



Dependência da Internet

A acessibilidade quase geral da internet e das novas tecnologias, como o *smartphone*, que tornam esta portátil e, literalmente, no bolso de todos, estão a introduzir novas dinâmicas sociais que implicam novos riscos.

A Perturbação de Dependência à Internet, é uma perturbação psiquiátrica emergente, associada a problemas de controlo de impulsos (Rusconi & Valeriani, 2014). Refere-se à incapacidade de controlar a vontade de estar online, resultando na utilização não controlada da internet e em consequências adversas em diversas áreas da vida, como a perturbação das interações sociais e a perda de outros interesses (Aboujaoude, 2010; Douglas et al. 2008; Kuss et al. 2014).

Apesar de ser crescente o interesse no estudo desta perturbação, esta ainda não é reconhecida pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Perturbações Mentais (DSM-V; APA, 2013). No entanto, a dependência a videojogos *online* (*internet gaming disorder*), que constitui um subtipo da dependência à internet, está destacada como uma perturbação para futuros estudos.

Dependência da Internet: O que sabemos?

Sendo uma perturbação recente, muitos estudos ainda precisam de ser realizados para perceber melhor a sua etiologia e desenvolvimento. Contudo, nos últimos anos têm surgido algumas contribuições científicas bastante importantes. Caplan (2007, 2010) desenvolveu uma teoria geral sobre o uso abusivo da internet, na qual colocou a hipótese de que a comunicação *online* permite evitar sentimentos negativos, como a solidão e a ansiedade.

Mas se ainda sabemos tão pouco sobre esta dependência, como é que podemos atuar sobre esta? A dependência à internet partilha muitas das características das outras adições. Uma corrente de pensamento na comunidade científica de psicologia, defende que todo o comportamento que preencha certos critérios, poderá ser considerado e tratado como uma adição (Griffiths, 2005, 2013). Em VillaRamadas defendemos esta perspetiva científica.

Griffiths (2005) considera que os 6 componentes centrais de todas as adições são os seguintes:

- Relevância
- Alteração do humor
- Tolerância
- Sintomas de abstinência
- Conflito

Curiosidades:

- A perturbação de dependência à internet (IAD), foi proposta pela 1ª vez de forma satírica em 1995, por Ivan Goldberg

- Num estudo com estudantes suecos, a média de *logs in* no Facebook foi de 6,1 vezes por dia

(Denti et al., 2012)

- Uma sondagem nos EUA concluiu que 34% das mulheres dos 18 aos 34 anos faziam *log in* no Facebook antes de ir à casa-de-banho, sempre que acordavam de manhã; 21% acordavam no meio da noite para ver as mensagens.

(Abhijit, 2012)

Redes Sociais - 6 critérios de adição:

- (1) Negligência da vida pessoal;
- (2) Preocupação mental;
- (3) Escapismo (fuga à realidade);
- (4) Alterações de humor;
- (5) Tolerância;
- (6) Ocultação do comportamento aditivo.

(Kuss & Griffiths, 2011)

Estudos clínicos revelam que indivíduos com dependência da internet não só experienciam estes sintomas comuns a outras adições (Beard and Wolf, 2001), como apresentam frequentemente comorbilidade psiquiátrica, nomeadamente com a perturbação de défice de atenção, perturbações de ansiedade, perturbações do sono e traços obsessivo-compulsivos (Bernardi & Pallanti, 2009).



Ilustração de Joel Benjamin, VICE

Redes Sociais

A dependência às redes sociais é um subtipo da dependência da internet, que tem ganho interesse nos últimos anos, quer por parte da comunidade terapêutica, quer pela sociedade em geral.

Têm-se tornado mais frequentes as queixas por parte de pacientes, ou mesmo pais preocupados, de um aumento de isolamento social e níveis de ansiedade, assim como um prejuízo na prestação profissional e escolar, devidas ao uso excessivo de redes sociais.

O risco de dependência ocorre quando as redes sociais são consideradas como uma importante, ou mesmo exclusiva, ferramenta para lidar com o stress, a solidão, a ansiedade e a depressão. Ou seja, quando as redes sociais providenciam um escape da vida real e dos pensamentos e emoções que causam desconforto, é mais provável que estas se tornem aditivas e levem à perturbação das diferentes áreas de vida.

Referências

Abhijit, N. (2012). Facebook Addiction. USA: Buzzle

Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: na overview. *World Psychiatry*, 9, 85-90.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 377-383.

Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 510-516.

Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-241.

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.

Denti, L., Barbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendelblad, M., ... Davidsson, E. (2012). Sweden's largest Facebook study. Gothenburg: University of Gothenburg.

Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C.... Blanton, M. (2008). Internet addiction: meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.


Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.

Griffiths, M. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5).

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research*, 8(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.

Rusconi, A., & Valeriani, G. (2014). Internet addiction disorder and social networks: Statistical analysis of correlation and study of the association with social interaction anxiousness. *Rivista di Psichiatria*, 47(6).



Abril, 2018
Autores: Eduardo Ramadas da Silva;
Jessica Lopes
Revisto por: VillaRamadas Research
Mais informações:
info@villaramadas.com