



1. Emoções e inquietações da adolescência

1 Há já algum tempo que me sinto triste sem motivo aparente. O que se passa comigo?

Os momentos de desalento são normais nas épocas de mudança e a adolescência é uma delas. Estudos realizados demonstraram que 4 em cada 10 adolescentes se sentem tristes e chegam inclusivamente a ter vontade de se afastar de tudo e de todos.

Se, pontualmente, tens alguma destas sensações, não te preocupes: evita ficar fechado em casa e procura uma atividade que te ajude a distrair.



Se esta situação perdurar mais de uma semana, fala com os teus pais, porque podes estar a cair numa pequena depressão, sobretudo se este estado de espírito vier acompanhado da perda de interesse pelas tuas atividades favoritas, baixa autoestima, tristeza profunda e mudanças nos teus padrões de sono e hábitos alimentares.

2 Cada vez que penso no meu futuro fico muito angustiado e a ansiedade apodera-se de mim. É normal?

Sim. De facto, é uma das sensações mais comuns nos rapazes e nas raparigas da tua idade, e tem a sua razão de ser no meio de tantas inseguranças que estás a experimentar neste momento.

Provavelmente pensas: se agora não sei quem sou nem o que quero, como poderei ter as coisas claras amanhã? Tens de pensar que te encontras numa fase de transição em que todas as peças estão baralhadas, mas, quando encaixarem, o panorama será muito diferente.

✓ Toma nota!



Quando te sentires preocupado, uma boa ideia é escreveres num papel os teus receios e inquietações e os teus sonhos e planos próximos.

Embora te possa parecer uma medida simples, podes encontrar neste gesto as chaves do teu futuro.



3

Não me apetece nada estudar e não consigo concentrar-me. O que se está a passar?

Isso é normal, uma vez que estás rodeado de estímulos e experiências mais divertidas e interessantes do que aquilo que te podem dizer os manuais escolares.

No entanto, é muito importante que não percas o ritmo de trabalho nesta etapa, não só pelas tuas exigências académicas mas também porque ser bem-sucedido nos estudos é um dos melhores favores que podes fazer a ti. Mantém-te concentrado e evita o fracasso escolar.

Se vês que tens mais dificuldade de estudar do que antes, segue estes conselhos:

- Dorme bem.
- Estabelece um horário de estudo mais ou menos flexível.
- Faz intervalos (o cansaço diminui a capacidade de concentração e reduz o interesse pela continuação do estudo).



✓ Estratégias de estudo

- Estuda sempre na mesma posição. Deves manter uma postura correta numa mesa com boa iluminação.
- Combina com a tua família as horas de estudo e fecha a porta para não te distraíres.
- Avalia constantemente o teu trabalho. Desse modo, terás uma noção real daquilo que sabes, aumentando o teu rendimento.



- Habitua-te a estudar sempre no mesmo lugar.

• Desliga o telefone durante esse período (pode roubar-te muito tempo).

• Tenta organizar-te de forma que desenvolvas o máximo de esforço durante a semana, para poderes gozar o merecido descanso e diversão no fim de semana; não há melhor motivação do que saber que se vai descansar depois do esforço.

A preparação para os exames não tem necessariamente que te obrigar a passar horas fechado a estudar e a renunciar a todas as atividades que realizas normalmente. Basta que saibas muito bem o que tens de fazer e dediques-te a cem por cento.



5