

IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA DEPENDÊNCIA DIGITAL NOS ADOLESCENTES E SUAS POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES AO FOMO.

José Guilherme Garcia FRANCISCONI*

Nayara Torres COLOMBO**

Dalva Alice Rocha MOL***

RESUMO

Introdução: Tecnologias digitais são utilizadas pelos adolescentes para diversos fins, sendo atrativas e prendendo a atenção por muito tempo. O uso indiscriminado da internet pode vulnerabilizar os jovens ao *cyberbullying*, assédios e outros tipos de violência digital, bem como potencializar o aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos, além de levar à baixa autoestima, desvios na autopercepção e comparações excessivas. Destarte, o medo de ficar desatualizado das redes e a necessidade extrema de atividades satisfatórias no contexto digital ficaram conhecidos como o fenômeno “*Fear Of Missing Out*” (FOMO), que está relacionado ao aumento do risco de transtornos depressivos e ansiosos nos adolescentes e diretamente associado a possibilidade de vício em telas. **Objetivo:** Descrever os impactos psicológicos ocasionados pelo uso exagerado da internet nos adolescentes e suas possíveis associações com o FOMO. **Metodologia:** foi realizada uma revisão integrativa que reuniu artigos importantes para o tema em questão a partir da estratégia de pesquisa PICO. **Resultados:** a imaturidade psicológica é um dos principais riscos para a dependência digital, pois a dificuldade de regulação emocional, autonomia e autocontrole está diretamente ligada ao uso indiscriminado da internet; entretanto, com o desenvolvimento da maturidade as chances de dependência são menores. Por isso, a FOMO impacta principalmente os jovens que estão vulneráveis ao medo excessivo de perder alguma atualização nas redes sociais ou ficar alheio à atividades satisfatórias, o que contribui para a dependência digital e tem impactos psicológicos nessa faixa etária. **Conclusão:** A internet, quando usada de modo correto, possibilita diversos benefícios às pessoas mas, quando utilizada sem conhecimento e em excesso, torna-se uma grande vilã, sendo os jovens os principais usuários dessa rede e também os mais propensos a transtornos relacionados a dependência digital.

Palavras-chave: adolescentes; dependência digital; FOMO; impactos psicológicos.

* José Guilherme Garcia Francisconi. Discente do curso de psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec.

** Nayara Torres Colombo. Discente do curso de psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, nayaratocolombo@gmail.com

*** Profª. Dra. Dalva Alice Rocha Mol. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec.