A Ansiedade na adolescência



Para qualquer pessoa, a ansiedade é uma resposta normal do organismo a situações que percecionamos 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 controlo.

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!