

ANSIEDADE E O REGRESSO À ESCOLA

Alguns jovens, os que frequentam o 11º e 12º anos, regressam esta semana à escola. Se para uns este é um bom momento, sentido como uma aproximação à anterior normalidade e ao convívio social, para outros pode ser bastante exigente e gerador de ansiedade.

O que é a ANSIEDADE?

A ansiedade é a reação emocional que qualquer pessoa tem quando pensa que algo de mau ou ameaçador pode acontecer (por exemplo, quando pensa em ameaças ao seu bem-estar, como poder adoecer com covid-19 ou existir a possibilidade contaminar alguém). Quando estamos perante uma situação de perigo (que pode ser real ou imaginada na nossa cabeça), o nosso corpo inicia automaticamente um conjunto de alterações que nos preparam para agir no sentido de nos protegermos e sobrevivermos a essa ameaça. Todos os efeitos da ansiedade servem para ajudar o organismo a lutar ou a fugir de uma situação considerada de perigo. Assim, o principal objetivo da ansiedade é proteger os humanos do perigo.

Imagina que uma pessoa está a atravessar a estrada e um carro se dirige na sua direção muito rapidamente. Se a pessoa não sentir nenhuma ansiedade, não terá qualquer reação e continuará a atravessar a estrada calmamente. Provavelmente será atropelada. Assim, em circunstâncias como esta, é ativada a reação de ansiedade e, por isso, essa dá um salto para atrás ou corre rápido para se desviar do carro. Para além disso, se apanhou um susto valente, a pessoa fica alguns segundos a pensar ou a “ruminar” no que aconteceu, o que ajudará a que da próxima vez se recorde disso e tenha mais cuidado. A moral desta história é simples: o papel da ansiedade é proteger os seres humanos do perigo, e não fazer-lhes mal. É um mecanismo de sobrevivência humana. Além disso, o nosso sistema nervoso responde imediatamente, isto é, mal o nosso corpo detecta o perigo (mesmo que só o imagine na nossa cabeça) e não apenas quando ele já ocorreu. Por exemplo, quando um carro se dirige na nossa direção a grande velocidade, o nosso corpo reage rápida e automaticamente, mal percebemos que estamos em perigo (e não apenas quando o carro já está a bater contra nós!). Esta característica é a razão pela qual os sintomas físicos de ansiedade podem aparecer de forma instantânea, em poucos segundos.

E que alterações ocorrem no nosso corpo quando é desencadeada esta reação de ansiedade? O ritmo cardíaco acelera e o batimento torna-se mais forte, o ritmo respiratório altera-se e os músculos ficam tensos, precisamente para termos mais energia para enfrentar a situação. Assim, por exemplo, o sangue circula mais rápido e leva mais oxigénio, que é transportado mais rapidamente às células onde é necessário como fonte de energia para lutar e fugir do perigo. Adicionalmente, outras sensações por vezes consideradas desagradáveis estão presentes na reação de ansiedade, como tremores, a sensação de falta de ar, transpiração, pensamentos negativos sobre a situação considerada perigosa, etc.

Sendo este sistema automático, ele tem mecanismos automáticos de autorregulação, ou seja, de equilíbrio. Isto significa que a ansiedade não pode continuar para sempre nem pode aumentar até níveis intermináveis e prejudiciais. Ou seja, os sintomas de ansiedade são perfeitamente naturais e inofensivos, e acabam por passar ao fim de algum tempo.

Então, é ANSIEDADE que estou a sentir!

Se, no regresso às aulas, sentires alguma destas alterações no teu corpo, agora sabes que elas são naturais e que estão presentes para te ajudar a enfrentar melhor essa situação. Podes então por em prática algumas ideias simples, que ajudem a reduzir os níveis de ansiedade, de modo a que seja mais confortável para ti.

Técnica da Respiração em 4-7-8.

É um método simples que ajuda a aumentar o relaxamento e reduzir a ansiedade. Podes treinar mesmo quando não sentes ansiedade, para dominar a técnica.

Inspira devagar pelo nariz, contando até 4; Segura o ar e conta até 7; Solta o ar suavemente pela boca, durante 8; Repete este ciclo algumas vezes.

Ouve e fala com o teu cérebro.

Repara no que diz o teu cérebro. O cérebro é um órgão e, como tal, funciona muitas vezes automaticamente (assim como o coração bate e os pulmões respiram). Por vezes, ele exagera pois – se tiver preparado para o pior dos perigos, maior será a hipótese de sobrevivermos. Mas a verdade é que estás protegido na escola e estão postos em prática todos os cuidados para que a escola seja um lugar seguro. Consegues dizer isso ao teu cérebro e ajudá-lo a pensar de forma mais racional? Podes também distrair o teu cérebro e contar de 10000 para trás de 3 em 3, ou pensar no teu lugar preferido, como se estiveses mesmo lá (o que vês, o que ouves, a que sabe, o que cheiras, o que sentes no teu corpo?)

Relaxa o teu corpo

Verifica a tensão muscular presente no teu corpo. Consegues imaginar que és um boneco de trapos ou uma marioneta encostada numa cadeira e colocar o teu corpo como tal? Se necessário, contrai os músculos mais tensos do teu corpo e depois solta-os como se ficassem moles e sem força.

Se a tua ansiedade persistir e prejudicar o teu funcionamento, poderá ser útil falar com um profissional de saúde que te possa ajudar. O teu médico de família pode-te orientar para alguma consulta especializada onde possas obter aconselhamento e orientação.