

Apoio Psicopedagógico

Competências Sociais - Dizem respeito aos comportamentos com os outros e que expressam sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos da pessoa que os emite, de uma maneira adequada à situação. Estas competências são aprendidas e podem desenvolver-se mediante um treino sistemático e estruturado.

Se sente estas dificuldades e se elas afectam

as suas relações com os outros, não se esqueça que as mesmas podem ser aprendidas. No

NEIP, podemos ajudá-lo!

Métodos de Estudo - Pode afirmar-se que não

existem regras para um estudo efectivo e bem sucedido, desenvolvendo cada sujeito os seus próprios métodos de estudo. Contudo, para um estudo eficaz torna-se necessário desenvolver várias capacidades, tais como: organizacionais, motivacionais, entre outras, de forma a proporcionar uma aprendizagem eficiente.

Em que situações

pode dirigir-se ao NEIP?

Dificuldades Psicológicas

- Alterações do Comportamento Alimentar
- Dificuldades de Adaptação, Relacionamento e Sexuais
- Ansiedade
- Fobias
- Depressão
- Luto/Perda
- Consumo de Substâncias

Apoio Psicopedagógico

- Competências Sociais
- Estratégias para combater o Stress e Ansiedade face aos Exames
- Métodos de Estudo
- Outros ...

Contactos

Pólo IV—Ernesto Cruz

Gabinete 1.3

E-mail: infoneip@ubi.pt

Telefone: 275 319 647 Extensão 3802

Toda a informação transmitida é anónima e confidencial

NEIP



Dias da UBI

26, 27 e 28 de Fevereiro
de 2008



Natália Mourato e Teina Carvalho
Estatísticas de Psicologia Clínica e da Saúde

Dificuldades Psicológicas

Alterações do Comportamento Alimentar - Enquanto ser humano, o sujeito tem determinadas necessidades biológicas inerentes à sua sobrevivência, como sejam a respiração, o sono, a alimentação, entre outras. A forma como os sujeitos saciam estas necessidades difere, enquanto uns comem simplesmente para satisfazer esta necessidade, outros comem pelo prazer que lhes dá, levando-os a ingerir em excesso ou a consumir alimentos que em quantidades abusivas podem ser prejudiciais para a saúde. Contudo, existem sujeitos com o comportamento oposto, restringindo a sua alimentação de tal forma, que pode levar a consequências graves. Neste sentido, surgem, mais frequentemente, a anorexia e a bulimia. Estas acarretam diversas consequências, tanto físicas como psicológicas que necessitam de uma intervenção/apoio médico e psicológico. Ao nível físico verificam-se alterações derivadas à restrição alimentar e à indução do vomito e uso de laxantes. A nível psicológico destacam-se as dificuldades de concentração e de raciocínio, a depressão, culpa e vergonha, preocupações e medos obsessivos, isolamento e solidão, sentimentos de desespero e risco de suicídio.

Dificuldades de Adaptação, de Relacionamento e Sexuais

- As mudanças na vida do sujeito exigem uma adaptação que por vezes pode gerar ansiedade. Quando o sujeito não se sente capaz de responder de forma adequada poderá surgir uma resposta desadaptada visto existir um prejuízo no funcionamento social ou ocupacional. As dificuldades de relacionamento, na maioria das vezes dizem respeito aos problemas do casal (como seja a comunicação desajustada, os ritmes, as relações com os familiares). O aparecimento de perturbações psicológicas e de doenças e a disfunções sexuais, são situações frequentes ao nível das dificuldades do funcionamento sexual. Podem, ainda, surgir outros tipos de dificuldades,

Estas dificuldades de adaptação encontram-se associadas ao uso excessivo de substâncias, queixas somáticas e a um risco aumentado de tentativas de suicídio.

Fobias - Medo excessivo a algo que interfere de forma significativa com a vida do sujeito e com o seu dia-a-dia.

As fobias são muito comuns na população em geral, sendo as mais frequentes as fobias específicas (fobia aos animais, a os fenómenos naturais, ao sangue, às injecções ou ferimentos, entre outras). Os sintomas prevalentes podem ser verificados a três níveis: cognitivo (o que pensamos?), fisiológico (o que sentimos?) e comportamental (o que fazemos?). A nível cognitivo o sujeito costuma pensar que vai perder o controlo e que lhe vai acontecer algo terrível, como também procura a maneira mais rápida de fugir à situação ou ao objecto temido. A dificuldade em respirar, a boca seca, sudorese, náuseas, tonturas, sensação de desmaio, entre outras são sensações frequentes na fobia. Em relação ao que o sujeito faz, este costuma escapar das circunstâncias temidas e evitar as situações que possam estar relacionadas com o objecto ou situação temida.

Consumo de Substâncias - As drogas são todas as substâncias que, quando introduzidas no organismo, produzem alterações no seu funcionamento, sendo que nem todas as drogas produzem os mesmos efeitos, dependendo da sua natureza, da quantidade consumida, do tempo de consumo, entre outros. O seu consumo não se centra apenas no seu efeito a curto prazo, mas também a longo prazo, quando o consumo se torna frequente e os efeitos se transformam numa série de consequências negativas, tanto para a saúde física como para a saúde mental.

Depressão - É o extremo da tristeza que se prolonga no tempo e que é caracterizado por sintomas intensos. Estes sintomas passam pela incapacidade de obter prazer com qualquer actividade, dificuldade em tomar decisões, fadiga excessiva sem causa aparente, irritabilidade e nervosismo, perda de peso e de apetite ou o inverso, dificuldades no sono, deterioração das relações interpessoais, sentimentos de inferioridade, culpa, inutilidade e ineficácia, perda de auto-confiança e de interesse pelo relacionamento sexual, visão negativa de si próprio, dos outros e do futuro, pensamentos acerca da morte, entre outros. Pode resultar de problemas que surgem, mas muitas vezes o sujeito não consegue identificar o que o leva a deprimir.

Luto/Perda - É uma reacção vital, inerente à condição humana e representa a resposta à perda de algo ou de alguém. Apesar de ser uma experiência comum, é sempre um processo difícil e doloroso, uma vez que nem sempre estamos preparados para lidar com a ausência de pessoas que nos são próximas. Este processo é composto por diversas fases: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Estas fases variam de sujeito para sujeito, tendo em conta as suas características pessoais, sendo que muitos sujeitos não passam por todas elas; podem ser acompanhadas por comportamentos de evitamento (tendência para se isolar e evitar as outras pessoas ou situações), que futuramente poderá levar a um luto patológico, mais prolongado no tempo e despoletador de consequências negativas para o bem-estar do sujeito.

Se alguma destas dificuldades faz parte do seu dia-a-dia, e não sabe como resolvê-las, o NEIP pode ajudar-te a ultrapassá-las...