

.NOMOFOBIA: CAUSAS, SINTOMAS E TRATAMENTO

Tatiana Borges DIAS¹
Sonia Aparecida Guirão COLTRO²
Gabriel Tonelloto CAMPOS³
Elaine DoroMardegan COSTA⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A utilização dos dispositivos móveis de comunicação tornou-se imprescindível no cotidiano das pessoas, entretanto há muita preocupação quanto ao abuso em sua aplicação. Se por um lado o celular nos possibilita inúmeras facilidades e vantagens, visto que é inegavelmente útil, por outro, o uso abusivo do aparelho pode resultar em um transtorno psicológico denominado nomofobia. **OBJETIVO:** Por esta razão, objetivou-se identificar as principais causas, sintomas e tratamento da nomofobia, utilizando a terapia cognitivo-comportamental no acompanhamento de dependentes virtuais. **METODOLOGIA:** O presente estudo foi realizado por meio da Pesquisa Descritiva Bibliográfica. **RESULTADO:** Nomofobia é definida pelo medo de ficar sem celular e/ou tecnologia, caracterizando-se a sensação de angústia resultante da incapacidade de se conectar ou comunicar por meio de aparelhos móveis. Esta síndrome psicológica pode ser apontada em pessoas que, quando se vêem em condições de abstinência do objeto de uso, apresentam alterações comportamentais e/ou emocionais, cujos sintomas são: angústia, nervosismo, desconforto e ansiedade, os quais podem ser observados em circunstâncias de impossibilidade do uso de tecnologia. A nomofobia pode estar ligada a outros transtornos de ansiedade, tais como: transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), de fobia social e de pânico. E, o indivíduo que apresentar algum destes transtornos, pode vir a desenvolver a nomofobia na tentativa de enfrentar as dificuldades promovidas por sua patologia primária. Assim destaca-se a importância da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de dependentes virtuais. **CONCLUSÃO:** Logo, esta abordagem terapêutica no tratamento da nomofobia, apresenta eficácia, visto que viabiliza a reestruturação cognitiva do paciente, a fim de possibilitar mudanças comportamentais e melhorar transtornos emocionais.

Palavras-chave: Nomofobia. Terapia cognitiva comportamental.

¹tatibdiassfs@gmail.com

²sonia_coltro@hotmail.com

³gabriel.tcampos@hotmail.com

⁴elamardegan@hotmail.com