



Bradley Hospital
Lifespan. Delivering health with care.®

Adolescentes, estresse e como os pais podem ajudar



Os primeiros anos da adolescência são marcados por rápidas mudanças - físicas, cognitivas e emocionais. Os jovens também podem enfrentar outros desafios, incluindo mudanças no relacionamento com os colegas, pressões da escola, tensões familiares ou questões de segurança em suas comunidades. As maneiras como os adolescentes lidam com esses fatores estressantes podem ter consequências de curto e longo prazo para sua saúde física e emocional.

O que é estresse?

Estresse é a reação do corpo a um desafio, que pode ser qualquer coisa, de um perigo físico até pedir para sair com alguém de quem gosta. O corpo humano responde aos estressores ativando o sistema nervoso e enviando um sinal para que as glândulas suprarrenais produzam mais adrenalina e cortisol. Essa resposta ao estresse surge muito mais rapidamente nos adolescentes do que nos adultos, porque a parte do cérebro que pode avaliar calmamente o perigo e cancelar a resposta ao estresse ainda não está totalmente desenvolvida.

A resposta ao estresse pode causar problemas quando a reação é exagerada ou persistente. Situações que duram muito tempo, como lidar com o divórcio dos pais ou sofrer bullying na escola, podem produzir um estresse de baixo nível mas duradouro que pode esgotar as reservas do corpo, enfraquecer o sistema imunológico e fazer com que o adolescente se sinta esgotado.

Bom estresse versus estresse ruim

Todos nós temos estresse “bom” e estresse “ruim”.

O estresse bom resulta em nos sentirmos energizados e motivados a fazer nosso o melhor que pudermos. O estresse bom nos incentiva a desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento para lidarmos com os desafios, e isso contribui para a nossa resiliência.

O estresse ruim ocorre quando nossos mecanismos de enfrentamento estão sobrecarregados. O estresse pode virar angústia quando não somos capazes de lidar com uma situação ou quando acreditamos que não conseguiremos enfrentar um desafio. A solução é adaptar e encontrar métodos para transformar o estresse ruim em estresse bom.

Causas do estresse em adolescentes

Algumas das muitas fontes de estresse para adolescentes e quase adultos são: pressão da escola e decisões de carreira; empregos de part-time da escola ou de verão; namoro e amizades; pressões para experimentar drogas, álcool ou sexo, ou para ter um corpo de determinado tamanho ou forma; bullying ou exposição a violência ou assédio sexual.

Sinais de estresse

Se o seu filho adolescente começar a apresentar estes sinais, ele pode precisar de ajuda: aumento das reclamações de dor de cabeça, dor de estômago, dores musculares e/ou cansaço; afastamento de pessoas e atividades; mais raiva, irritabilidade ou choro; sentimentos de desesperança; mudança no sono e na alimentação; dificuldade de concentração; experiências com drogas ou álcool.

Estratégias para lidar com o estresse

Você pode ajudar seu filho a aprender a lidar melhor com o estresse, usando algumas destas estratégias: converse sobre problemas com outras pessoas; respire fundo e pense ou diga em voz alta: “Eu consigo lidar com isso”; estabeleça objetivos que possam ser alcançados; exercite-se e alimente-se com regularidade; durma o suficiente.

Além disso, concentre-se no que você pode controlar (suas reações, suas ações) e deixe de lado o que não pode controlar (as expectativas das outras pessoas); converse sobre os piores cenários até que pareçam engraçados ou absurdos; desista da ideia de ser perfeito; dê permissão a você mesmo e cultive a habilidade de aprender com seus erros.

O que os pais podem fazer

Há muitas coisas que os pais podem fazer para ajudar a reduzir a ansiedade de uma criança e, ao mesmo tempo, fortalecer o relacionamento entre pais e filhos. Algumas dessas coisas são: ficar atento aos comportamentos e emoções de seu filho; cultivar confiança; ficar aberto para conversar com seu filho ou filha quando ele ou ela estiver pronto para conversar; incentivar que expressem seus sentimentos; ensinar e servir como modelo para respostas emocionais adequadas.

Além disso, lembre seu filho ou filha de sua capacidade de passar por momentos difíceis, principalmente com o amor e apoio da família e dos amigos; monitore os programas de TV que podem preocupar seu filho, e também o uso de jogos de computador e da internet; faça um trabalho de conscientização com filho sobre os efeitos nocivos das drogas e do álcool antes que comecem a experimentar essas substâncias; monitore seu próprio nível de estresse. Cuide de você mesmo.

Como obter ajuda

O *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465 (KID LINK) é um serviço de triagem de saúde comportamental pediátrica e rede de indicações que pode ajudar os pais a acessar tratamentos para seus filhos.

O *BH Link*, pelo telefone 401-404-5465, permite que todos os residentes Rhode Island de 18 anos ou mais que estão passando por crises de saúde mental e uso de substâncias recebam os serviços apropriados de que precisam o mais rapidamente possível.