1- O que são vícios virtuais?

O cenário vivenciado atualmente no mundo carrega consigo diversos novos fatores que a poucos anos atrás nem fariam sentido se fossem descritos neles, como por exemplo os vícios virtuais.

Mas como assim não fariam sentido? Pois bem, quando olhamos para uma pessoa nos dias de hoje gastando diversas horas do seu tempo em um aparelho celular, computador, tablet e etc. nem percebemos como isso é no mínimo, estranho, haja vista que estamos habituados com essa realidade. No entanto, se voltássemos a uns dez anos no passado perceberíamos imediatamente como estamos tão dependentes e viciados nas telas, uma vez que o modo de viver era totalmente distinto do contemporâneo.

Nesse viés, devemos, antes de tudo, analisar e definir o que são vícios virtuais. Primeiro, na maioria das vezes as pessoas têm em sua mente a ideia restrita de que o vício está relacionado apenas a cigarro, bebida, drogas e afins, entretanto, sabemos hoje que não é bem assim.

Nessa perspectiva, a dependência exacerbada pelo virtual não é tão difícil de definir, pois sabemos que o desejo compulsório é o fator principal que determina um vício. Por outro lado, a parte delicada é afirmar se um indivíduo tem apenas hábitos ou adições- termo técnico para vício-, visto que ele pode se utilizar do argumento que o tempo em que está no

ambiente virtual é legítimo, como por exemplo, uma forma de trabalho, mas que muitas vezes pode encobrir o comportamento dependente.

Dessa forma, muitas pesquisas surgem com o intuito de demonstrar e caracterizar como a dependência excessiva pode ser expressa por um indivíduo. Pois bem, uma dessas investigações foi feita pelo Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, objetivando definir o vício virtual, ou dependência de internet, como os pesquisadores chamam. E o que pontuaram como alguns indícios foram:

- Preocupação excessiva com a internet.

- Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet.

-Quando o tempo de uso da internet é restringido apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional).

-Presença de irritabilidade e/ou depressão.

Dessa maneira, compreendemos a definição de um vício virtual, que nada mais é do que a sujeição de uma pessoa à uma necessidade. Além do fato de pontuarmos algumas características comportamentais com a finalidade de distinguir se uma pessoa é ou não subordinada do âmbito virtual.

2- Como o cérebro chega ao vício?

Nossa mente nas mais variadas ocasiões busca subterfúgios de satisfação para nossos desejos, e a ideia do cérebro é fazer com que essas eventualidades de prazer ocorram muitas vezes, visto que a máquina administrativa do nosso corpo possui um neurotransmissor chamado dopamina, que é responsável por gerir as emoções e o prazer.

Continuando nessa ideia, é possível perceber que a forma que o nosso cérebro chega ao vício é, de certa maneira, até intuitiva. Vejamos o caso de um dependente químico, não... espere, não precisamos ir tanto ao extremo, vamos pegar uma pessoa viciada em chocolate e analisar como esse indivíduo se tornou um viciado.

Pois bem, analise e observe comigo, lembra do que foi mencionado no início? Sobre o nosso cérebro ter um neurotransmissor que gerencia as emoções e o prazer? Então, quando fazemos algo que supre os nossos desejos de maneira imediata, nossa máquina administrativa é programada para sempre querer utilizar essa forma como meio de alcançar o êxtase.

Assim, voltando ao exemplo do viciado em chocolate – e que se aplica a qualquer vício-, percebemos que a necessidade compulsória em consumir o alimento é derivada exatamente dessa causa imediata de se chegar ao prazer. Desse modo, compreendemos a parte biológica do vício.

Até aqui já discutimos sobre como o nosso cérebro chega ao vício, do ponto de vista bioquímico, e também citamos alguns exemplos, no entanto, nesse segundo momento vamos analisar algumas das causas de como uma pessoa se torna um viciado digital.

Segundo Breno Rosostolato que é psicólogo e professor da Faculdade Santa Marcelina – FASM, um dos fatores que contribuem para uma pessoa chegar ao estado de dependência virtual é a utopia - concepção idealizada de algo - de pertencimento a algum grupo, uma vez que a ilusão de integração e representatividade dessa coletividade, faz com que o indivíduo tenha o desejo incessante de estar conectado aos demais membros pela internet a todo momento, e consequentemente, essa pessoa se torna um viciado digital.

Outro aspecto que leva um indivíduo à subordinação para com o âmbito virtual, de acordo com Breno, é a possibilidade de fazer tudo no anonimato. Isso ocorre por conta de a internet ser uma forma de válvula de escape da realidade, haja vista que se uma pessoa pode usar ```máscaras´´, ela pode ter muitas personalidades, adicionando ou subtraindo do seu eu o que bem desejar.

Portanto, esse prisma de perspectiva em relação aos caminhos que podem ser adotados no ambiente digital, tem como resultado o desejo exagerado da reafirmação de personalidade, no entanto, juntamente a essa aspiração, vem também o tempo gasto na internet, que acaba gerando uma adição.

3- Como identificar um vício

Como já discutimos em algumas partes, é simples entender o significado de vício, contudo não é tão fácil identificá-lo, uma vez que inúmeros fatores permeiam e norteiam como conseguir de maneira exata determiná-lo.

Primeiramente, é necessário compreender o porquê de não ser tão evidente se algo se tornou ou não um vício. Nessa ideia, podemos destacar a dependência em questão, que é a digital, mas iremos mencionar fatores comuns à todas.

A dificuldade em constatar de maneira exata o vício digital é por que os pretextos acerca do uso da internet fazem com que seja colocada uma capa sobre a possível dependência. Como por exemplo, crianças e jovens que passam horas nas telas, alegando aos pais que estão utilizando o meio virtual para fins educacionais. Então, agora você entende o ``X´´ da questão? E tudo isso faz com que essa se torne uma situação delicada definir se são viciados ou não.

Nesse momento, vamos destacar pontos que são comuns a todos os tipos de vícios, são eles:

-Tolerância

É a necessidade cada vez maior de uma determinada substância ou recompensa para se obter o mesmo efeito. A tolerância indica que a pessoa

nunca está satisfeita; ela sempre precisará de mais, com a ilusão de que, se tiver um pouco mais, tudo ficará bem.

- Abstinência

É uma reação do organismo que, por estar acostumado a uma certa estimulação, gera estresse quando a mesma está ausente. A interrupção do comportamento aditivo- termo técnico para vício- é percebido como algo errado pelo sistema nervoso central e pode envolver desde uma simples irritabilidade até tremores ou pânico.

- Autoengano

O autoengano é a capacidade de nos iludirmos para manter o vício. Quando estamos acreditando que está tudo bem, que se tem controle sobre a adição(vício), que se pode parar quando quiser e outras racionalizações, e quando percebemos chegamos num estado de autoengano.

-Perda de controle

A pessoa adita (que tem vício) tem a sensação de não ter mais controle sobre o seu comportamento. É possível identificar a perda de controle, por exemplo, pelas diversas tentativas frustradas de interromper o comportamento aditivo.

- Distorção da atenção

O foco da adição(vício) tende a ser também o foco da atenção da pessoa. Ela pode passar boa parte do tempo imaginando como será quando ela estiver dentro do seu vício (por exemplo, imaginando um doce no fim do dia). Ou seja, a subordinação àquele desejo passa a controlar grande parte da vida.

4- Problemas comportamentais causados pelo vício

Podemos citar as mais variadas consequências maléficas que as adições causam nos indivíduos. A primeira que observamos substancialmente em uma pessoa adita é a curva de desvio que ocorre da sua essência primordial para a que é expressa logo após esse indivíduo se tornar totalmente subjugado por algo.

Entretanto, uma das piores e mais devastadoras consequências dos vícios é a depressão, visto que esse é um estado de total vulnerabilidade do ser humano. Nessa perspectiva, devemos refletir sobre esse ponto em específico, haja vista que a partir desse fator podem surgir ramificações que geram produtos mais nocivos ainda à saúde mental.

Em primeira instância é preciso entender o que é a depressão da forma mais simples possível. Pois bem, a depressão é um transtorno psicológico relativamente comum que causa tristeza persistente no indivíduo, levando-o a ter desinteresse pela vida. Embora a tristeza seja uma emoção normal, na depressão essa tristeza é tão forte e dura por tanto tempo, que acaba afetando toda a vida da pessoa, impedindo, até a realização de tarefas básicas do dia-a-dia como dormir ou comer.

A grande questão é, qual a relação entre depressão e vício? Para isso podemos citar como exemplo o apresentador Mornark, que antes participava no canal do YouTube chamado ``Flow Podcast´´. Esse rapaz se utiliza de drogas para sanar seus desejos, no entanto, ele mesmo afirma que quando para de usá-las, sente um vazio e uma tristeza inigualável, visto que seu subterfúgio faz com que sua mente esteja sempre subordinada àquela satisfação quase que instantânea, e quando não a tem, perde a vontade de viver.

Agora vamos mencionar outros efeitos resultantes das adições, mas vamos destacar, como é de costume, o vício virtual. Portanto, é possível expor algumas consequências dos vícios digitais sem muita preocupação. São elas:

- Isolamento social

Esse fator é bastante evidente entre jovens que usam e abusam das redes sociais, como Instagram, Facebook, WhatsApp etc. pois quando estão interagindo virtualmente deixam de interagir no mundo real, com pessoas reais.

- Distrações

Como o vício traz consigo uma dependência sem precedentes, a pessoa que está nesse estado não consegue focar em suas tarefas, pois há

distrações, uma vez que as notificações que chegam, são gatilhos que sempre levam o indivíduo a querer saber do que se trata aquilo que está em seu celular.

-Nomofobia

O termo nomofobia vem de “no-mobile-phone-phobia”. O significado de nomofobia faz referência à ansiedade que sofre a pessoa quando não pode dispor do seu celular, o que a invade de sensações de incomunicação, quer seja porque a bateria acabou, porque deixou o celular em casa, quebrou o celular, etc. Por isso falamos de um vício em celular que está relacionado com uma fobia devida aos intensos sentimentos de ansiedade e obsessão que nascem na ausência do aparelho e que desaparecem quando a pessoa volta a ter o celular.

Dessa forma, compreendemos um pouco sobre a relação entre vício e depressão, e algumas consequências geradas pela adição proporcionada através da sujeição total do indivíduo às mídias digitais. Por conseguinte, percebemos que em sua essência, as adições proporcionam uma degeneração completa do ser.

5- Passo a passo de como se libertar de um vício

Se livrar de um vício não é tão simples assim, basta observar um dos pontos que já citamos na parte de como identificá-los, que é o autoengano. Este por sua vez se refere à ideia de que estamos no controle de nossas adições, quando na verdade elas estão sobre o nosso controle, e essa é uma forma de sabotagem da mente para conseguir cada vez mais e mais satisfações imediatas.

Contudo, podemos elencar alternativas para conseguir extinguir, ou pelo menos atenuar a sujeição que temos aos nossos vícios. Sugeridos pelo site relacionado à saúde ``Conquiste sua Vida´´, alguns meios foram destacados para conseguir superar as adições.

São eles:

- Criar uma rotina de alimentação saudável.

- Praticar exercícios físicos.

- Consumir alimentos que tenham triptofano- neurotransmissor também relacionado ao prazer- em sua composição.

- Meditar, ler livros e ter hobbies.

Todos esses meios de superar as compulsões tem um fator em comum, que é a ocupação, ou seja, se forçar a criar novos hábitos que estejam associados à distração e o prazer ao mesmo tempo, com a finalidade de deixar de lado a velha sujeição aos vícios.

6- Usando a internet de maneira saudável

Não podemos negar que a internet trouxe inúmeros benefícios e facilidades para o homem moderno, como trabalhar da própria casa, fazer compras online, aproximar pessoas - com o advento das redes socais -, e por aí vai. Poderíamos enumerar muitas coisas que são úteis para nós nos dias de hoje, contudo, como já discutimos em outros temas, devemos ter cuidado para não a utilizar de maneira excessiva a ponto se tornar um vício.

Em primeira instância, deve-se ressaltar que, se ambiente digital for usado de maneira saudável não tem problema algum, haja vista que a internet e tudo que está relacionado a ela foi projetado para facilitar as nossas vidas, seja em qual for a área. Segundo Steve Jobs, fundador da Apple, ``a tecnologia move o mundo´´, portanto, se uma das mentes mais geniais que passou pelo nosso planeta afirmou isso, devemos no mínimo refletir sobre, e não achar que elas vieram com um propósito tão banal quanto para ``construir vícios´´.

Em consonância aos fatos mencionados, pode-se destacar uma forma de utilizar a internet de maneira saudável, a fim de não comprometer a saúde mental, que é o gerenciamento do período de uso. Nessa perspectiva, é preciso controlar o tempo em gastamos nas telas, baixando aplicativos que mostram quantidade de minutos ou horas em que ficamos na frente dos aparelhos, com a finalidade de ter a consciência do que estamos fazendo com nosso precioso tempo.

Além disso, outro jeito de usar a internet de uma forma saudável - e essa dica é para quem usa muito as redes sociais - é não se comparar. Muitas pessoas quando estão por exemplo, no Instagram, ficam olhando para aquelas fotos de indivíduos idealizados e se frustram, visto que a ``unidade de medida´´ que utilizam para se comparar, simplesmente não existe. Cada indivíduo é único e não precisa de referências estéticas para se equiparar, se todos percebessem isso, o âmbito digital se tornaria um lugar mais confortável.

Vale citar também a questão sobre o que devemos consumir do meio virtual, para que a internet não se torne uma área nociva à nossa saúde e integridade pessoal. Assim, precisamos refletir e analisar sobre quais conteúdos estamos dedicando nosso tempo, haja vista que no meio virtual há inúmeras coisas para se deleitar, no entanto, muitas dessas alternativas não agregam em nada nas nossas vidas.

Podemos destacar como exemplo, uma das pautas mais difundidas nos últimos tempos, que são as falsas notícias, pois elas são formadoras de opiniões, e como não são verdadeiras e nem confiáveis, geram apenas balbúrdia na sociedade.

Em suma, discutimos sobre como estabelecer uma relação saudável com o ambiente virtual, e é necessário que esses pontos não fiquem apenas no papel, mas que se tornem práticas diárias em nossas vidas, com o intuito fundamental de nos ajudar a utilizar da melhor maneira possível a internet.

7- Dicas para o uso consciente da tecnologia

Nesse momento iremos entrar em uma parte pertinente a todos que usam a tecnologia – acredito que a maior parte das pessoas- a seu favor, que são dicas de como a utilizar conscientemente e com segurança.

De acordo com o site ``I Do Code´´, responsável por promover um conteúdo a respeito de educação tecnológica, algumas dicas de como ter consciência no uso da tecnologia são:

- O uso de agendas ou aplicativos de acompanhamento de produtividade interativos, como o Forest, que transforma o tempo longe do celular em árvores, fazendo com que os indivíduos criem e acompanhem diariamente a própria rotina, realizando atividades variadas (tecnológicas ou não), como a leitura, o teatro, a prática de esportes e outras atividades.

- Estimular o aproveitamento do tempo de uso da tecnologia para o aprendizado: seja assistindo videoaulas sobre um tema interessante, lendo um ebook, estudando robótica, programando ou acessando jogos educativos. Com tudo isso é possível ressignificar o contato das pessoas com o mundo digital tornando-o muito mais consciente.

- Condicionar o uso da tecnologia ao cumprimento de metas importantes, como um bom rendimento escolar, participação nas atividades em família, o desenvolvimento das habilidades sociais e a prática de atividades físicas.

Todas essas são maneiras de tornar o uso tecnológico de forma consciente e a nosso favor. Essas dicas que foram pontuadas são de extrema relevância para com a perspectiva que utilizamos tudo que está associado às tecnologias.

No entanto, faz-se necessário destacar não apenas como devemos fazer para utilizar a tecnologia de maneira consciente, mas também é preciso informar como usar a internet com segurança, uma vez que o espaço virtual é um campo minado de más intenções.

Nesse viés, na maioria das vezes, nos encontramos vulneráveis no âmbito digital, haja vista que nossos aparelhos são detentores de muitas informações pessoais, que vão desde CPF´s, até senhas de bancos. Portanto, existem inúmeras pessoas querendo se aproveitar da nossa fragilidade virtual, no entanto, podemos tomar algumas precauções que são mencionadas por alguns sites ou especialistas, como é o caso do ``lumiun blog´´, que divulga ideias relacionadas sobre ter segurança na internet.

De acordo com o site já mencionado, maneiras de utilizar o ambiente digital com segurança são:

- Verifique as configurações de privacidade nas redes sociais e atualize-as sempre que necessário. Não deixe dados pessoais acessíveis a desconhecidos.

- Utilize sites seguros sempre que possível, por exemplo, aqueles que possuem https (navegação criptografada), porque as informações enviadas para esses sites são mais seguras.

- Se não tiver tempo de ler todos os termos e condições quando realizar o registro em um site novo, recorra a ferramentas tais como EULAlyzer. Esse tipo de programa analisa as licenças.

- Lembre-se que as relações estabelecidas na internet merecem os mesmos cuidados tomados no contato pessoal. Portanto, não revele a estranhos informações pessoais, nem deixe seus dados salvos em alguma conversa ou e-mail. Você pode perder este dispositivo, ou ter algum tipo de desentendimento com o a pessoa que você enviou tais informações.

Logo, ao nos depararmos com todas essas recomendações, observamos o quanto é necessário ficarmos atentos ao meio digital.

8- Limitando o uso das telas no dia a dia

Como já destacamos em alguns pontos, é necessário limitar o nosso tempo em relação às tecnologias, e esse item merece uma atenção especial em nossa discussão, haja vista que ele norteia quase todas as formas de uso consciente do meio digital.

Inegavelmente, tudo que está relacionado à nossa vida, está indissociavelmente ligado ao tempo, pois este determina em primeira instância a forma como priorizamos nossas responsabilidades, afazeres, comprometimentos e derivados. Assim, é preciso ser seletivo e fazer concessões nas mais diversas áreas para obter sucesso e virtudes em outras.

No livro `` O pequeno Príncipe´´, do autor Antoine de Saint-Exupéry, é mencionada a frase ``Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a fez tão importante...´´, dessa maneira, podemos traçar um paralelo entre ideia usada pelo autor e o nosso tempo gasto com as mais variadas coisas, como a internet.

Agora vamos refletir, se o tempo que eu dedico a alguma coisa a torna importante, será o período que gastamos olhando para as telas realmente valem esse mérito?

Entretanto, quem pode dar essa resposta a você, é você mesmo. Continuando nessa ideia, necessitamos fazer uma autoanálise sobre o que estamos fazendo nas mídias digitais, se é algo produtivo e que irá contribuir para com meu caráter, conhecimento, personalidade e etc., ou é apenas um passatempo de entretenimento que não influi e nem contribui com nada de relevante na sua vida.

Dessa forma, reflita e analise sobre as coisas que merecem seu tempo, visto que ele é um recurso não renovável, e, portanto, é de extrema importância saber com o que estamos gastando-o. Assim, precisamos ponderar nossos períodos em frente às telas, para no futuro não nos arrependermos de ter gasto nosso tempo com outras ``rosas´´.

9- Conclusão

Por fim, discutimos sobre os aspectos que permeiam os vícios virtuais, as maneiras de usar a internet de forma consciente e segura, e o tempo que dedicamos em frente às telas. Nesse viés, tivemos uma boa reflexão acerca de um dos elementos mais comentados na atualidade, se não o mais, que é a tecnologia, juntamente com a internet e seus afins. E, portanto, obtivemos muitas informações relevantes e que precisam ser aplicadas no nosso dia a dia, para que realmente tenham um propósito maior.