

Uma ansiedade chamada vestibular

Por Djulia Pierozan, Psicóloga Cognitivo-Comportamental, Voluntária na Aporta-RS

O fim de ano é aquele período em que muitos alunos encerram o ensino médio e buscam o início da profissionalização para ingressar no mercado de trabalho. Grande parte das vezes, a porta de entrada desse ingresso ocorre por meio de vestibulares.

Esse momento é marcado por alguns fatores, como o luto pelo fim da adolescência e início da vida adulta, a decisão da escolha profissional e, principalmente, a ansiedade frente aos pré-concursos, tanto do vestibulando quanto de seus familiares. Desta forma, focaremos nesse último aspecto.

As ansiedades vivenciadas nesse período podem se manifestar através de cobranças, internas ou externas, especialmente em relação ao desempenho na prova. Em níveis equilibrados, isto nos auxilia a mantermo-nos disciplinados e persistentes. Porém, quando os níveis de ansiedade estão elevados, podemos ativar crenças que temos acerca de nós mesmos e estas podem estar amparadas por distorções cognitivas, ou seja, pensamentos distorcidos da realidade. Isto por sua vez, atrapalha o vestibulando a manter o foco nos estudos, diminuindo o seu rendimento e resultado. Um destes pensamentos disfuncionais mais recorrentes nos vestibulandos é o de catastrofização, na qual o indivíduo, prevê o futuro negativamente sem considerar outros resultados mais prováveis, por exemplo, “eu me acho burra, então nunca passarei no vestibular”.

Referente a mitos existentes, pode-se citar aquele que dizem que é melhor madrugar revisando a matéria para estar tudo fresquinho na memória. Isto é um mito, pois além de prejudicial para o organismo, sabe-se que ter uma boa noite de sono na noite anterior da(s) prova(s) do vestibular é essencial, caso contrário o vestibulando poderá ter alterações na percepção, memória e concentração, podendo ocasionar os famosos “brancos” na hora da prova. Mas, se isto ocorrer, não se desespere, aqui vai uma alternativa que pode ser usada nessa situação. Desfoque momentaneamente da prova e quando se sentir mais tranquilo, retome de onde parou. Outra dica que você pode utilizar para diminuir um pouco da sua autoexigência, é que quando estamos nos preparando para as provas devemos pensar que o vestibular não é um sistema avaliativo, e sim classificatório, ou seja, seu desempenho não é medido apenas pelo o que sabes ou não sobre o conteúdo, pois envolve diversos aspectos, como o número de concorrentes. O sucesso do resultado advém de um planejamento de estudos, aprendizagem efetiva, dedicação continuada, equilíbrio e administração da ansiedade e foco em seu objetivo.