



Os aspectos psicológicos dos vícios

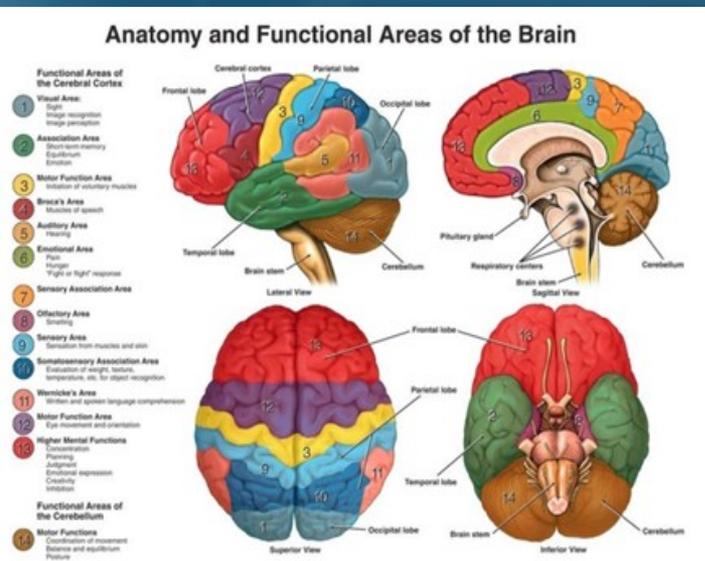
Classe da família

Rosana Siqueira

10 jun 2018

- Sonda o coração= Examina a mente= Recompensa a cada um de acordo com sua **conduta**= →
- Obras= O que resulta de uma ação

- examinar
- investigar, sondar
- Modo de agir, de se portar. Modo de ser, modo como nos vemos, como sentimos e que nos leva a agir de determinada maneira criando...



Hábitos

1-Vícios e hábitos

- A palavra “vício” pode ter várias definições, tem origem do termo latino *vitium* que significa "falha" ou "defeito”.
- Refere-se a ocorrência de hábitos repetitivos que degeneram ou causam prejuízos ao viciado e aos que com ele convivem.
- A Organização Mundial de Saúde considera vício como uma doença física e psicoemocional.
- Para a Psicologia, o vício é um mecanismo de fuga emocional em que o indivíduo obtém prazer, embora sinta dor. Existem inúmeros tipos de vícios, que são prejudiciais em diferentes proporções.
- O que separa o vício de um hábito comum é justamente o prejuízo que este comportamento causa na vida da pessoa.
- “Como a cidade com seus muros derrubados, assim é o homem que não sabe dominar-se” Provérbios 25.28



Por que as pessoas se viciam?

- Existem muitos fatores que levam uma pessoa a desenvolver um vício:
- Desequilíbrio emocional, necessidade de ser aceito, baixa autoestima, insegurança, busca por status ou influência do comércio e da mídia.
- Pessoas que tiveram pais viciados tendem a se tornar adultos com vícios ou aversão a comportamentos compulsivos;
- Pessoas que tiveram pais ausentes e que eram compensados com bens materiais crescem com a ideia de que qualquer coisa externa será capaz de suprir o amor e o vazio emocional;
- Pessoas que tiveram todas as necessidades atendidas prontamente também têm uma grande tendência aos vícios, pois crescem sem limites e com dificuldade para lidar com frustrações
- Pessoas que foram rejeitadas ou muito comparadas com outras crianças durante a infância.
- Ou... Nenhuma razão aparente...



Dependência

A dependência é fruto de um conjunto de fatores de tem início quando determinado ato de repetição modifica o padrão cerebral.

Isso ocorre devido a liberação de um hormônio conhecido como dopamina, que atinge o sistema de reforço ou de recompensa do cérebro, provocando desinibição e relaxamento, chamado por alguns de prazer.

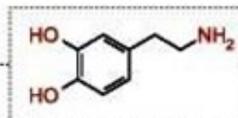
A DEPENDÊNCIA

A DEPENDÊNCIA (OU VÍCIO) DE MODO GERAL É PROVOCADA POR UM CONJUNTO DE FATORES BIOLÓGICOS; SOCIAIS E ESPIRITUAIS

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO DE UM DEPENDENTE

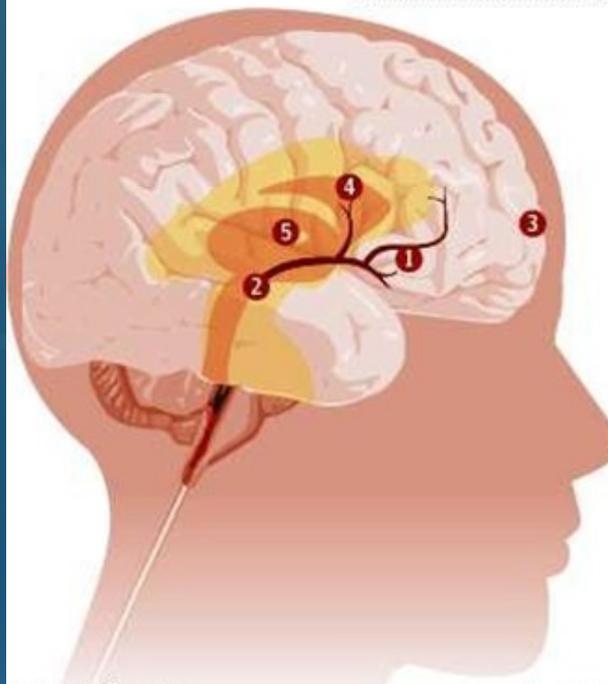
Em algumas pessoas o comportamento repetitivo pode modificar o padrão cerebral

Nesses casos ocorre o aumento da liberação de um hormônio no cérebro chamado **dopamina**



A dopamina provoca o sistema de reforço ou de recompensa do cérebro, formado por estruturas, como:

- 1 Núcleo accumbens
- 2 Área tegmentar ventral
- 3 Córtex pré-frontal
- 4 Insula
- 5 Habênula



O resultado disso é uma sensação aumentada de desinibição ou prazer
É essa sensação que leva os indivíduos a quererem repetir o ato cada vez mais
E em doses cada vez maiores com o tempo

CONSEQUÊNCIAS

- O sistema de reforço ou de recompensa é uma das áreas mais nobres do cérebro
- Ele é responsável, inclusive, por fazer o ser humano querer comer e lutar por comida
- Quando se liga a chave da dependência, todo o corpo é afetado

MUDANÇA ESTRUTURAL

Além da perda do senso crítico e do isolamento social, as interferências podem ocorrer na memória, no sistema cardiovascular, gastrointestinal, motivacional e até mesmo na regulação do sono

OS VÍCIOS PODEM SER:



EM PENSAMENTOS
(perfeccionismo, pensamentos obsessivos, preocupações excessivas, entre outros)



EM SUBSTÂNCIAS
(nicotina, álcool, cocaína, medicamentos, entre outros)



EM ATIVIDADES
(jogos, exercícios físicos, internet, trabalho, entre outros)



EM PESSOAS
(relacionamentos, sexo/amor, grupos, co-dependência, poder, entre outros)

2-Dependência física e psicológica

- Por dependência física entendia-se como a necessidade de consumir uma substância para evitar sinais de desconforto trazidos pela falta da droga e manter o equilíbrio criado entre a presença constante da droga e o organismo.
- A dependência psicológica era entendida como a percepção da incapacidade de vivenciar sensações de prazer psicológico sem que uma substância estivesse presente e das alterações de comportamento implementadas pelo usuário a fim de garantir o suprimento constante da droga, muitas vezes em detrimento de campos importantes de sua vida (emprego, posição social, relacionamentos...). Não pensamos mais em dependência hoje, sem a presença de ambos.

*“Tudo me é permitido”, mas eu
não deixarei que nada me
domine.*

1 Coríntios 6.12b

PERCRISTO



elevé

Dependência física

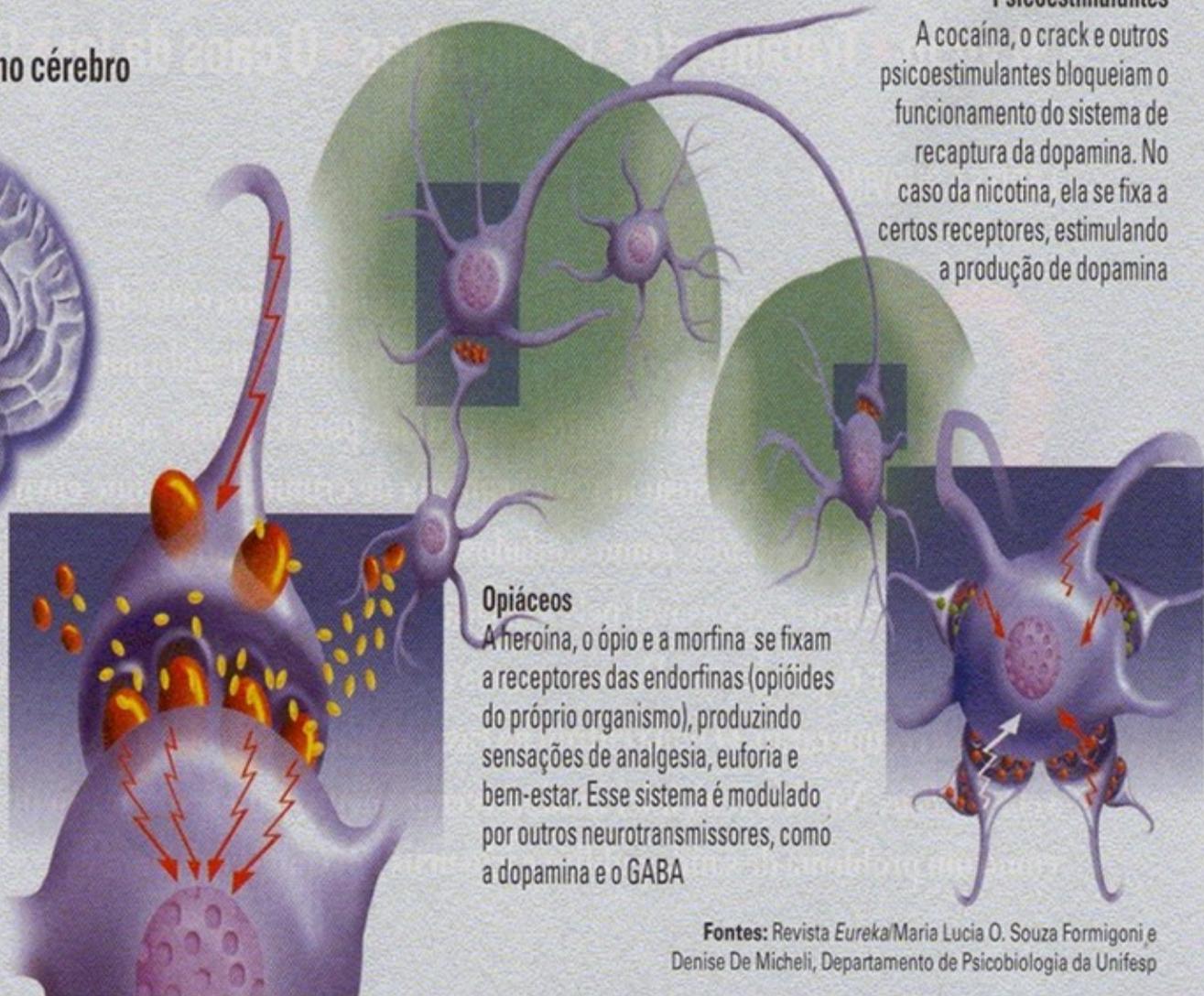
Delícia e dor

O efeito das drogas no cérebro



Cadeia rompida

Os neurônios produzem neurotransmissores, como a dopamina, e neuromoduladores, que se ligam a receptores específicos de outros neurônios, como uma chave na fechadura. As drogas alteram esse processo



Opiáceos

A heroína, o ópio e a morfina se fixam a receptores das endorfinas (opióides do próprio organismo), produzindo sensações de analgesia, euforia e bem-estar. Esse sistema é modulado por outros neurotransmissores, como a dopamina e o GABA

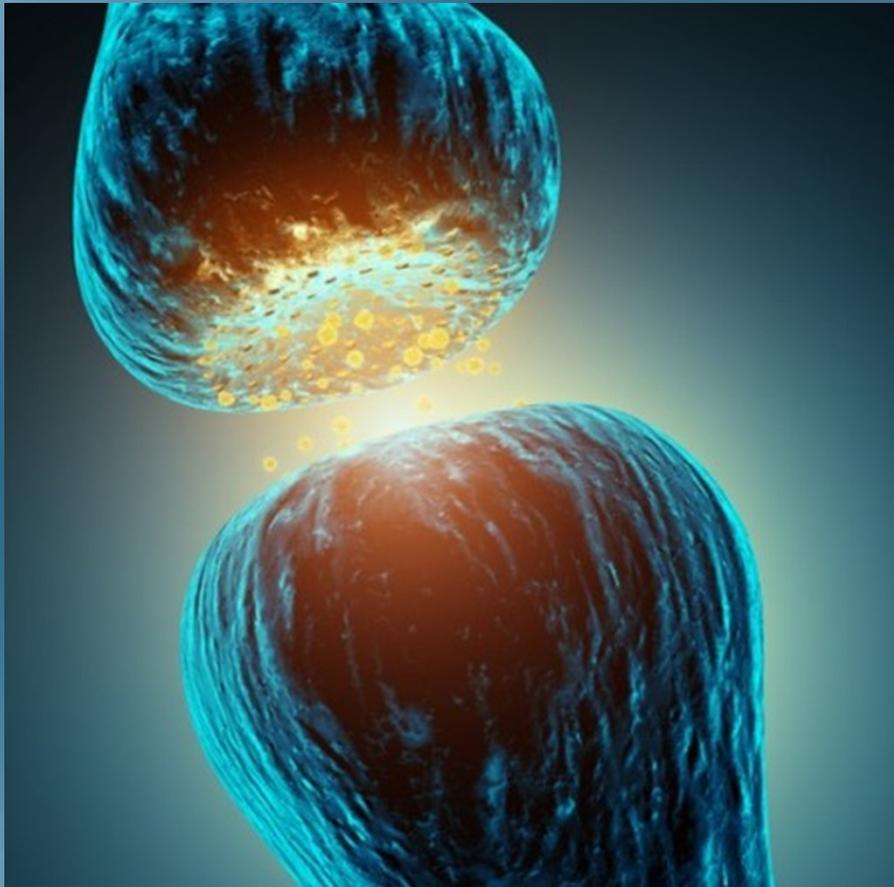
Psicoestimulantes

A cocaína, o crack e outros psicoestimulantes bloqueiam o funcionamento do sistema de recaptura da dopamina. No caso da nicotina, ela se fixa a certos receptores, estimulando a produção de dopamina

Dependência psicológica

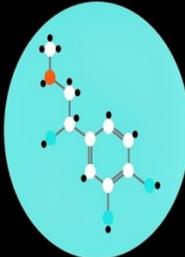
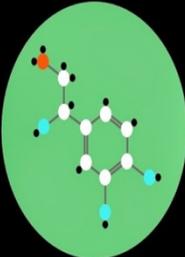
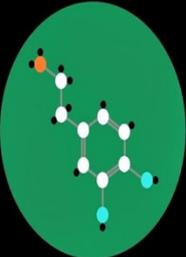
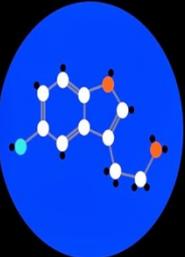
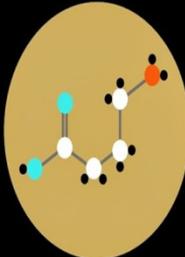
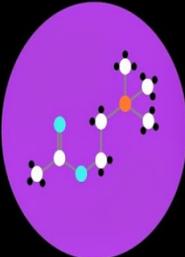
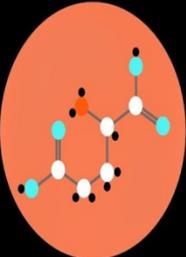


Neurônios



Neurotransmissores

Resumão dos Neurotransmissores (NTs)

Adrenalina Luta ou Fuga $C_9H_{13}NO_3$	Noradrenalina Concentração $C_8H_{11}NO_3$	Dopamina Prazer $C_8H_{11}NO_2$	Serotonina Humor $C_{10}H_{12}N_2O$
			
Ácido Amino GamaButírico Calmante $C_4H_9NO_2$	Acetilcolina Aprendizado $C_7H_{16}NO_2^+$	Glutamato Memória $C_5H_9NO_4$	Endorfinas Euforia
			

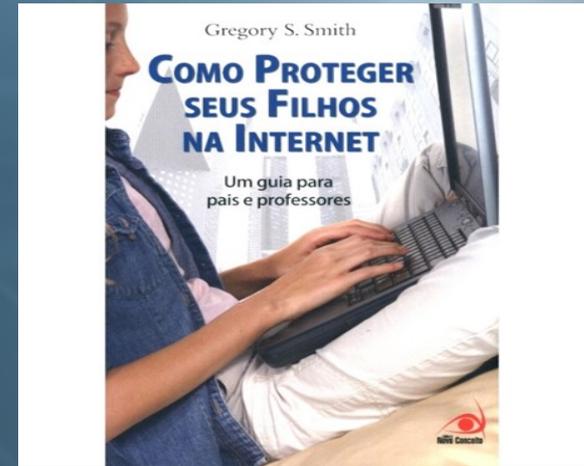
Que eu não minta para mim mesmo

- Desvia-me dos caminhos enganosos; por tua graça, ensina-me a tua lei. Salmos 119.29.
- Tragam o povo que tem olhos, mas é cego, que tem ouvidos, mas é surdo. Isaías 43.8
- Lucas 7- 20-22.
- A chave para superar a ignorância cega não é o conhecimento. É a obediência. João 8. 31-32.



3- Vícios tecnológicos

- "Muitas crianças e adolescentes simplesmente não compreendem os riscos que correm quando acessam a internet nem que podem se prejudicar muito em consequência da ingenuidade", explica Gregory S. Smith autor do livro "Como proteger seus filhos na internet: Um guia para pais e professores". E os responsáveis precisam reconhecer que, por mais maduros que pareçam, os adolescentes ainda precisam de cuidados com a segurança.
- "A internet exige uma série de cuidados e limites que não estão muito claros, nem para os próprios jovens, nem para os pais e professores", comenta Jairo Bouer, médico psiquiatra.
- "Os pais, ao orientar seus filhos, devem sempre fazer um comparativo do mundo virtual com o mundo real. "Você não sai na rua perguntando para estranhos se eles querem ser seus amigos".



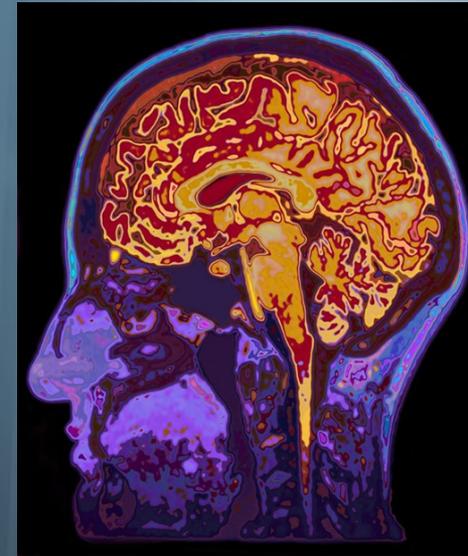
A Internet e os problemas psicológicos

- *Cyberbullying*- Práticas de comportamento cruel e intimidação por meios tecnológicos.
- Pedofilia online- Imagens com pornografia ou cenas de sexo envolvendo crianças ou adolescentes.
- *Sexting*- Troca de imagens ou mensagens eróticas.



Como as novas tecnologias estão mudando nossa forma de pensar e sentir o mundo?

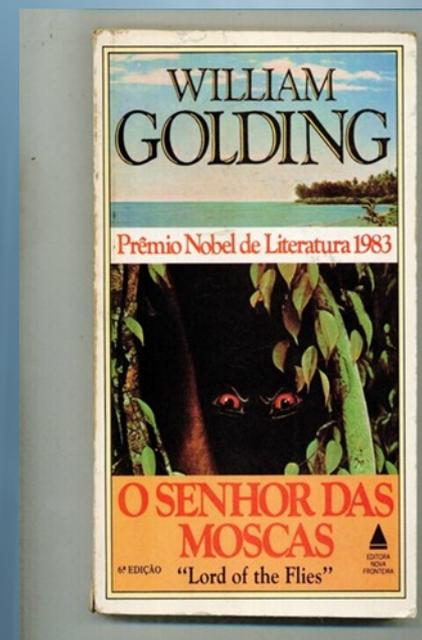
- Como o cérebro está mudando?
- O cérebro é um órgão que se liberta da “tirania” dos genes. Isso significa que os seres humanos, possuem uma enorme capacidade de aprender. Por isso, o ambiente é a chave para criar a pessoa que nos tornamos.
- "O cérebro humano é muito sensível ao ambiente, mudando a todo o momento em reação a ele. As questões que deveríamos estar fazendo são: como a tecnologia está promovendo mudanças em nosso cérebro? Para que queremos a tecnologia e para que fim desejamos sua utilidade? Afinal, que tipo de sociedade queremos?" (Susan Greenfield).



- Susan Greenfield neurocientista inglesa ressalta que a internet está mudando a forma de pensar da humanidade.
- "A tecnologia está moldando uma geração de crianças incapazes de pensar por si próprias ou apáticas com os outros".
- Embora não haja provas concretas de que as redes sociais infantilizam seus usuários, Susan Greenfield sustenta que a ciência já provou que o ambiente pode alterar a maneira como o cérebro funciona e que a tecnologia está influenciando a forma como as pessoas pensam no século 21. "O cérebro", diz ela, "tem plasticidade: é requintadamente maleável, e uma corrupção significativa em nosso meio ambiente e no comportamento traz consequências".
- Essa disponibilidade instantânea para os apelos digitais interativos, dominada pelos sentidos e não pela cognição, deixa a mente em um estado semelhante ao provocado pelo Alzheimer ou mesmo pelo autismo.



No mundo virtual, as pessoas podem se comportar de um modo como jamais fariam no mundo real. Elas perdem seus constrangimentos naturais. Os limites entre o certo e o errado estão cada vez mais difíceis de serem definidos.



4- Neuroplasticidade

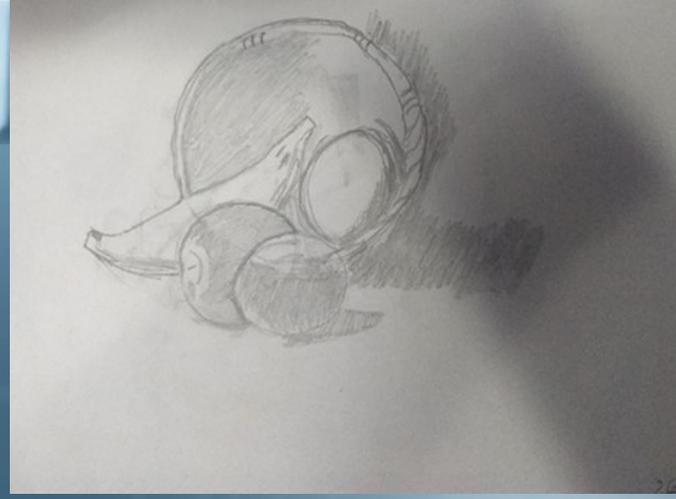
- Neuroplasticidade, também conhecida como plasticidade neuronal, refere-se à capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se a nível estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando o sujeito se disponibiliza a vivenciar novas experiências.

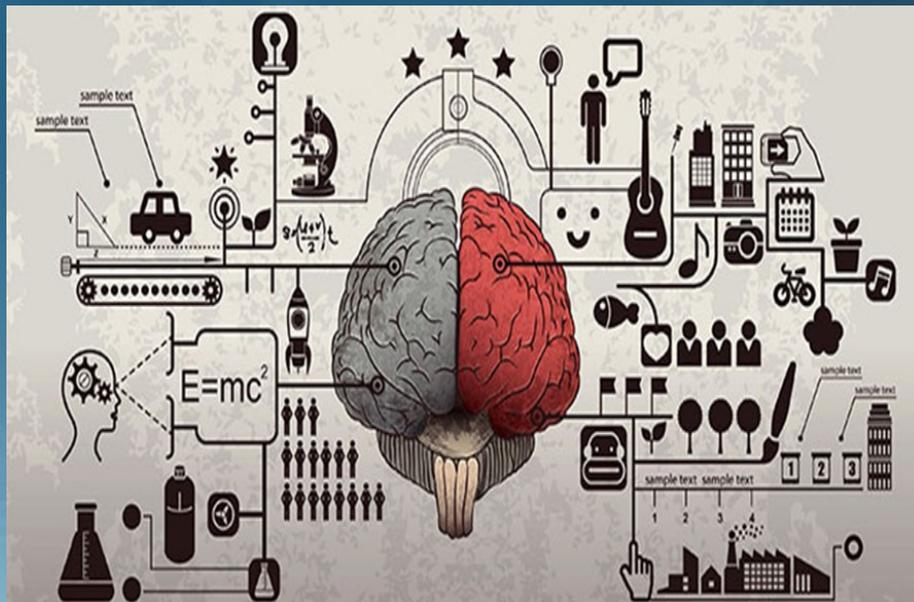
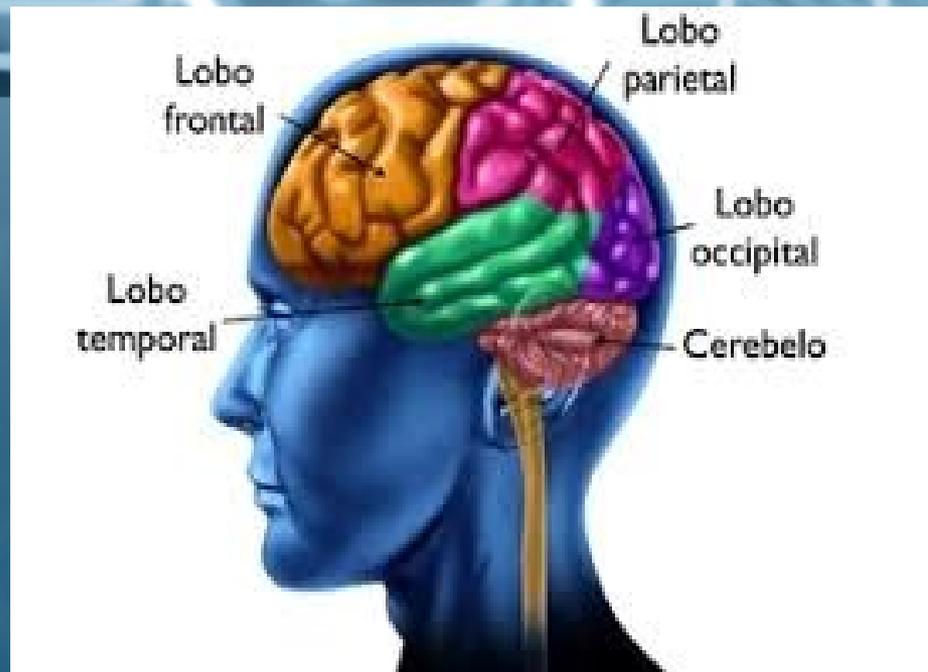
Mudança de perspectiva
Maior exemplo : Jesus.



Mudar é sempre preciso...

- Quanto mais você tenta, mais você está motivado e alerta, e quanto melhor (ou pior) é o resultado, maior é a mudança do seu cérebro: Tanto para pior quanto para melhor, quanto mais focado seu cérebro está, mais longe você vai chegar. Força de vontade é sempre necessário;
- O que realmente muda no cérebro é a força das conexões entre os neurônios em conjunto: Quanto mais você pratica a ação, mais fortes as sinapses vão se tornando. A regularidade é fundamental;
- Mudanças focadas no aprendizado melhora a cooperação entre células, o que é crucial para evitar recaídas: Suas células têm que trabalhar em conjunto, pois quanto mais células envolvidas, mais forte é a possibilidade de mudança, evitando recaídas aos velhos hábitos.





HEMISFÉRIOS

ESQUERDO	DIREITO
<ul style="list-style-type: none"> • Lógica • Ciência • Verbal • Nomes • Matemática • Estratégia • Ordem • Ideias • Escrita 	<ul style="list-style-type: none"> • Imagens • Histórias • Observação • Formas • Padrão • Música • Imaginação • Beleza • Possibilidades

Marisa Pinto, 2 de Agosto de 2012

A sabedoria do homem prudente é discernir o seu caminho,
mas a insensatez dos tolos é enganosa.
Provérbios 14.8



“Todo dia, vivenciamos coisas novas e a plasticidade acontece quando nos dedicamos a aprendê-las” Glauber Ferreira. Neurologista

Principais fatores de risco no desenvolvimento de crianças e adolescentes

Quadro 3. Principais fatores de risco no desenvolvimento de crianças e adolescentes.

RISCOS INDIVIDUAIS	RISCOS FAMILIARES	RISCOS SOCIAIS	RISCOS DIGITAIS
Desnutrição e maus hábitos alimentares	Pobreza e analfabetismo e desemprego	Falta de vínculos ou envolvimento social ou comunitário	Mau uso do tempo livre e distorção de hábitos de sono e alimentação
Baixo rendimento escolar	Pais com alto nível de estresse e uso de drogas/álcool	Insegurança e falta de proteção social contra a violência	Tecnoestresse e riscos das multitarefas
Baixa autoestima	Falta de vínculos afetivos	Falta de perspectivas sócio-econômicas	Sexualidade virtual problemática
Conduta antissocial e agressividade	Maus tratos, violência ou abuso sexual	Falta de políticas públicas e de fiscalização	Riscos de pedofilia e pornografia digital
Deficiência física ou mental	Abandono, morte ou separação traumática da mãe ou do pai	Desvios dos recursos públicos nas áreas de Educação e Saúde	Cyberbullying e violência on-line
Uso de Drogas	Falta de valores e expectativas de futuro	Abuso do poder da mídia e dos canais de comunicação e de informação	Acesso facilitado à ilegalidade e a crimes cibernéticos
Transtornos mentais e comportamentais, depressão, ansiedade	Transtornos mentais ou suicídio ou morte por homicídio	Falta de fiscalização dos servidores, provedores e do sistema de tecnologia digital	Confusão entre os mundos real e virtual, com danos mentais

O QUE FAZER? DICAS SAUDÁVEIS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO

1-Utilizar o computador, o celular e todos os recursos tecnológicos com responsabilidade;

2-Desfrutar das emoções saudáveis (e não doentias nem criminosas) geradas pelas novas tecnologias;

3-Não abuse nem se torne dependente, mas aprenda a viver e a controlar seus hábitos;

4-Viver plenamente o mundo real com a ajuda das facilidades virtuais;

5-Direitos, leis e códigos de conduta e respeito social existem com ou sem a internet.

Quadro 1. As crianças e os adolescentes na era digital.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES	UNIVERSO DIGITAL
Desafiam limites e transgridem regras e horários	Tudo é sem fronteiras, sem limites e sem demora e simultâneo
Fantasia e imaginação	O anonimato garante a possibilidade de mentir sobre qualquer coisa
Todos querem ter amigos e pertencer a um grupo de iguais e sofrem a pressão dos amigos	Mundos real e virtual se confundem e são criados novos códigos de relacionamento, aumentam os contatos entre o grupo de iguais, mas serão todos amigos?
Tomam alvos preferidos do consumismo e da globalização digital	Alvo de vendas on-line e da pirataria digital, acesso fácil ao proibido
Enfrentam crises de valores com seus pais e professores sobre o que é "realmente" importante no aqui e agora virtual	Não existe a fiscalização e muito menos valores sobre o que é "virtualmente" importante, pois tudo é (quase sempre) "real"
Procura de sua própria identidade e autonomia. O nome é importante.	Construção de uma (ou várias) versão(ões) virtual da identidade. O nome é substituído por senhas e logins
Crescer demora muito tempo	Tudo é rápido e imediato

RACIOCÍNIO

O aluno que apenas ouve as explicações de seu professor tem pouca oportunidade de resgatar informações já aprendidas, armazená-las na memória de curto prazo e, finalmente, associá-las com outras para dar sentido. Para favorecer o raciocínio e a consolidação de conteúdos aprendidos, o estudante deve ter condições de se expressar e trabalhar entre pares

ESTÍMULOS E MOTIVAÇÃO

Existe uma genética para falar, mas não para ler e escrever. Em outras palavras, a criança precisa ser ensinada, daí a importância dos estímulos – que chegam por todos os sentidos – para a construção das redes neurais envolvidas no processamento linguístico

AMADURECIMENTO BIOLÓGICO

As áreas frontais do cérebro, responsáveis por planejar, avaliar o presente e o futuro, por exemplo, só se desenvolvem plenamente quando os indivíduos atingem os 20 anos de idade, aproximadamente. Isso exemplifica que o fato de que não é possível adiantar o aprendizado de certas habilidades com as quais o cérebro ainda não é capaz de lidar

NEUROPLASTICIDADE

O termo se refere à capacidade do cérebro de fazer novas conexões e se reorganizar, ações das quais depende o aprendizado. A neuroplasticidade é mantida ao longo de toda a vida, mas com o passar dos anos esse processo do cérebro inevitavelmente se torna mais lento

ESTRUTURA BIOLÓGICA

Ao nascer, o bebê apresenta potencial de aprender praticamente de tudo. Porém, as estruturas cerebrais são moldadas por vários aspectos, entre os quais o uso que se faz delas e os estímulos que a criança recebe desde que nasce

EMOÇÃO

Não é apenas o conteúdo que importa, mas também a forma. O professor que conseguir associar o aprendizado com situações favoráveis e motivar os alunos, dando-lhes desafios, por exemplo, tenderá a obter melhores resultados em sala de aula

EXPOSIÇÃO CONTÍNUA

Um conhecimento que aparentemente só tem utilidade para o aluno fazer uma prova tende a ser descartado. Um tema apresentado uma única vez, também. Para favorecer o aprendizado de longo prazo, os educadores precisam voltar ao assunto várias vezes e, continuamente, estabelecer relações entre os temas trabalhados



Indicação de leituras:

AUGUSTO CURY

O autor mais lido nas últimas duas décadas no Brasil e psiquiatra mais lido da atualidade em todo o mundo

SOCORRO, MEU FILHO NÃO TEM LIMITES!

Manual prático para educar filhos ansiosos, mas muito inteligentes

Academia



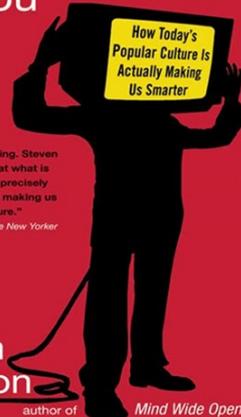
Everything Bad Is Good For You

NATIONAL BESTSELLER

"Wonderfully entertaining. Steven Johnson proposes that what is making us smarter is precisely what we thought was making us dumber: popular culture."
—Malcolm Gladwell, *The New Yorker*

Steven Johnson

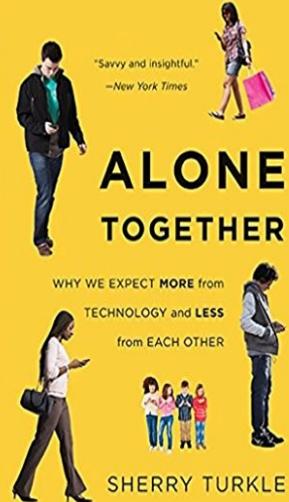
author of *Mind Wide Open*



O QUE A INTERNET ESTÁ FAZENDO COM OS NOSSOS CÉREBROS

A GERAÇÃO SUPERFICIAL

Nicholas Carr



Para pensar

- Jeremias 17:9-10.
- Ninguém muda ninguém, não alteramos sequer uma virgula no modo de ser dos outros, mudamos a nós mesmos decidindo onde queremos estar, chegar, como queremos ser e o que vamos aceitar daqui pra frente. Não há nisso nenhuma mágica.