

Aprenda a controlar o nervosismo, o medo e a ansiedade

Resumo

O medo, a ansiedade e o nervosismo são emoções presentes no dia a dia de muitas pessoas, não só de estudantes. Essas sensações estão diretamente associadas ao estresse e podem causar sintomas físicos e psicológicos. Não é difícil identificar, no ambiente de estudo ou de trabalho, quando uma pessoa está distraída com algum outro problema. A questão não é identificar isso, e sim saber como controlar tais emoções e impedir que elas atrapalhem seu desempenho.

Controle suas emoções

“Preciso estudar, mas fico ansioso e acabo não estudando”, “Fui muito mal na lista de exercícios, parece que não aprendi o conteúdo”, “Vou desistir, não está funcionando”, “Estudo, estudo e, mesmo assim, errei o gabarito”. Você deve estar se identificando, né? Essas frases são comuns entre alunos que estão se preparando para o vestibular.

Sentir medo, ansiedade e nervosismo é completamente normal. Tais emoções podem te ajudar a encontrar o foco necessário para estudar, porém, é muito mais comum que elas prejudiquem sua produtividade nos estudos. Esses sentimentos podem ser originados em algo concreto. Basta pensar nos Medos Reais e Medos Imaginários. Portanto, é muito importante que você domine essas emoções e, para isso, existem técnicas que podem te ajudar a diminuir a ansiedade e o medo.

Autoconhecimento

É importante que você tenha seus objetivos alinhados às suas expectativas. Por isso, pense nos seguintes aspectos:

- De quanto tempo disponho para estudar?
- De quanto tempo preciso para esse projeto?
- Meu curso é muito concorrido?
- Quantos anos, em média, os candidatos estudam para serem aprovados nesse curso?

A partir das respostas que você obtiver, é possível ser mais realista com suas expectativas.

- O ato de estudar é muito similar ao de treinar.
- Não espere alcançar grandes conquistas com poucas semanas de estudo.
- O erro faz parte dessa jornada.
- Não pense que é impossível aprender sobre aquele conceito.
- Tenha paciência, evolua com seus erros e seja positivo.

Quer saber um pouco mais sobre a importância do autoconhecimento? Confira a apresentação abaixo do historiador brasileiro Leandro Karnal sobre autoconhecimento.



Controle a respiração

Diversos estudos demonstram que tirar a respiração do piloto automático em prol de uma respiração mais atenta e controlada pode ser o caminho para aliviar o estresse.

- A respiração atua sobre o sistema nervoso autônomo, liberando substâncias que alteram o estado natural do corpo.
- Os movimentos de inspiração e expiração corretos irão te acalmar em um momento de estresse.
- A respiração correta aumenta a oxigenação das células e dos tecidos, ajudando a eliminar toxinas.

No vídeo abaixo, você encontra um excelente exercício de respiração. Não deixe de conferir!!



Faça autoavaliações

Uma boa forma de controlar melhor suas emoções é saber como você se comportará diante de determinadas situações. Durante os simulados que você fizer, procure reproduzi-los tal como seria na prova do Enem. Para isso:

- Separe o Documento de Identidade e os lanchinhos.
- Separe a caneta preta para a prova.
- Avise aos familiares que você não pode ser incomodado.
- Vá até o final da prova!!

Essa é uma boa forma de conhecer como você irá se comportar durante a prova. E a repetição desse exercício irá te ajudar a manter a calma na prova do Enem e a diminuir a ansiedade. Ah!! As dicas abaixo também podem te ajudar a diminuir a ansiedade.

Como diminuir a ansiedade

- Tome bebidas como o chá de camomila e outras que ajudam a acalmar. Cuidado com o excesso.
- Faça uma pequena caminhada ou use seu deslocamento diário para pensar em tarefas complexas.
- Beba água.
- Converse com um colega de estudo, em um grupo de Facebook ou WhatsApp.
- Coma um lanchinho, nada daquele hambúrguer monstro.
- Ouça músicas. O GEP possui uma playlist no Spotify.

Diversos estudos já demonstraram a importância do sono. Existem algumas dicas que podemos ressaltar para se ter uma boa noite de sono.

Como dormir melhor

- Crie o hábito de dormir no mesmo horário.
- Reduza o consumo de estimulantes à noite.
- Tenha uma cama confortável.
- Evite ingerir muito líquido antes de dormir.
- Faça exercícios durante o dia.
- Evite dormir com o computador, celular ou TV ligados.
- Um quarto escuro e calmo é muito mais confortável.
- Não vá dormir depois de um rodízio nem de estomago vazio.
- Utilize seu relógio biológico para dormir.

Exercício

Chegou a hora de controlar o nervosismo, o medo e a ansiedade!! Então, confira o exercício abaixo.

- Pense em situações relacionadas aos estudos que te deixem preocupado.
- Anote essas preocupações. Por exemplo, “Será que no dia da prova do Enem vou ter tempo suficiente para resolver as questões?”, “Não consegui entender um cálculo em Matemática” ou “Será que o tema da redação vai estar mais difícil este ano?”.
- A partir disso, pense no que você poderia fazer para se sentir mais seguro e confiante em relação a essas preocupações. Por exemplo, “Posso me preparar para o tempo de prova fazendo simulados”, “Posso ir à monitoria e tirar minha dúvida no cálculo ou, ainda, pedir ajuda a um amigo”, “Posso me preparar bastante para a redação, treinando a escrita, adquirindo repertório, lendo redações exemplares”.
- Ponha em prática essas ações.
- Verifique, semanalmente, se tais práticas têm funcionado.
- Você também pode conversar com seus amigos e buscar outras soluções.