

COMPULSÃO PELA INTERNET

Dorit Wallach Vereia

O uso do computador é um instrumento de informações e experiências relativamente novo na vida das pessoas. Tudo que você procura, precisa ou gosta, pode encontrar na internet: das coisas mais bizarras, até informações de utilidade pública. Muitas inovações têm surgido e observamos um aumento vertiginoso do uso da internet.

Assim, como tudo na vida, tem quem faça bom ou mau uso deste recurso. O tempo que a pessoa fica na frente do monitor é importante, mas não é suficiente para justificar o diagnóstico de dependente da internet.

Definimos **compulsão pela internet** quando a pessoa:

- Passa muito tempo na Internet, inclusive perdendo muitas horas de sono.
- Negligencia suas responsabilidades e necessidades familiares, pessoais, profissionais de forma reiterada.
- Apresenta prejuízos conseqüentes do uso patológico da internet.
- Sente grande angústia ou ansiedade na ausência ou na impossibilidade de estar no computador.
- Nega, mente ou manipula as pessoas para não ser criticada e continuar mais tempo na internet.

Não há uma causa bem estabelecida para a ocorrência de comportamentos compulsivos. Pode-se falar em vulnerabilidades e predisposições, seja de elementos familiares, tais como os hábitos conseqüentes à extrema insegurança e aprendidos no seio familiar, seja por razões individuais e relacionados às vivências do passado e a ao dinamismo psicológico pessoal, seja por razões biológicas, de acordo com o funcionamento orgânico e mental.

Comportamentos compulsivos ou aditivos podem ser entendidos como atitudes (mal-adaptadas) de enfrentamento da ansiedade e/ou angústia, trazendo conseqüências físicas, psicológicas e sociais graves.

Pessoas com alguma dificuldade de relacionamento social, fóbicas, tímidas demais ou com quadros depressivos, em contato com o computador, acabam abusando de seu uso o que acarreta prejuízos em sua vida social, financeira e até profissional. Ao longo do tempo, desenvolvem a compulsão na qual substituem a interação da vida real por salas de bate-papo e sites de relacionamento social.

Algumas dicas podem ajudar a ter o controle sob o uso da internet:

1. Seja consciente. A falta de crítica e grande desconsideração quanto aos fatores de risco nos deixam indefesos quanto aos perigos que a **internet** oferece à saúde integral, ou seja, saúde física, emocional, familiar, social e profissional.

2. Não espere ter problemas de saúde para tomar atitudes. A visão imediatista e a falta de reforço positivo de curto prazo fazem com que a necessidade em manter comportamentos que favoreçam a saúde seja ignorada.
3. O estilo de vida é adquirido dentro do ambiente familiar. Pais ou irmãos mais velhos fumantes, obesos, alcoólatras entre outros, influenciam diretamente na aquisição de comportamentos de risco.
4. Frequentes conflitos, a falta de supervisão dos pais e mensagens inconsistentes são grandes influenciadoras de comportamentos compulsivos.
5. Preconceito. Pessoas com sintomas não encontram motivo suficiente para buscar os serviços médicos para a orientação e/ou tratamento.
6. Fatores sociais e culturais são tentadores para esta nova patologia. Temos toda a tecnologia à disposição das pessoas. Não há mais motivação para buscar a conexão pessoal já que uma simples tecla poderia aparentemente sustentar tal necessidade.

O fato é que a busca pelo prazer nos move; tendemos a repetir ações agradáveis e às vezes é nesse prazer que encontramos uma forma de fugir das dificuldades. O problema é quando o "gostar muito" se transforma em dependência, e o prazer se transforma em dor.