

9 comportamentos tecnológicos que causam estresse

O estresse vem de muitas frentes, mas a tecnologia propicia muitas práticas autodestrutivas que fazemos no nosso cotidiano, veja como reconhecê-las:

Por BRUNO IGNACIO DE LIMA em 15/01/2020 em TECNOLOGIA

PULAR PARA COMENTÁRIOS



Imagem Ilustrativa - Divulgação Inteligenza

Anúncio

Armazenamento com IA

Saber mais

Em pleno 2020, a tecnologia domina nossas vidas da maneira mais ampla possível. Estamos chegando nos estereótipos de [filmes](#) de ficção científica onde dependemos completamente da tecnologia em nossas vidas em níveis que ficamos perdidos e desamparados se não temos um [celular](#) funcional por perto.

Enquanto um farol de trânsito quebrado já gera caos, um blecaute, por exemplo, faz uma cidade inteira parar por completo. A importância da tecnologia em nossas vidas faz com que seja simplesmente impossível rejeitá-la vivendo um estilo de vida padrão na modernidade.

Acontece que nossos psicológico e físico são duramente afetados por inúmeros fatores que envolvem a tecnologia, negativamente, mas também positivamente em outros aspectos. Mas o estresse é algo inevitável, que podemos fazer de tudo para preveni-lo e balancear com relaxamento e lazer, mas em um estilo de vida em que a organização e dinâmica da sociedade como um todo depende de circuitos, redes e motores, uma falha em qualquer item dessa cadeia estressa, e muito.

O que na tecnologia nos causa estresse?

Como já dito, existem coisas inevitáveis que vão nos estressar e atrapalhar nosso cotidiano. Um carro quebrado gera trânsito, que gera atrasos, que gera cobranças e assim estresse em cadeia se estende por todo o seu dia. Mas a maneira como escolhemos utilizar a tecnologia pode agravar nosso estresse ou até mesmo aliviá-lo.

Na opinião profissional da professora no curso de psicologia da PUC, Rita Khater, temos que cuidar para não sofrermos de dependência tecnológica. "É a forma como você usa que influencia. A tecnologia pode ser extremamente adequada para lidar com o estresse, como em uma rede de amizade, em um relacionamento interpessoal, mas pode ser usada de outra forma.", conta ela à reportagem do G1.

Mas ao mesmo tempo que pode nos ajudar, nossa ansiedade pode explodir ao se portar de maneira não saudável frente às conexões. "Não tenha a ansiedade de responder exatamente tudo o que chega. A tecnologia cobra soluções ágeis, mas tenha o seu ritmo, não fique ansioso", completa a psicóloga.

Por isso, elaboramos uma lista de situações e usos da tecnologia que não devem ser encorajados pelo bem da nossa saúde.

9 comportamentos tecnológicos que causam estresse

1 - Não deixe que o virtual prejudique ou até mesmo tire o seu pessoal. Quando passamos a priorizar o relacionamento por mensagens, vídeos e chamadas, perdemos e muito os benefícios que relações realmente diretas com amigos e família trazem. Se está comendo com alguém na mesa, deixe o celular de lado. O mesmo vale para assistir um filme, ir numa festa ou confraternizar em um bar. Viva o momento em questão, sem distração forçada por smartphones que acabam por fazer nunca estarmos em um único lugar ao mesmo tempo, pelo menos não mentalmente.

RELACIONADO

ONCast #17 - Comportamento nas redes sociais

2 - Construção de expectativas e imagens surreais. Principalmente nas [redes sociais](#), todos queremos mostrar o melhor de cada uma de nossas vidas. Os constantes bombardeios de contos de fadas virtuais acabam por fazer com que a queda seja grande quando a decepção vier. É difícil se contentar com "pouco" ou com simplicidade nos dias de hoje. Mantenha o pé no chão ao se tratar de tecnologia.

3 - Isso também se aplica para o consumo. Enquanto lançamentos constantes nos instigam a comprar e querer mais e mais, novamente, esquecemos da simplicidade e dos pequenos prazeres que a vida nos dá. É importante não deixar de apreciar o que a tecnologia não pode nos dar e não optar pelo prazer fugaz e efêmero que é comprar.

Smartwatch Relógio Inteligente

Com 70% de Desconto Até Hoje

Relógios originais de extrema qualidade, a prova d'água, anti-risco, super resistentes.
iclock.com.br

ABRIR

4 - Não podemos viver a vida dos outros. Nessa era de exposição pessoal online, surgiram os influencers, que, independente de tudo bom ou ruim que fazem, podemos acompanhar cada passo de suas vidas. Enquanto famosos sempre existiram, hoje eles, novos ou velhos, podem transformar suas vidas em um reality show. Até aí tudo bem, desde que nos mantenhamos firme nas nossas.

5 - Não deixe se privar de sono, lazer e atividades saudáveis pelo vício de escrolar, assistir [séries](#) e coisas do gênero.

6 - Use o modo silencioso do seu smartphone sempre que possível. A constante distração de notificações, vibrações de barulhos chega a ser enlouquecedora em demasiação.

7 - Curtidas e atenção recebida em redes sociais não devem ter relação com sua autoestima.

8 - Cuidado com [games](#) mobile, eles podem representar uma tentação ainda maior e constante de distração e fuga da realidade.

9 - Tours, exposeds, Threads... os espetáculos de brigas online acabam por incentivar comportamentos nada empáticos, tóxicos e que podem afetar muito nosso psicológico no longo prazo, até mesmo porque no virtual há uma blindagem e poucas ou nenhuma consequência.

Mesmo com muitas coisas que agravam nosso estresse, a tecnologia também traz inúmeros meios para aliviar o estresse, desde lazer mais diversos, até mesmo a consultas terapêuticas online, cursos de Yoga, a possibilidade de se trabalhar Home Office e muitas outras coisas. Precisamos somente balancear os benefícios com os malefícios.

Recomendamos ler:

- [Porque tendemos a ser mais tóxicos online?](#)
- [Como identificar um perfil falso nas redes sociais?](#)
- [Para onde as mídias sociais caminham para 2020](#)
- [As 10 maiores redes sociais em 2019](#)
- [10 perfis mais seguidos do Instagram no Brasil \[ATUALIZADO Novembro/2019\]](#)

Acompanhe as [últimas notícias de tecnologia](#) aqui no Oficina da Net. Sempre trazendo conteúdos novos e produtos interessantes.

COMENTÁRIOS:

CARREGAR COMENTÁRIOS

NOTÍCIAS RELACIONADAS

CES 2020: brinquedo sexual feminino que teve prêmio revogado em 2019...

Bruno Ignacio de Lima

Ford fabrica faróis com resíduos de café do McDonalds

Vitor Valeri

Especialistas discutem como será o mundo em 2030

Andressa Isfer

Por que somos depressivos e ansiosos na modernidade tecnológica?

Bruno Ignacio de Lima

SIGA O OFICINA DA NET

	7.950 seguidores	Seguir
	120.000 inscritos	Inscrever
	11.770 seguidores	Seguir
	126.491 curtidas	Curtir

DESTAQUES

Os melhores smartphones para jogos em 2020

20 séries de COMÉDIA para assistir na Netflix

Melhores teclados mecânicos até 500 reais (Janeiro 2020)

Celular roubado? Aprenda a localizar e bloquear seu Smartphone Android

9 comportamentos tecnológicos que causam estresse

Smarwatches em Promoção

Preços Incríveis na iClock

Monitoramento de atividades físicas, notificações, aplicativos, tudo isso no seu pulso.
iclock.com.br

ABRIR



SobreContatoPolítica de PrivacidadeTrabalhe conosco

FacebookYoutubeTwitterInstagramGrupo no Telegram

Siga as nossas redes sociais

Descontos

- Descontos Netshoes
- Descontos Saraiva
- Descontos Livraria Cultura
- Descontos Fast Shop
- Descontos Sou Barato

Um site do grupo

M3MÍDIA
© 2005-2020 M3 Mídia
Todos os direitos reservados