Ano 31 - número 1635 - 11 a 17 de junho de 2023

Motivação&Sucesso

Dos perigos da dependência digital

Luiz Marins

PENSE NISSO:

- Você tem consciência de que a dependência digital hoje é mais comum do que muitos imaginam?
- Você consegue equilibrar a sua exposição diária às redes sociais?
- Sua empresa tem trabalhado esse tema com seus colaboradores?

A dependência digital é um problema crescente em nossa sociedade, onde cada vez mais pessoas passam grande parte do tempo conectadas à internet e às redes sociais.

Embora a tecnologia possa ter muitos benefícios, o uso excessivo pode levar a uma série de problemas físicos, mentais e sociais.

Um dos principais perigos da dependência digital é a redução da atividade física. Quando as pessoas passam muito tempo online, elas geralmente não estão se exercitando ou se movimentando tanto quanto deveriam. Isso pode levar a problemas de saúde como obesidade, doenças cardíacas e diabetes.

Além disso, a dependência digital pode ter um impacto negativo na saúde mental. Muitas pessoas usam a internet como uma forma de evitar problemas emocionais ou sociais, o que pode levar a sentimentos de isolamento e solidão. A dependência digital também pode levar a problemas de sono, ansiedade e depressão.

Outro problema causado pela dependência digital é a diminuição da produtividade. Quando as pessoas passam muito tempo navegando na internet ou nas redes sociais, elas podem ficar distraídas facilmente e ter dificuldade em se concentrar em tarefas importantes. Isso pode levar a um declínio no desempenho acadêmico ou profissional.

Além de tudo isso, a dependência digital também pode ter um impacto negativo nas relações sociais. Quando as pessoas passam muito tempo online, elas podem negligenciar as conexões pessoais em suas vidas. Isso pode levar a problemas de relacionamento interpessoal e até a conflitos familiares.

Escrevo esta mensagem porque tenho visto pessoas - jovens e adultos já com idade acima dos 50 anos - que são dependentes digitais beirando uma situação patológica, como explicam os especialistas em saúde mental.

Para evitar esses perigos, é importante limitar o tempo gasto online e encontrar um equilíbrio saudável entre a tecnologia e a vida real.

Pense nisso. Sucesso!

ANTHROPOS
ANTROPOLOGIA EMPRESARIAL

ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS
motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br
Assine as mensagens semanais "Motivação & Sucesso"
www.livrariamarins.com.br