



Isabel Dias
(Psicóloga)

isabeldias.psicologa@gmail.com

Lidar com o stress na infância

Ansiedade, fobias, depressão são questões que afectam a vida de todos e que nos impedem de desfrutar da qualidade de vida e tranquilidade que gostaríamos de usufruir. E ao contrário do que poderíamos pensar, são cada vez mais frequentes as crianças e adolescentes que se encontram a enfrentar problemas de ansiedade, excesso de stress, depressão...

O ritmo de vida acelerado, a competitividade excessiva incentivada a cada instante, contribui de forma

decisiva para que em determinados momentos da vida, muitos de nós se sintam perdidos, derrotados e sem saber como ultrapassar o sofrimento.

Crianças, adolescentes e adultos, cada um à sua maneira, frequentemente se sentem incompreendidos, encurralados nas suas vidas.

A ansiedade ataca todos, mas opto por destacar que entre as suas vítimas estão também as crianças e adolescentes, que reflectem esse sofrimento no seu

quotidiano. A área dos resultados escolares é aquela onde mais frequentemente se detectam as problemáticas de ansiedade. Essa situação pode ser motivada pelo próprio ambiente escolar mas também poderão haver factores externos que influenciam essa situação e os quais a criança não está a conseguir gerir de forma tranquila.

As manifestações da ansiedade podem gerar importantes prejuízos no funcionamento normal de todas as pessoas, mas a infância

e adolescência são fases do desenvolvimento particularmente sensíveis, e como tal devem ser rapidamente alvo de intervenção adequada.

A ansiedade leva as pessoas a criarem formas de evitar aquilo que lhes causa mais receio, seja sair à rua, ir à escola, fazer um teste. E a médio e longo prazo é possível provocar diminuição de auto-estima e o desinteresse pela vida. Quando a ansiedade começa a manifestar-se na infância ou na adolescência é es-

sencial recorrer a ajuda especializada para evitar a possibilidade de agravamento da situação no presente e no futuro.

É fundamental que, perante sintomas de ansiedade, estes não sejam descurados e ignorados. O apoio técnico é fundamental, pois essa é a única forma de as crianças e adolescentes aprenderem a lidar com a situação e ultrapassarem o problema. Ficar à espera que a situação se resolva por si própria ou ignorá-la só a agravará!