

Estresse digital



Por **PAULO VITOR GROSSI***

Uma análise profunda dos sintomas e tratamentos da Síndrome de Burnout, destacando os desafios do mundo digital e a necessidade de reconectar-se com a realidade

1.

“Você pode estar passando por um estresse digital”. Quero dizer, passando rápido pelos sintomas, vocês vão acabar se identificando. É uma pena, nesse caso, não é! Bem, se você tem enfrentado problemas de insônia, perda de memória, dificuldade de concentração, baixo desempenho no trabalho, na escola, nas relações em família, é um problema que segue por assim dizer a partir das mídias digitais e se mostra desafiador para a saúde pública mundial, certo, envolve todos nós.

O tempo gasto em navegação e o crescente número de usuários que não consegue se desligar é cada vez maior, as pessoas comentam. Então é isso, o mundo digital está afetando as pessoas, suas relações interpessoais, seu bem-estar? Era o esperado, é uma novidade? Muitas opiniões, isso é muito bom, enreda o assunto, aumenta o fluxo de pensamentos sobre esse assunto.

Basta uma passada de olhos ao redor e você pode notar o tempo que as pessoas passam literalmente grudadas no celular, rolando o feed de alguma rede social; você pode também facilmente notar pessoas nessa situação de desatenção, agindo dessa maneira até provocando acidentes, isso não te causa nenhuma estranheza, não soa como algo distante, distância entre pessoas?

Digo isso pela troca mais que tranquila do contato físico pelo virtual. É claro que não é nada novo também não, já é um processo de algumas décadas, mas que vem piorando as relações sociais a cada dia que passa, muitos os pacientes relatam na clínica o infamiliar, gente que não quer lidar com gente. A questão é que a psicologia das relações não tem prosperado em se tratando de contato físico entre as pessoas.

Se pensarmos na troca de informações indireta, sim, houve grande avanço, a internet tem é informação. Porém é o calor humano que dá a liga no manejo do cotidiano, desde o primeiro ninar ao velório temos a mão humana em ação. Quando falta o físico, o corpo sente, a mente acompanha.

Ouvindo uma música, pesquisando a vida de famosos ou pseudo-influenciadores, quem não percebe ou tem boas histórias para contar, bater papo pelo celular. Isso quer dizer que não estão ao ar livre, conversando frente a frente com os outros, se movimentando nas mais variadas situações, ou em exercícios físicos, por exemplo.

2.

São essas horas das vidas na internet e nas redes sociais que fazem falta nos momentos mais simples da sociedade, é um tempo virtual que supera muito o tempo de convivência real, tátil. A vida em grupo, os movimentos, bem eles têm ficado de lado e isso é um fato, até uma unanimidade. Inegável também que tudo tem gerado em torno dos meios digitais e sua rapidez, a fluidez, resolver pagamentos e tarifas, produtos, tudo remotamente.

Mas isso reduz a atenção espacial só ser humano, sua conectividade com a realidade, reduz a capacidade cognitiva e, sim, restringe a interação com os outros ao redor, interferindo assim no comportamento rotineiro, na hora que for encontrar alguém sem querer! É como se as pessoas ficassem ali no seu mundinho enquanto o mundo, o entorno acontece à parte.

Sendo o *homo sapiens* um ser social, realístico, feito para captar os estímulos do ambiente de múltiplas maneiras, múltiplas possibilidades de existência, portanto coexistir longe desse molde milenar é realmente estressante, escapa do formato preexistente.

O argumento se baseia no sentido de que uma atenção muito maior, um hiperfoco dado aos meios tecnológicos diminui automaticamente a concentração ao meio em que se vive, ao ambiente e seus seres, a diversidade do meio vivo, meio social; isso traz prejuízos na vida prática das pessoas e é sentido ao longo dos tempos. Isso é forte, tanto que o cérebro demanda tempo para se realocar ao mundo exterior, logo após a pessoa interromper o uso.

Por exemplo, quando a pessoa já não está mais grudada no celular, muitos são os que relatam tédio, falta de segurança, uma desconexão. É claro, essa é uma alegoria mas reflete bem a realidade atual. Uma dorzinha de cabeça, quem nunca sentiu? São horas de tela, horas a fio olhando ou portando um aparelho eletrônico. Vai cansar. Esse tipo de dor de cabeça depois de ficar tanto tempo usando um celular ou com os aplicativos num tablet, computadores, videogames imersivos, cansaço porque a quantidade de estímulos dos eletrônicos é intensa, a luz e a luminosidade são intensas. É bom manejar.

3.

Toda a distração não combina com as emoções e o afeto, motivo mais que contundente para embaralhar as relações entre os indivíduos. Não havendo tempo real, o tempo gasto para reflexões e pensamentos mais profundos, nem mesmo para conexões reais, próximas, de proximidade ou intimidade, fica esse ar de infamiliaridade.

Essa é uma tendência de troca, substituição de relações frente a frente, as clássicas, por aquelas virtuais, vividas e relegadas a um período ou acesso ocasional, por exemplo, ao abrir um aplicativo de mensagens como o WhatsApp. De vez em quando interagir, falar só quando for preciso.

É uma aposta, risco alto para toda a Sociedade e sua interação, risco para crianças que estão em sua fase de desenvolvimento e precisam de contato, referências, por exemplo, porque levarão esse tipo de conceitos para o resto da vida. Falamos de todo o coexistir no momento presente, isso faz falta se for deixado tanto de lado.

Insônia e baixa concentração, falta de controle quanto ao uso dos aparelhos, tudo isso afeta a compreensão e a memória desses indivíduos estressados, principalmente moldados e atrasados emotivamente. “Você nem percebe, ah é, você foi você foi pego. Tem muito tempo que você faz falta para mim.”

O depoimento ilustra como o espaço real foi prejudicado, atingindo com isso a sua psique. Pode e geralmente é traumático. Como lidar com todos esses riscos? Fato é que a saúde mental se for progressivamente deixada de lado, relegada, é um campo aberto para o adoecimento. Uma hora ou outra somente a terapia pode amparar esses indivíduos carentes de

emoções e contatos físicos; indivíduos com essa deficiência levarão mais tempo na clínica para se adaptar e realocar na Sociedade, tudo a seu tempo.

Felizmente, ainda temos nós mesmos! Ainda que você esteja passando também por esse estresse do universo digital, sua vida gira em torno do artificial e eletrônico, não existe melhor momento como o de agora para mudar, girar a chave e ressignificar sua vida. A estratégia para contornar essa situação toda passa pela terapia, o autoconhecimento, as tentativas de estar com o outro e lidar com o que vai acontecendo no decorrer das suas relações. A decisão é sempre sua.

***Paulo Vitor Grossi** é terapeuta neuropsicanalista. Autor, entre outros livros, de *Síndrome de Burnout! análise de sintomas e tratamento* (Editorial Presente).

A Terra é Redonda