

# Ficha Informativa sobre Estresse e Ansiedade:



*Um Guia para Estudantes*

## Estresse e Ansiedade nos Campi de Ensino Superior

O estresse e a ansiedade entre os alunos de cursos de ensino superior sempre foram um problema predominante nos campi. Em uma pesquisa de 2019, 87% dos alunos de ensino superior em todo o Canadá relataram sentir uma ansiedade avassaladora, e apenas 24% estavam recebendo tratamento para isso. Uma pesquisa de 2021 mostrou que os estudantes internacionais foram profundamente afetados pela pandemia. Cinquenta por cento dos alunos de 84 países responderam que estavam em risco de sofrer transtornos de ansiedade devido ao isolamento social, à exaustão mental e a ataques de pânico.

### O que é Estresse?

O estresse é uma resposta a uma situação externa, como um prazo apertado para um exame ou uma discussão com um membro da família. Essas reações podem ser fortes, mas geralmente diminuem quando a situação passa ou é resolvida. Depois disso, nosso sistema tem a chance de se autorregular. Como o estresse tem uma causa externa direta, lidar com essas causas de frente pode ajudar em nossa resposta ao estresse.

### O que é Ansiedade?



A ansiedade é uma resposta comum a muitos fatores estressantes da vida. Ela pode ser benéfica, pois chama nossa atenção para coisas que podem ser prejudiciais para nós. A ansiedade é caracterizada por um sentimento persistente de apreensão ou pavor em situações que não são realmente ameaçadoras. A ansiedade pode se tornar um desafio quando começa a atrapalhar nossa capacidade de reagir de forma eficaz em situações cotidianas.

## Gerenciando o Estresse e a Ansiedade

Quando procuramos maneiras de controlar o estresse e a ansiedade, um bom ponto de partida é identificar as situações ou os sinais que desencadeiam as respostas ao estresse, para que o corpo volte ao seu estado natural.

### Dicas para Controlar o Estresse



#### ➤ Desenvolver uma prática de gratidão

Praticar a gratidão pode ajudá-lo a se concentrar no que é positivo e a encarar os desafios como uma ameaça menor. Escrever as coisas pelas quais você é grato em um diário pode ser particularmente útil.

### Dicas para Gerenciar Respostas Agudas ao Estresse



#### ➤ Ensaio mental

Visualize-se atingindo a meta que deseja alcançar. Isso pode ser feito, imaginando-se fazendo uma apresentação com calma para uma classe ou começando uma tarefa. Isso pode servir para reformular sua mentalidade e oferecer uma nova perspectiva.

## Dicas para Controlar o Estresse



### ▶ Incentivar a previsibilidade em sua rotina

Quando sofremos estresse, geralmente é porque sentimos que não temos controle. Responda aos aspectos que você pode controlar quando surgir um problema e trabalhe para resolvê-lo em partes menores e mais gerenciáveis. Por exemplo, se você perdeu aulas por estar doente, é provável que se sinta sobrecarregado com a quantidade de conteúdo que precisa recuperar. Entretanto, se você dividir os tópicos e conceitos que precisa abordar em um período de tempo, pode parecer menos assustador.

### ▶ Criação de um sistema de apoio social

Um dos fatores de proteção mais fortes contra o estresse é ter alguém a quem possamos recorrer em momentos difíceis para enfrentar desafios e incertezas. Isso pode levar algum tempo se tivermos de construir nossos sistemas de apoio em um novo ambiente, uma nova cultura ou um novo país.

## Estresse Positivo e Resiliência

Algumas pessoas reagem ao estresse com resiliência. A resiliência é a capacidade de se adaptar diante de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de estresse. Não é algo que temos inerentemente, mas é algo que podemos cultivar e praticar.

## Conseils pour gérer les réactions de stress aigu



### ▶ Conversa interna positiva

Envolve-se em um diálogo interno que o ajude a atingir sua meta. Quando as pessoas falam consigo mesmas na terceira ou segunda pessoa, isso pode diminuir o estresse emocional. Por exemplo, se Alex estiver estressado com uma tarefa que está por vir, a pessoa pode diminuir o estresse dizendo: “Alex, você é capaz e inteligente e já concluiu tarefas semelhantes dentro do prazo com as habilidades que tem. Você consegue fazer isso.”

### ▶ Concentre-se em sua respiração

A respiração abdominal profunda (respiração pelo diafragma) diz ao cérebro para relaxar, o que pode reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca, ajudando a regular os sinais físicos do estresse.

***Estresse positivo** é o tipo de estresse que sentimos quando estamos animados e que nos deixa confiantes, motivados e animados com a vida. Ele pode melhorar a função cognitiva - memória, capacidade de atenção - e ajuda na produtividade, o que, por sua vez, pode nos ajudar a permanecer motivados, trabalhar para atingir metas e nos sentirmos bem com a vida.*

## Buscando Apoio

Embora possa parecer assustador no início, buscar apoio profissional pode ser útil se você estiver achando as tarefas diárias desafiadoras devido ao estresse e à ansiedade. Eles proporcionarão um espaço seguro para falar sobre seus sentimentos e poderão fornecer orientação. Há várias maneiras de acessar os serviços:

- 1** Descubra quais serviços estão disponíveis no departamento de aconselhamento de sua instituição de ensino superior ou nos serviços de bem-estar do aluno. Muitas escolas têm até programas de apoio voltados especificamente para estudantes internacionais!
- 2** **O Good2Talk** é um recurso gratuito para estudantes de nível de ensino superior. Profissionais treinados estão disponíveis para dar suporte por meio de uma linha de apoio ou mensagem de texto.
- 3** **O Connex Ontario** fornece informações sobre serviços de tratamento, bem como apoio confidencial em Ontário.

Lembre-se de que a ajuda que você procura permanecerá confidencial, a menos que haja um risco iminente de prejuízo. Se buscar ajuda sozinho for assustador, peça a um amigo de confiança para estar presente quando você entrar em contato com um serviço de apoio. Enfrentar o estigma pode ser desafiador, mas é importante buscar apoio para a saúde mental. Informe-se sobre sua saúde mental, seja compassivo consigo mesmo, converse com pessoas que falem abertamente sobre sua própria saúde mental e defenda seus direitos, caso seja necessário.