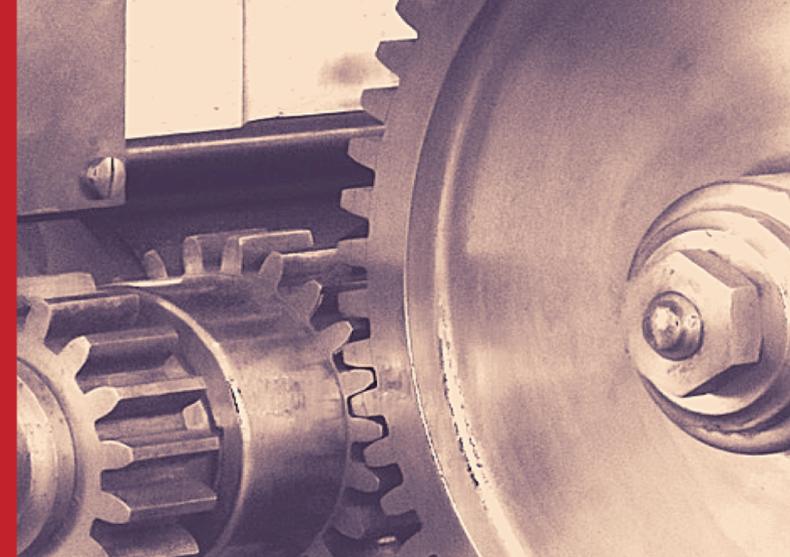


QUAIS OS RISCOS DO USO NOCIVO DA TECNOLOGIA PARA OS JOVENS?

- Falsa sensação de segurança nos relacionamentos
- Desejo pouco saudável de estimulação, prazer e gratificação imediatos
- Distúrbios do sono e baixo rendimento intelectual
- Alteração dos padrões do humor e socialização (irritabilidade, ansiedade, isolamento)
- Corelação entre o uso nocivo de tecnologia e o uso de substâncias psicoativas



DEPENDÊNCIA DA TECNOLOGIA



FAZ O TESTE

Sou dependente do smart phone ou do tablet quando:

- Só me sinto confiante ao relacionar-me com amigos virtuais
- Procuo prazer e bem-estar no uso das tecnologias
- Tenho alterações no sono e falta de concentração
- Sinto-me irritado e ansioso

O QUE É?

A dependência da Tecnologia acontece, quando surgem comportamentos frequentes e obsessivos pelo uso de smartphones, tablets, computador ou videojogos

TOMA ATENÇÃO AOS EFEITOS! SE FORES DEPENDENTE PODES SENTIR

- Aborrecimento
- Ansiedade extrema
- Isolamento
- Depressão

PORQUE RAZÃO TE TORNAS DEPENDENTE

O uso da tecnologia provoca no cérebro uma sensação semelhante ao consumo de substâncias.

Pode ajudar a quebrar com o tédio e a desinibir como acontece com o álcool e outras drogas.

JOGOS DE VÍDEO E COMPUTADOR

Tornas-te dependente quando esta é a única forma de sentires que controlas a situação.

SMART PHONES, TABLETS E ACESSÓRIOS TECNOLÓGICOS

Por serem aparelhos portáteis que te permitem estar sempre ligado, provocam uma alta dependência.

REDES SOCIAIS

O relacionamento com o outro faz parte da tua natureza na procura do bem-estar emocional e psicológico, mas fica atento ao uso abusivo das redes sociais, porque te impede do contacto pessoal.

FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

A dependência da tecnologia pode trazer-te problemas de ansiedade por não estares ligado à internet a acompanhar as últimas histórias ou acontecimentos sociais.

