

Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

O viziune psihologică
asupra mediului academic



Presă Universitară Clujeană

Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

O viziune psihologică asupra mediului academic

*Publicarea acestei cărți a fost finanțată prin Fondul de Dezvoltare
al Universității Babeș-Bolyai 2023-2024.*

*The publication of this book was supported by the 2023-2024
Development Fund of the Babeș-Bolyai University.*

Claudia T. Chiorean

Sănătatea mintală și era digitală

*O viziune psihologică
asupra mediului academic*

Presă Universitară Clujeană

2024

Referenți științifici:

Lect. univ. dr. Lorina Culic

Lect. univ. dr. Anișoara Pavelea

Coperta: Pictură de Casiana Chiorean

ISBN 978-606-37-2415-2

© 2020 Autoarea volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autoarei, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel./fax: (+40)-264-597.401
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>

Prefață

A devenit un truism al zilelor noastre afirmația: „tehnologia ne controlează viața”. De la facilitarea impresionantă, la distracția nemăsurată, la pervertirea funcțiilor naturale ale organelor noastre de simț, nu este decât un click scurt și obsesiv aplicat. Totul e atât de ușor de înțeles, totul se aplică atât de repede, încât vine firesc întrebarea: La ce bun atâta zdroabă? La ce bun să mergi să te documentezi din cărți, să verifici dacă ceea ce scrie pe net, scrie și în sursa originală (asta dacă e precizată)? La ce bun să mai memorez date și informații, dacă pot deschide Google și mă pot informa?

Însă această comoditate pe care o cultivă internetul cu facilitățile lui, are efecte directe asupra sănătății mintale a consumatorului care devine tot mai interesat de subiect în momentul în care provocările cu care se confruntă în viața cotidiană depășesc așteptările. Impactul tehnologiei asupra stării noastre emoționale, cognitive, comportamentale, sociale este complex

și multifacțat, având atât efecte benefice, cât și negative. Această lucrare explorează sănătatea mintală din mediul academic în contextul utilizării curente a tehnologiei. Prin intermediul exemplilor întâlnite în ședințele de consiliere vocațională sau ședințele de consiliere în carieră, în cadrul evaluărilor psihologice și a psihoterapiei, au fost relevate fenomene și manifestări psihologice specifice mediului academic actual.

Un aspect fundamental al acestei analize este perspectiva asupra utilizării tehnologiei pentru îmbunătățirea experiențelor educaționale și terapeutice. Platformele de învățare online au revoluționat modul în care studenții interacționează cu informația, oferindu-le acces la resurse variate și oportunități de învățare personalizate. De asemenea, utilizarea realității virtuale în psihoterapie deschide noi orizonturi pentru tratamentele specifice tulburărilor mintale, facilitând expunerea graduală la stimuli și gestionarea anxietății în medii controlate.

Printre provocările pe care le aduce digitalizarea se remarcă depresia și anxietatea, bullying-ul online sau impactul negativ al comparațiilor sociale. Multele aspecte abordate subliniază nevoia de a aborda tehnologia cu un grad de conștientizare critică. Este imperativ ca utilizatorii să își dezvolte abilități de gestionare a timpului petrecut în mediul digital și să caute un echilibru între interacțiunile online și cele față în față. Această lucrare își propune să ofere o perspectivă asupra modului în care mediul digital contribuie la sănătatea mintală, dar și asupra modului în care o poate influența negativ și uneori, ireversibil.

Lucrarea se dorește a cuprinde un demers psihoeducativ asumat. Frecvența cu care clienții / pacienții au solicitat în ultimii ani asistență psihologică conturează realitatea unor nevoi acute, actuale și uneori de importanță vitală. Fără a încerca substituția actului terapeutic, rolul esențial al acestei culegeri de cazuri, relevante pentru manifestările psihologice curente, rămâne psihoeducația. Convingerea noastră este că, prin informare corectă, adecvată și utilă, exemplele propuse, noțiunile din sfera profesională a psihoterapeutului / consilierului sau psihologului clinician oferite publicului larg într-o manieră accesibilă, pot contribui la creșterea nivelului de înțelegere a fenomenelor și proceselor psihice pe care le trăiește individul astăzi.

Interesul pentru mediul academic a venit din convingerea că segmentul de vârstă expus (studenții, adulții emergenți ai timpurilor noastre) este susceptibil de a fi afectat într-o măsură considerabilă, dar, are, deopotrivă capacitatea gestionării în mod conștient și asumat a influențelor pe care mediul digital le are asupra sa.

Așa se explică obiectivul de a da o funcție psihoeducativă acestei cărți. Este recunoscută tendința utilizatorilor de auto-diagnosticare cu tulburări din sfera psihiatrică, în special, pe baza unei simple căutări în spațiul digital. Amalgamul de informații, lipsa corelațiilor corecte dintre ele creează efecte negative la nivelul stării de sănătate psihică, la nivelul stării de bine generale și complică procesul de îmbunătățire a stării psihologice și sociale, per ansamblu. Reducerea influenței in-

formațiilor disparate, alarmante, interpretate eronat din spațiul online, la care utilizatorul are acces direct, nemijlocit și nefiltrat și comutarea accentului pe aspectele funcționale, raționale, pozitive se pot realiza doar printr-o bună și eficientă informare.

C.T.C.

Cuprins

<i>Prefață</i>	5
PARTEA I. CÂND SPAȚIUL DIGITAL AFECTEAZĂ SĂNĂTATEA MENTALĂ.....	9
Caz 1. Tentativa de suicid și bullying-ul online	11
Suicidul	14
Protocol terapeutic.....	18
Caz 2. Sindrom Post-Traumatic (PTSD) al bullying- ul digital.....	25
PTSD (post-traumatic stress disorder)	28
Protocol PTSD.....	33
Caz 3. Disforia de gen – subiect predilect în spațiile digitale	37
Disforia de gen	40
Protocol terapeutic.....	46
Caz 4. Anxietate generalizată. Atacul de panică. Un sindrom al „lumii rele”	49
Anxietatea	53
Protocol terapeutic.....	58
Atacul de panică.....	60

Caz 5. Dependența de jocurile on-line (gaming)	65
Dependența de jocurile online	67
Protocol terapeutic	71
Caz 6. Narcisismul și eroarea fundamentală	
de atribuire în spațiul digital	75
Narcisismul în spațiul digital	77
Protocol terapeutic	80
Eroarea fundamentală de atribuire	82
Caz 7. Depresia – boala realității fizice și digitale	85
Depresia	86
Protocol terapeutic	91
Caz 8. Bulimie nervoasă/ Anorexie nervoasă	
și angoasă mediatică	95
Bulimia nervoasă și anorexia nervoasă	96
Protocol terapeutic	98
Caz 9. Burnout-ul academic și multitasking-ul digital .101	
Burnout-ul academic	102
Protocol terapeutic	106
Multitasking-ul	107
Protocol de utilizare eficientă a multitasking-ului . .	111
Caz 10. Contagiunea psihologică online	113
Contagiunea psihologică	115
Protocol de combatere a contagiunii psihologice . .	121

PARTEA A II-A. CÂND SPAȚIUL DIGITAL

CONTRIBUIE LA SĂNĂTATEA MINTALĂ.....123

Caz 1. Digitalizarea psihoterapiei.	125
Caz 2. Tehnologia în sprijinul persoanelor	
cu tulburări din spectrul autist (TESA)	131
Caz 3. Tratamentul ADHD prin aplicații mobile	141

Caz 4. Digitalizarea educației147
Caz 5. Psihoterapia în VR (Virtual Reality)157
Caz 6. Activare cognitivă în mediul digital163
Caz. 7. Suportul social în digital169
Caz. 8. Psihoeducația cu rol de prevenție în apariția bolilor psihice175
Caz. 9. Strategii și posibile soluții în asigurarea sănătății mintale în context digital181

PARTEA A III-A. TIPURI DE TERAPII APLICATE

ÎN CAZURILE EXEMPLIFICATE183
Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC)185
Terapia pozitivă190
Terapia Dialectic-Comportamentală (DBT)193
Terapia Interpersonală (IPT).197
Terapia de procesare cognitivă (CPT)201
Terapia de grup.206
Terapia de expunere.211
Terapia de acceptare și angajament (ACT).213
Terapia de Schemas (Schema Therapy).216
Terapia sistemică220
Mic inventar de gânduri iraționale, disfuncționale sau distorsiuni cognitive223
În loc de concluzii227
Resurse bibliografice.229
Webografie.240



ISBN: 978 606 37 2415-2