

A ANSIEDADE NO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

RUTE CALADO



GBU

GBU

Rua Raul Mesnier du Ponsard 7-D, 1750-148 Lisboa

tel.+351 217524427 - gbu@gbu.pt - www.gbu.pt

O Grupo Bíblico Universitário (GBU) é uma Associação que tem como missão promover o conhecimento, vivência e comunicação da mensagem de Jesus Cristo entre estudantes do Ensino Superior em Portugal.

O GBU procura ter uma abordagem integral de formação e intervenção, dando importância ao bem-estar dos estudantes e desenvolvimento de suas competências psicossociais, cívicas e espirituais.

Existem grupos do GBU em cerca de 30 instituições universitárias em todo o país, tendo como actividades regulares: grupos de leitura; debates; conferências; seminários/workshops; acção social; e eventos sociais.

A ANSIEDADE NO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Grupo Bíblico Universitário de Portugal, 2005.

Autor: Rute Marques

Foi membro do GBU enquanto estudante universitária e assessora do GBU em Portugal durante 7 anos, trabalhando diariamente com estudantes universitários na área do aconselhamento e acompanhamento psicológico. Exerce atualmente a Psicologia Clínica.

Capa & paginação: Tiago Carmona

Foto: ©iStockphoto.com/ Azsoslumakarna

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 5

O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO PERANTE A ANSIEDADE 7

Características únicas do estudante universitário 7

O QUE É A ANSIEDADE? 9

A ORIGEM DA ANSIEDADE 12

Hostilidade Reprimida 13

Comportamentos aprendidos 15

Conflitos internos 15

Ideais inalcançáveis 16

Culpa não resolvida 16

Ausência de amor 18

COMO ENFRENTAR O PROBLEMA DA ANSIEDADE 19

BIBLIOGRAFIA 22

INTRODUÇÃO

Diante de um problema psicológico, muitas pessoas optam por uma atitude banalizadora, minimizando a sua importância ou supondo, erradamente, que uma vez deixado no início da sua evolução natural, ele desaparecerá com o tempo; outras, pelo contrário, angustiam-se com o que desconhecem, supondo que não tem solução.

Deste modo, otimistas e fatalistas mostram-se igualmente incapazes cada um deles por razões diferentes de enfrentar devidamente estas dificuldades. Nestas circunstâncias, não será demais recordar o que dizia Ortega y Gasset: “O que se passa é que não sabemos o que se passa conosco”. Devíamos ter mais respeito pela vida e ser um pouco mais humildes, dados os modestos conhecimentos de Psicologia de que muitos dispõem. Só quando estamos dispostos a reconhecer as nossas fraquezas e a ignorância é uma delas podemos aproveitar a nossa força.

Penso que fenómenos como a ansiedade e a depressão são alvos frequentes dessas atitudes, o que contribui para uma não resolução do problema e, tendencialmente, para o agravamento do mesmo.

Ser estudante universitário implica um contexto e uma experiência vivida muito particulares. O estudante experimenta situações muito próprias devido ao facto de ser estudante e de ser universitário.

Assim, os objetivos a que me proponho com este trabalho são:

- » Ajudá-lo a compreender melhor a sua situação contextual e a maneira como ela influencia as suas cognições, emoções e comportamentos;
- » Contribuir para uma melhor identificação dos sintomas da ansiedade para que cada estudante se conheça melhor e obtenha ajuda especializada para o seu problema;
- » Contribuir para o bem-estar do estudante universitário consigo

próprio, com os que lhe são próximos e no seu meio universitário, para que possa ter sucesso académico e individual;

- » Propor algumas ferramentas para que o estudante enfrente melhor o sentimento da ansiedade no seu dia a dia.

A título de conclusão deixarei em aberto uma sugestão inspirada por valores cristãos para a comunidade evangélica e sobretudo para os estudantes do Grupo Bíblico Universitário: a criação de grupos de autoajuda como meio de usar o sofrimento de cada um para alcançar a felicidade de outros.

O ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO PERANTE A ANSIEDADE

Características únicas do estudante universitário

Sabemos e sentimos que caminhamos para uma crescente corrida contra o tempo, imposta por esta sociedade de consumo, onde o ter cada vez mais ocupa o lugar do ser, e onde a formação da identidade pessoal se tem tornado um processo complexo e acelerado.

Todos os seres humanos sentem isso de alguma forma, especialmente os moradores das grandes cidades. O jovem universitário sente isso de uma forma particular, pois encontra-se numa conjuntura bastante específica.

De seguida indico alguns fatores que podem ajudar a compreender o contexto de vida do estudante universitário. Assim, constato que:

- » A maior parte deles não possui rendimentos próprios, logo depende dos pais, contribuindo para uma maior pressão em obter resultados escolares satisfatórios;
- » É sujeito a um stress contínuo devido a uma avaliação constante: exames escritos, provas orais, apresentação de trabalhos individuais e de grupo, etc;
- » Por um lado, é cada vez mais constante o facto do estudante universitário não poder prever o seu futuro (a médio e longo prazo) a nível de saídas profissionais, por estas serem cada vez mais escassas;
- » Por outro lado, a sua situação futura imediata é incerta (resultados dos exames, orais, receber ou não a bolsa);
- » O jovem universitário encontra-se numa idade de transição para assumir novas responsabilidades: colocação no emprego, namoro ou casamento, auto subsistência, viver sozinho

longe dos pais para frequentar a faculdade, procurar uma casa para residir em tempo de aulas, etc.;

- » É o próprio estudante que tem de se obrigar a trabalhar. No caso de ter pouca auto-disciplina a sua frustração é maior, por não conseguir alcançar as metas por ele propostas;
- » Ele depende também da sua concentração, raciocínio e memória para realização de tarefas e obtenção de bons resultados. A não ser que os alcance vai-se gerando no jovem uma sensação de incapacidade, frustração e baixa autoestima;
- » A situação do estudante universitário é também frágil pois é caracterizada por uma inconstância e uma irregularidade de horários (aulas que mudam todos os semestres ou meses, datas dos exames e trabalhos...). Estes fatores contribuem para aumentar a sua instabilidade;
- » É alvo de uma competição continua entre os seus colegas, principalmente à medida que os anos do curso vão avançando, afetando a sua autoestima e expondo-o a situações de stress muito intensas;
- » É alvo também de pressão por parte dos diferentes professores, quando cada um deles propõe as suas próprias metas a atingir. Muitas vezes cada professor tem um sistema de avaliação diferente do outro com timings diferentes ou prazos de entrega de trabalho ou exames que coincidem;
- » O ritmo do estudante também é muito variável. Muitas vezes este deita-se tarde para estudar contribuindo para um maior cansaço físico e psicológico, deixando-o mais vulnerável.

Como podemos observar existem inúmeras características comuns à maioria dos estudantes universitários que contribuem direta ou indiretamente para expô-lo a situações stressantes e ao sentimento de ansiedade.

O QUE É A ANSIEDADE?

Segundo Enrique Rojas ansiedade pode-se definir do seguinte modo: consiste numa resposta vivencial, fisiológica, comportamental e cognitiva caracterizada por um estado de alerta e de ativação generalizada. Segundo o mesmo autor stress é a resposta do organismo a um estado de tensão excessiva e permanente que se estende para além das nossas forças.

O stress nem sempre é negativo. Todos nós precisamos de um certo nível de stress para realizarmos as tarefas do dia a dia. Há momentos em que esse nível de stress contribui para uma maior produtividade e resposta às diferentes situações (stress criativo). Só quando esse nível é muito intenso e disfuncional é que se pode dizer que é nocivo, interferindo nas áreas orgânicas e cognitivas do sujeito, impedindo-o de fazer a sua vida normal.

Segundo Tierno podemos observar a ansiedade em três diferentes níveis de resposta:

1. A nível cognitivo, ou seja, o que pensamos quando sentimos ansiedade?
 - » Interpretamos as situações ambíguas como ameaçadoras. Assim, se vemos uma situação desconhecida, em vez de pensarmos que é inofensiva, vemo-la como ameaçadora e geradora de fracasso ou insucesso.
 - » Imaginamos sempre o pior; julgamos que algo de horrível vai acontecer;
 - » Temos uma grande preocupação;
 - » Ficamos emocionalmente irritáveis, isto é perdemos o auto-controle e a racionalidade face às situações.
2. A nível fisiológico, ou seja, o que acontece connosco quando sentimos ansiedade?
 - » Os músculos ficam tensos e presos;

- » Sentimos palpitações e tremuras;
- » A sudação aumenta;
- » Podem surgir náuseas;
- » Respiramos com dificuldade;
- » Temos a sensação de desmaio.

3. A nível comportamental, ou seja, o que fazemos quando sentimos ansiedade?

- » Mexemos nervosamente as mãos;
- » Falamos com dificuldade;
- » Movemo-nos com rapidez ou ficamos imóveis;
- » Podemos ter vontade de chorar;
- » Executamos as nossas atividades com dificuldade.

Um das características mais intensas desta perturbação são os ataques de pânico recorrentes, isto é, episódios delimitados de intenso medo ou mal-estar, com pelo menos quatro sintomas característicos associados. Os diagnósticos são feitos somente quando não foi estabelecido que um fator orgânico tenha iniciado e mantido a perturbação.

Os sintomas podem ser (DSM-III-R, 1993):

1. Palpitações, batimentos cardíacos ou ritmo cardíaco acelerado
2. Suores
3. Estremecimentos ou tremores
4. Dificuldades em respirar
5. Sensação de sufoco
6. Desconforto ou dor no peito

7. Náuseas ou mal-estar abdominal
8. Sensação de tontura, de desequilíbrio, de cabeça oca ou de desmaio
9. Desrealização (sensações de irrealidade) ou despersonalização (sentir-se desligado de si próprio)
10. Medo de perder o controlo ou de enlouquecer
11. Medo de morrer
12. Parestesias (dormências ou formigueiros)
13. Sensação de frio ou de calor

Os ataques de pânico habitualmente duram alguns minutos ou, mais raramente horas.

A ORIGEM DA ANSIEDADE

Segundo as estatísticas, a ansiedade aparece com maior prevalência nas mulheres que nos homens e com maior incidência a partir dos 20 anos. É, tal como a depressão, o motivo mais frequente de consulta de Psicologia (Tierno, 1998).

Os estudos comprovam que “os estudantes do sexo feminino evidenciam, geralmente, níveis mais elevados no medo de avaliação negativa, desvalorizam mais o seu rendimento cognitivo e têm resultados mais altos na maior parte das medidas de ansiedade nos testes” (Cruz, 1989).

Segundo um estudo realizado por Salamé (1984) as estudantes universitárias, mais que os seus colegas do sexo masculino, demonstram-se mais ansiosas em relação aos resultados dos exames. Apesar de “evidenciarem maior apreensão, maior falta de confiança e medo de desvalorização social, em certa medida o seu rendimento era melhor”. No entanto, o “preço” que pagavam por tais auto-dúvidas parecia refletir-se no facto de considerarem que o estudo era “chato”, exigente e não constituía, muitas vezes, uma fonte de satisfação pessoal. Pelo contrário, os estudantes do sexo masculino “pereciam ser geralmente mais imunes à influência na satisfação com os estudos”.

E porquê esta diferença sexual na ansiedade aos exames? Para Morris e colaboradores (1976) estas diferenças poderão dever-se ao facto de “os rapazes terem interesses mais variados e serem menos dependentes da realização escolar para terem prestígio e serem reconhecidos socialmente, ou ao facto de para os rapazes ser menos aceitável, socialmente, que admitam a sua ansiedade.

Manifestar e falar acerca das emoções, em geral, e da ansiedade nos testes, em particular, é provavelmente menos difícil para as raparigas (Helmke & Fend, 1982).

Um psiquiatra de renome afirma que todos os indivíduos gastam, pelo menos, 50% da sua energia psíquica ao conservar

recordações a nível sub-consciente ou inconsciente. (Osborne, 1994).

Cada um de nós gasta ainda uma quantidade enorme de energia psíquica tentando evitar a ansiedade. Se essa energia fosse aplicada para um viver criativo, poderíamos mudar as nossas vidas e nossos destinos.

Um homem que trabalha diariamente numa tarefa de que não gosta e que cria ansiedade em relação a isso, está a fugir da ansiedade ainda maior de enfrentar o desemprego, o insucesso e a falência financeira. O estudante que não gosta de estudar, mas ainda assim o faz, deseja evitar a ansiedade ainda maior que seria produzida pelos maus resultados escolares.

Hostilidade Reprimida

Muita da ansiedade é produzida por hostilidade reprimida. Há várias maneiras de se lidar com a hostilidade ou com outra emoção negativa qualquer: pode-se exprimi-la, reprimi-la (fingirmos que não a sentimos), ou admiti-la, entregando-a a Deus em perfeita submissão.

Esta emoção negativa, vai gerar ansiedade e esta por sua vez irá provocar um aumento geral da ativação fisiológica do organismo que facultará mais recursos para uma possível atuação perante uma situação de stress que surja. Quando este quadro é frequente e duradouro certos órgãos (chamados órgãos diana) do organismo são afetados, podendo desgastar-se excessivamente sem que lhes seja dado tempo para recuperar esse desgaste (Lehner & Kube, 1955; Labrador, 1992).

Já Platão dizia: “todas as doenças do corpo procedem ou da mente ou da alma”.

E a Bíblia, tão mais antiga e conhecedora do homem, nos diz que: “uma mente tranquila é saúde para o corpo” (Provérbios 14:30).

Eis alguns exemplos de problemas associados à ansiedade:

- » Problemas cardiovasculares: hipertensão arterial, doença coronária, taquicardias, arritmias cardíacas episódicas, doença de Raynaud.
- » Problemas respiratórios: asma brônquica, síndrome de hiper ventilação, outras alterações respiratórias.
- » Problemas imunológicos
- » Artrite reumatoide
- » Problemas endócrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo.
- » Problemas gatrointestinais: úlcera péptica, dispepsia funcional, síndrome do intestino irritável, colite ulcerosa, outras alterações.
- » Diabetes e hipoglicemia
- » Problemas dermatológicos: prurido, sudação excessiva, dermatite atópica, outros problemas.
- » Dor crónica e cefaleias
- » Problemas musculares: aumento do tónus muscular, tiques, tremuras e contrações musculares duradouras, alteração dos reflexos musculares.
- » Problemas sexuais: impotência, ejaculação precoce, coito doloroso, vaginismo, alterações da líbido.
- » Problemas psicopatológicos

Muitas pessoas que sofrem de forte ansiedade prefeririam submeter-se a uma operação ou serem hospitalizadas, ou sofrerem tratamento doloroso, a encararem o facto de que o problema é de origem emocional e/ou espiritual.

Inconscientemente, sem qualquer consciência do mecanismo envolvido, elas escolhem suportar a dor física ao conflito emocional. O Dr. Alvarez, da Clinica Mayo, disse que a grande maioria dos pacientes que se queixam de sintomas digestivos não têm doença orgânica que seja responsável por esses sintomas.

A maioria prefere uma operação ou um tratamento dispendioso a saber que esses sintomas e doenças são causadas pelas suas emoções. Não que essas doenças sejam imaginárias, pelo contrário, há dor envolvida, ou pelo menos desconforto (Osborne, 1994).

Os especialistas do campo da medicina psicossomática acreditam que 50 a 80% de todos os problemas físicos têm origem nas nossas emoções.

Muitas vezes o sentimento de ansiedade é um sentimento de ansiedade difusa. Não se está preocupado com nada em concreto. Talvez até tenha começado na infância, como resultado de um pai autoritário, ou de padrões não realistas ou de sentimentos de rejeição (ex: uma criança de 4 anos pode enfrentar a exigência de se comportar como se tivesse 6 anos, uma criança de 10 como se tivesse 12).

Uma estudante que me procurou com sérios problemas de ansiedade e ataques de pânico, queixava-se que, quando era pequena, seus pais comparavam sempre os seus resultados escolares com os de sua irmã. Quando ela chegava a casa e apresentava uma nota aos seus pais, estes diziam-lhe repetidamente: “Espera até chegares à idade da tua irmã”, querendo dizer que quando ela chegasse à idade da irmã não conseguiria atingir essas notas pois a dificuldade seria maior.

Esses pais comparavam-na também com a beleza da sua irmã. Por mais que esta filha se esforçasse, nunca chegaria a uma plena aprovação dos seus pais. Jamais o que ela fizesse será suficiente. Ela nunca se sentirá aceite, e nunca aprenderá a aceitar-se enquanto não alcançar a perfeição. O seu estado de sentimento interior, dependerá da maneira como os outros a vêem, porque ela não interiorizou, durante a sua infância, o sentimento de valor e de amor próprio.

Comportamentos aprendidos

Outras vezes, este tipo de comportamento, descrito acima, não é expressado verbalmente pelos pais mas é transmitido pelo seu comportamento. Há pais que tentam, inconscientemente, fazer com que os seus filhos alcancem certos objetivos para compensar seu próprio sentimento de fracasso ou inadequação (ex: um estudante universitário, cujos pais expressaram insatisfação com suas notas, estudava na mesma universidade onde os seus pais haviam estudado).

Ele pediu a um colega que trabalhava na secretaria para verificar as notas de seus pais. Acabou por ver que estas eram bastante inferiores às dele).

Não há aqui nenhuma intenção de colocar a culpa nos pais. Eles são produto de seu próprio ambiente, e usaram do melhor critério que possuíam. Atribuir as nossas dificuldades pessoais às suas origens de modo algum lança a culpa sobre nossos pais e educadores porque também estes foram fruto de disfunções sociais.

Conflitos internos

Outra causa da ansiedade são forças antagônicas interiores, podendo estas serem parcialmente reconhecidas por nós. Se sentirmos, ao mesmo tempo, o desejo de assistir a um concerto e de ir ao cinema na mesma noite, deparamo-nos com um certo grau de ansiedade que irá persistir até tomarmos uma decisão. A ansiedade surge devido a um conflito interior. Esta ansiedade não será problemática pois resolve-se com a tomada de decisão.

Ideais inalcançáveis

Algumas ansiedades têm outras causas. No livro *The dynamics of personal adjustment* (1955), Lehner e Kube dizem que a ansiedade pode provir de discrepâncias entre o nível de realização de

um indivíduo e as metas e prêmios que uma sociedade diz serem desejáveis. Assim, um indivíduo que é membro de uma sociedade que enfatiza a riqueza material e a posição social, pode tornar-se ansioso, preocupado e frustrado se ele falhar em conseguir muito dinheiro e em melhorar a sua posição social. Isto será verdade especialmente se os seus amigos mais próximos esperam que ele alcance estes objetivos.

Culpa não resolvida

O. Hobart Mawer (1964) salienta que o sentimento de culpa não solucionado é a maior fonte de ansiedade destrutiva e consequente neurose.

No entanto há muitas pessoas que se sentem culpada sem o serem e são-o sem o sentirem. A maior parte da culpa que gera tantos conflitos interiores, chamados de conflitos neuróticos é um sentimento vago, impreciso e auto destrutivo - chamada de “falsa culpa”.

Paul Tournier (1975), psiquiatra suíço e psicoterapeuta, fala-nos da existência da “falsa culpa” e da “culpa verdadeira”: “a “falsa culpa”, em primeiro lugar, é a que resulta dos julgamentos dos homens e de suas sugestões. A “verdadeira culpa” é a que resulta do julgamento divino”.

Segundo ele, o critério usado para distinguir a “culpa falsa” da “verdadeira” é saber se a conduta (decisão tomada, comportamento, etc.) foi contrária à vontade de Deus ou conforme ela.

Encontramos na Bíblia muitas histórias que escandalizariam os moralistas e religiosos da altura e que aos olhos de Deus e Sua palavra são consideradas um exemplo para nós. Muitas vezes no meio cristão é fácil confundir o julgamento e opinião de um outro cristão ou líder espiritual com o julgamento divino. Quando eu tomo uma decisão devo-me rodear de bons conselheiros mas nunca me esquecendo de que o meu alvo é agradar a Deus e

não aos homens. Quantos cristão há que vivem aprisionados pela falsa culpa vinda de julgamentos e tradições humanos que nada têm a ver com a vontade de Deus para nós!

Devemos estar sempre alerta em relação aos nossos sentimentos: porque o Espírito Santo convence-nos mas Satanás acusa-nos. A acusação nunca vem de Deus, ela é destrutiva e afasta-nos D'Ele. Quando o Espírito Santo nos convence do pecado faz-nos, apesar disso, sentir amados por Ele e leva-nos não a sentirmo-nos inferiores devido à culpa mas ao arrependimento.

A Bíblia tem algo a dizer sobre este sentimento de culpa verdadeiro:

“Quem dissimula os seus pecados não prosperará, quem os confessa e se emenda será perdoado” (Provérbios 28: 13);

“Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda a injustiça” (I João 1:9).

Uma vez confessado o pecado não devemos mais sentir culpa, e devemos crer que Deus já nos perdoou embora os sentimentos não correspondam logo a essa crença. Ele acabará por vir mais tarde. Deveremos tomar essa decisão pela fé, abandonarmos o sentimento de culpa (seja ela falsa ou verdadeira) e confiarmos que Deus é fiel para cumprir o que promete, ou seja que nos aceita incondicionalmente e nos dá o seu perdão.

O Apóstolo Paulo diz que “agora nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus”(Romanos 8:1). Devemos saber que Deus nunca nos acusa, mas antes convence-nos. Quem o faz é o acusador das nossas almas, Satanás (Apocalipse 12:10).

Eis esta declaração bíblica a teu respeito, sabendo que tu és a cidade de Sião, o povo escolhido de Deus (Sofonias 3:14-17):

“Enche-te de alegria, cidade de Sião!
Grita de Júbilo, povo de Israel!
Rejubila e exulta com todo o coração, cidade de Jerusalém!
O Senhor retirou sobre ti as condenações que pesavam sobre ti.

E afastou de ti os acusadores.
O Senhor, rei de Israel, está no meio de ti,
Já não deves ter medo de nada.
(...)
Ele exulta de alegria a teu respeito;
Porque te tem amor não te castiga,
Enche-se de júbilo por tua causa.”

Ausência de amor

Cecil Osborne (1994) afirma que no seu âmago a ansiedade é ausência de amor. Essa ausência de amor traduz-se em insegurança.

Muitas vezes os filhos, e apesar de serem muito amados por seus pais, crescem interiorizando um afeto contingencial, ou seja, interiorizam a seguinte mensagem: “só gostam de mim se me portar bem”. Ora os pais gostam incondicionalmente dos seus filhos, mas estes interiorizam ao longo dos anos que só são amados se agradarem aos seus pais. O papel dos pais aqui será clarificarem melhor essa mensagem, que o seu amor é incondicional, e nunca é demais dizê-lo!

Sabemos que não podemos mudar o nosso passado mas somos responsáveis e capazes de mudar o nosso futuro.

Sabemos que ninguém teve nem será um pai ou mãe perfeitos. Mas sabemos que temos um Pai que nos amou tanto que deu o seu único filho para morrer por nós, sendo nós imperfeitos. É nele que nos devemos espelhar, amar e sentir amados. Ele, sim, pode ser a nossa referência absoluta, pois nunca falha.

COMO ENFRENTAR O PROBLEMA DA ANSIEDADE

Se é verdade que muitos de nós já o experimentamos, a investigação corrobora: os estudantes com elevado nível de ansiedade obtêm menor rendimento que os indivíduos com baixa ansiedade em situações de stress avaliativo (Cruz, 1989).

Por estas e outras razões o estudante é obrigado a enfrentar a sua ansiedade para obter resultados académicos satisfatórios. Deixo aqui algumas sugestões:

- » Procurar saber quais as causas da ansiedade para saber melhor como combatê-la (ver capítulo acima).
- » Tentar saber o que nos preocupa (ir anotando ao longo da semana o que sentimos e o que pensamos).

Muitas pessoas não conseguem, facilmente, descobrir o que as preocupa. Aconselho-as a pararem uns minutos por dia e tentem analisar o que está a causar-lhes tanta ansiedade. Para observar a sua vida pode servir-se do seguinte quadro:

Data/Hora/ O que pensei? O que aconteceu?	Episódio de ansiedade: que senti?	O que pensei?	Depois: que aconteceu + que pensei?
4/Nov.; 3h40m Passei por uma colega e ela não me falou	Senti-me culpada, pois eu esqueci-me de lhe telefonar na semana passada	Ela já não me liga e ficou magoada comigo"	Pensei: Da próxima vez que a vir vou-me sentir mal e ela vai evitar-me"

- » Romper com o pensamento que nos preocupa e substituí-lo por outro que seja verdadeiro mas que nos traga sensações agradáveis. Ex: Para a situação descrita acima posso pensar: "Ela não me falou porque não me viu", ou "ela não iria ficar magoada comigo pelo simples facto de eu não lhe ter telefonado, ela não sabe o porquê de eu não lhe ter telefonado".
- » Falar à vontade com um bom amigo. Ouvir outro amigo com quem nos sintamos à vontade para sermos nós próprios é muito saudável. É bom ter alguém que nos contradiga, por

vezes e nos dê outra perspectiva da situação. É bom não estar constantemente e “ruminar” a situação, mas falar com alguém.

- » Praticar desporto e atividades de interesse. Quando escolher uma atividade deverá pensar em algo que lhe dá prazer e a faça depois sentir-se mais descontraído. Hoje já há bastantes faculdades que têm ginásios ou campos universitários com preços para estudante.
- » Fazer relaxamento. Existe muito boas atividades de relaxamento, baseadas apenas no exercício físico que nada têm a ver com filosofias religiosas orientais. Estes exercícios proporcionar-lhe-ão auto-controlo e ser-lhe-ão muito úteis para o ativar a qualquer momento.
- » Organizar bem o tempo. Para isso, cada estudante deverá ter uma boa disciplina em fazer e cumprir um horário que lhe seja realista. Quem o conseguir evitará muita ansiedade. Existem bons livros sobre isso.
- » Definir prioridades. Hoje em dia com as demasiadas solicitações deixamos que mandem na nossa agenda em vez de sermos nós, com a direção de Deus, a mandarmos nela. É mais fácil, dessa forma, dizermos que sim ao que é urgente e adiamos o que é realmente importante (Covey,1989). E isso traz-nos muita culpa e conseqüente ansiedade. Proponho que cada um, depois de orar, faça uma lista dos seus sonhos e daquilo que quer alcançar. No fim de cada sonho ponha uma data. E a partir daí construa uma lista das suas prioridades para o próximo ano. Verá que assim sabe para onde vai, e que, mais facilmente, atinge os objetivos sem ansiedade.
- » Tomar um banho de imersão e dormir horas suficientes. Muitos universitários sentem-se stressados simplesmente porque não têm a disciplina de dormir o nº de horas que o seu organismo precisa.
- » Fazer uma lista das nossas qualidades. Esta lista terá com objetivo reforçar o sentimento de autoestima. Isto porque, como vimos anteriormente, esse sentimento pode ser uma

das causas de ansiedade.

- » Ler e meditar na Bíblia. Deus foi quem nos criou e conhece-nos. Não há melhor pessoa que nos deva guiar (também neste problema) através da Sua Palavra.
- » Procurar ajuda de um psicólogo. Há casos em que a ansiedade é tão intensa que sai fora do nosso controle. Talvez precisemos da orientação de um especialista que nos ensine como lidar com essa ansiedade.

Acredito que Deus tanto pode curá-lo instantaneamente de uma doença ou disfunção psicológica, como pode usar um médico ou um psicólogo para o fazer. Das duas maneiras Ele é glorificado, pois foi Ele que operou usando ou não a ciência, uma vez que esta é dádiva de Deus.

- » Participar de um grupo de autoajuda. Uma das atividades terapêuticas é a participação num grupo onde a partilha de experiências comuns nos faz abrir, sem medo, para o outro e nos faz crescer mutuamente.

Todos estes grupos de autoajuda têm regras específicas: a confidencialidade, tem um número limitado de participantes, a participação dos mesmos é regular, cada sujeito participa de forma voluntária, cada um pode contribuir para a resolução do problema e necessidade do outro, a abertura e a comunicação é um requisito fundamental para uma experiência positiva de grupo, e assentam no princípio de que um pouco de encorajamento e apoio, pessoas que buscam ajuda podem ser facilmente transformados em desenvolvedores de recursos.

A minha experiência com grupos tem-me permitido registar inúmeros casos de cura emocional e física dentro dos grupos. Esta cura deu-se quando as pessoas com problemas lidaram com causas subjacentes: sentimentos de culpa, medo, hostilidade e sentimentos de inferioridade, que resulta em auto-rejeição e distorção do valor que o sujeito tem de si próprio.

A ANSIEDADE

NO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

RUTE CALADO

Ser estudante universitário implica um contexto e uma experiência vivida muito particulares. O estudante experiência situações muito próprias devido ao facto de ser estudante e de ser universitário.

Assim, os objetivos a que me proponho com este trabalho são:

- » Ajudá-lo a compreender melhor a sua situação contextual e a maneira como ela influencia as suas cognições, emoções e comportamentos;
- » Contribuir para uma melhor identificação dos sintomas da ansiedade para que cada estudante se conheça melhor e obtenha ajuda especializada para o seu problema;
- » Contribuir para o bem-estar do estudante universitário consigo próprio, com os que lhe são próximos e no seu meio universitário, para que possa ter sucesso académico e individual;
- » Propor algumas ferramentas para que o estudante enfrente melhor o sentimento da ansiedade no seu dia a dia.

Rute Calado - Psicóloga clínica

GRUPO BÍBLICO UNIVERSITÁRIO

Rua Raul Mesnier du Ponsard 7-D
1750-148 Lisboa
tel. 214 089 033 - gbu@gbu.pt

www.gbu.pt - facebook.com/gbuportugal - [instagram @gbuportugal](https://instagram.com/gbuportugal)