

Síndrome da Adolescência Normal: compreender para ajudar

Que a adolescência é um dos períodos mais conturbados da vida do ser humano, não é novidade. O que poucos sabem é que esse conjunto de comportamentos intempestivos, típicos desta fase, é comprovado cientificamente e tem até nome: Síndrome da Adolescência Normal. Por mais antagônico que pareça, “normal” aqui refere-se justamente à anormalidade de comportamentos comum entre os 12 e os 18 anos de idade.

A neuropsicóloga Edinalva Borges – terapeuta cognitivo-comportamental e especialista em adolescência – explica que a instabilidade comportamental neste período é fruto do desenvolvimento do lobo frontal do cérebro, responsável pela inibição dos comportamentos indesejados e do planejamento de longo prazo. “É o período da vida em que a estrutura desta região passa por uma verdadeira revolução de sinapses, que são as ligações entre células cerebrais e terminações nervosas”, ensina. “É quando o adolescente começa a se perceber como indivíduo autônomo e a entender seu papel na sociedade. Isso associado às mudanças químicas e físicas no cérebro leva a comportamentos que destoam das outras idades”, ressalta Edinalva.

SINTOMAS

A Síndrome da Adolescência Normal tem características próprias, que se manifestam biológica, social e psicologicamente e são facilmente percebidas a partir dos 12 anos:

- Perda do corpo infantil.
- Perda dos pais da infância.
- Perda da identidade e do papel infantil, a busca pela identidade do ser adulto e de si mesmo. Quem sou? Como sou?
- Tendência e necessidade grupal.
- Necessidade de fantasiar com o futuro imaginário, sair do presente e crescer intelectualmente.
- Questionamentos das religiões e da religiosidade com tendência a adotar a religião diferente da família.

- Deslocação temporal. “Agora ou Nunca”
- Separação progressiva ou brusca dos pais.
- Atitude social reivindicatória na escola, em casa ou em qualquer meio de convívio.
- Agressividade e violência.
- Constantes flutuações de humor e do estado de ânimo, com base depressiva.
- Sono exagerado.
- Oscilação nos comportamentos e atitudes que muitas vezes são contraditórios.
- Evolução sexual desde o auto erotismo até a sexualidade genital.

Mais do que compreender os motivos de tantas mudanças, é preciso saber conduzir este momento da vida de forma mais adequada. Neste sentido, o papel dos pais é fundamental, pois a sua postura diante dos filhos será determinante na frequência dos sintomas da Síndrome da Adolescência Normal. “Estudos comprovam que, nos adolescentes que vivem em ambientes familiares com regras mais claramente estabelecidas, os sintomas aparecem de forma mais contida. Já nos adolescentes que são vivem sob menos regras familiares, os sintomas tendem a vir de forma mais prejudicial, provocando sofrimento”, explica Edinalva Borges.

COMO TRATAR?

Psicoterapia – como o próprio nome diz – ajuda os adolescentes a perceberem as mudanças por que passam, aprendendo a inibir os comportamentos indesejados. “É preciso ter em mente que as mudanças ocorrem a todo momento, por isso o diálogo é a melhor forma de conduzir o adolescente com segurança e tranquilidade neste momento de sua vida. Utilizando a técnica adequada, é possível evitar o sofrimento e garantir que esse futuro adulto cresça mentalmente saudável”, atesta Edinalva Borges, que também destaca a importância de atividades como leitura, música, diversão em família e prática de esportes, o que libera adrenalina e ajuda o adolescente a lidar com regras.