

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA - UM PROBLEMA QUE TEM TRATAMENTO

Por **Carla Luz**

A adolescência é um período de grandes transformações na vida de qualquer pessoa. As mudanças físicas e mentais, mudanças nos relacionamentos com pais e amigos, e a escolha de objetivos e sonhos, além de estudos e hormônios a flor da pele, propiciam nos jovens o aparecimento da ansiedade, uma emoção normal do ser humano, comum ao se enfrentar algum problema na escola, família, antes de uma prova ou das decisões difíceis do dia a dia. Os sintomas da ansiedade podem se manifestar de forma física como a sensação de aperto no peito e tremores, ou de forma emocional como a presença de pensamentos negativos, preocupação ou medo, roer as unhas e puxar o cabelo. Ge-

ralmente surgem mais de um sintoma ao mesmo tempo. Sentir ansiedade antes de fazer algo é normal, mas quando os sintomas começam a aparecer diariamente, com mais intensidade e a atrapalhar os afazeres, ela deixa de ser normal e passar a ser patológica, ou seja, uma doença. Na ansiedade patológica, os sintomas podem incluir dificuldades para relaxar, dormir e se concentrar, cansaço excessivo, irritabilidade, tensão muscular, enjoos e diarreia. Essa doença deve ser tratada, caso contrário, ela pode desenvolver problemas mais sérios como a depressão. A universitária Clarice Rodrigues (18), teve ansiedade durante o ensino fundamental, ao entrar no Ensino Médio e ter de lidar com várias mudanças,

ela desenvolveu um quadro depressivo. Com tratamento de arte terapia e acompanhamento psiquiátrico, conseguiu reverter esse caso e diminuir suas crises ansiosas. Busca ajuda o quanto antes, não guardar para si. Se permitir ao tratamento e ter calma, porque isso vai passar- afirma Clarice. De acordo com Kelly Fonseca, psiquiatra pela divisão psicossocial da UFV, Atividades de lazer, esporte e leitura, ajudam a relaxar a mente e amenizar os sintomas da ansiedade. Ainda segundo a psiquiatra Kelly, é muito importante buscar apoio na família, com amigos, e a ajuda profissional. Em Viçosa você pode fazer uma consulta gratuita ao psiquiatra. Vá a Unidade básica de saúde mais perto de sua casa, e peça um encaminhamento.



Beatriz Valente