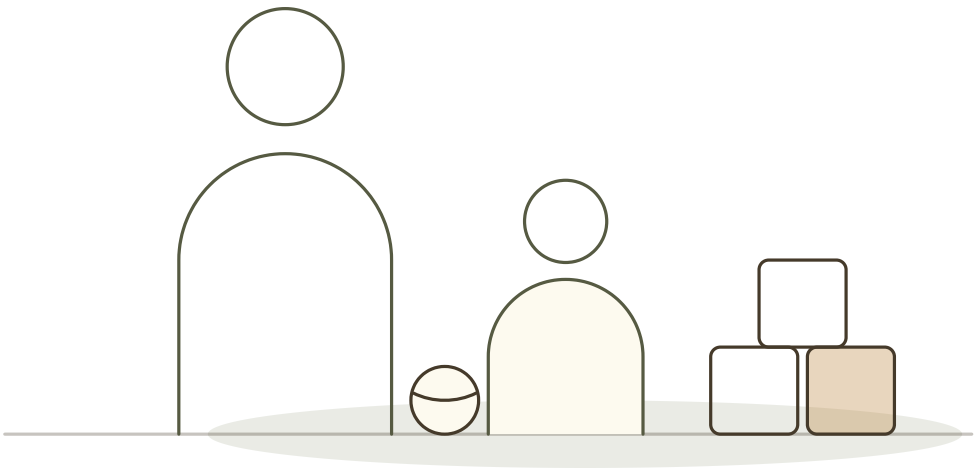
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA
I SALUT INTEGRAL



Ansietat en adolescents: guia per a famílies

Com reconèixer els senyals, què ajuda a casa i quan convé demanar ajuda professional.

Per a pares, mares i famílies amb fills de 12 a 18 anys. · 6 min de lectura

Equip de l'Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita i dubtes
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versió web
institutpsira.com/ca/guies/ansietat-adolescents-guia-families

L'adolescència porta canvis de tota mena: al cos, als estudis, a les amistats, a la manera de veure's a un mateix. Sentir nervis, preocupació o por en alguns moments forma part d'aquesta etapa, i fins a cert punt és útil: ajuda a preparar un examen o a anar amb compte en una situació nova.

De vegades, però, l'ansietat es fa gran, dura setmanes i comença a ocupar massa espai: costa anar a l'institut, dormir o quedar amb els amics. Aquesta guia vol ajudar-te a distingir els senyals, a acompanyar el teu fill o la teva filla des de casa i a saber quan val la pena consultar un professional. No serveix per diagnosticar: cada adolescent és diferent, i només una valoració professional pot dir què li passa.

Senyals que poden indicar ansietat

L'ansietat no sempre es veu com a por. En adolescents sovint apareix en forma de malestar físic, d'irritabilitat o d'evitació. Cap d'aquests senyals, sol, vol dir que hi hagi un problema; el que convé mirar és si n'apareixen diversos, si duren setmanes i si interfereixen en la seva vida.

- Mals de panxa, de cap, nàusees o mareigs freqüents, sobretot abans d'anar a classe o d'alguna activitat, sense una causa mèdica clara.
- Problemes per adormir-se, despertar-se sovint o tenir malsons.
- Preocupació constant per les notes, pel que pensaran els altres o perquè passi alguna cosa dolenta.
- Evitar situacions que abans feia: l'institut, l'esport, les festes, parlar en públic, sortir de casa.
- Irritabilitat, enfadar-se per poca cosa o plorar amb facilitat.
- Necessitat de tenir-ho tot controlat o de demanar que se'l tranquil·litzi una vegada i una altra.
- Dificultat per concentrar-se o quedar-se en blanc als exàmens tot i haver estudiat.
- Episodis sobtats de cor accelerat, falta d'aire o sensació de perdre el control.
- Passar moltes hores aïllat a l'habitació o a la pantalla com a manera de fugir del que l'angoixa.

Alguns d'aquests senyals també poden tenir altres causes, físiques o emocionals. Per això, si et preocupen, el primer pas és parlar-ne amb el pediatre o el metge de capçalera i amb un psicòleg.

Què ajuda a casa, i què no

La família no pot fer desaparèixer l'ansietat, però sí que pot fer que pesi menys. Sovint ajuda:

- Escoltar abans de proposar solucions, i reconèixer el que sent: «entenc que això et faci por».
- Mantenir rutines previsibles de son, àpats i activitat física.
- Animar-lo a afrontar a poc a poc el que li fa por, amb passos petits i assumibles, en lloc d'evitar-ho del tot.
- Valorar l'esforç més que el resultat.
- Reduir les pantalles a la nit i acordar-ne els límits amb ell o ella.
- Cuidar-te tu també: els adolescents noten la tensió dels adults i aprenen de com la gestionem.

En canvi, encara que es faci amb la millor intenció, sol ajudar poc:

- Treure-li importància: «no n'hi ha per tant» o «això són tonteries».
- Resoldre-li sempre les situacions difícils o deixar que les eviti totes: a curt termini alleuja, però a la llarga l'ansietat sol créixer.
- Pressionar-lo perquè «se'n surti» de cop o comparar-lo amb germans i amics.
- Fer-li un interrogatori quan està en plena crisi: primer cal que es calmi.
- Parlar dels seus problemes davant d'altres persones sense el seu permís.

Si arriba un moment d'angoixa intensa, el més útil sol ser estar al seu costat amb calma. Parla poc i amb frases curtes, respira a poc a poc perquè et pugui seguir i recorda-li que la sensació, encara que sigui molt desagradable, passarà. Quan s'hagi calmat, ja tindreu temps de parlar del que ha passat i de què el va ajudar.

Com parlar-ne

Moltes converses importants amb adolescents no passen asseguts cara a cara, sinó al cotxe, cuinant o passejant el gos. Tria un moment tranquil, sense presses ni gent al voltant, i no esperis que t'ho expliqui tot el primer dia. Les preguntes obertes, que no es poden respondre amb un «sí» o un «no», solen funcionar millor:

- ? Últimament et veig més cansat. Com t'estàs trobant?
- ? Què és el que més et preocupa aquests dies?
- ? Quan et passa això, què notes al cos? I què penses?
- ? Hi ha algun moment del dia que se't faci especialment difícil?
- ? Què t'ajuda una mica quan estàs així?

? Què podria fer jo que et fos útil, i què prefereixes que no faci?

? Hi ha algú amb qui et sentiries còmode parlant-ne, a part de nosaltres?

? Si un amic teu estigués passant per això, què li diries?

Si et respon amb un silenci o un «res», no ho prenguis com un fracàs. Deixa clar que hi ets i que en podeu tornar a parlar quan vulgui.

Passos per acompanyar-lo

1. **Observa i apunta**
   Durant una o dues setmanes, anota què passa, quan i com reacciona. T'ajudarà a veure si hi ha un patró i serà útil si després consulteu un professional.

2. **Parla-hi sense jutjar**
   Explica-li el que has notat, amb fets concrets i sense etiquetes, i pregunta-li com ho viu.

3. **Descarta causes físiques**
   Si hi ha molts símptomes físics, comenteu-ho amb el pediatre o el metge de capçalera.

4. **Parla amb l'institut**
   El tutor o la tutora pot aportar informació sobre com està a classe i ajudar a fer petits ajustos. Fes-ho, si pots, comptant amb el teu fill o filla.

5. **Busca ajuda professional si no millora**
   Si al cap d'unes setmanes l'ansietat continua afectant el seu dia a dia, consulta un psicòleg. No cal esperar que la situació empitjori.

Quan demanar ajuda professional

Val la pena consultar un psicòleg quan, per exemple:

- El malestar dura setmanes i no millora amb el suport de casa.
- Comença a faltar a classe o deixa activitats i amistats que abans li agradaven.
- L'ansietat afecta el son, la menjada o el rendiment de manera clara.
- Té crisis d'angoixa o por intensa que no sap gestionar.
- Ell o ella mateix et diu que necessita ajuda, o tu sents que la situació et supera.

Demanar ajuda no vol dir que la família ho hagi fet malament. Un professional pot ajudar l'adolescent a entendre què li passa i a trobar eines, i també orientar-vos a vosaltres.

> **Si és urgent**
>
> Si el teu fill o filla parla de fer-se mal o de no voler viure, si s'autolesiona o si creus que corre perill, no esperis: truca al 112. També pots trucar al 024, la línia d'atenció a la conducta suïcida, gratuïta i disponible les 24 hores.

Els adolescents a l'Institut PSIRA

La unitat infanto-juvenil del centre acompanya pares, mares i fills des del naixement fins als 18 anys. Amb els adolescents treballem en un espai propi, amb confidencialitat, i comptant amb la família quan cal.

- A partir dels 16 anys, els adolescents poden accedir als nostres serveis de manera autònoma, amb confidencialitat i suport professional.
- Ens podem coordinar amb el centre educatiu perquè tothom vagi en la mateixa direcció.
- Hi ha sessions en grup per a infants i adolescents, a més de les individuals.
- Les sessions duren 55 minuts.

Els serveis i els preus de la unitat són a la pàgina d'especialitats del web.

Si et preocupa com està el teu fill o la teva filla, pots demanar una primera visita a la unitat infanto-juvenil per Doctoralia, per WhatsApp al +34 621 404 235 o per correu a info@institutpsira.com. T'escoltarem, valorarem la situació amb vosaltres i us orientarem sobre els passos següents.

Vols parlar-ne amb algú de l'equip?

Demana cita a Doctoralia o escriu-nos per WhatsApp i t'orientem. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Aquesta guia és orientativa i no substitueix l'avaluació d'un professional. En cas d'urgència, truca al 112; si penses en el suïcidi, al 024.