

Como os jogos ajudam na depressão

Eu escolhi este tema pois convivo com inúmeras pessoas (virtualmente) que tem este problema, e muitas delas tomam até remédios para combater a depressão como tarja preta, fluoxetina entre outros remédios, uma delas que eu falo até hoje que uma das recomendações do médico que ele foi ele disse ou ele compra algo para se distrair ou tomar remédio para depressão ele comprou um computador e isso auxiliou muito a vida dele, pois nessa etapa da vida dele ele pensava muito em se suicidar ou se mutilar.

Referências

<https://canaltech.com.br/games/como-os-videogames-podem-ajudar-depressivos-e-ansiosos-durante-a-pandemia-164914/>

<https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2011/02/estudo-afirma-que-games-podem-ajudar-no-combate-da-depressao.html>

<https://www.mundodeeluna.com/dde-jogos-depressao/>

<https://blog.nuuvem.com/sintomas-de-ansiedade-e-games/>

Professora: Janaina Ramos
CV5-B

Autor: Gustavo de Espindola Martins



Os casos de depressão estão explodindo no Brasil e no mundo.

De acordo com os últimos números da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 322 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com a doença.

Do outro lado da mesa de dados, nunca houve tantos videogames no planeta. Quase 2,5 bilhões de jogadores estão espalhados por seis continentes. Mas, afinal, o que uma coisa tem a ver com outra? Hoje, tudo isso porque aprenderemos como os videogames podem ajudar a combater a depressão.



Mas muitos também concluíram que, por exemplo, jogar jogos de RPG (conhecidos pelo grande número de personagens com os quais você interage, então eles têm muito diálogo) promove a interação e o vínculo humanos.

Os jogos multiplayer online (os chamados MMOS) também são verdadeiros nesse sentido. Neste último caso, o contato direto com outras pessoas reais, não se limitando a personagens virtuais.

Não é necessário ser especialista em nenhuma área do conhecimento para concluir que o ditado “tudo em excesso faz mal” fala por si. assunto na tela, a conclusão é a mesma.



Número de dias para correr, pressão do trabalho, Prazos universitários, Contas a pagar! A vida nunca foi tão avassaladora, e as doenças cotidianas são conhecidas por serem um dos principais catalisadores da erosão da nossa saúde mental, assim como a depressão.



Um dos maiores sintomas da depressão são as dificuldades sociais. Para aqueles com o transtorno, o medo de socializar e manter contato com as pessoas é impressionante. Por outro lado, por mais irônico que seja, a exposição ao mundo virtual facilita (permita-me o trocadilho) a conexão com o mundo real, que por sua vez ajuda a combater a depressão



Fugir da realidade e mergulhar em outros mundos é uma ótima maneira de combater a depressão e outros problemas que afetam nossa saúde mental, como a ansiedade.

Mas os videogames não apenas ajudam a escapar, eles também incentivam soluções para os problemas do mundo real que nos corroem.

Essa é a conclusão de outro estudo da American University para entender como os videogames funcionam juntos para combater a depressão em crianças.



East Carolina University descobriu que as pessoas que jogavam videogames ocasionalmente cortaram pela metade os problemas relacionados à depressão e ansiedade.

Uma das principais razões para esse resultado é que, ao jogar o jogo, há uma motivação para resolver problemas, pois os videogames estimulam a reflexão por meio de desafios, ajudam a superar o trauma de enfrentar a história que está sendo contada, além de ajudar a reduzir a agressividade, pois

