

Atenção à saúde mental dos jovens

✚ De acordo com a Organização Mundial de Saúde (1948): “Saúde significa um estado de tranquilidade e felicidade a nível fisiológico, psicológico, social e não apenas a ausência de doenças ou debilidades”.

Uma jovem do ensino secundário, Siu Mei (alcunha), sofre de depressão porque tem sido vítima de *bullying* na escola e sente-se desesperada e descontrolada. Dantes uma pessoa activa, tornou-se fechada, e todos os dias esconde-se debaixo do cobertor a chorar e rejeita a hipótese de consultar um médico especialista.

Durante a fase da juventude, os jovens valorizam a imagem, procuram a autonomia, a relação com os amigos e o reconhecimento dos pares. Ao enfrentarem problemas psicológicos, ao sentirem-se inquietos têm medo de procurar apoio médico ou social para não serem considerados loucos ou etiquetados de doente mental.



O autor do texto trabalha com jovens há muitos anos, tem contactado com jovens de escolas e contextos diferentes. Como não somos professores, não nos devemos preocupar demasiado com os estudos ou com as notas dos jovens, os assistentes sociais ou terapeutas têm mais oportunidades de ouvirem estas “histórias insignificantes” do quotidiano: os acontecimentos interessantes da escola, os mexericos entre os grupos de trabalho, as expectativas dos pais, as preocupações com o ingresso ao ensino superior, o florescimento do primeiro amor, etc... aparentemente esses assuntos podem não ter importância mas são o que os jovens mais valorizam e constituem a fonte do seu stress. A conversa alivia efectivamente. Só é possível compreender o que se passa dentro dos jovens quando se cria uma relação. Estudos recentes revelam que muitos problemas psicológicos que surgem na fase adulta, muitas vezes devem-se ao facto de as experiências negativas sentidas não terem sido devidamente resolvidas na fase da infância ou adolescência, sendo neste sentido, que não se deve desvalorizar as tais “histórias insignificantes”.

Por fim, Siu Mei foi procurar apoio médico após a aprovação dos pais. As famílias actuais são cada vez mais jovens, as crianças são cada vez mais acompanhadas por produtos electrónicos. Os encarregados de educação devem estar atentos não apenas com as notas dos filhos mas também com as suas emoções e a situação do seu stress, e educá-los para compreender a sua saúde mental. Ao encontrarmos pessoas que estejam a enfrentar problemas emocionais, é necessário paciência para as compreendermos e acompanharmos, encontrando os



especialistas adequados para as ajudarem.

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