Co-funded by the European Union

PREVENÇÃO COMPORTAMENTOS VICIANTES

EXISTE UMA RELAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DE TOURETTE E O VÍCIO?

A Síndrome de Tourette (ST) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por tiques motores e vocais involuntários. Embora a ST em si não cause dependência diretamente, pesquisas sugerem que indivíduos com ST podem ter maior risco de desenvolver transtornos por uso de substâncias (TUS) e ser mais suscetíveis a desenvolver comportamentos aditivos, como jogos online excessivos, devido a vários fatores, incluindo impulsividade, ansiedade e condições concomitantes, como Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) e Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC).

CONDIÇÕES CO-OCORRENTES

Compreendendo a conexão:

- Impulsividade e comportamento de risco – Pessoas com ST frequentemente apresentam impulsividade, o que pode levar a uma maior suscetibilidade a comportamentos viciantes.
- Transtornos de saúde mental concomitantes – Ansiedade, depressão e TOC frequentemente acompanham a ST, aumentando a probabilidade de uso de substâncias ou comportamentos viciantes como mecanismo de enfrentamento.
- Disfunção Dopaminérgica – ST está associada a anormalidades na regulação da dopamina, o principal sistema neurotransmissor envolvido no vício.
- Desafios sociais e emocionais – Indivíduos com ST podem sofrer rejeição social ou bullying, o que leva ao sofrimento emocional e ao potencial uso de substâncias como uma forma de autorregulação ou de acalmar tiques.

Transtorno de Jogo na Internet (TGI)

O Transtorno de Jogo na Internet (TGI) foi definido por um padrão de jogo que resultava em comprometimento ou sofrimento significativo, que precisava atender a pelo menos cinco dos nove critérios, a saber: preocupação, abstinência, tolerância, perda de controle, redução de interesses não relacionados a jogos, jogar apesar dos danos, mentira sobre jogos, jogar como meio de escapar ou regular o humor e conflito/interferência causados por jogos. A presença de um comportamento persistente de jogo, perda de controle sobre o jogo e comprometimento funcional causado por jogos, representado por oportunidades de vida perdidas e impactos negativos nas rotinas normais, autocuidado, relacionamentos sociais e responsabilidades, por um período de 12 meses.

PREVENÇÃO

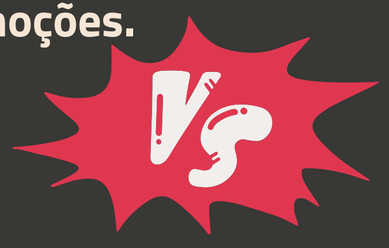
ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR O VÍCIO EM ATIVIDADES DE LAZER

Atividades de lazer são essenciais para pessoas com Síndrome de Tourette (ST), proporcionando relaxamento, prazer e alívio do estresse. No entanto, sem o gerenciamento adequado, essas atividades podem levar a comportamentos compulsivos ou viciantes, potencialmente prejudicando a vida diária e o bem-estar geral.

IDENTIFICANDO COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS E VICIANTES EM ATIVIDADES DE LAZER

Atividades de lazer - Engajamento saudável:

- As atividades trazem alegria e relaxamento sem causar sofrimento. Não são usadas como estratégia de fuga para situações difíceis ou como fuga das emoções.
- A participação é voluntária e flexível.
- O indivíduo pode parar ou fazer pausas sem desconforto.
- A atividade complementa outras responsabilidades diárias (por exemplo, universidade, trabalho, relacionamentos).



Sinais de comportamento viciante:

- Tempo excessivo gasto em uma atividade, negligenciando tarefas essenciais.
- Sentimentos de ansiedade ou angústia quando não é possível se envolver.
- Perda de controle sobre a duração e frequência da participação.
- Impacto negativo na saúde mental, nos relacionamentos ou no desempenho acadêmico/profissional.

Como prevenir o vício em atividades de lazer

- Estabeleça limites de tempo – Defina limites claros para suas atividades de lazer, sejam jogos ou redes sociais. Use cronômetros ou programe intervalos regulares para garantir uma rotina equilibrada.
- Diversifique suas atividades – Pratique uma mistura de atividades, como exercícios físicos, hobbies criativos e interações sociais. Isso ajuda a evitar a dependência excessiva de um único passatempo.
- Alterne com outras atividades - Criar outras experiências gratificantes para quem joga videogame é uma forma de evitar que eles se tornem a única fonte de gratificação. Atividades dentro e fora de casa são altamente recomendadas.
- Frequência de brincadeiras - Uma dependência decorre de um hábito, que se forma quando um comportamento é repetido consistentemente ao mesmo tempo como parte de uma rotina. Se uma rotina nunca for estabelecida, o hábito não é criado e a dependência não se desenvolve. Variar os dias de brincadeira pode ajudar a interromper o processo de formação do hábito.
- Esteja atento ao seu engajamento – Preste atenção em como você se sente e se comporta ao participar de atividades de lazer. Se notar sinais de uso excessivo, como negligência com responsabilidades ou isolamento social, dê um passo para trás e procure novos hobbies que possam oferecer maneiras alternativas de lidar com o estresse.
- Mantenha-se conectado – Mantenha relacionamentos com familiares, amigos ou grupos de apoio. Uma rede social forte ajuda você a se manter responsável e a controlar suas atividades de lazer.
- Identifique Gatilhos Emocionais – Esteja atento a estados emocionais que podem levá-lo a recorrer excessivamente a atividades de lazer como mecanismo de enfrentamento. Em vez disso, experimente técnicas de relaxamento ou procure uma pessoa de confiança quando o estresse ou a ansiedade surgirem.
- Gerencie sua tela - Gerencie seu tempo de tela de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde.
- Procure ajuda profissional quando necessário – Se notar sinais de dependência, não hesite em consultar um psicólogo ou profissional de saúde mental. Eles podem ajudá-lo a retomar o controle com estratégias personalizadas.

PREVENÇÃO

LEMBRE-SE, MODERAÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA SÃO A CHAVE.

COMPREENDENDO OS JOGOS EM PACIENTES COM SÍNDROME DE TOURETTE

Para indivíduos com tiques, os jogos podem servir como uma distração da vontade de ter tiques ou das sensações que frequentemente os precedem. A imersão em um jogo envolvente pode desviar o foco, tornando-os menos conscientes dos tiques e reduzindo temporariamente sua frequência. Por isso, os jogos podem ser um risco, pois indivíduos com ST podem ser mais suscetíveis ao desenvolvimento de comportamentos viciantes.

Plataformas de jogos online também criam espaços onde indivíduos com tiques podem interagir com outras pessoas que compartilham seus interesses. Isso pode contribuir para um senso de pertencimento e proporcionar um ambiente de apoio onde se sintam compreendidos e aceitos. Além disso, muitos jogos exigem pensamento estratégico, tomada de decisão rápida e coordenação motora precisa. Participar dessas atividades pode ajudar indivíduos com tiques a fortalecer habilidades cognitivas, melhorar a coordenação motora e aprimorar sua capacidade de responder rapidamente a desafios.

Alguns jogos envolvem estímulos visuais e auditivos intensos, que podem desencadear ou exacerbar tiques em indivíduos mais sensíveis a estímulos sensoriais. É crucial estar atento ao impacto desses estímulos e escolher jogos com menor probabilidade de desencadear sintomas relacionados a tiques. Comportamentos viciantes são uma preocupação real para algumas pessoas. É essencial estabelecer limites saudáveis e desenvolver técnicas para gerenciar impulsos e manter o equilíbrio nas rotinas diárias.

Este documento foi criado no âmbito do Projeto Erasmus+ "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO: JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE CAPACITANDO-SE PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR". Este projeto é cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O conteúdo desta apresentação é da exclusiva responsabilidade da Redtree Making Projects Coop.V. e das organizações que colaboram no projeto, e nem a Comissão Europeia nem o Serviço Espanhol para a Internacionalização da Educação (SEPIE) podem ser responsabilizados pela utilização das informações aqui divulgadas.