

Pais Prevenidos: Ansiedade

Nem Toda Ansiedade é

Todas as crianças têm ansiedade. A ansiedade é uma resposta normal a uma situação nova, difícil ou estressante. Muitos medos ou preocupações comuns da infância são apropriados ao desenvolvimento e surgem durante diferentes estágios da vida. Medos ou preocupações apropriadas ao desenvolvimento diminuem com o tempo.

MEDOS TÍPICOS PARA CADA IDADE	
Bebês até 2 anos	Separação de cuidadores, estranhos, sons altos
2-3 anos	Animais, escuridão, trovões e relâmpagos, fogo, água
4-5 anos	Insetos, se perder, monstros, morte
5-7	Germes / doenças, desastres naturais, escola
7-12	Ansiedade por desempenho, situações sociais, assaltantes, guerra

Os pais e os demais adultos que cuidam da criança podem ajudá-la a controlar sua ansiedade ao reconhecer o medo específico (cães, pegar gripe, testes de matemática) para entender melhor as situações que são preocupantes para a criança. Não pressione a criança para que ela se sinta de certa forma -- as crianças precisam expressar suas verdadeiras emoções. Outras maneiras que os adultos podem ajudar uma criança:

- O objetivo não é eliminar a ansiedade, mas ajudar a criança a gerenciá-la
- Não evite as coisas só porque elas tornam a criança ansiosa
- Expresse expectativas positivas, porém realistas
- Respeite os sentimentos dela, mas não os incentive
- Não faça perguntas que induzam a resposta
- Não reforce os medos da criança
- Incentive a criança a tolerar sua ansiedade
- Tente manter o período de antecipação mais curto
- Reflita sobre as coisas com a criança
- Tente dar exemplos de maneiras saudáveis de lidar com a ansiedade

O quê os Pais Precisam Saber

Por que o aumento da ansiedade em crianças e adolescentes?

Embora as experiências e circunstâncias de cada família sejam únicas, as mudanças sociais e culturais nas últimas décadas - e as respostas dos pais a essas mudanças globais - têm sido citadas como possíveis contribuintes para o aumento do estresse infantil. A ênfase da nossa cultura na felicidade envia a mensagem para crianças e adolescentes de que não é correto sentir-se triste ou chateado. Os pais têm pressa para fazer com que seu filho, ou sua filha, se sinta feliz o tempo todo e não permitem uma expressão saudável de emoção. Da mesma forma, nossa obsessão com a competição e a excelência geralmente resultam em pais que fazem elogios irrealistas aos seus filhos ("Você é o melhor em sua equipe!"), levando uma criança a temer a rejeição se ela não corresponder a essa realidade. O medo do fracasso pode levar os pais a proteger a criança em todos os momentos, dessa forma, não lhe dá a oportunidade de aprender com os erros, administrar o desapontamento ou desenvolver habilidades adequadas de enfrentamento. Embora desafiante, os pais podem ajudar seu filho, ou sua filha, a navegar pelo mundo incentivando-o/a a assumir riscos positivos; oferecer apoio e encorajamento; fornecer um espaço para o seu filho, ou sua filha, falar sobre medos ou preocupações; e permitir erros e a oportunidade de aprender e crescer com eles.

TERMINOLOGIA

Estresse é uma reação química normal do cérebro mediante uma situação desafiadora e pode nos deixar nervosos ou frustrados. O estresse pode ter um efeito positivo, motivando-nos a trabalhar duro em alguma coisa, mas se o estresse se torna opressivo, pode ter efeitos físicos e emocionais negativos. Estresse...

- pode nos deixar nervoso, frustrado, irritado
- pode motivar para nos ajudar a estar preparado para um desafio
- pode oprimir e a longo prazo afetar nossa saúde

Ansiedade é uma reação normal ao estresse. A resposta automática de luta ou fuga do corpo é ativada quando sentimos pressão, perigo ou risco. Ansiedade é expressa emocionalmente e fisicamente e não é incomum entre crianças e adolescentes. Se a ansiedade se tornar um medo persistente e excessivo ou se preocupar com situações que não são ameaçadoras, isso pode interferir nas atividades e relacionamentos diários. Ansiedade...

- muitas vezes é desproporcional à "ameaça" real ou imaginária
- pode fazer as crianças sentirem que algo de ruim vai acontecer com elas e elas não serão capazes de lidar com isso
- pode ser sobre algo específico ou uma sensação geral de inquietação



Como Reconhecer a Ansiedade e Quando Procurar Ajuda

Com moderação, a ansiedade não é necessariamente algo ruim - protege e prepara as crianças. No entanto, preocupações ou medos normais durante o desenvolvimento podem se tornar problemáticos se inibirem o funcionamento diário de uma criança ou se não diminuïrem com o tempo. Os pais podem observar esses sinais físicos, emocionais e comportamentais comuns de ansiedade. Muitos sinais de ansiedade são comuns entre crianças de todas as idades, no entanto, há sinais específicos de ansiedade que os pais podem observar.



Sinais de Ansiedade em Crianças Pequenas

Sinais físicos de ansiedade

- Reclamações frequentes de dores de cabeça e de estômago, sem razão médica
- Não utiliza o banheiro em locais públicos, apenas em casa
- Tem dificuldades para dormir
- Recusa comer os lanches e almoços na escola
- Pode ficar agitada, inquieta, hiperativa ou distraída

Sinais emocionais da ansiedade

- Chora regularmente, age de forma extremamente sensível, tem acessos de raiva
- Com medo de cometer pequenos erros, tem extrema ansiedade nas provas
- Preocupações com coisas que estão em um futuro distante
- Pensamentos obsessivos / comportamentos compulsivos (bater dedos, lavar as mãos, etc.)
- Fica aborrecida ou irritada sem qualquer razão óbvia
- Ataques de pânico (ou tem medo de algo), fobias ou medos exagerados
- Pensamentos obsessivos sobre coisas que podem causar danos

Sinais comportamentais da ansiedade

- Pergunta "e se?" constantemente. ("E se um acontecer um tornado?")
- Fica emocionada ou irritada quando se separa dos pais ou de entes queridos
- Recusa ir à escola / evita participar em discussões ou atividades escolares
- Evita situações sociais com colegas fora da escola
- Busca constante por aprovação de pais, professores e amigos
- Tem comportamentos compulsivos (bater dedos, lavar as mãos, etc.)

Sinais Adicionais de Ansiedade em Crianças e Adolescentes

Sinais físicos de ansiedade

- Recusa-se a comer no refeitório / locais públicos, muda de hábitos alimentares de repente

Sinais emocionais da ansiedade

- Chora com frequência, fica irritada ou com raiva por nenhuma razão clara
- Dúvida de suas próprias habilidades e capacidades, mesmo quando não há motivo para tal

- Não consegue lidar com nenhuma crítica, não importa quão construtiva seja

Sinais comportamentais da ansiedade

- Começa a ter reações explosivas
- Evita participar em atividades de aula, permanece em silêncio ou preocupado quando precisa trabalhar com outras pessoas
- Começa a se retirar de atividades que antes eram as favoritas

Quando buscar ajuda

Muitas crianças apresentarão sinais ocasionais de ansiedade, mas se os sinais persistirem, se tornarem mais intensos ou estiverem associados a esses fatores de risco, não hesite em entrar em contato com o médico do seu filho, ou filha.

~ Quando a ansiedade atrapalha o funcionamento diário do seu filho

~ Quando a ansiedade não se perde com o tempo

~ Se o seu filho apresentar comportamentos de autflagelação, tais como se cortar ou falar sobre suicídio

~ Caso haja histórico familiar de problemas de saúde mental

RECURSOS

AETNA: Guia de saúde – Crianças e ansiedade

<https://www.aetna.com/health-guide/kids-anxiety-whats-normal-see-help>

Academia Americana de Psiquiatria da Criança e do Adolescente

https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/resource_centers/anxiety_disorder_resource_center/home.aspx

(NAMI) - Aliança Nacional de Doença Mental

<https://www.nami.org>

Psicologia hoje: Motivos pelos quais os adolescentes têm tanta ansiedade hoje em dia

<https://www.psychologytoday.com/10-reasons-teens-have-so-much-anxiety-today>

Algumas partes desse folheto foram adaptadas desta lista de recursos.

Parenting for Prevention (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão Decisions at Every Turn (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes da juventude e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis. Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa biblioteca completa de folhetos educativos.