



**2.生涯发展压力成为大多数青少年面对的难题：**

该报告中列出：中学生压力水准在前三位的是角色期望压力、生涯发展压力及学习压力，而大学生则是生涯发展压力为先，学习压力及经济压力为第二、第三位。可见许多青少年（无论是大学生、中学生）并没有树立明确的生涯发展目标和方向，这可能与澳门的社会背景有关。

**3.压力释放方式上港、澳青少年与广州青少年有明显差异：**

该报告指出：穗、港、澳三地青少年减压的方法多数是积极的、健康的，但仍然有相当一部份青少年采用比较消极的压力释放方式。整体而言，男生通过“运动”释放压力的比例高于女生；而女生较多通过“找朋友聊天”、“听音乐”方式来舒缓压力；而值得关注的是：男生透过“滥用药物”的比例约为女生的两倍；港、澳的青少年透过玩电脑游戏、上网及睡觉减压的比例显著高于广州；广州的青少年透过运动来舒缓压力的比例则相对较高；不可忽视的是：澳门青少年透过“抽烟”、“喝酒”来舒缓压力的比例居三地之最。

**4.研究指出，本澳青少年的家庭关系越差，其负面压力水平越高，比香港及广州为明显。**

样本中有12%的中学生表示与家人时有冲突，明显比香港(7.5%)及广州(2.1%)

为高，表示与家人关系亲密的只有不到3成(27.2%)。可见改善家庭关系是改善青少年压力的重点工作。另外研究中亦指出，学业成绩越差，感到的压力越大；家庭的经济状况越好，学生所感到的压力水平越低。

**重视青少年心、身、灵健康的教育工作，教导青少年使用合适的减压方法**

有报导指出：中国1.5亿青少年之中，受情绪困扰的初步估计已有三千多万人，而未来精神疾病将是国家医疗重担之一。故加强对全民心理健康知识普及教育，有助预防青少年精神疾病及对各种青少年行为偏差有更透彻的认识。如何促进青少年心、身、灵健康发展，笔者认为教育工作者和家长需要注意以下几点：首先要了解澳门青少年负面压力的主要来源。其次，是要教导青少年树立正确的人生价值观，从小培养他们面对困难和境的能力和信心让学生明白真正“成功”的意义，亦能养成“成功”的习惯。最后，青少年身、心、灵的健康发展，不仅是学校教师的责任，也是家长、社会传媒及政府的责任，除了家庭教育和学校教育外，我们还需对澳门青少年的精神情况有一全面的了解，而有针对性的进行教育工作，并能防患于未然。

注：学生如遇到压力问题可联络学校内学生辅导员或教育暨青年局教育心理辅导暨特殊教育中心 电话：28401010

陈俊明（高美士中葡中学教师）

摘自：《教师杂志》第二十六期，2009年10月

## 04 Preocupação com a crise de Gestão de Stresse da Juventude de Macau

Há alguns meses atrás, depois de discutir com sua mãe, uma estudante de Macau, suicidou-se no quarto do seu apartamento.

Antes disso, um estudante do secundário sentou-se no terraço de um edifício, ameaçando suicidar-se, devido a problemas emocionais. Felizmente, descoberto por um passante este chamou a polícia. Persuadido pelos conselhos repetidos da polícia, o estudante desistiu da ideia de suicídio.

Na verdade, quanto ao suicídio de jovens em Macau, regista-se uma tendência ascendente nos últimos anos, indicando que os jovens têm dificuldades ou stresse e não são capazes de solucionar os problemas, ou como descrição média: os jovens nascidos durante ou depois dos anos 80 são idênticos a “morangos” (isto é, geração frágil), são mais vulneráveis e a sua capacidade de suportar o stresse é menor. Com o estudo do ano anterior sobre o estado de stresse e ajustamento psicológico dos jovens em Cantão, Hong Kong e Macau é possível pôr de sobreaviso os educadores, pais e jovens.

**O stresse é uma faca de dois gumes, o do jovens não deve ser ignorado**

O stresse é definido pelos psicológicos como: perante uma situação resultante de se encontrar fora do controle ou de não se estar familiarizado com ela, o estímulo físico ou psicológico quebra em relação ao equilíbrio original. O stresse, em geral, pode ser positivo ou negativo. O stresse adequado é uma força motriz e um impulso que leva as pessoas a trabalhar e a progredir. Pelo contrário, o stresse pode ter um efeito muito negativo para o estado físico e mental quando ocorre em excesso ou durante muito tempo.

Com o rápido desenvolvimento da sociedade moderna, o ambiente objectivo do crescimento juvenil, o que nunca aconteceu antes, está mudando rapidamente, mesmo os adultos sentem-se stressados na vida de forma mais grave quando comparado com tempos passados. Por isso, os jovens estão no “período de crise” do desenvolvimento da vida? ! O stresse mental do adolescente aumentado, não só tem um impacto negativo para si próprio como também provoca uma série de problemas sociais negativos (violência escolar, roubo, consumo e abuso de drogas, crimes sexuais, etc.) que afectam os outros. Outro estudo também constatou que a adolescência é a fase mais perigosa para o surgimento dos problemas de saúde mental. De facto, um ambiente de saúde mental juvenil deteriorada, não só é

prejudicial para o desenvolvimento pessoal do jovem como, a longo prazo, também será prejudicial para a melhoria da própria qualidade de natureza física e mental da população de Macau. A ênfase no tratamento de problemas de saúde mental nos adolescentes também é um alicerce importante para construir uma sociedade harmoniosa.

**Estudo e análise sobre o stresse juvenil em Cantão, Hong Kong e Macau:**

Em 2008, a Associação dos Jovens Cristãos de Macau, a Escola da Associação da Cidade Cantão e o Chinese YMCA of Hong Kong cooperaram num estudo sobre stresse e psicologia dos adolescentes nas 3 regiões. A amostra do estudo foi realizada entre 456 estudantes secundários e 163 universitários de Macau, sob a forma de questionários. Segundo o autor, é importante salientar as seguintes situações:

**1. Os resultados revelaram que o stresse geral dos jovens de Macau é o maior, Hong Kong é o seguinte; os de Cantão apresentaram o menor stresse.**

Macau tem a maior densidade da população entre os três lugares, muitos estudos descobriram que o espaço de vida e stresse dos cidadãos têm uma certa relação. Os níveis de stresse dos jovens de Macau são mais elevados. Mais uma vez permitindo as pessoas entender melhor Macau e concluir que esta cidade de “lazer” não é nada “relaxante”.

Continuação Pág. 19





As principais fontes de tensão em que os jovens de Macau encaram os problemas académicos, interpessoais e sociais, são semelhantes à posição de Cantão e Hong Kong. Quanto ao nível educacional, em termos de Macau, verifica-se que os estudantes secundários apresentaram um pouco mais stresse de aprendizagem do que os do ensino superior, ao contrário, o stresse económico destes é significativamente maior do que os estudantes do ensino secundário. Acredito em que a situação acima relevada tem relação com o modelo único de educação de Macau, embora não exista nenhum exame uniforme nas escolas secundárias em Macau, o acesso ao ensino superior ainda é a expectativa da maioria dos pais. Além disso, a maioria dos requisitos mínimos para a entrada no mundo do trabalho tem de se ter pós-graduação de ensino médio até mesmo do complementar, por isso, a conclusão de ensino secundário naturalmente é a exigência mais básica dos pais e dos estudantes. Ao contrário, quanto à pós-graduação do ensino superior dos filhos, a exigência dos pais deles é relativamente baixa. Por outro lado, os cursos universitários e o horário escolar são mais flexíveis, assim como, os estudantes têm mais escolhas do curso, para isso, o stresse de aprendizagem destes pode ser um pouco mais avaliado do que os estudantes do ensino médio. No entanto, os estudantes universitários, por várias razões, têm de pagar as propinas caras e de comprar os livros, pagamento de comunicação e entretenimento. A procura de dinheiro por eles é muito alta quando comparada com os estudantes secundários, resultando no stresse económico daqueles.

#### 2. Stresse no desenvolvimento da carreira é a dificuldade da maioria dos jovens:

O relatório revelou: os primeiros três níveis de stresse eram, respectivamente, stress do papel das expectativas, de desenvolvimento de carreira e de aprendizagem em relação aos estudantes secundários. Por outro lado, quanto aos estudantes universitários, 1. Stresse de desenvolvimento de carreira, 2. Stresse de aprendizagem, 3. Stresse económico. Provou-se que havia muitos jovens actuais (estudantes do ensino secundário e do universitário) que não estabelecem as metas e direcção claras no desenvolvimento da carreira, o que pode estar relacionado com o contexto social de Macau.

#### 3. A diferença óbvia relacionada à maneira de aliviar o stresse juvenil entre Hong Kong, Macau e Cantão:

O relatório afirma: método de descompressão da maioria dos jovens em Cantão, Hong Kong e Macau é positiva e saudável, mas ainda uma parte deles adoptam as formas mais negativas para a liberação de tensão. Em geral, os meninos gostam mais de "praticar actividades físicas" para aliviar a tensão do que as meninas; Deve-se chamar atenção: a proporção de "abuso de medicamentos" dos meninos era cerca de duas vezes maior do que a das meninas. Tais redução ao stresse através do comportamento de jogar no computador e pela Internet, e dormir, a

proporção dos jovens de Hong Kong e de Macau mais do que de Cantão; Muito mais jovens de Cantão fazem desporto para aliviar o stresse; não pode ser ignorado: a proporção era mais alta entre as 3 regiões, através do comportamento de fumar ou beber álcool em Macau.

4. O estudo indica que as relações familiares dos jovens de Macau piorou, que o nível de stresse negativo é mais elevado. É mais óbvio do que em Hong Kong e em Cantão. 12 % de amostra dos estudantes do secundário têm relações conflituosas com membros da sua família, taxa obviamente mais elevada do que em Hong Kong (7,5%) e em Cantão (2,1%). Só menos de 30 % (27,2%) indicaram que têm uma relação estreita com seus familiares. Por isso, melhorar as relações familiares é visto nas acções focalizadas para melhorar o stresse dos jovens. Além disso, o estudo também apontou que o desempenho académico é pior e o stresse maior; com a situação económica familiar melhor, os estudantes sentem-se com stresse mais em baixo.

#### Atenção às acções educativas em saúde física, mental, espiritual, ensinar aos jovens como usar o método de descompressão adequada.

Relatou-se: há mais de 30000 mil pessoas que têm a estimativa preliminar dos distúrbios emocionais entre 150 milhões de jovens, a doença mental será um dos encargos de saúde nacionais no futuro. Portanto, reforçar a educação do conhecimento da saúde mental para apoiar a prevenção de doença mental e conhecer mais aprofundadamente problemas de comportamentos errados em adolescentes. Como promover o desenvolvimento saudável em relação à mente, corpo e espírito, eu acredito que os educadores e os pais precisam de prestar atenção aos seguintes aspectos:

Devemos primeiro compreender as principais fontes de stresse negativo dos jovens de Macau. Em segundo lugar, é importante ensinar aos adolescentes como estabelecer valores correctos da vida e enfrentar as dificuldades, bem como desenvolver as suas capacidades e confiança para compreender o que é o sentido de "sucesso", pode também desenvolver os hábitos de "sucesso". Finalmente, o desenvolvimento saudável em relação ao corpo, mente e espírito dos jovens, não só é da responsabilidade dos professores, mas também dos pais, dos meios de comunicação social e do Governo. Além da educação familiar e escolar, é preciso ter a mais ampla compreensão sobre o estado espiritual da juventude em Macau, a fim de realizar actividades educativas e tomar medidas preventivas.

#### Nota:

Caso os estudantes tenham problemas de pressão, podem contactar com os agentes de aconselhamento aos alunos ou o Centro de Apoio Psico-Pedagógico e Ensino Especial da DSEJ. Tel: 28401010.

Chon Meng Cheang, professor da Escola Secundária Luso-Chinesa de Luís Gonzaga Gomes

Extracto da "Revista de Professores", nº 26, Outubro de 2009

## 04 Concern over Macao Adolescents' Stress Management Crisis

A few months ago, a girl student in Macao committed suicide by jumping out from her apartment after an argument with her mother. Before that, a secondary school student was sitting still at the top of the building and looked like to attempt suicide because of emotional problems. It was lucky that people passed by and reported to the police. After the police's long persuasion, this student gave up his attempt to suicide. In fact, there was an upwards trend of suicide cases in Macao in recent years. It demonstrated that adolescents could not handle problems on their own when they encountered problems and stress, or it was just like what the media described: adolescents who were given birth after 80's belonged to the "Strawberry Group" who were weaker to bear stress. Last year there was a report which studied the stress situation and psychological adjustment of adolescents in Guangzhou, Hong Kong and Macao. This report might give some inspiring hints for the educational workers, parents and adolescents.

**Although it is said that stress is a double-edged sword, we should not overlook adolescents' stress problem.**

Psychology's definition of stress is: when people encounter events which they cannot control and are not familiar, the original balances in their physical bodies and psychological stimulus are broken. In general stress is divided into positive stress and negative stress. Stress of appropriate degree and at the right timing is

Continuing on P.20

