



Alguns efeitos das mídias sociais na psicologia adolescente

Raphael Coelho ¹¹ Psychologist, São Paulo, Brazil

Article Info

Received: 23 October 2023

Revised: 27 October 2023

Accepted: 29 October 2023

Published: 31 October 2023

Palavras-chave:

Mídia social, psicologia adolescente, comunicação.

Corresponding author:

Raphael Coelho.

Psychologist, São Paulo, Brazil.

draphaelcoelho127@gmail.com

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



RESUMO

Traumas infantis, como abuso e negligência, impactam profundamente a saúde mental dos adultos. Este artigo sublinha a necessidade da comunidade médica de explorar a intrincada ligação entre as adversidades da infância e as condições psicológicas posteriores. Aqueles com histórico de traumas infantis enfrentam um risco aumentado de transtornos como depressão e TEPT devido ao desenvolvimento neural alterado e mecanismos de enfrentamento desadaptativos.

Some Effects of Social Media on Teen Psychology

ABSTRACT

Here we challenge the negative perception of social media addiction among teenagers, highlighting its positive aspects. Extended social media use facilitates global connections, providing exposure to diverse knowledge and enabling communication with distant individuals. While acknowledging potential risks, such as rapid psychological fluctuations, the study emphasizes social media as a supportive outlet for self-expression, fostering confidence and positively impacting mental well-being. The creation of diverse online personas allows for anonymous sharing, empowering young individuals to alleviate social pressures. The study calls for increased family awareness about these nuances, advocating for a more informed and supportive approach to teenagers' online engagement. Recognizing the varied effects of social media contributes to healthier family dynamics and a comprehensive understanding of its influence on teenage psychology.

Keywords: Social media, teen psychology, communication.

Cite as: Coelho R. Alguns efeitos das mídias sociais na psicologia adolescente. Braz J Med Sci. 2024;2(1):6-7. doi: 10.5281/zenodo.10734450

Caro editor,

Hoje, mais de um bilhão de pessoas usam aplicativos de mídia social. A maioria dessas pessoas passa mais do que algumas horas por dia nas redes sociais. O termo vício em redes sociais é usado para aqueles que passam muito tempo nas redes sociais. Esta expressão tem um significado principalmente negativo na sociedade. O impacto das mídias sociais na vida social está aumentando. As redes sociais têm um efeito positivo ou negativo na psicologia dos jovens de várias maneiras. Muitas famílias descrevem seus filhos como anti-sociais porque passam muito tempo em aplicativos de redes sociais e reclamam muito disso. No entanto, a maioria das crianças se

comunica com muito mais pessoas do que na vida diária. Com as mídias sociais, é possível entrar em contato com mais pessoas em questão de semanas do que durante toda a vida. O lado positivo disso é poder se beneficiar do conhecimento global e alcançar facilmente pessoas que estão muito longe para serem alcançadas. No entanto, mudanças psicológicas muito rápidas podem ser observadas em indivíduos expostos a mais estímulos do que na vida real devido às redes sociais. Períodos de altos e baixos, que normalmente ocorrem durante semanas ou meses, podem até ocorrer várias vezes ao dia. Esta situação pode constituir uma ameaça, em particular, para a saúde mental dos jovens (1-5).

Porém, o jovem que vivencia situações negativas no dia a dia, como pressão, restrições familiares e talvez a sensação de

banalização, pode revelar uma característica muito diferente nas redes sociais e tornar-se um indivíduo autoconfiante. Encontrar um ambiente onde o jovem possa partilhar facilmente os seus sentimentos e pensamentos pode afectar positivamente a saúde mental do jovem. Mesmo os jovens que realizam algumas atividades artísticas apenas através das redes sociais conseguem dar vida aos seus aspectos desconhecidos. Além disso, os jovens que têm dificuldade em encontrar pessoas semelhantes a si na vida real podem comunicar com dezenas ou centenas de pessoas desse perfil graças às redes sociais. Todas estas situações são apenas alguns dos graves efeitos positivos das redes sociais sobre os jovens (4-7).

Há outro aspecto das mídias sociais que não está muito na agenda. Os indivíduos podem abrir diferentes contas de mídia social onde podem revelar seus diferentes recursos e revelar cada um de seus recursos em uma plataforma separada. Por exemplo, a mesma pessoa pode comunicar sobre esportes em uma conta, compartilhar postagens relacionadas à música em outra conta e revelar seus sentimentos íntimos anonimamente em outra conta. Poder postar sem ser reconhecido, principalmente nessas contas onde as informações pessoais não são compartilhadas, pode ter um impacto positivo na saúde mental do jovem. Além disso, a possibilidade de compartilhar sem ser reconhecido permite que o jovem se movimente e descarregasse livremente como se estivesse usando máscara, facilitando-lhe se livrar da pressão social. Além disso, muitos jovens formam amizades que começam nas redes sociais e são levadas para a vida real. Este é um dos resultados positivos que os jovens recebem socialmente (5-8).

Apesar de tudo isso, a maioria das famílias não tem conhecimento de nenhum dos itens aqui listados. Eles veem seus filhos apenas como viciados em redes sociais ou em telefones, criticam-nos constantemente e os afastam de si mesmos, e eles próprios se distanciam dos filhos sem perceber que eles têm muitas características que não reconhecem. Nesta situação, a primeira coisa que precisa ser feita é educar as famílias sobre estes aspectos das redes sociais de forma programada.

REFERENCES

1. Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q.* 2018;89(2):307-314. doi:10.1007/s11126-017-9535-6
2. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med.* 2017;53(1):1-8. doi:10.1016/j.amepre.2017.01.010
3. O'Reilly M. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *J Ment Health.* 2020;29(2):200-206. doi:10.1080/09638237.2020.1714007
4. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promot Int.* 2019;34(5):981-991. doi:10.1093/heapro/day056
5. The Lancet. Social media, screen time, and young people's mental health. *Lancet.* 2019;393(10172):611. doi:10.1016/S0140-6736(19)30358-7
6. Vannucci A, Simpson EG, Gagnon S, Ohannessian CM. Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *J Adolesc.* 2020;79:258-274. doi:10.1016/j.adolescence.2020.01.014
7. Radovic A, Gmelin T, Stein BD, Miller E. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *J Adolesc.* 2017;55:5-15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
8. Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, Reiter SR, Lindsey RA. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *J Adolesc.* 2017;61:1-11. doi:10.1016/j.adolescence.2017.08.005