ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCA: UMA ANÁLISE DA PSICOLOGIA HUMANISTA E DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Autor(res)

Taynan Filipini Bonini
Ana Carolina Durães Dos Santos
Rosemeire Quilante Azevedo

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A ansiedade é se torna cada vez mais frequente na população em geral e é cada vez mais comum entre adolescentes, afetando até 32% da população jovem. Apresenta diversos sintomas físicos e psicológicos o acompanhamento de uma pessoa com ansiedade patológica é feito por diversos profissionais, como médicos psiquiatras e psicólogos. Dentro da ciência psicológica, há uma pluralidade de abordagens com entre as quais o profissional pode escolher ou transitar. Algumas dessas abordagens oferecem visões distintas ou até mesmo contraditórias. É o caso de duas abordagens discutidas neste trabalho: a Psicologia Humanista e a Terapia Cognitivo- (TCC), que oferecem visões divergentes. Na abordagem humanista, a ansiedade reflete conflitos internos, enfocando a busca pela autorrealização. Já a TCC vê a ansiedade como resultado de padrões de pensamento disfuncionais, utilizando reestruturação cognitiva para modificar crenças negativas. Ambas as abordagens buscam tratar a ansiedade, a primeira promovendo auto exploração e crescimento pessoal, enquanto a segunda visa controlar os sintomas fisiológicos e melhorar as habilidades de enfrentamento. Apesar das diferenças, ambas contribuem para entender e lidar com a ansiedade.