

Entenda os desafios da saúde mental na era digital e suas relações com os hormônios

O uso excessivo de smartphones têm sido associados a problemas psicológicos

Fonte: Uol



É inegável que a era digital trouxe inúmeras vantagens, mas, também, desafios significativos para a saúde mental. O uso excessivo de smartphones e o acesso constante às redes sociais têm sido associados a problemas psicológicos, que podem ter verdadeiras ligações com os nossos hormônios.

O vício em smartphones e redes sociais é um fenômeno preocupante na sociedade moderna. O acesso contínuo às notificações e a busca por validação nas redes podem gerar ansiedade e estresse crônicos.

Estudos indicam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode afetar a liberação de hormônios relacionados ao bem-estar, como a dopamina e a serotonina. Isso sem contar que a busca incessante por likes e comentários pode

levar a um ciclo vicioso, onde a satisfação temporária impulsiona o desejo por mais interações virtuais.

O cyberbullying é outro desafio relevante na era digital. As redes sociais permitem uma comunicação rápida e ampla, mas também facilitam a disseminação de mensagens negativas e prejudiciais. Essa forma de bullying pode levar a consequências graves na saúde mental, como ansiedade, depressão e até pensamentos suicidas.

Além disso, é fato que as redes sociais criam um ambiente propício à comparação social, causando a tendência de permitir às pessoas exibirem suas vidas de forma seletiva, destacando apenas os aspectos positivos, podendo levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima em quem se compara constantemente a padrões inatingíveis.

O QUE FAZER?

É fundamental cultivar conexões humanas significativas fora do ambiente digital, além de investir em relacionamentos pessoais e atividades offline para fortalecer a saúde mental e aumentar o bem-estar emocional.

A própria prática regular de exercícios físicos também pode ser uma aliada à saúde mental, estimulando a liberação de hormônios do prazer, como as endorfinas.

Vale lembrar que cada indivíduo responde de forma única aos desafios da era digital. Algumas pessoas podem ser mais sensíveis aos impactos negativos das redes sociais, enquanto outras conseguem lidar com maior equilíbrio.

O autoconhecimento é essencial para identificar quais estratégias funcionam melhor para cada um. Dessa forma, não resta dúvidas de que o vício em smartphones, o cyberbullying e a comparação social são questões relevantes e merecem atenção.

Adotar estratégias para promover um equilíbrio saudável é crucial para proteger a saúde mental e bem-estar emocional na era digital.