

## **CONTROLE DA ANSIEDADE PARA OS CONCURSEIROS**

A ansiedade está presente desde o momento em que o sujeito decide estudar para concursos públicos, fato é que ela pode ser considerada normal e até positiva nesta fase.

O estudante tem consciência de que enfrentará uma dura jornada, com alta concorrência, provas difíceis, situações de desmotivação, longa espera pela aprovação e, muitas vezes, pela nomeação. Porém, diante da ausência de resultados positivos, ele começa a questionar o seu potencial e a real possibilidade de passar um dia em um concurso público. Ele passa a não ter a mesma motivação, a ansiedade avança para um estágio mais avançado e paralisa o candidato, sugando todas as forças que deveriam ser destinadas a uma preparação eficiente.

O trabalho da **Terapia Cognitiva Comportamental no controle de ansiedade** é considerado uma das formas mais efetivas de psicoterapia, sendo a mais recomendável, porque se baseia no princípio de que o que pensamos influencia a maneira como nos sentimos e nos comportamos.

Aprender a lidar com a ansiedade e ter controle sobre ela é tão importante quanto ter domínio sobre as matérias consideradas mais difíceis em um concurso público. A ansiedade, em um nível considerado muito alto, pode comprometer toda preparação e ocasionar a eliminação do candidato.

Aprenda a ter paciência com você, encare cada prova, cada dia de estudo como mais uma batalha vencida e que deixará você mais preparado para vencer a guerra.

### **Cilene Marcante**

Psicóloga Clínica

Neuropsicológica

Orientadora Profissional

Cel. 9197 5926

### **Consultório Centro:**

Rua México nº 70

### **Consultório Barra da Tijuca:**

Av. das Américas 1650 bloco 2 sala 230.