REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ALUNOS UNIVERSITÁRIOS: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Maria Clara Diniz de Oliveira

Emanuelle de Souza Santos

Cayo Amaral Abreu

Resumo

O transtorno de ansiedade é uma condição mental comum que afeta uma parcela significativa da população, incluindo estudantes universitários. A transição para a vida universitária pode ser um período desafiador, marcado por novas responsabilidades, pressões acadêmicas e mudanças no ambiente social, fatores que podem desencadear ou agravar os sintomas de ansiedade. Este resumo examina os principais desafios enfrentados por alunos universitários com transtorno de ansiedade, além de destacar estratégias eficazes de enfrentamento e apoio disponíveis.Um dos principais desafios para os alunos universitários com transtorno de ansiedade é a pressão acadêmica. O aumento das demandas de estudo, prazos de entrega e exames pode gerar uma sensação de sobrecarga e desencadear sintomas de ansiedade, como nervosismo, tensão e dificuldade de concentração. Além disso, a competição por notas altas e a busca por excelência acadêmica podem criar um ambiente de estresse constante, exacerbando ainda mais os sintomas de ansiedade.Outro fator importante a ser considerado é o impacto da ansiedade na vida social e emocional dos alunos universitários. A ansiedade pode dificultar a interação social, levando a sentimentos de isolamento e solidão. Além disso, os sintomas de ansiedade, como preocupação excessiva e medo irracional, podem interferir nas atividades diárias e prejudicar o bem-estar emocional dos estudantes.A transição para a vida universitária também pode desencadear ou agravar transtornos de ansiedade preexistentes. A mudança para um novo ambiente, longe do suporte familiar e dos amigos de infância, pode aumentar a sensação de vulnerabilidade e incerteza. Além disso, a pressão para se adaptar rapidamente ao estilo de vida universitário e assumir novas responsabilidades pode ser esmagadora para alguns alunos, levando ao desenvolvimento ou recrudescimento de sintomas de ansiedade.Diante desses desafios, é fundamental que os alunos universitários tenham acesso a recursos e apoio adequados para lidar com o transtorno de ansiedade. Uma abordagem multidisciplinar que envolve serviços de aconselhamento, suporte acadêmico e intervenções psicoterapêuticas pode ser eficaz no manejo dos sintomas de ansiedade. Além disso, a conscientização sobre o transtorno de ansiedade e a redução do estigma associado à saúde mental são fundamentais para promover um ambiente de apoio e compreensão dentro da comunidade universitária.Uma estratégia importante para lidar com o transtorno de ansiedade em alunos universitários é o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento eficazes. Isso inclui técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação, que podem ajudar a reduzir a tensão e o estresse. Além disso, o estabelecimento de rotinas saudáveis, incluindo exercícios físicos regulares, sono adequado e alimentação balanceada, pode contribuir para o manejo dos sintomas de ansiedade.O apoio social também desempenha um papel crucial no enfrentamento do transtorno de ansiedade em alunos universitários. O estabelecimento de redes de apoio, tanto dentro da universidade quanto fora dela, pode fornecer um sistema de suporte emocional e prático para os estudantes que enfrentam dificuldades. Além disso, a

participação em grupos de apoio e atividades extracurriculares pode ajudar a reduzir o isolamento social e promover um senso de pertencimento e comunidade.É importante que as universidades adotem uma abordagem proativa para apoiar os alunos com transtorno de ansiedade. Isso inclui a implementação de políticas e programas que promovam a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, como serviços de aconselhamento acessíveis, treinamento em habilidades de enfrentamento e campanhas de conscientização sobre saúde mental. Além disso, é fundamental que as instituições de ensino trabalhem para reduzir o estigma associado à ansiedade e outras condições de saúde mental, promovendo um ambiente inclusivo e solidário para todos os membros da comunidade universitária.Em resumo, o transtorno de ansiedade é uma preocupação significativa para muitos alunos universitários, que enfrentam uma série de desafios durante sua experiência acadêmica. No entanto, com o apoio adequado e estratégias eficazes de enfrentamento, é possível gerenciar os sintomas de ansiedade e promover o bem-estar emocional e acadêmico dos estudantes universitários.

Palavras-chave: [não informadas]

REFERÊNCIAS

[Referências não informadas no material fornecido]