



Manuela Felice Argemi

A ANSIEDADE DOS JOVENS EM RELAÇÃO ÀS REDES SOCIAIS

A escolha desse tema se deu considerando que, atualmente, as redes sociais vêm se tornando um fator muito relevante quando falamos em ansiedade em jovens, e é de extrema importância a abordagem do assunto para que os jovens e seus responsáveis tenham ciência e evitem que isso os afete. Pretendeu-se neste trabalho analisar e compreender a ansiedade dos jovens na atualidade em relação às redes sociais, e como elas influenciam o bem estar e a saúde mental desses indivíduos.

Para a realização da pesquisa foi feito um questionário para jovens adolescentes de idade entre 11 e 18 anos que utilizam as redes sociais, com a finalidade de avaliar como eles lidam com elas e a sua saúde mental. Também foram realizadas pesquisas bibliográficas em sites, livros, artigos, entre outros. Os dados da pesquisa apontaram que a relação entre os jovens e as redes sociais está causando considerável prejuízo para a saúde mental. De acordo com o estudo, mais da metade dos respondentes não tem uma boa relação com as mídias, visto que se sentem ansiosos, deprimidos ou com sentimentos ruins quando lidam com elas. Foi mostrado que a maioria dos respondentes passa de 5 a 6 horas nas redes, o que, além de ocupar grande parte de seus dias, é extremamente prejudicial em vários sentidos, considerando que são horas de acúmulo de informações, na maioria das vezes desnecessárias, e que desencadeiam muita ansiedade.