

STRESS INFANTIL

As mudanças que ocorrem na vida da criança passam a ser fonte de stress, porque exigem gasto de energia e superação, o que leva ao aparecimento de doenças.

Muitos de nós ainda acreditam que criança não tem stress. Esse é um dos mitos que cria dificuldades para o tratamento adequado. A vida cria stress para todos. Podemos gerar stress desde o nascimento, porque somos organismos vivos que vivenciam situações geradoras de tensão.

Doenças, morte ou doenças na família, separação dos pais, falta de cuidados, superproteção, maus professores, dificuldades na escola, atritos familiares, pais neuróticos, gravidez e nascimento de irmãos, mudança de cidade, casa ou escola, estão entre as causas mais comuns do stress infantil.

Devemos compreender o que é stress. É o nome que se dá a um conjunto de reações que temos quando algo aconteceu nos amedronta, irrita, excita ou nos faz extremamente felizes. As reações sentidas contém sensações físicas e psicológicas que causam mudanças químicas no corpo.

O corpo é uma máquina que deve funcionar em harmonia, quando o equilíbrio interno é alterado, o cérebro, através do hipotálamo, ativa o sistema nervoso simpático e a glândula pituitária, simultaneamente, as glândulas supra-renais são acionadas e liberam adrenalina, que estimula o coração e faz com que a criança fique em estado de alerta, como se estivesse prestes a enfrentar o perigo. Conjuntamente, atividades vegetativas(digestão, sono) ficam mais inibidas, a criança perde o apetite, dorme mal, se irrita e pode ter dores abdominais, podendo gerar um desgaste geral no organismo.

Os sintomas podem ocorrer no campo psicológico(congnitivo), físico(somático) ou em ambos. Considerando que a ocorrência de vários desses sintomas, freqüentes e intensos, podem ser indicativo de stress infantil.

A lista dos sintomas mais freqüentes são:

Sintomas psicológicos

- Terror noturno
- Introversão súbita
- Medo excessivo
- Agressividade
- Impaciência
- Choro excessivo
- Pesadelos
- Ansiedade
- Dificuldades interpessoais

- Desobediência inusitada
- Depressão, desânimo
- Hipersensibilidade

Sintomas físicos

- Dor de barriga
- Diarréia
- Tique nervoso
- Dor de cabeça
- Náuseas
- Hiperatividade
- Enurese noturna
- Gagueira
- Tensão muscular
- Ranger de dentes

Alerta aos pais e educadores

As mudanças que ocorrem na vida da criança passam a ser fonte de stress, porque exigem gasto de energia e superação, o que leva ao aparecimento de doenças.

Como ajudar: O adulto deve ouvir e ajudar a criança a falar e expressar seus sentimentos, assim como procurar, se possível, espaçar as mudanças nesta fase da infância.

Atividades em excesso, sem interesse da criança, exigências de desempenho perfeito nos estudos e sobrecarga do extracurricular levam a stress, cansaço e desmotivação quanto à escola. Surgem comportamento de rebeldia, hostilidade e agressividade, inclusive com desrespeito à autoridade de pais e professores.

Como ajudar: O prazer e a espontaneidade, mesmo diante do obrigatório, deveriam nos conduzir. Não poupe a criança demais, porém, não a sobrecarregue de responsabilidades. Lembre-se de que a criança é um ser em desenvolvimento e que sentimentos de desilusão, frustração, tristeza e tensão fazem parte da vida humana em todas as idades. Proteger e guiar sem dominar e sem superproteger são atitudes que levam a criança a lidar com o stress.

A escola é geralmente o primeiro agente socializante, por isto requer regras e limites. A pressão prematura exercida na criança eleva o stress e impede a aprendizagem efetiva, tornando a criança lenta, insegura e incapaz.

Como ajudar: Torne os limites claros, evite incongruências, irritabilidades e confusões. Pais e professores infantis confundem. Procure crescer e agir como adulto.

Mudança de professores, medo de ser rejeitada nas brincadeiras, a preocupação quanto a sua sexualidade, o receio de não ser escolhida, a inibição ou timidez, o brigar com colegas, o temor de ser repreendida, a ansiedade, o medo de não ser bem sucedida e autodúvidas quanto as suas capacidades, podem desencadear crises de stress.

Como ajudar: A compreensão de todos esses fatores pelos adultos, leva a criança a estar mais segura no desafio de enfrentar as mudanças. O diálogo e as orientações da família e da escola podem levar a criança ou jovem a superar as instabilidades do ambiente, das interações e do desenvolvimento.

Evite que as crianças presenciem brigas e atritos de adultos, envolvendo-se com situações que não conseguem compreender.

Como ajudar: Cuide do seu próprio stress, pois pais estressados, e professores estressados produzem alunos estressados. O efeito é sempre bumerangue, vai e volta.

Encoraje cada criança para que tente superar seus próprios obstáculos, medos e ansiedades.

Como ajudar: Quando se está estressado até as tarefas fáceis parecem difíceis. Evite as cobranças excessivas e envolva a criança em atividades físicas, recreativas e de relaxamento, para que possa descarregar o stress acumulado.

Indague sempre da criança como você poderá ajudá-la.

Como ajudar: Não tente ensinar, doutrinar ou repreender. É hora de somente ouvir e mostrar apoio.

Elogie sempre a criança por seu esforço, ainda que o sucesso não tenha sido totalmente alcançado.

Conte com profissionais das áreas médica ou psicológica, sempre que necessário.

O stress humano pode ser direcionado como força destruidora ou como força construtora. A

Escolha é toda nossa!

Maria de Lourdes Carvalho de Sousa Silveira

Psicóloga – CRP 04/3661 – Terapeuta Familiar – Mestre em Promoção da Saúde.

Bibliografia: Greenberg, Jerrold S. Administração dos stress. São Paulo, Manole, 2002. Lipp, M. N e romano, A S F (1987). O stress infantil. Estudos de Psicologia Lipp, Marilda Emanoel Novaes. Como enfrentar o stress infantil. São Paulo. Ícone. 1991

Fonte: Integração em Revista – CIC /Religiosas Concepcionistas Missionárias do Ensino/ Ano X – nº 19 / Dezembro 2008