

## A Ansiedade na adolescência



Para qualquer pessoa, a ansiedade é uma resposta normal do organismo a situações que percebemos como ameaçadoras ou desafiantes. Nos mais jovens, e principalmente nos adolescentes (que estão a passar por uma fase fundamental do seu desenvolvimento pessoal e social), a chamada ansiedade ocasional é também normal e não deve ser vista como um problema.

No entanto, quando a ansiedade é exagerada, constante e, acima de tudo, interfere no funcionamento diário dos adolescentes, pode ser indicativa de que algo não está bem. Hoje, vamos aprender mais sobre esta doença tão importante.

### Como detetar esse tipo de ansiedade na adolescência?

Pais, familiares e amigos podem ter um papel decisivo a identificar sinais de que algo não está bem. O primeiro passo é, acima de tudo, estar atento e identificar alguns dos sinais comuns da ansiedade na adolescência:

- Preocupação excessiva com a escola, as amizades, a saúde ou o futuro de uma forma geral.
- Medos e outras fobias irracionais.
- Sintomas físicos, como dor de estômago, dor de cabeça ou dificuldade em dormir.

- Evitar constantemente situações que sabem provocar ansiedade, como atividades escolares ou outros eventos sociais.
- Dificuldade de concentração e distração permanente.
- Irritabilidade frequente e nervosismo.



## Estratégias para ajudar a combater a ansiedade

Depois de identificado o problema de ansiedade na adolescência, há muitas coisas que pode fazer para ajudar. A principal? Adotar uma comunicação aberta e empática para que quem está a passar por isso se sinta compreendido e seguro. O resto, deriva daí:

## Compreender a ansiedade

Informe-se sobre o que é a ansiedade e como ela pode afetar as crianças e adolescentes. Isso ajudará a desenvolver empatia e compreensão.

## Criar rotinas e um ambiente seguro

Ofereça um ambiente acolhedor e seguro, onde o adolescente se sinta confortável para expressar os seus sentimentos e preocupações. Criar rotinas também pode ajudar a dar uma sensação de previsibilidade e controle.

## Incentivar a prática de exercício físico e relaxamento

Incentive o adolescente a praticar exercício físico que seja do seu interesse e informem-se em conjunto sobre técnicas como a meditação e o *mindfulness* - tudo isto ajuda e muito a reduzir a ansiedade e a promover um estilo de vida mais tranquilo.

## Procurar ajuda profissional

Se a ansiedade na adolescência persistir e interferir significativamente na vida do seu filho, procure ajuda de um profissional de saúde mental.

## Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!