

Transtorno de ansiedade é uma realidade enfrentada por muitos adolescentes e jovens. Na escola, na família e nas relações pessoais, a doença pode ser um obstáculo em busca de uma vida com mais qualidade

POR EDUARDO FERNANDES*

A ansiedade é uma cicatriz que acompanha a vida de muitas pessoas. Independentemente de quando ela surge, seja na infância, seja na adolescência, a doença é capaz de levar muitos jovens a uma vida mais reclusa e de dificuldades, principalmente na escola, na universidade ou em suas relações interpessoais. As crises, conhecidas por provocar falta de respiração, dormência em algumas partes do corpo e taquicardia, tornam-se recorrentes em muitos ambientes, além de acarretarem vários outros problemas sociais.

Segundo estudo feito pela Secretaria do Estado de São Paulo, em parceria com o Instituto Ayrton Senna, casos de ansiedade e depressão aumentaram em 69% nas escolas, corroborando, também, com a volta dos alunos às aulas presenciais — depois do longo período de isolamento por causa da covid-19. O levantamento apontou, ainda, junto a uma professora da rede de ensino paulista, que há casos de crianças que chegam a desmaiar em sala de aula, em razão das fortes crises de ansiedade.

O Psicólogo Aldry Ribeiro, professor do curso de psicologia do Centro Universitário lesb, explica que, na atual onda de discussão sobre saúde mental, há várias razões que são capazes de desenvolver a doença em adolescentes e jovens. As crises, de acordo com ele, são respostas nas quais muitos não têm ou não percebem ter repertórios — cognitivos, emocionais, relacionais e sociais — para lidar com ambientes com os quais estão sendo expostos. A escola, então, aparece como um desses lugares onde as dificuldades são maiores.

“O aluno está sendo desafiado a novos problemas, a novas situações, aos quais ele precisa responder. São chamados a se posicionar. Se não se sente seguro, se não tem confiança em suas habilidades, este chamado a posicionar-se é percebido como ameaçador, demonstrando suas fragilidades”, comenta. O especialista afirma, ainda, que é importante criar cenários em que o adoles-

Uma geração de ANSIOSOS

cente consiga desenvolver suas habilidades e seja capaz de cuidar de si mesmo — um ambiente acolhedor e seguro, para que suas potencialidades não sejam reprimidas em decorrência de um medo que impeça seu desenvolvimento.

Momentos de incerteza

A transição da adolescência para a vida adulta carrega diversas inseguranças quando se avalia a possibilidade de ter um futuro melhor. Essa problemática, junto à ansiedade, apareceu no final do ensino médio de Danielle Sousa, 23 anos. A jovem, que teve a primeira crise em 2017, conta que a dúvida sobre qual faculdade faria e a dificuldade em lidar com relacionamentos criaram uma pressão pesada demais para ela suportar.

Além disso, a cobrança familiar e a expectativa em cursar algo que pudesse ter um retorno lucrativo acarretaram o agravamento da doença. “O peso de estar na reta final e ainda não ter um

norte do que fazer da vida, porque se eu escolhesse errado seria dinheiro jogado fora”, lembra a estudante de publicidade e propaganda.

Na época, ela descreve que toda a situação foi muito assustadora. A desinformação e o pouco que sabia sobre ansiedade complicaram ainda mais as coisas. Depois das primeiras crises, Danielle descreve que as próximas se tornaram mais frequentes. A partir disso, começou a buscar na internet, em amigos próximos e atividades que lhe faziam bem um lugar de refúgio para se abrigar sempre que a ansiedade aparecia. “Tento me cuidar com controle de respiração, mudando o foco dos pensamentos, ouvindo música e até meditando”, detalha.

Hoje, apesar da ansiedade ser uma realidade presente, a esperança por um futuro melhor segue aceso no coração da jovem. Ao retornar ao passado, ela assegura que se tivesse a possibilidade de conversar com a versão de si mesma que estava assustada com o início das crises, diria que é possível ser feliz, e que não precisava carregar o mundo nas costas.

Fotos: Arquivo pessoal



Danielle Sousa teve a primeira crise na adolescência: pressão para escolher uma profissão