

Jovem Intercambista e Ansiedade



Juventude- o que é?

A Organização Mundial de Saúde, define a adolescência como o período de tempo entre os 10 e 19 anos e considera que a juventude se estende dos 15 aos 24 anos.

Enquanto a primeira é uma fase de transição da infância pra idade adulta, marcada por intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais, a segunda é a transição da adolescência para a idade adulta com maior foco na autonomia, na busca da identidade e no desenvolvimento de projetos de vida.

Características

da JUVENTUDE

01

Físicas

- . crescimento acelerado
- . desenvolvimento sexual
- . mudanças hormonais

02

Sociais

- . relacionamentos profundos
- . independência e autonomia
- exploração de papéis

03

Cognitivas

- . pensamento abstrato
- . resolução de problemas
- . tomada de decisões

04

Emocionais

- . instabilidade emocional
- . desenvolvimento da identidade
- . autoestima
- . resiliência
- . valores e crenças





Ansiedade

Estado emocional caracterizado por sentimento de apreensão, tensão, medo ou preocupação excessiva em relação a uma situação ou evento futuro.

Jovem Intercambista e a Ansiedade

Causas:

- Adaptação a um novo país e cultura
- Pressão social e acadêmica
- Expectativas dos pais
- Diferenças nos costumes e normas sociais
- Distância da família e amigos



Sintomas da Ansiedade

- Dificuldade de dormir ou insônia
- Problemas de concentração e memória
- Problemas de comunicação e relacionamento
- Sentimento de medo ou pânico
- Dificuldade de adaptação ou integração
- Sentimento de solidão e isolamento

Implicações

- Risco de abandono do intercâmbio
- Problemas de saúde mental e física
- Impossibilidade de aproveitar a experiência e aprender com ela

Superação

- Reconhecer os sinais
- Conectar-se com o outro
- Gerenciar o estresse
- Ser paciente
- Buscar ajuda
- Manter a comunicação aberta



Obrigada!

