



“A mudança de humor na Adolescência: Normal? Ou Problema?”

“Como pai estou frustrado e acima de tudo não sei o que fazer A Joana está impossível!... É frequentemente desagradável connosco e com os irmãos, responde mal, grita...Está muitas vezes ansiosa, nunca quer estar connosco e fecha-se no quarto. Baixou imenso as notas na escola , ela que sempre foi uma excelente aluna ...Está sempre irritada com tudo e com todos...Uma noite destas, quando a chamei para jantar, atirou com o prato ao ar e começou a gritar pela casa :“Não posso falar com vocês! Não suporto viver convosco!!!!” . Por sua vez a Joana ruborizada grita: “Vocês só querem saber da escola, não me conhecem, não sabem o que gosto!.....nunca me ouvem!!!”

Os pais da Joana, como muitos pais de jovens, questionam-se: porque a Joana se comporta desta forma ? É uma fase típica da adolescência ou algo mais? São muitas as questões que se levantam quando abraçamos o desafio da parentalidade, mas a adolescência é sem dúvida uma fase repleta de novas interrogações sobre como agir como pai e sobre o debate quanto à normalidade dos comportamentos.

Os adolescentes são frequentemente descritos como temperamentais, impulsivos e exasperantes. A adolescência foi durante muito tempo um período tolerado pelos pais mas pouco compreendido, constituindo uma etapa complexa de desafios físicos, cognitivos, emocionais e sociais e de conquistas de tarefas específicas de desenvolvimento. Por um lado, o adolescente tem de se adaptar a todas as alterações físicas da puberdade. O seu corpo e a sua cara estão em constante mudança, o que nem sempre é fácil de aceitar, sendo frequentes os comentários : “ Estou horrível!”. As questões da sexualidade e do sexo tornam-se uma preocupação pela simples consciência da sua existência. Deixaram de ser crianças!!!

Por outro, decorre todo um processo de individuação, entenda-se “têm de se separar dos pais”. Sabemos que os adolescentes são exímios na experimentação de tudo, desde a música, à roupa ou ideias políticas, ou mesmo drogas como forma de desafiarem ou serem simplesmente diferentes dos seus pais. O objetivo não é enlouquecer os pais, como por certo muitos questionam, é simplesmente uma tarefa que têm de “fazer” para que no final da adolescência possam ser indivíduos autónomos e saudáveis do ponto de vista psicológico e social. Por outro ainda, têm de desenvolver uma rede de suporte social. Esta é uma fase em que os jovens estabelecem as suas verdadeiras amizades e as primeiras relações íntimas, com base na partilha de interesses e valores. É também neste período que se desenvolve o conceito de lealdade e a capacidade de aceitar o outro. Por último, é esta a fase em que se focam na definição dos seus objetivos vocacionais e educacionais/académicos e em que se define a sua orientação sexual. São por isso muitas as exigências diárias que se colocam ao jovem adolescente, que frequentemente apenas quer terminar mais um dia de escola sem se sentir rejeitado ou humilhado.

A adolescência é pois um período que se pauta pela instabilidade física e emocional e pela mudança rápida de humor e emoções. Como podem os pais perceber quando precisam de recorrer a uma ajuda especializada? . Mudança “significativa” e “global” são as palavras a reter. Devemos procurar obter uma visão global das alterações no humor e no comportamento que o jovem vai vivenciando. É frequente o adolescente passar de “bem” a “sentir-se miserável” numa questão de segundos, que poderá permanecer por dias, ou até mesmo semanas, assim como resguardar-se, ou isolar-se no quarto por escolha. A duração da alteração do humor, adicionada de outras alterações concomitantes ao nível do comportamento e cognição com impacto no seu funcionamento (leia-se alterações no apetite, no sono, um desinteresse geral, escolar e social, falta de energia com faltas e decréscimo de aproveitamento, assim como isolamento social (pares e pais), dificuldade em se concentrar, entre outros) é que nos ajudará a determinar se são alterações significativas do ponto de vista clínico e como tal se o jovem poderá ter uma perturbação do humor ou outra problemática. É importante perceber que os estudos têm demonstrado que as perturbações do humor são mais frequentes e prevalentes na infância e na adolescência do que se julgava no início do século XX.

Voltando à Joana, uma jovem bonita e esguia de 15 anos. De uma criança alegre, enérgica e afetuosa, parecia desde há um ano não ter

quaisquer emoções, estando frequentemente irritável e agressiva. Deixara de frequentar as danças que praticava desde os 5 anos de idade e as faltas à escola eram constantes. Também de jovem com excelente apetite, deixara por vezes de comer, tendo emagrecido cerca de 5 kgs em apenas 3 meses. Os telefonemas até tarde ou as idas à net, assim como as idas ao shopping com as amigas tinham cessado. Os conflitos com os colegas eram, segundo a diretora de turma, frequentes. Ao tentarem conversar com a sua filha, os seus pais obtinham apenas respostas como “odeio-vos não quero falar!”. Também as funções executivas (atenção, memória, planeamento e resolução de problemas) pareciam comprometidas, com impacto ao nível do seu rendimento escolar, com notas claramente aquém das suas capacidades reais.

Esta era, sem dúvida, uma fase que justificava um olhar mais atento e especializado dadas as várias alterações ao nível do humor e do comportamento, com claro impacto nos domínios cognitivo, emocional, comportamental e interpessoal da Joana e abrangendo vários dos contextos, escolar, familiar e social.

Dessa forma, se o seu filho apresentar alguns dos sinais abaixo descritos e se os mesmos se mantiverem durante alguns meses e interferirem significativamente na sua vida, é o momento de procurar ajuda especializada.

- desinteresse por actividades que apreciava anteriormente;
- alterações do sono ou do apetite;
- irritabilidade, revolta e agressividade;
- necessidade de se isolar face aos colegas e amigos;
- uso/abuso de drogas ou álcool, numa tentativa de aliviar o seu mal-estar;
- pensamentos ligados a morte/suicídio ou de agressão a si próprio.

Em jeito de conclusão, a adolescência consitui um verdadeiro desafio para o próprio jovem, pais e professores pela instabilidade que a define. Dada a importância estrutural deste período na personalidade do jovem adulto, é fundamental a procura de ajuda especializada perante a dúvida de sinais de alarme, sendo que a intervenção poderá incidir no (re)equilíbrio e (re)estruturação dos vários sistemas em que o jovem se insere.

Sónia Fernandes

Psicóloga Clínica

sonia.fernandes@pin.com.pt

<http://pin.com.pt/>

<https://www.facebook.com/PinProgressoInfantil?fref=ts>