

**Depressão E Ansiedade:
Os Impactos Gerados Pelas Redes Sociais ¹**

Moniky Paolla de Sousa PEREIRA²

Rosilene Dias MONTENEGRO ³

Universidade Federal de Campina Grande, Paraíba, PB

RESUMO

O presente trabalho traz à tona a discussão sobre as consequências do uso das redes sociais para o aumento estatístico de doenças psicológicas como ansiedade e depressão. Traz-se uma reflexão a respeito do uso exagerado do virtual e da perda da essência do real. Para isso foi utilizado entrevistas com alguns psicólogos e fontes secundárias utilizando como referências autores como Zygmunt Bauman, Michel Maffesoli, Jorge Habermas, Erich Fromm, Theodor W. Adorno e vários outros. Espera-se contribuir para a reflexão e análise humana sobre os males dos exagero virtual.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais; Ansiedade; Depressão; Reflexão; Sociedade.

Denominadas como o mau do século, a depressão e a ansiedade são doenças psicológicas que estão cada vez mais fazendo parte do cotidiano da população mundial. Apesar de serem, em muitos casos, confundidos, ambos devem ser tratados distintamente. A depressão, por exemplo trata-se de um distúrbio emocional, que reage sobre os agentes comportamentais do sujeito fazendo - o enxergar o mundo de uma maneira diferente das outras pessoas, transformando assim até os pequenos problemas em grandes catástrofes, seus principais sintomas são apatia, falta de motivação, tristeza profunda, angústia, insônia, irritabilidade, etc. Já a ansiedade, pode ser conceituado como um sentimento que causa desconforto, e pode surgir frente a uma situação de perigo ou tensão, antecedendo provas, entrevistas de emprego, etc. Como dito anteriormente, os sintomas podem ser confundidos com o da depressão, por apresentar características bem próximas como medos exagerados, sensação de que algo ruim vai acontecer, irritabilidade, insônia, e até mesmo fadiga. Tais sintomas da ansiedade podem ser menos agressivos do que o da depressão, porém devem ser cuidados com a

¹ Trabalho apresentado na IJ 07 - Interfaces Comunicacionais. Do XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, realizado de 30/05 a 01/06/19.

² Estudante de Graduação 8º. semestre do Curso de Comunicação Social com Linha de Formação em Educomunicação da UFCG-PB, e-mail: monikypaolla21@gmail.com.

³ Doutora em História. Professora da Graduação e da PPGH em História da UFCG, e também do PPGDR da UEPB. E-mail: rosilenemontenegro@gmail.com.

mesma seriedade, sabendo-se que o quadro poderá ser agravado gerando a então a chamada depressão.

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ele. A condição é diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos. (OPAS, 2018).

O fator chave do avanço dessas doenças é dada pelas cobranças diárias, que passam pela corriqueira busca pelo sucesso, independência econômica, realização pessoal, cargo, posição, fama, relacionamentos, estudos, entre vários outros fatores. Neste sentido o intenso almejo por determinadas posturas sociais e o ritmo desacelerado pelo o qual todo o processo de construção de realizações passa causa uma espécie de fragilidade no indivíduo que vive em uma Era onde tudo se faz rápido e imediato e o saber esperar não é algo trabalhado, gerando impaciência e em alguns casos traumas psicológicos.

O doutor, membro da Academia Evangélica de Letras, Mauricio Price, escreveu no seu artigo “Depressão e Ansiedade: Os males do Século XXI, publicado em 2017 pela Sociedade Brasileira de Direito e Bioética- ANADEM, sobre os diversos elementos que levam o ser humano a desencadear doenças como ansiedade e depressão, segundo ele somos quase que diariamente bombardeados pela mídia de massa que nos influencia a sermos bem sucedidos em todos os campos da vida, o que nos leva a uma falsa sensação de que a vida é feita só de vitórias, o que não corresponde com a realidade.

Percebe-se que parte expressiva da humanidade nesse mundo chamado pós-moderno caminha velozmente para um adoecimento mental coletivo. Em que pese a evolução da tecnologia, as conquistas científicas das últimas décadas e a multiplicação exponencial do conhecimento humano em diversas áreas temáticas, nota-se que o cidadão global vem adoecendo, sobretudo no campo das suas emoções. Esse fenômeno de adoecimento mental global tem sido largamente estudado nesses últimos anos, pois tal realidade traz sérias preocupações para as autoridades e gestores no tocante a saúde pública, visto que as doenças mentais são sabidamente incapacitantes trazendo inevitáveis consequências físicas, econômicas e sociais, tanto no indivíduo adoecido como também para toda a sociedade. (PRICE, 2017).

Finalizando o artigo escrito por Price (2017), sobre a Depressão e Ansiedade e seus Males no século XXI, o médico afirma que as doenças da mente são tão importantes, quanto as físicas, e devem ser tratadas de modo igualitário, afinal corpo e

mente são indissociáveis. Além disso é preciso saber dividir o real, do imaginário, demonstrado na mídia em massa, e aprender a lidar com momentos de perdas, lutas e tristezas.

Neste sentido este artigo tem como objetivo fazer uma análise crítica e propor uma reflexão humanitária sobre a associação entre a ansiedade, depressão e as redes sociais, tendo em vista os impactos negativos da virtualização, que apesar de ser algo utilizado por cerca de 90% da população mundial que gera rapidez em informações também é algo que é ponto de afastamento daqueles que estão perto e ponto de encontro para os que estão longe

Redes Sociais e Seus Impactos

Surgido a partir da popularização da internet no início dos anos 2000, as redes sociais ganham a cada ano mais destaque na sociedade atual, com suas ferramentas cada vez mais modernas que entretêm, e permitem a comunicação entre seus diversos usuários, possibilitando o compartilhamento de informações, imagens, vídeos e arquivos de áudio. O dicionário Aurélio define como Redes Sociais “o conjunto de relações e intercâmbios entre indivíduos, grupos ou organizações que partilham interesses, que funcionam em sua maioria através de plataformas da Internet” (Aurélio, 2018).

As primeiras ditas redes sociais existentes, foram o Fotolog, que permitia que as publicações fossem dadas através de fotografias e/ou ideias existentes naquele dado momento, além do poder expressar o que estava sentindo aquele momento, como espécie de registro, e o Friendster que:

[...] foi o primeiro serviço a receber o status de “rede social”. Suas funções permitiam que as amizades do mundo real fossem transportadas para o espaço virtual. Esse meio de comunicação e socialização atingiu 3 milhões de adeptos em apenas três meses — o que significava que 1 a cada 126 internautas da época possuía uma conta nele. (DAQUINO, 2012).

Com o passar do tempo várias outras redes sociais foram surgindo como: Orkut, MSN, Snapchat, LinkedIn, Twitter, Youtuber, Facebook, Instagram, entre várias outras. Uma pesquisa realizada pelo repórter Simon Kemp, através do site inglês *We Are Social*, mostra que mais de 3 bilhões de pessoas no mundo utilizam algum tipo de rede social, e pelo 9 entre 10 acessam através de dispositivos móveis, como celulares, tablets, etc.

Nosso novo conjunto de relatórios Digital Global 2018 revela que existem mais de 4 bilhões de pessoas em todo o mundo usando a Internet. Mais de 3 bilhões de pessoas em todo o mundo agora usam mídias sociais a cada mês, com 9 em cada 10 desses usuários acessando suas plataformas escolhidas por meio de dispositivos móveis. (KEMP, 2018, tradução nossa).

A facilidade de uso e a expansão mundial dessas redes interacionais despertaram no ser humano o desejo de estar cada vez mais conectado com o mundo virtual, aproximando o que parecia estar longe, porém tornando-se uma espécie de barreira para aqueles que estavam perto. A quebra de estruturas sociais e a liquefação da modernidade traduz o que foi escrito por Zygmunt Bauman no texto “Modernidade Líquida”, onde ele faz uma crítica a essa modernidade que incorpora na sociedade novos modelos sociais, profanando lealdades tradicionais e obrigações que restringiam algumas iniciativas.

[...] essa forma de “derreter os sólidos” deixava toda a complexa rede de relações sociais no ar — nua, desprotegida, desarmada e exposta, impotente para resistir às regras de ação e aos critérios de racionalidade inspirados pelos negócios, quanto mais para competir efetivamente com eles. (BAUMAN, 1999).

Em entrevista para o site “Minha Vida”, a psicóloga Lizandra Arita, falou a respeito desse adentramento das mídias sociais nos relacionamentos interpessoais "As mídias sociais mudaram os relacionamentos em todos os níveis: social, pessoal, profissional e nos negócios. Elas se tornaram o principal meio de comunicação da nova sociedade, isto é fato. Marcar encontros, divulgar a vida, conversar com amigos, fazer amizades, tudo isso faz parte do nosso dia a dia", afirmou a psicóloga.

[...] O homem tem que se relacionar com os demais; porém se o faz de um modo simbólico ou alienado, perde sua independência e integridade: debilita-se, sofre, torna-se hostil ou apático, ele só pode sentir-se uno com os demais, e, ao mesmo tempo, preservar sua integridade, relacionando-se de um modo amoroso com os demais [...] (FROMM, 1963).

Em entrevista ao site espanhol El País Semanal, o professor e filósofo Jurgen Habermas, comentou sobre esses novos booms tecnológicos e explicou que ainda “[...] é possível que com o tempo aprendamos a lidar com as redes sociais de forma civilizada. A Internet abriu milhões de nichos subculturais úteis nos quais se troca informação confiável e opiniões fundamentadas [...]”, comentou ele.

Apesar das mídias sociais serem consideradas benéficas por possibilitarem uma relação mais rápida e eficaz entre os interlocutores, ela também pode ser uma “porta” de

preocupações prestes a ser aberta, pois acontece que no mundo virtual as relações são cada vez mais superficiais, onde com apenas “clicks” pode-se encerrar uma conversa ou simplesmente ignorá-la. Essa e outras atitudes trazem à tona sentimentos que irão ser absorvidos pelo sujeito receptor gerando desconforto, timidez, e até mesmo picos de ansiedade e depressão.

A não percepção dos primeiros sinais de que algo pode dar ou já está dando errado com nossa capacidade de conviver e com a viabilidade da comunidade humana, e que, se nada for feito, as coisas poderão piorar, significa que o perigo saiu de nossa vista e tem sido subestimado por tempo suficiente para desabilitar as interações humanas como fatores potenciais de autodefesa comunal – tornando-as superficiais, frágeis e físsiparas. (BAUMAN & DONKIS, 2014, p. 22).

Utilizando como exemplo duas de algumas redes sociais que estão no auge, O Facebook e o Instagram, temos em cada uma dessas plataformas, quantidades “x” de pessoas que são denominadas pelas próprias plataformas online como amigos, no caso do Facebook, e seguidores, no caso do Instagram. Porém sabe-se que cerca de 90 % daqueles que estão presentes em algumas dessas redes, são apenas meros conhecidos e/ou curiosos, que não interage, não curte nenhuma publicação e nem compartilha nada, porém continuam presentes pelo simples fato de observar e contabilizar pessoas em ambas as redes. Nesse caso pode-se refletir que na sociedade atual está valendo mais os status sociais virtualizados pelas mídias do que a realidade.

Não há mais uma Verdade única, geral, aplicável em qualquer tempo e lugar, mas, ao contrário, uma multiplicidade de valores que se relativizam uns aos outros, se completam, se nuançam, se combatem, e valem menos por si mesmos que por todas as situações, fenômenos, experiências que supostamente exprimem. (MAFFESOLI, 2008, p. 56).

Juntamente com a facilidade de compartilhamento de fotos e conteúdos na internet, surgiu também a necessidade de exposição, que se amplifica através da carência individual. Desta forma há sempre uma busca pela aceitação própria, forma de agir e de pensar, e as curtidas mostradas em cada postagem se tornam um fator primordial, que mostra em números o quanto as pessoas estão acompanhando o dia a dia do outro.

Ansiedade, Depressão e o uso das Redes Sociais

É crescente o número de pessoas que absorvem sintomas de ansiedade e depressão nesses últimos anos. Um dos fatores agravantes é Fato a dependência virtual, que cada vez mais envolve a população mundial. O assunto nesta última década ficou

tão sério que inúmeras empresas e consultórios médicos começaram a investir em palestras e tratamento para os ditos viciados.

No mês de Janeiro de 2019 realizei uma pesquisa no Instagram e no WhatsApp sobre o sentimento que as pessoas têm ao ficar sem internet, e cerca de 90% dos internautas afirmaram que este processo de desconexão era algo completamente ruim que causava impaciência, perda, isolamento, desatualização, desespero, incômodo, e agonia, já os outros 10% afirmaram que se consideravam sem problemas desconectado, porém mudaram de ideia quando perguntei se estaria tudo “Ok” em viajarem sozinhos para passar 1 semana em um lugar sem acesso a internet, e dessa vez todos responderam que não conseguiriam. Tal pesquisa afirma o que foi escrito por Michel Maffesoli no livro *O tempo das Tribos*, onde “A modernidade, ao mesmo tempo que aumentou a possibilidade das relações sociais, esvaziou-se em parte de todo o conteúdo real” (MAFFESOLI, 2006, p.153).

A constante busca pelo ser/ parecer nas redes sociais tem causado uma espécie de mascarilização da realidade, fotos com sorrisos plenos e declarações de amor cheias de emoção de pessoas que vivem tristes e discutindo no mundo real são muito mais comum do que o imaginável. A busca pelo ser perfeito mostrado por blogueiras e incorporados por artistas influentes que passam a sensação do poder comum, não levando em consideração as condições, físicas, financeiras e psicológicas de cada um. De acordo com Adorno (1985, p. 96 apud BARBA; SOUSA; ARAÚJO; 2015, p.1), “A ideia de que o mundo quer ser enganado tornou-se mais verdadeira do que, sem dúvida, jamais pretendeu ser”.

A grande problemática existente nas exibições virtuais são exatamente as comparações, pessoas que acham que a vida do vizinho é melhor que a dela (e) e se inferiorizam por isso, fantasiando uma vida vulgo perfeita, criada pelo outro, gerando assim insatisfação pessoal, que continuamente atrelada a outros fatores gerará um quadro de depressão. Uma pesquisa realizada pelo site Viva Bem Uol, em Novembro de 2018, confirma o que foi dito anteriormente, onde após análises experimentais com 143 estudantes na faixa etária de 18 a 22 anos, tais jovens foram divididos em 2 grupos, os que podiam mexer no celular e conseqüentemente redes sociais livremente, e os que tinham a restrição de 10 minutos, por 3 semanas, ao final do processo experimental, foi perceptível a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão no grupo restrito.

Nessas últimas décadas, as redes sociais têm se tornado para o jovem, adolescente e até mesmo adulto uma espécie de arma de destruição psíquica, que precisa ser utilizado com muita cautela e supervisão para não vir a gerar danos que afetem sua saúde mental, afinal são muitos os profissionais da área da psicologia que relatam o acréscimo percentual das situações relacionadas a invasão de privacidade, bullying, e até mesmo exposição excessiva nas redes que geram danos mentais e em alguns casos pode levar até ao suicídio. Segundo a profa. Dra. Ercilia Simone D. Magaldi (2016):

[...] A consequência disso afeta o rendimento escolar, a autoestima e o equilíbrio emocional, produzindo situações de desespero e desejo de fuga. As escolas raramente conseguem amparar seus alunos e familiares, independente da faixa etária, porque essa realidade está atingindo, assustadoramente, crianças na tenra idade. E isso independe da condição sócio econômica e cultural.

Outro fator que leva o ser humano a quadros de depressão e ansiedade são o monitoramento diário das cobranças sociais, ou seja acompanhar em uma rede social pessoas conquistando coisas que você ainda não conquistou traz para si um sentimento de incapacidade que só piora com o passar dos tempos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho objetivou-se de maneira a propor uma reflexão sobre o uso exagerado das redes sociais. Para isso foi feita uma análise das consequências trazidas pelo virtualização exacerbada das coisas que gera problemas psicológicos como ansiedade e depressão. Tais problemas são causados pela futilização de informações e afastamento do dito real, que consequentemente afastou pessoas que estavam próximo e aproximou aqueles que pareciam longe.

Na sociedade contemporânea, a mascarilização das coisas também foi um fator que despertou em muitos doenças como depressão e ansiedade, afinal a busca pela demonstração do ser perfeito nas redes sociais, escondem o lado oculto de cada ser humano, que por trás do sorriso perfeito mora sentimentos relativos a insegurança, medo, frustração, desespero e vários outros.

As pressões sociais associados a baixa estima é outro fator que junto ao intenso uso das redes sociais pode causar ansiedade e depressão, o fato é que com a facilitação do uso das ferramentas virtuais ficou cada vez mais fácil encontrar pessoas, porém o

relacionar-se ficou ainda mais difícil, principalmente na área amorosa, onde após um término ainda pode se ter contato a rede social do outro trazendo lembranças e mágoas que poderão mexer com o psicológico.

REFERÊNCIAS

AURÉLIO. **O que significa rede.** Disponível em: < <https://dicionariodoaurelio.com/rede> >. Acesso em: 31 de Janeiro de 2019.

AYRES. **A Ansiedade com as redes sociais está afetando sua vida real ?.** Disponível em: < <https://www.minhavidacom.br/bem-estar/galerias/16495-a-ansiedade-com-as-redes-sociais-esta-afetando-sua-vida-real>. Acesso em 31 de Janeiro de 2019.

BAUMAN. **Modernidade Líquida.** Disponível em: < https://zahar.com.br/sites/default/files/arquivos/trecho_BAUMAN_ModernidadeLiquida.pdf >. Acesso em: 31 de Janeiro de 2019.

BAUMAN, Z. & DONKIS, L. **Cegueira Moral: a perda da sensibilidade na modernidade líquida.** 1. Ed. – Rio de Janeiro: Zahar, 2014.

EL PAÍS SEMANAL. Jorge Habermas: Não Pode Haver Intelectuais Se Não Houver Leitores. Disponível em: < https://brasil.elpais.com/brasil/2018/04/25/eps/1524679056_056165.html >. Acesso em: 31 de Janeiro de 2019.

BARBA, C; SOUSA, C; ARAÚJO, E. **O repensar da indústria cultural no contexto da educação e da formação da sociedade.** Disponível em: < <http://www.periodicos.unir.br/index.php/igarape/article/viewFile/1362/1446> >. Acesso em: 05 de Fevereiro de 2019.

DAQUINO. **A história das Redes Sociais- como tudo começou.** 2012. Disponível em: < <https://www.tecmundo.com.br/redes-sociais/33036-a-historia-das-redes-sociais-como-tudo-comecou.htm> >. Acesso em: 20 de Janeiro de 2019.

FROMM, E. **Psicanálise da Sociedade Contemporânea**. 3. Ed.- Rio de Janeiro: Zahar, 1963.

KEMP. **Global Digital Repórter 2018**. Disponível em: <
<https://digitalreport.wearesocial.com/>>. Acesso em: 31 de Janeiro de 2019.

MAFESSOLI, M. **Elogio da razão sensível**. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

MAFESSOLI, M. **O Tempo das Tribos: O declínio do individualismo nas sociedades de massa**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

MAGALDI. **O Mal nas Redes Sociais**. Disponível em: <
<https://www.psicologiasdobrasil.com.br/o-mal-nas-redes-sociais/>>. Acesso em 05 de Fevereiro de 2019.

OPAS. **Folha Informativa- Depressão**. 2018. Disponível em: <
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822>. Acesso em : 18 de Janeiro de 2019.

PRICE. **A Depressão e a Ansiedade: Os Males do Século XXI**. Disponível em: <
<https://anadem.org.br/site/depressao-e-ansiedade-os-males-do-seculo-xxi/>>. Acesso em: 31 de Janeiro de 2019.