

Internet a mais pode deprimir

Filomena Naves, DN, 3 Fevereiro 2010

Utilização compulsiva do mundo virtual está em geral associada a problemas psicológicos

A navegação em excesso na Internet e a depressão podem andar ligadas e, em geral, quando isso acontece, existe um comportamento compulsivo por parte dos utilizadores, que pode ser comparável ao dos jogadores compulsivos.

Psicólogos britânicos realizaram o primeiro estudo em larga escala para avaliar esta questão numa população europeia e descobriram que as pessoas que passam muitas horas a surfar na Internet têm mais tendência para apresentar sintomas de depressão do que a generalidade da população. Os resultados são publicados esta semana na revista *Psychopathology*.

A equipa de investigadores, liderada pela psicóloga Catriona Morrison da Universidade de Leeds, no Reino Unido, avaliou um total de 1319 pessoas com idades compreendidas entre os 16 e os 51 anos e verificou que uma parte das pessoas tinha desenvolvido comportamentos de adição em relação à navegação virtual.

Os psicólogos descobriram, na amostra estudada, que 1,2 por cento das pessoas (15, neste caso) estavam nesta categoria. Embora o número seja pequeno, os investigadores sublinham que esse valor é, mesmo assim, superior à percentagem de jogadores compulsivos no Reino Unido, que é de 0,6 por cento.

"A Internet desempenha hoje um papel muito importante na vida moderna, mas os seus benefícios são acompanhados por um lado negro", afirmou a propósito a líder da equipa, Catriona Morrison. E sublinhou: "Enquanto a maioria de nós usa a Internet para pagar contas, fazer compras e pesquisas e para mandar e-mails, há um pequeno grupo da população que não consegue controlar o tempo que passa online, ao ponto de isso interferir com as actividades da vida diária."

Proporcionalmente, estas pessoas viciadas na Internet passam muito tempo em páginas com conteúdos de carácter sexual, ou de jogo online ou ainda em sites de chats, de acordo com os resultados do estudo.

"A nossa investigação indica que a utilização excessiva da Internet está associada à depressão. Mas o que nós não sabemos ainda é o que vem primeiro: se são as pessoas deprimidas que se entregam à Internet ou se é esta navegação excessiva que está na origem da depressão", adiantou a líder do estudo, notando que "o que é muito claro é que para um pequeno grupo da população estar muitas horas a navegar no mundo virtual pode ser um sinal de tendências depressivas".

O estudo, sublinham os autores, reforça a noção de que o uso da rede virtual para substituir virtualmente determinadas funções sociais pode estar associada a problemas psicológicos, como a depressão ou os comportamentos compulsivos de adição.