

REDES SOCIAIS: ANSIEDADE, TENSÃO, ESTRESSE E BRUXISMO

Dr. Gerson I. Köhler
Dr. Juarez Köhler



Pode a ansiedade gerada pelas redes sociais causar doenças e sintomas tais como o bruxismo (apertamento exagerado de dentes)?

De acordo com o periódico Observer, da Association For Psychological Science, com a chegada da Internet houve uma mudança radical na forma de como as pessoas – e também os grupos de indivíduos – interagem uns com os outros e também com o mundo. De acordo com o especialista em Ortopedia Facial, Gerson Köhler, formou-se a ideia de que a socialização do ser humano não pode ocorrer sem que se escape do componente ‘estar on-line’. No entanto, este fato trouxe consigo uma nova realidade, que foi o aumento da ansiedade para as pessoas, principalmente aquelas ligadas a redes sociais digitais.

No entender de Juarez Köhler, especialista associado da Köhler/Ortopedia Facial e Ortodontia, a evolução da era da informática – e principalmente o advento das redes sociais – trouxe consigo uma espécie de ‘nova síndrome psicológica’ cuja sigla em inglês é FOMO (Fear of Missing Out), que pode ser traduzida como ‘medo de ser esquecido’, ‘medo de estar por fora’ do que acontece, medo, enfim, de não estar continuamente ‘on-line’.

O conceituado jornal The New York Times, em recente artigo sobre o assunto informa, com base em consulta a profissionais especializados, que a FOMO (Fear Of Missing Out) pode ser considerada uma mistura de ansiedade, inadequação e irritação que pode tomar conta de quem participa exageradamente das redes sociais, que atualmente podem ser acessadas inclusive via telefonia celular. E esta nova situação vivencial, completa Gerson Köhler, gera, por certo, no decorrer do tempo, uma situação de estresse que acaba – em termos de psicossomatização – no apertamento exagerado dos dentes, o tão conhecido bruxismo, que pode ocorrer tanto de dia quanto à noite durante o sono.

O fato pelo qual se pode ligar a ocorrência de bruxismo com o uso exagerado das mídias sociais, aduz Juarez Köhler, se dá em função que este misto de ansiedade, inadequação e irritação – que são características da FOMO – pode afetar a emocionalidade não bem resolvida e repercutir diretamente no corpo através da psicossomatização. É o caso do bruxismo que pode ocorrer nestas circunstâncias, acrescenta Gerson Köhler.

O bruxismo consiste na ação motora exacerbada da musculatura mastigatória, com todas as suas repercussões novivas para a saúde: tensionamento muscular que pode gerar dores faciais, cefaléias e desconfortos no pescoço, desgaste dos dentes, alterações nas gengivas e disfunção das articulações temporomandibulares, as conhecidas ATMs, que ligam a boca ao crânio, próximo aos ouvidos. Pela proximidade destas com os ouvidos, podem ocorrer, ainda – em determinados casos – repercussões desconfortantes tais como zumbidos, sintomas vertiginosos, pseudo-otalgias (sentir ‘dor de ouvido’ que, na verdade, não provem dele) e sensação de ouvidos tampados e abafados.

O fato – o estresse decorrente do exagero em participar de mídias sociais – parece estar ficando cada vez sério em termos de saúde pública, pois, nos EUA, dados recentes, mostram que 50% dos adultos e 75% dos adolescentes são usuários ativos dos sites de relacionamento social, ou, em outras palavras participam intensamente das redes sociais.

No entender dos especialistas da área comportamental, as redes sociais podem se tornar, na vida das pessoas, um vício que comparativamente – segundo estudos científicos recentes, publicados nos EUA – pode vir a ser de difícil de largar, pela dependência criada. Mais difícil de largar do que os tradicionais e conhecidos vícios do cigarro e de bebidas alcoólicas.

Gerson Köhler coloca ainda que, de acordo com publicação recente do Head & Face Medicine, pesquisadores da Heinrich-Heine University, de Dusseldorf, Alemanha, constataram – em seus estudos científicos – uma íntima relação entre o estresse (e aqui citamos aquele que advém da dependência digital) ligada diretamente – entre outras causas – ao bruxismo noturno, durante o sono.

Isto posto, concluem os especialistas Juarez e Gerson Köhler – da Köhler Interdisciplinar/Ortopedia Facial e Ortodontia – se você, ou alguém de sua família, estiver nesta condição de dependência digital (ligado exageradamente às mídias sociais) e estiver manifestando bruxismo (com todas as suas decorrências nocivas), é hora de procurar um especialista no assunto, que possa detectar as verdadeiras causas que estejam promovendo os apertamentos dentários e o tensionamento dos músculos mastigatórios e craniofaciais. Pode já ser a FOMO (Fear Of Missing Out) atuando em intensidade exagerada. Proteja seu bem estar-estar e sua qualidade de vida, agende uma consulta com a brevidade necessária.

FONTES:

- Juarez Köhler e Gerson I. Köhler, especialistas membros da ABOR – Associação Brasileira de Ortodontia e Ortopedia Facial, ligada internacionalmente à World Federation of Orthodontists, EUA. Blog: kohlerortofacial.wordpress.com
- Social Anxiety in the Age of Social Networks, Observer, Association For Psychological Science, 2013
- Anxiety Connection, Columbia University College of Dental Medicine, 2013
- Association Between Stress and Sleep Bruxism, Head & Face Medicine, March 2010