadas, devem

ser estimuladas a fazer bom uso, respeitando limites.

Os próprios pais são as principais responsáveis por esse quadro “cibercaótico”. Por falta de intimidade com as novas mídias, os adultos deixam de preparar as crianças para o mundo virtual. Muitas vezes, eles apenas dão o laptop pensando que, desde que os filhos estejam no quarto, não vão se meter em confusão, o que é um erro.



Os adultos precisam se tornar aprendizes dos jovens na parte técnica para que possam ser seus professores na parte humana.

Texto da Folha de São Paulo, resumido – NG Canela – Setembro de 2012