


Você entende o stress dos estudantes?

A entidade Breakthrough de Hong Kong realizou um estudo sobre a cultura da “resistência ao descanso” nos jovens, tendo verificado que os jovens só dormem em média 6,6 horas por dia e muitos tendem a sofrer de esgotamento – estado de exaustão a nível emocional, mental e físico devido a stress permanente – perto de 4,5% dos entrevistados afirmam que se sentem esgotados face aos estudos ou ao trabalho, e 2% consideram que mesmo dando o seu melhor é cada vez mais difícil atingir os objectivos. Estudos revelam que os jovens que vivem nesta situação são mais susceptíveis de sofrer de ansiedade e de depressão. Houve 4% de entrevistados a afirmar terem receio de descansar pois consideram-no um sinónimo de preguiça, de desleixo e de desperdício de tempo, quanto mais descansavam mais se arrependiam. Na verdade os jovens podiam aliviar o seu stress através do descanso, contudo a perspectiva negativa que têm do descanso faz com que este cause efeitos contrários e se transforme num factor stressante.

✚ **As sociedades de Hong Kong e de Macau diferem significativamente, todavia Hong Kong pode servir-nos de exemplo para reflectir sobre a actual juventude de Macau.**

Esta conjuntura de “resistência ao descanso” relaciona-se com a “cultura da competitividade” e a “teoria do funcionalismo” impregnadas na sociedade actual, os estudos revelam que aproximadamente 8% dos jovens acreditam que o valor do ser humano se baseia no sucesso escolar e no sucesso na vida, consideram que a pessoa só tem valor se for bem-sucedida.





O recente desenvolvimento das redes sociais fez com que os jovens tivessem de se apresentarem da forma mais perfeita possível a todo o momento, aumentasse o nível de comparação uns com os outros e assentassem erradamente o seu valor pessoal em factores externos como o poder material, a aparência ou as notas escolares. Nesse sentido, os jovens quando enfrentam os estudos e a vida, o stress é redobrado e multifacetado, pois factores como as classificações, os “Gostos” obtidos, bem como a impressão que transmitem de que “nunca param”, “a sua vida é intensa”, transformaram-se não só numa equivalência às suas capacidades, como também uma bitola do seu valor. A corrente do funcionalismo provoca o receio nos jovens de serem etiquetados como preguiçosos ou zé-ninguéns devido ao facto de descansarem, assim, dormem desassossegados e reprimem o seu stress.



As possibilidades nos jovens são ilimitadas, se os jovens explorassem livremente o seu futuro, não se limitassem ao sucesso escolar, valorizassem o seu potencial, criassem o seu próprio conceito de “sucesso” e de “valor”, talvez a cultura da “resistência do descanso” fosse radicalmente transformada, e os jovens pudessem permitir-se, de facto, a descansar.

—O texto supracitado foi fornecido pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais Sheng Kung Hui de Macau

