

you're é única

you're

Segredos das celebs
Revelamos os truques de beleza que as divas guardam a sete chaves. Não vai ter cabelo ruim ou maquiagem que ofusque seu brilho

PREPARA-TE ENTRE OS VALS EXTRASOMER

comportamento



@nrecie

Rãçao

1 Vicia feito droga

Como viver plugada não afeta a lucidez, não deixa a gente tonta nem "viajando", é normal achar que isso não vicia. "Mas vicia, sim - e aos poucos, que nem cigarro, álcool, remédio de tarja preta e outras drogas", avisa Mariana Antunes Chagas, 30, psicóloga cognitiva de São Paulo e assumida, Joyce Magrini, 16, diz que horas conectada por tem 25. "Não com

conferir as novidades nas redes sociais mesmo quando estou estudando para as provas. Se fico um tempinho sem acessar, me sinto nervosa, estressada e brigo por tudo", conta a menina. Pois é, estes são sinais típicos da síndrome de

Você sabe que está viciada quando...

... ficar conectada passa a ser mais importante do que as refeições, o sono, andar de bike com os amigos, curtir a família ou tirar boas notas nas provas - até a higiene

hoje", diz o Professional & Self Coach Marco Antonio Beck. Não existe mágica.



Seja esperta: a única prejudicada com esse vício é você. "É importante perceber que a internet faz parte da vida, mas não é a vida", lembra Sylvia Yan Enck, psicóloga do Núcleo de Dependência de Internet no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, de São Paulo. E, vamos combinar, se dá pra ter o melhor dos dois mundos, pra que se limitar a um só? Por um prazer imediato você perderá coisas importantes agora e no futuro. Duvida? Então feche os olhos e imagine um filme sobre como gostaria de estar dentro de dez anos - visualize sem pressa e curtindo cada detalhe das cenas do seu futuro profissional, afetivo, suas amizades, família, grana e a casa onde gostaria de morar. "Você está agindo no sentido de conquistar essas coisas ou não? Da mesma forma que a você de hoje é consequência das escolhas do passado, a você de daqui a 10 anos será consequência das escolhas que fizer hoje", diz o Professional & Self Coach Marco Antonio Beck. Não existe mágica.



coisa. Esquecer que existe outra! Saiba que é possível o melhor do lado de fora.

dedos, bate um vazão ao perder a conexão, mesmo que seja só por um tempinho. O próprio coordenador da pesquisa citada, Paul Hudson, considera normal a forte ligação emocional das pessoas com a internet - e a tendência é que os avanços tecnológicos tornem nossa vida plugada mais interessante a cada dia. Só tem um problema. Aliás, alguns. Quem passa muitas horas na internet está sujeito a ter insônia, depressão, mau humor e queda no desempenho escolar e profissional, concluiu uma pesquisa da Sociedade Italiana de Pediatria. Outra pesquisa, realizada com 2.039 jovens brasileiros entre 11 e 18 anos, feita pelo Laboratório de Estudos em Ética nos Meios Eletrônicos (Leeme), da Universidade Mackenzie, de São Paulo, descobriu que tanto os alunos das escolas públicas quanto os das escolas privadas estão sujeitos aos diversos problemas causados pelo uso indiscriminado da web. OMG!