

SAÚDE MENTAL E SUAS DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS NA VIDA DOS JOVENS: UM DESAFIO NOS TEMPOS ATUAIS.

Nayara de Oliveira Santana¹, Prof. Ma. Adriana Pagan Tonon– Orientadora E-mail:
nayaara_santana@hotmail.com

1 – Instituto Municipal de Ensino Superior - IMES Catanduva | 17 – 35312200 Avenida Daniel Dalto s/n – (Rodovia Washington Luis - SP 310 - Km 382) | Caixa Postal: 86 | 15.800970 | Catanduva-SP.

Introdução: A tecnologia já se instalou totalmente na vida do ser humano, contribuindo cada vez mais para a sociedade, conseqüentemente os jovens se tornaram totalmente imersos neste novo mundo digital, porém a tecnologia pode causar mudanças maléficas, havendo um risco de afetar a saúde mental, visto que o uso excessivo e muitas das vezes sem controle, pode causar diversas patologias. **Objetivo:** Analisar e compreender os impactos da tecnologia na saúde mental dos jovens. **Metodologia:** Este estudo realiza uma pesquisa transversal quantitativa/qualitativa e de campo, por meio de questionário, com questões fechadas e abertas, respondidas on-line. Participaram desta pesquisa jovens de 18 anos a 25 anos. Os dados foram tabulados e organizados em torno das questões. **Resultados:** Participaram da pesquisa 42 jovens, entre 18 anos a 25 anos, (73,8%) do sexo feminino, (23,8%) do sexo masculino e (2,4%) outros. Identificou-se que 83,3% dos jovens utilizam mais o celular, pois a tecnologia móvel se tornou mais vantajosa para a facilidade no acesso do dia a dia, a maioria dos participantes utilizam o WhatsApp sendo 95,2; 26,2% dos jovens passam em média 9 horas por dia conectado, 19% passam 12 horas, 16,7% passam 15 horas, 16,7% passam 5 horas, 11,9% dos 42 participantes passam 18 horas por dia conectados e 9,5% passam 3 horas. 69% dos participantes relataram que já se sentiu mal por não poder acessar a tecnologia. Em uma suposição em que os participantes ficariam sem internet por 2 dias e, podendo selecionar mais de um sentimento, os resultados obtidos foram: 50% relataram que ficariam ansiosos, 45,2% frustrados, 40,5% estressados, 16,7% ficariam bem, 11,9% deprimidos, 4,8% aliviados e 2,4% irritados. **Considerações finais:** A vida com a tecnologia não se baseia somente nas horas em que o indivíduo passa conectado, mas sim o que ele faz com essas horas. Concluiu-se que, enquanto o ser humano não souber lidar com a sua própria invenção, ele será dominado por ela. Ressalte-se que o tempo passado nas redes podem se tornar um mecanismo de defesa, uma forma de fugir de algo que está na vida real e, conseqüentemente, afetar a saúde mental.

Palavras-Chave: Tecnologia, Saúde mental, Internet, Jovens, Tempo.