

Ansiedade em crianças e jovens

A ansiedade é uma forma de estresse que pode ser experimentada de diferentes maneiras: fisicamente e emocionalmente. Refere-se principalmente à preocupação, ou seja, à apreensão de acontecimentos fluírem de forma diversa a desejada ou a sensação de como se a pessoa estivesse em perigo.

Ela é intimamente ligada ao medo, que é uma reação instintiva e serve como uma função biológica importante, pois é um sistema de alarme ativado sempre que percebemos o perigo ou uma ameaça, portanto, é necessário ficar muito alerta quanto ao limite entre o medo normal e ansiedade. Essa afirmação é discutida pelo psicólogo Philip Kendall, em um breve artigo reproduzido a seguir:

“A ansiedade por vezes passa despercebida. Mas, se nada for feito, o problema aparece depois. As crianças ansiosas tendem a apresentar mais chance de desenvolver transtornos de ansiedade ou depressão na vida adulta, por isso, os professores e pais precisam prestar mais atenção aos sinais de alto nível de ansiedade em seus alunos e filhos”.

Os alertas de ansiedade iniciam quando temos 8 meses de idade, período quando a dependência dos pais começa a se modificar. Entre os 6 e os 8 anos, a ansiedade acontece no desempenho escolar, relacionamentos com os colegas e também pode ocorrer pela troca de escola, chegada de novos irmãozinhos, separação dos pais etc.

Na adolescência, os jovens começam a ficar ansiosos por causa do desempenho acadêmico, na hora da prova ou até mesmo com problemas em alguma matéria.

Veja a seguir algumas dicas para reduzir a ansiedade juvenil:

- > Não julgue as crianças, pois as pessoas ansiosas precisam de apoio e expectativas positivas;
- > Lidar com o medo da criança tranquilamente faz com que esta fique menos ansiosa;
- > Reduzir o consumo de bebidas estimulantes que contenham cafeína ou muito açúcar como refrigerantes, principalmente à noite;
- > Não estudar na véspera da prova. É importante se preparar com antecedência;
- > Mantenha uma atitude positiva o preparo para a prova ou algum objetivo. Utilizar métodos de estudo ajuda a manter-se confiante;
- > Dormir bem e realizar uma boa alimentação são fundamentais antes da prova ou estudo.

O papel dos pais ou responsáveis também é essencial para controlar a ansiedade juvenil.

Fontes: Carta Educação: Como lidar com a ansiedade na escola? < <http://bit.ly/1QGp9f6> > ; **Pediatria em foco:** Ansiedade infantil < <http://bit.ly/292K6gW> >