

4 O MUNDO VIRTUAL PARA A PSIQUIATRIA

THE VIRTUAL WORLD TO PSYCHIATRY

José Luiz Condotta ¹

RESUMO: Este artigo trata da análise do uso da tecnologia sob o ponto de vista da psiquiatria. Pode-se perceber por este estudo que a dependência da internet não é química e sim uma dependência comportamental afeta o psiquismo, trazendo prejuízos nas atividades cotidianas do usuário. Também pode-se verificar que o abuso do celular contribui consideravelmente para o aumento de viciados na rede. Os excessos, de qualquer natureza material, estimulam a alma e provocam a sua desarmonia energética causando transtornos no corpo físico. A prevenção e tratamento para os transtornos decorrentes do uso abusivo da internet e similares é o saber usar o mundo virtual e, principalmente, quando usá-lo pensar no bem próprio, dos nossos semelhantes e do nosso Universo.

Palavras-chave: Dependência da *internet*. Viciados em rede. Transtornos psíquicos.

ABSTRACT: This article discusses the use of technology according to a psychiatry point of view. Throughout this study, it will be possible to notice that the internet dependence is not a chemical one but behavioural – which affects the psyche - being hazardous to the user's daily activities. It is also possible to realize that the abusive use of the mobile widely contributes to internet addiction. The excessive use of any nature, stimulates the soul and provokes its energetic disharmony causing great disturbs in the physical body. Prevention and treatment to the disorders arising from the abusive use of the internet and alike is to know how to use the virtual world and mostly, when using it, think about our own well being, the others and the Universe.

KEY-WORDS: Internet dependence. Addiction. Psychic disorders.

¹ José Luiz Condotta, natural de Sorocaba (SP); formou-se em Medicina em 1973 e especializou-se em Psiquiatria. Fez inúmeros cursos de aperfeiçoamento sobre diversas terapias, inclusive a Terapia da Regressão. Trabalhou em diversos Hospitais Psiquiátricos e CAPS (Centro Atendimento Psicossocial) da região de Sorocaba. Atualmente dedica-se ao consultório particular e atividades relacionadas à Espiritualidade. É articulista da Revista Internacional de Espiritismo e autor de dois livros: "Homem e Deus - construindo a felicidade" e "Ansiedade, pânico e depressão" editados pela Editora O Clarim. **Contato:** jcondotta@gmail.com

Quando chamamos a atenção para o mundo virtual, com certeza, não estamos exagerando. Observemos, no cotidiano, os nossos próprios comportamentos e os dos outros e juntemos nessa análise tudo o que a mídia nos informa sobre as condutas das pessoas nos diversos contextos da sociedade decorrentes do uso (abuso, na maioria das vezes) da tecnologia da informática.

Na prática psiquiátrica encontramos frequentemente pessoas com transtornos emocionais pelo uso abusivo da internet e celulares. No nosso entender, tais indivíduos podem ser catalogados em 3 tipos, sem contar aqueles que conseguiram sair do excesso. No primeiro, os que apresentam uma história pregressa de algum sinal ou sintoma de labilidade emocional, que se agravaram com o excesso da informática; outros em que o abuso foi o fator desencadeante dos sintomas de ansiedade e depressão; e, aqueles que mesmo submetidos ao tratamento sintomático, continuam a exagerar no uso da rede. Em todos os tipos relatados, os sintomas pioram quando tentam parar ou, pelo menos, diminuir o tempo de uso da informática, configurando, nitidamente, casos de dependência de internet.

Diversos estudiosos já listam esta dependência no mesmo estágio de gravidade em que se encontra o consumo de substâncias como a heroína, o crack, a cocaína, entre outros. Estes dependentes apresentam, na maior parte das vezes, incidências de depressão e ansiedade, além de vivenciarem problemas intensos no ambiente familiar (SANTANA, 2017)².

Obviamente, que a dependência da internet não é química e se caracteriza pela dificuldade do indivíduo em controlar o uso da rede – uma dependência comportamental - conduzindo-o a pensamentos e sentimentos negativos e desconfortantes que afetam o psiquismo, trazendo-lhe prejuízos nas suas atividades cotidianas. Mesmo assim, esses dependentes procuram na rede uma boa recompensa para a sua problemática existencial.

Pode-se verificar que o abuso do celular contribui consideravelmente para o aumento de viciados na rede. Existem milhares de casos de pessoas com nomofobia (termo novo, doença nova), ou seja, medo (fobia) de ficar sem o celular (ORTO, 2017)³. Acrescentamos, que diante da nomofobia, muitos pacientes me relataram ter esse medo por acharem que ficam sem alguém para dialogar, incomunicável, ou seja, medo de ficar só (solidão), caracterizando uma monofobia.

O vício em internet, informática em geral, ainda não está listado como uma doença oficial no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM). Acreditam alguns especialistas que, a curto prazo, esse vício será

² SANTANA, A.L. in internet: www.infoescola.com/comportamento/vicio-em-internet/. Acesso em 13/05/2017).

³ Orto, Salvo. Nomofobia. Canadá, Kimerick,2017.

amplamente aceito no mundo com um claro diagnóstico e movimentará a medicina para a criação de mais centros e tratamentos especializados de viciados na rede.

Existem diversos modos de averiguação se uma pessoa é viciada ou não em internet. Um deles é questionar sobre o seu uso. Na prática psiquiátrica as minhas perguntas são simples, mas já demonstram a tendência para o vício: você consegue ficar um ou dois dias sem usar a internet? Você acha que usa a internet em excesso ou não? Sente-se culpado por abusar da internet ou celular? Já negligenciou amigos, namorado (a) e familiares por causa da internet? Já teve algum problema de ordem social, familiar ou no trabalho com o abuso do computador ou celular? O que sente quando está conectado ou desconectado? Esse abuso lhe traz satisfação ou não? Explique.

Notar que o número de pessoas com dificuldade de se desconectar do mundo virtual cresce a cada dia, o que se faz necessário um tratamento médico-psicológico e até a 'desintoxicação' em clínicas de reabilitação.

Os sintomas emocionais mais frequentes encontrados nesses viciados são os mesmos encontrados nos portadores de ansiedade e depressão e os mais comuns são: angústia, tremores, sufocação, dificuldade na atenção e concentração, insônia, tristeza, maus pensamentos, sentimento de impotência, baixo rendimento em suas atividades cotidianas, desinteresse pelas coisas, insatisfação com mundo e com a vida, solidão, etc.; mas, o que se observa é que por trás disso existe um vazio existencial, uma carência afetiva, uma imensa desvalorização pessoal, um descontentamento com a vida real e o mais importante, a falta de dar sentido à vida (CONDOTTA, 2017).

Os tratamentos para esses casos vão desde o medicamentoso, o psicoterápico, as terapias alternativas, até a internação em clínicas especializadas, conforme a gravidade do caso. O tratamento, qualquer que seja, deve ser muito bem conduzido, pois, não são raros os casos onde ocorrem a troca desse vício por um outro, muitas vezes, mais nocivo.

O mundo virtual para a Espiritualidade

O mundo virtual (como o próprio nome diz) é o mundo dos estímulos virtuais responsável por uma atmosfera virtual. Sobre esse mundo existem diversas opiniões. A maioria acha que esse mundo é revolucionário e proporciona elementos benéficos para a evolução humana; outros acham que os seus benefícios são maiores que os malefícios; e, aqueles que acham que é um mundo perigoso, fiscalizador de tudo o que o homem faz, tornando-o um prisioneiro da rede, embora seja revolucionário e espetacular.

Particularmente, levando em conta o homem como um espírito e estudando sobre esse espírito, achamos que o mundo virtual, sem dúvida, é espetacular, é revolucionário, traz muitos benefícios à vida humana; mas, o seu mau uso

(excesso) traz malefícios, é perigoso, pode atingir o íntimo dos seus usuários deflagrando sérios problemas, quando os coloca em verdadeira prisão tolhendo-lhes a liberdade de ação no mundo real. Estamos falando de um mundo virtual – irreal - um mundo paralelo.

Ninguém pode ser contra a evolução científica e dessa extraordinária tecnologia que auxilia o homem em todos os contextos da vida – é a evolução da matéria. O que referimos é que ninguém deve abusar dela a ponto de ficar doente; aliás, para não sofrermos, não devemos exceder no uso de nada o que a vida material nos oferece.

Queiram ou não os estímulos virtuais em excesso são poderosas fontes de estresse, ansiedade e depressão. De início, são sutis e as pessoas só se dão conta disso quando os sintomas físicos e emocionais aparecem com grande intensidade e, quase sempre, ocorre o pedido de socorro.

O mundo virtual em excesso é criador de fantasias nas quais procura-se guarida diante das frustrações do mundo real. O virtual afasta o homem da realidade, estimula a camuflagem de si e dos outros, incentiva o consumismo desenfreado, provoca distorções de toda a ordem: da linguagem, do contato direto com os semelhantes e a natureza quando ocorre as trocas energéticas salutares e assola os valores íntimos, etc. Tudo começa a ser virtual, desde a ética, a moral e o contato com o Criador. Recebendo estímulos virtuais a tendência é emitir respostas virtuais.

Quando se estuda a parte espiritual, transcendente do homem, podemos dizer sem medo de errar, que ele não foi criado para ser virtual. Isto ocorre porque o mundo material, no qual se encontra o mundo virtual, é dominante sobre o mundo espiritual. Aquele é incentivado pela cultura, economia e ciências; este é incentivado pelos valores mais nobres da alma, como o amor, respeito e moral. Na evolução do homem (corpo e espírito) devemos considerar apenas esses dois mundos, o virtual deve ser visto como um mundo paralelo auxiliar dessa caminhada.

O mundo moderno, materialista e consumista, tende a desfocar o ser humano da sua realidade, que passa a achar que o mais importante é viver para os prazeres do corpo, em todos os sentidos. A outra parte, espiritual, é pouco ou nada valorizada.

O excesso do mundo virtual não traz felicidade, mas ilude, fazendo de conta que traz e faz com que muita gente acredite. Os homens estão cada vez mais equipados, mas também mais infantilizados acreditando demais em fantasias. Estão mais virtuais, mais iludidos, mais vazios, com pouco sentido de vida e por isso mais doentes da emoção.

Acreditando ou não no espírito, os excessos, de qualquer natureza material, estimulam a alma e provocam a sua desarmonia energética que é repassada para o corpo, que a recebe e manifesta sintomas de todos os tipos. É a força retificadora da alma, benéfica, protetora, para que o homem pare, pense, reflita

o sofrimento e procure mudar os seus comportamentos, as suas ações, o modo de enxergar a vida e procurar vislumbrar um sentido para essa vida.

Dentre os sintomas captados pelo uso excessivo da informática estão os que consideramos exclusivos da alma; tanto é que a medicina não consegue detectá-los pelos mais sofisticados aparelhos de alta tecnologia. Como se detecta com aparelhos a intensidade da ansiedade, da tristeza, da estíma, etc.? São eles: insatisfação de um modo geral, baixa autoestima, ansiedade, depressão, frieza de sentimentos, vazio, insaciabilidade dos desejos, estresse, solidão, falta de vontade, etc. São os responsáveis por todos os efeitos negativos na vida de relação do ser neste mundo, no qual o espírito, no momento, está atuando.

O mais eficaz tratamento desse abuso que está assolando a humanidade, obviamente, é cuidar desses sintomas, mas isto só quem pode fazer é a própria pessoa. Por que? Porque é da sua alma e nela, ninguém, ou qualquer recurso que venha de fora, consegue penetrá-la, a não ser o seu próprio dono. Todo tratamento é importante ajuda para que ocorra esse intento e deve ser baseado no equilíbrio dos valores virtuais da matéria com os valores nobres da alma.

A prevenção para que esse equilíbrio se sustente é o saber usar o mundo virtual e, principalmente, quando usá-lo pensar no bem próprio, dos nossos semelhantes e do nosso Universo. Não podemos esquecer que todas as nossas vibrações anímicas emitidas são formadoras da atmosfera psíquica universal.

REFERÊNCIAS

CONDOTTA, José Luiz Condotta, **Homem e Deus**: construindo a felicidade. Matão, SP: O Clarim, 2015.

CONDOTTA, José Luiz Condotta. **Ansiedade, pânico e depressão**: visão médico-psicológica e visão espírita. Matão, SP: O Clarim, 2017.

ORTO, Salvo. **Nomofobia**. Canadá, Kimerick, 2017.

SANTANA, A.L. **Vício em internet**. Extraído do site: www.infoescola.com/comportamento/vicio-em-internet/. Acesso em 13/05/2017.