CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

Dependência de novas tecnologias

Uso do celular, das redes sociais ou dos videogames com perda de controle e consequências no sono, nos estudos ou nos relacionamentos. O DSM-5-TR inclui apenas o transtorno do jogo pela internet como área de estudo.

SINAIS FREQUENTES

- Perda de controle do tempo de uso
- Irritabilidade quando não consegue se conectar
- Deixa de lado outras atividades

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Defina horários sem telas, sobretudo antes de dormir
2. Desative as notificações e tire o celular do quarto
3. Retome atividades fora da tela

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Regras claras e o exemplo dos adultos
2. Espaços e horários sem telas para toda a família

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se afeta o sono, os estudos ou o trabalho
2. Se há isolamento ou agressividade quando é retirado

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Passo mais tempo no celular ou nos videogames do que gostaria

☐ Fico nervoso/a se não consigo me conectar

☐ Deixei de fazer coisas por estar conectado/a

☐ Uso o celular até muito tarde

☐ Uso para não pensar em como me sinto

☐ Já discuti por causa do tempo que passo conectado/a

☐ Tentei reduzir sem conseguir

☐ Durmo ou rendo pior por causa disso

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias
- Artigo completo: Dependência de tecnologia: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-adiccion-tecnologias
- Guia gratuito: Infância e juventude: clinicavivaldi.com/pt/guia-infancia-juventud
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112