

“Ainda me vejo sendo super feliz e estável. Ansiedade nem me vem à mente, mas sei que ela pode estar lá. Mesmo assim, vou estar mais madura e consciente do que posso fazer pra amenizar ou nem permitir que cause novamente. Vão ser tempos diferentes e bem melhores”, acredita Danielle.

Solidão e esperança

Desde os 11 anos a terapia e os medicamentos para tratar ansiedade são uma rotina para Beatriz Ferreira, 19. Por se cobrar muito na escola, no início da adolescência, viu-se abandonando lugares, pessoas e o cuidado que tinha consigo mesma. A reclusão associada à solidão se tornaram uma parte de quem ela é, mas, também, um lado que vem tentando melhorar e mudar. “Todo dia é um enorme esforço para fazer coisas simples. A ansiedade ainda me impede de fazer muita coisa”, ressalta.

Mesmo que a vida escolar tenha sido, por um bom período, preenchida por crises de ansiedade, chegando a faltar meses de aula, hoje ela se vê melhor e retornando aos poucos para uma história mais parecida com a que ela sempre esperou ter. Ao lado de profissionais, a estudante de letras entendeu que tudo é um processo, e que nunca teve nada de errado com seus sentimentos.

Com o tempo, ela garante que aprendeu a ter paciência, controlar os pensamentos e a doença. Mas, mais do que isso, puxou do lado de dentro uma força de vontade para se comunicar e mudar, tentando transformar suas cicatrizes em algo que realmente valha a pena.

Outros fatores

Além dos ambientes citados acima, questões familiares, sociais e emocionais estão entre os principais motivos no desenvolvimento de ansiedade na vida dos jovens. Na avaliação da psicóloga Ana Paula Irias, a grande necessidade de inclusão e de se sentir parte de um grupo são fatores determinantes na construção da doença. “Isso acontece para diminuir o sentimento de rejeição que pode estar presente em outros âmbitos. Na faculdade, normalmente, a ansiedade se relaciona com o medo das escolhas, a necessidade de suprir as expectativas dos outros e de encaixe profissional e social”, analisa.

Todas essas questões, segundo a especialista, criam estresse e são consideradas uma fonte de alimento para o agravamento das crises de ansiedade. Quando o ambiente familiar também se comporta de maneira negativa na vida do jovem, com a cobrança de resultados, comparação com outros indivíduos ou frustração, os



Hoje com 19 anos, Beatriz Ferreira faz terapia e toma medicamento para controlar a ansiedade desde os 11



Ana Cristina Costa lida com a ansiedade desde a infância, quando perdeu o pai

gatilhos tendem a se despertar mais facilmente.

Para que o adolescente e o jovem consigam evitar a evolução da ansiedade, Ana Paula argumenta que a comunicação, seja com familiares, seja na escola, pode ajudar de maneira efetiva. A doença, por vezes, pode se tornar um empecilho na maneira de se viver a vida. Por isso, de acordo com ela, é importante buscar referências, bons hábitos alimentares, dividir experiências e, principalmente, buscar ajuda profissional. “Um psicólogo e um psiquiatra são necessários se a ansiedade estiver causando sintomas físicos e trazendo prejuízos emocionais, psicológicos e sociais”, finaliza.

Ansiedade na infância

Entre os 6 e 7 anos, a morte do pai e outras situações despertaram em Ana Cristina Costa, 19, inúmeros problemas, atrelados, ainda, ao transtorno de ansiedade. Quando era pequena, fez terapia e, logo em seguida, foi encaminhada a um psiquiatra, para que pudesse receber os remédios adequados ao tratamento da doença. Com todas as dificuldades crescendo enquanto ela também crescia, na escola, o cenário não era diferente. As crises eram tão fortes que ela chegava a hiperventilar — situação em que a respiração está acima do normal. Isso, segundo a jovem, acontecia porque ela passou a desenvolver um certo tipo de fobia de cheiros fortes na sala de aula.

“A escola em que eu estudava tinha aquelas janelas de vidro em que a abertura é mínima. Sempre que a minha turma saía da educação física, meus colegas jogavam desodorante dentro da sala do próximo horário. Quando sentia o cheiro de vários desodorantes misturados, eu comecei a ter uma crise ansiosa. Não foi só uma vez, e em todas eu tive crise. Chegou ao ponto de eu ter medo de qualquer coisa com cheiro”, descreve.

Ao se comparar com o começo da doença no passado, a estudante de letras diz estar bem melhor. As crises, atualmente, são mais ocasionais, de acordo com ela. Assim que percebe os sinais, Ana relata que tenta realizar atividades e distrair a mente, fazendo caminhada, natação, ou até mesmo lendo um livro. Hoje, ela acredita que, quando mais nova, poderia ter entendido que tudo bem não estar bem sempre. Não se cobrar de maneira exacerbada e entender a importância de estar perto das pessoas que ama. Para o futuro, ela acredita no poder de realizar seus desejos e descreve: “Eu me vejo fazendo o que sonho e rodeada por aqueles que se importam como eu me sinto”.

***Estagiário sob a supervisão de Sibeles Negromonte**