

# REALITY SHIFTING

ANNA NAKASHIMA, JULIA LIU E PEDRO LIMA

## DEFINIÇÃO

O Reality Shifting surgiu durante a quarentena e consiste em uma mudança de realidade deliberada induzida por métodos preparatórios, como desenvolver um roteiro sobre o “universo” desejado.

## METODOLOGIA

Esse trabalho foi realizado a partir de revisão bibliográfica, tem perfil qualitativo e descritivo.

## RESULTADOS

O Reality Shifting é um sonhar acordado imersivo grave, relativamente similar à auto-sugestão e a um transtorno dissociativo. Trata-se de uma prática perigosa que emergiu como extensão da resposta biológica do medo causado pelo isolamento social (COVID-19) e do aumento do uso de redes sociais. Além das consequências físicas e mentais imediatas, alguns dos indivíduos perdem o controle e desejam permanecer nesse “mundo”, fazendo da prática um processo patológico. Isso é, há a dependência e alguns praticantes são incentivados a práticas mais contundentes, como o suicídio.

## CONCLUSÃO

O Reality Shifting emergiu como meio de escape, mas sem conhecimentos adequados sobre as consequências da prática, que pode se tornar patológica. Ademais, crianças e adolescentes praticantes não costumam compartilhar a experiência com seu ciclo social, mantendo esses relatos apenas para pessoas desconhecidas em grupos na internet. Logo, são necessárias pesquisas sobre o tema, para compreender os efeitos desse fenômeno recém-identificado.

## QUESTÃO

Essa prática foi promovida nas redes sociais como uma forma de escapar do no mundo real por lazer. Todavia, há casos que se distanciaram dessa lógica e se tornaram patológicos. Atualmente, ela ainda se apresenta como uma fuga e meio para o isolamento, o que implica danos físicos e neurológicos.

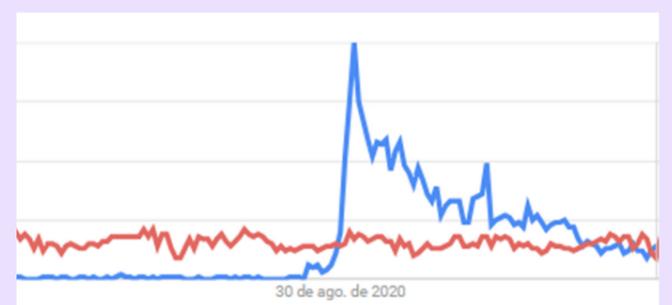
## OBJETIVOS

A pesquisa visa destrinchar as relações do Reality Shifting, analisando desde as motivações, influência das redes e métodos, até os efeitos mais graves da prática. Assim, é possível traçar um relatório completo sobre esse tema atual e relevante para a compreensão da saúde pós-pandemia.

## INTERESSE AO LONGO DO TEMPO

REALITY SHIFTING

REDUÇÃO DE ESTRESSE



Google trends

## REFERÊNCIAS

- MOTA, Daniela et al. *Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19*, 2021.
- SOMER, Eli et al. *Reality Shifting: psychological features of an emergent online daydreaming culture*, 2021.
- DE MOURA, Adaene et al. *Is social isolation during the COVID 19 pandemic a risk factor for depression*, 2022.
- MCGORRY, Meghan. *Harry Potter and the Medium of TikTok: Shifting and POV Videos During Quarantine*. Muhlenberg College, 2022.