

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

21 DE OUTUBRO 2020

*Dê a quem você ama: asas para voar,
raízes para voltar e motivos para ficar.*

Dalai Lama

As redes sociais contribuem positivamente para a sua saúde mental?

No que se refere à liberdade de expressão, as redes sociais têm um aspecto muito positivo: elas permitem dar voz a diversos pontos de vista. Outra grande vantagem é a possibilidade de compartilhar informações em tempo real. Além disso, podemos encontrar pessoas que nos interessam, fazer amigos, divulgar nosso trabalho e vender produtos.





As redes sociais podem ser muito benéficas se forem utilizadas de forma consciente e criativa. Entretanto é preciso ficar alerta pois um estudo britânico publicado pela Royal Society for Public Health (RSPH) em maio de 2019[1], revelou que as redes sociais são tão viciantes quanto álcool e cigarro e podem ter impacto negativo na nossa saúde mental, gerando em alguns casos ansiedade e depressão.

Em sua definição mais básica, o vício é uma dependência física de uma substância ou atividade e o critério para avaliar se existe algum problema é avaliar se há algum prejuízo em alguma área da vida seja ela financeira, social ou pessoal.

Hoje é possível identificar alguns distúrbios ocasionados pelo uso inadequado da tecnologia: a monofobia ou TDI (transtorno de dependência a Internet) é uma sensação de medo que o indivíduo tem de se sentir incomunicável pela falta de internet ou celular.

O que você precisa saber para usar as redes sociais de forma consciente e reduzir o seu grau de ansiedade:

1. Tenha em mente que a rede social edita os melhores momentos da vida e tende a publicá-los. A vida real não é assim.
2. Reforço novamente: a rede social nem sempre é parâmetro de como a vida é na realidade.
3. Cuidado com as comparações. As comparações podem ter um papel motivador quando atuam como inspiração para uma mudança. Entretanto, se o parâmetro comparado for inapropriado ou irreal isso pode desencadear mais ansiedade e frustração. Ao se comparar com a vida de uma pessoa que parece perfeita, você pode ficar frustrado por ainda não “ter chegado lá” e isso tende a aumentar sua insatisfação com o momento presente.
4. Faça uma distinção entre “o tempo de resposta” do mundo virtual e do mundo real. As redes sociais e a internet podem disponibilizar informações em tempo real. Na vida real às vezes é preciso pesquisar e ter paciência para você encontrar uma informação específica. A falta de clareza deste conceito pode acarretar muita ansiedade.
5. Limite o tempo de uso das redes sociais.
6. Limite as notificações das redes sociais no seu celular ou dispositivo.
7. Desligue-se por alguns momentos das redes sociais. Você perceberá que o mundo não vai acabar.

8. Você não precisa saber de tudo o tempo todo. Para ganhar mais perspectiva sobre esta preocupação, pergunte-se: “O que aconteceria se eu me desconecta-se por alguns instantes?”

9. Procure lazer e diversão também no mundo real.

10. Se você identificar que tem crises de ansiedade, procure grupos de apoio, como por exemplo o CVV (Centro de Valorização da Vida) ou busque ajuda profissional.

11. Escolha com critério quem você decide seguir. Reflita se de fato esta pessoa tem a ver com você.

12. Avalie periodicamente o impacto que a rede social de uma pessoa exerce sobre você. É útil fazer as seguintes perguntas:

- Esta pessoa me inspira?
- Esta pessoa me traz algum tipo de benefício?
- Eu me identifico com as ideias, comportamentos e valores desta pessoa?

Para avaliar os impactos das redes sociais na sua saúde mental, vou resgatar as sábias palavras do Dalai Lama: “Dê a quem você ama: asas para voar, raízes para voltar e motivos para ficar.” Agora faça uma comparação com uma determinada rede social que você segue: “Ela te dá asas para voar? (Te inspira?) Te dá raízes para voltar e motivos para ficar?” Então vá em frente! Caso contrário, você sempre tem opção de escolher o melhor caminho e mudar de rota se for necessário.

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

[1] Estudo publicado pela The Royal Society for Public Health (RSPH) em maio de 2020 mencionado na revista Veja São Paulo de 31 de julho de 2019 pp.10

Bibliografia consultada:

Guia de cuidados com a saúde extra ansiedade (6ª. Edição) São Paulo : On Line , 2016 pp. 43 a 46
 Khoury, Karim Com a Corda Toda: Auto Estima e Qualidade de Vida São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2003
 Revista Veja São Paulo, Editora Abril de 31 de julho de 2019 pp.10
<https://www.health.harvard.edu/topics/addiction>


Acordo
 Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

