

## *Ansiedade que preocupa*

Atualmente, a ansiedade vem tomando conta de nossas crianças e de nossos jovens. Vem adentrando os nossos lares e tirando o nosso sossego. Precisamos primeiro compreender o que está acontecendo para desencadear tais sintomas que indicam sinais de ansiedade patológica. Os acontecimentos sociais e históricos exercem forte influência sobre o fenômeno da ansiedade, assim como, a vida frenética, a correria do dia a dia, a falta de tempo e de atenção dos pais aos filhos, o mau uso da tecnologia, a carência afetiva, a exclusão, o sentimento de abandono e a falta de pertencimento à família, os medos exacerbados, as dificuldades em lidar com frustrações, perdas e erros...

É normal sentir-se ansioso? Em algumas situações, sim. A ansiedade pode se manifestar em que momentos da vida? Diante de perdas significativas, doenças, acontecimentos traumáticos, jogos, competições, em processos de avaliação, eventos importantes, quando se espera algo significativo, dentre outros fatores e circunstâncias do cotidiano.

Quando os acontecimentos passam, mas a ansiedade permanece de maneira prolongada e intensa, é importante que os pais se mantenham alertas e atentos.

Quando os pais percebem que os filhos estão ansiosos além da conta, como devem agir? Sempre uma dose de amor, carinho e atenção são essenciais para recobrar o equilíbrio. Se, diante de todo o esforço dos pais, não houver melhora, e os sintomas aumentarem, é importante pensar numa ajuda especializada. O profissional de psicologia vai ajudar a identificar as contingências desencadeadoras da ansiedade, vai contribuir para o fortalecimento emocional da criança ou do adolescente, bem como oferecer estratégias e recursos para aprender a lidar com a ansiedade e a controlá-la.

É importante saber que em determinadas circunstâncias a ansiedade precisa ser tratada além do profissional de psicologia, também com o médico psiquiatra responsável pelo acompanhamento medicamentoso. É imprescindível vencer o preconceito e aceitar essa ajuda, caso seja necessária.

Quais os sintomas que podem indicar sinais de ansiedade patológica? Sensação de falta de ar, sudorese, tremor no corpo, palpitações, sensação de desmaio, formigamento, nó na garganta, ressecamento da boca, insônia e queixas de sintomas diversos sem causas fisiológicas comprovadas, tais como: enjoo, vômito, dores abdominais, cefaleia, diarreia...

É claro que não é apenas um sintoma que vai caracterizar a ansiedade como patológica, mas a manifestação de vários sintomas sem causa específica, o tempo de permanência dos sintomas, a alteração negativa na rotina da pessoa com ansiedade e de seus familiares, bem como todo o efeito prejudicial e nocivo à vida do indivíduo.

### **Como posso prevenir a ansiedade?**

Estabelecendo um bom vínculo afetivo com a família; mantendo uma relação de confiança, amor e respeito com o cônjuge e os filhos; mantendo diálogo aberto, franco e assertivo; participando efetivamente da vida dos filhos e incentivando-os à prática de esportes ou outras atividades de interesse a fim de liberar toda carga de energia acumulada e expandir sua criatividade; manter observação constante e acompanhamento sistemático, no que se refere às mudanças comportamentais e psicológicas, bem como; diminuir o nível de cobrança e expectativa em relação ao desempenho dos filhos.

**Ana Cristina Costa – Psicóloga Escolar**