

Quiz: Ansiedade, Estresse ou Coisas da Idade?

Um termômetro para entender o que se passa aí dentro, sem enrolação



E aí? Beleza?

Ser adolescente às vezes parece uma montanha-russa em alta velocidade e com o cinto de segurança meio frouxo. É pressão da escola, dos pais, dos amigos, do futuro... É tentar se encaixar e ao mesmo tempo querer ser você mesmo. É sentir tudo à flor da pele, da euforia à bad mais profunda em questão de horas.

Às vezes, a gente se pergunta: "Isso que eu tô sentindo é normal? É só uma fase ou tem algo a mais rolando?".

Este quiz não é uma prova e não vai te dar um diagnóstico. Pense nele como um espelho. Uma chance de parar um minuto, se olhar com mais atenção e entender melhor a temperatura das suas emoções.

Vamos nessa? Responda com sinceridade. Este espaço é seu.

O Quiz

Para cada pergunta, escolha a alternativa (A, B ou C) que mais se parece com você na maior parte do tempo.

1. Quando você pensa na escola, provas e futuro, como se sente?

- a) Fico um pouco tenso(a), mas faz parte. Dou conta do recado.
- b) Sinto um aperto no peito constante. Tenho medo de não ser bom(a) o suficiente e decepcionar todo mundo.
- c) É um pânico total. Às vezes, me sinto tão paralisado(a) que não consigo nem começar a estudar.

Sua resposta:

2. E a galera, as redes sociais, os rolês...?

- a) É legal, me divirto. Às vezes rola umas tretas, mas geralmente fico de boa.
- b) Me sinto pressionado(a) a ser de um certo jeito. Comparo muito minha vida com a dos outros no Instagram e me sinto mal.
- c) Me sinto sozinho(a), mesmo quando estou rodeado(a) de gente. Muitas vezes, prefiro me isolar para não ter que lidar com nada.

Sua resposta:

3. Como anda seu humor no dia a dia?

- a) Normal, com altos e baixos. Tem dias bons e dias ruins, como todo mundo.
- b) Na maior parte do tempo, estou irritado(a) ou "no limite". Qualquer coisinha vira motivo pra uma explosão.
- c) Sinto um vazio ou uma tristeza que não passa. Perdi o interesse em coisas que antes eu gostava de fazer.

Sua resposta:

Psicóloga Júlia Gasch Ltda

CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891

psicojuliagasch@gmail.com

Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP

www.psicologajulia.com

4. E o sono?

- a) Durmo bem na maioria das noites.
- b) Demoro pra pegar no sono porque minha cabeça não para de pensar em mil coisas e problemas.
- c) Ou tenho insônia e passo a noite em claro, ou durmo demais e mesmo assim acordo cansado(a).

Sua resposta:

5. Quando algo dá errado, o que você costuma pensar?

- a) "Que droga! Mas bola pra frente, vou tentar de novo."
- b) "Eu sou um fracasso mesmo. Nada que eu faço dá certo."
- c) "O mundo seria melhor sem mim. Eu só atrapalho."

Sua resposta:

6. Como está sua relação com sua família?

- a) A gente briga às vezes, mas no geral nos entendemos.
- b) Parece que vivemos em guerra. Eles não me entendem e eu não tenho paciência com eles.
- c) Eu evito ao máximo. Fico no meu quarto para não ter que conversar ou dar satisfação.

Sua resposta:

Resultados - Confira a temperatura!

Conte qual letra você marcou mais vezes e veja o resultado.

Se você marcou mais letras A: Montanha-russa Normal Parabéns, você parece estar navegando pelas curvas da adolescência com bons recursos! É super normal sentir a pressão e as variações de humor. O importante é que você parece ter um bom equilíbrio e consegue lidar com os desafios sem que eles te dominem. Lembre-se: mesmo na normalidade, ter um espaço seguro para conversar sobre seus sentimentos é sempre uma boa ideia.

Se você marcou mais letras B: Sinal Amarelo Atenção! O termômetro está subindo. Sentir tudo isso que você marcou é extremamente desgastante. Você está carregando um peso grande nas costas, e não precisa ser assim. A adolescência é intensa, mas não precisa ser sinônimo de sofrimento constante. Talvez seja a hora de aprender algumas ferramentas para lidar com essa ansiedade e essa pressão de uma forma mais leve.

Se você marcou mais letras C: É Hora de Pedir Ajuda Isto não é frescura. Isto não é "coisa da idade". O que você está sentindo é sério e é pesado demais para carregar sozinho(a). Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, pelo contrário: é um ato de coragem e de amor-próprio. Existe um caminho para sair desse sufoco, para aliviar essa dor e reencontrar a leveza. Você merece se sentir bem.

"Tá, mas por que eu falaria com um psicólogo?"

Beleza, você viu o resultado e talvez tenha se identificado. Mas aí vem a pergunta: "Por que eu vou falar da minha vida com um estranho?". Seus amigos te dão conselhos e seus pais... bem, eles tentam. Então, qual a diferença?

- **SIGILO ABSOLUTO:** O que é dito na terapia, fica na terapia. É um cofre. O psicólogo não vai contar para os seus pais, nem fofocar com ninguém. É um espaço 100% seguro.
- **SEM JULGAMENTO:** O terapeuta não é seu amigo nem seu pai. Ele não vai te dar bronca, te achar "dramático(a)" ou dizer o que você tem que fazer. Ele está ali para te ouvir e te entender de verdade.
- **FERRAMENTAS, NÃO SÓ PALPITES:** Seus amigos dão conselhos baseados no que eles *acham*. Um psicólogo te entrega ferramentas práticas, baseadas na ciência, para você mesmo(a) aprender a lidar com seus pensamentos, sentimentos e desafios.
- **UM ESPAÇO SÓ SEU:** É uma hora na semana que é inteiramente sua. Sem interrupções, sem ter que se preocupar com a opinião dos outros. Um lugar para você organizar a bagunça de dentro.

Cuidar da sua saúde mental é tão importante quanto cuidar do seu corpo. É o que te dá força para correr atrás dos seus sonhos, construir relações saudáveis e, principalmente, ficar em paz com quem você é.

A terapia é esse espaço. Um lugar para você se fortalecer, se conhecer melhor e assumir o controle da sua própria história.

Se você sentiu que é o momento de ter esse apoio, dê o primeiro passo.

Júlia Gasch e Equipe Terapêutica| <https://www.psicologajulia.com/adolescentes> | (12) 99612-7891

Mande uma mensagem. Estamos aqui para te ouvir.

Psicóloga Júlia Gasch Ltda
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891
psicojuliagasch@gmail.com
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP
www.psicologajulia.com