

## **2<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΣΠΑΡΤΗΣ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΤΑΞΗ Β΄**

**ΘΕΜΑ : ΕΦΗΒΕΙΑ – Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΛΑΒΑΝ ΜΕΡΟΣ:

- 1) ΚΑΠΑΣΟΥΡΗ ΕΥΘΥΜΙΑ- ΜΑΡΙΑ
- 2) ΚΑΣΙΟΥΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- 3) ΚΙΡΚΙΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
- 4) ΚΟΥΤΣΟΓΕΩΡΓΑ ΦΩΤΟΥΛΑ
- 5) ΛΥΜΠΙΩΤΑΚΟΥ ANNA
- 6) ΜΑΓΚΛΑΡΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- 7) ΜΗΤΡΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑ
- 8) ΣΑΛΑΡΗ ΜΑΡΙΑ
- 9) ΣΟΥΧΛΕΡΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- 10) ΣΩΤΗΡΙΑΝΑΚΟΥ ΑΘΗΝΑ
- 11) ΤΟΥΜΠΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- 12) ΤΡΟΧΑΤΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- 13) ΤΡΟΧΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ -ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ
- 14) ΤΣΑΚΩΝΑ ΕΒΙΤΑ
- 15) ΦΛΟΥΡΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- 16) ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ ΑΝΘΙΑ
- 17) ΧΡΙΣΤΑΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ : ΔΟΥΝΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ ΠΕ09

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΕΣ</b>
Γενικά στοιχεία- ορισμός εφηβείας	3-4
Χαρακτηριστικά γνωρίσματα εφήβου	4-5
Ήβη	5-6
Σωματική και γενετήσια ανάπτυξη	7-8
Εφηβεία και σεξουαλικότητα	8-9
Ανάγκη για σεξουαλική διαπαιδαγώγηση κατά τη διάρκεια της εφηβείας	9-11
Προβλήματα που δημιουργούνται από την ελλιπή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση	12-15
Νοητικές αλλαγές	15-16
Συναισθηματική ανάπτυξη	16-17
Κοινωνική ανάπτυξη	17-18
Προβλήματα που παρουσιάζονται κατά την εφηβική περίοδο	18-51
Επίλογος	52-54
Πηγές	55-56

## 1.ΕΦΗΒΕΙΑ –ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

### Α. ΟΡΙΣΜΟΣ

«Μακάρι να κοιμούνταν και να ξυπνούσαν όταν θα είχαν πια ενηλικιωθεί.»

Ουίλιαμ Σαίξπηρ

Η εφηβεία σαν έννοια είναι, σε μεγάλο βαθμό, δημιούργημα του δυτικού πολιτισμού. Σε άλλες πιο απλές κοινωνίες, οι νέοι μόλις καταστούν έτοιμοι βιολογικά για τεκνοποίηση, θεωρούνται ενήλικες. Αντίθετα, στις δυτικές κοινωνίες η εφηβεία είναι μια περίοδος χάριτος \_ μια περίοδος προπαρασκευής και ωρίμανσης \_ ώστε οι έφηβοι να προετοιμαστούν για τις πολυσύνθετες υποχρεώσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν ως ενήλικες. Στην Ελλάδα ειδικότερα, η εφηβεία τείνει να παρατείνεται για όλο και περισσότερα χρόνια, καθώς συχνά οι οικογένειες προστατεύουν τα παιδιά τους κατά τη δεύτερη αλλά και τρίτη δεκαετία της ζωής τους.

#### έφηβος

(ουσ.) -τέλειος, καταπληκτικός, όμορφος, απλά υπέροχος,  
δάκρυα στο μαξιλάρι μου,  
ξαφνικά γέλια στη μέση του μαθήματος,  
φιλίες που παίρνουν φωτιά,  
πόλεμος ανάμεσα στο μυαλό και την καρδιά μου,  
ο εχθρός σου και ο καλύτερός σου φίλος ταυτόχρονα,  
αυτό που σε κάνει να έρχεσαι ξανά σε μένα,  
πόνος και χαρά την ίδια στιγμή, εγώ.  
εγώ εγώ εγώ

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία, όπου συντελούνται μεγάλες βιοσωματικές και νοητικές αλλαγές, καθώς επίσης λαμβάνει χώρα η συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του εφήβου.

Η εφηβεία εκφράζει το πέρασμα από μια εξαρτημένη, παιδική ζωή, σε μια αυτόνομη και ανεξάρτητη ζωή, όπου ο έφηβος θα περάσει από την κηδεμονία, σε μια φάση που θα είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.

Είναι μια περίοδος κρίσεων και ανισορροπίας εξαιτίας αφενός των αλλαγών που συντελούνται στη φυσιολογία του σώματος και των ψυχολογικών του συνεπειών και αφετέρου, εξαιτίας της ανάγκης των νέων να πάρουν την τύχη τους στα χέρια τους. Αυτό που διαφέρει από έφηβο σε έφηβο, είναι το εύρος, η ένταση και οι μορφές της κρίσης καθώς και η λύση που δίνεται.

Το βιολογικό μέρος της εφηβείας είναι η λεγόμενη **ήβη**. Πρόκειται για τις προπαρασκευαστικές βιοσωματικές αλλαγές που οδηγούν στη σεξουαλική ωρίμανση.

Τα χρονικά όρια της εφηβικής ηλικίας δεν μπορούμε να τα προσδιορίζουμε ακριβώς γιατί εξαρτώνται από βιολογικούς και από κοινωνικούς παράγοντες.

Σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει την εφηβεία του, παίζουν οι εμπειρίες που έχει το άτομο τα πρώτα χρόνια της ζωής του, καθώς επίσης και το οικογενειακό – κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται.

Αυτό γιατί στα πρώτα χρόνια ζωής δημιουργούνται σταθερές και βαθιές συναισθηματικές σχέσεις με τους γονείς και τα άλλα μέλη της οικογένειας και υιοθετούνται πρότυπα

συμπεριφορών και ηθικές αξίες. Έτσι καλλιεργούνται και σταδιακά παγιώνονται ορισμένες συμπεριφορές στις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως εμπιστοσύνη ή δυσπιστία στους άλλους, ντροπαλότητα ή υπερβολική εξωτερικευση συναισθημάτων. Επίσης στην περίοδο αυτή αναπτύσσονται διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης των δυσκολιών και προσαρμογής στις συνθήκες του περιβάλλοντος .

Εν κατακλείδι, ανάλογα με την προηγούμενη ιστορία του εφήβου και με την τωρινή περιβαλλοντική, οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση στην οποία ζει, οι οργανικές και νοητικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να εξελιχθούν ομαλά ή να πάρουν τη μορφή σοβαρών προβλημάτων

## B. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ



### Άρνηση

Ο έφηβος με το "όχι" του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον, τόσο το οικογενειακό, όσο και το κοινωνικό.

Εκφράζει, πολλές φορές απεγνωσμένα το ότι θέλει να μεγαλώσει και ότι δεν θέλει πια να είναι το υπάκουο και προσαρμοσμένο παιδάκι. Συχνά αυτή η άρνηση παρατείνεται και μέχρι τα 20, 22 ή 25 χρόνια και δείχνει ότι η κρίση της εφηβείας συνεχίζεται – οπότε μιλάμε για *παρατεταμένη εφηβεία*.

### Τάση για ανεξαρτητοποίηση

Αναζητώντας τον εαυτό τους, οι έφηβοι δεν θέλουν πια συμβουλές, δεν θέλουν κηδεμονία. Αυτή η τάση ανεξαρτητοποίησης δεν σημαίνει αποξένωση από τους γονείς. Αντίθετα ο έφηβος χρειάζεται πολύ τους γονείς του, χρειάζεται τη αγάπη τους, την προστασία τους και τις απόψεις τους. Αλλά μέσα στην ανάγκη του να ανεξαρτητοποιηθεί, θεωρεί την προστασία, την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονέων, εμπόδιο στην προσπάθειά του. Στη διαδικασία αυτή καθοριστικό ρόλο παίζει η παρέα των συνομηλίκων. Είναι η περίοδος όπου ο έφηβος έχει την ανάγκη να γίνει αποδεκτός από την παρέα του, λόγω της τάσης για απαγκίστρωση από τους γονείς του, έτσι ώστε να διατηρήσει τις ισορροπίες.

### **Τάση για απομόνωση**

Ο έφηβος επιθυμεί πολύ συχνά να μένει μόνος του και να βυθίζεται στις σκέψεις του.

Αυτή η ανάγκη μπορεί συχνά να τον σπρώχνει μακριά από τα προβλήματα και τις ανάγκες της οικογένειας, πράγμα που οι γονείς το εκλαμβάνουν ως αδιαφορία από μέρους του. Πρέπει όμως να γνωρίζουν ότι ο έφηβος ζει περισσότερο στο μέλλον παρά στο παρόν και έχει την ανάγκη να ονειροπολεί και να στοχάζεται.

### **Ευθιξία, υπερευαισθησία, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δειλία, ρομαντισμός.**

Ο έφηβος έχοντας ως έντονο το αίσθημα του δικαίου, νιώθει αποστροφή για οτιδήποτε άδικο, επιθυμεί να δημιουργήσει έναν κόσμο πιο όμορφο, πιο δίκαιο, ιδανικό και προσπαθεί να μεταβάλλει ή ακόμα να καταστρέψει οποιαδήποτε πραγματικότητα δεν του αρέσει και να δημιουργήσει στη θέση της μια άλλη σύμφωνα με τις προσδοκίες του. Καθώς όμως αντιλαμβάνεται τη δυσκολίες τείνει πολλές φορές να ωραιοποιεί τις άσχημες καταστάσεις που τον περιβάλλουν.

Στη φάση αυτή, ο έφηβος με τη βοήθεια των γονέων του, πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο ρομαντισμός είναι κάτι όμορφο που συμπληρώνει τη ζωή του αλλά μπορεί να γίνει αρνητικό στοιχείο αν βλέπει την πραγματικότητα πάντοτε με αυτό τον τρόπο. Οπότε είναι απαραίτητο να ετοιμαστεί ψυχολογικά και ν' αποκτήσει το ρεαλισμό εκείνο που θα είναι σύμμαχός του στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής.

## **2. ΗΒΗ**

### **A. ΟΡΙΣΜΟΣ – ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ**

Το κορυφαίο και πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας αποτελεί η ήβη, οι σωματικές, δηλαδή αλλαγές που μεταμορφώνουν το παιδί σε ώριμο σεξουαλικά, ικανό για αναπαραγωγή ενήλικα.

Οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι αποτέλεσμα μιας σειράς ενδοκρινικών μεταβολών και περιλαμβάνουν:

- Ωρίμανση γεννητικών οργάνων.
- Εμφάνιση-ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.
- Επιτάχυνση της κατά μήκος αύξησης.
- Αλλαγές στη σύσταση του σώματος, στα όργανα και στις λειτουργίες του οργανισμού.

### **B. ΩΡΙΜΑΝΣΗ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΦΥΛΟΥ.**

#### **Στο αγόρι:**

Το πρώτο σημείο έναρξης της ήβης είναι η αύξηση του μεγέθους των όρχεων και συμβαίνει συνήθως στα 10-14 έτη. Ο όρχις αυξάνει προοδευτικά και από μέγεθος <2,5cm φτάνει σε μέγεθος 5cm στον ενήλικα, διαδικασία που απαιτεί 2-5 έτη. Μαζί με την διόγκωση του όρχεως εμφανίζεται η τρίχωση του εφηβαίου.

Ένα χρόνο μετά την διόγκωση των όρχεων και υπό την επίδραση των ορχικών κυρίως ανδρογόνων, αρχίζει η αύξηση του μεγέθους του πέους που από 6cm προεφηβικά, φτάνει κατά μέσον όρο τα 13,5cm τα επόμενα 2-5 έτη.

Περίπου στην ηλικία των 14 ετών εμφανίζεται η τρίχωση στο πρόσωπο, αρχικά στο άνω χείλος μετά στα μάγουλα και στο σαγόκι καθώς και στη μασχάλη ενώ η φωνή αποκτά την χαρακτηριστικά βαθειά χροιά. Την ίδια εποχή παρουσιάζεται και η κορύφωση της αύξησης. Στα μισά περίπου αγόρια εμφανίζεται διόγκωση των μαστών ως τα 4cm που διαρκεί 1-2 έτη και υποχωρεί μόνη της χωρίς αγωγή. Θεραπεία απαιτείται μόνο σε μεγαλύτερες διογκώσεις.

### **Στο κορίτσι:**

Το πρώτο σημείο έναρξης της ήβης είναι συνήθως η διόγκωση του στήθους που συμβαίνει μεταξύ 8-13 ετών. Η πλήρης ανάπτυξη του μαστού απαιτεί 4 έτη. 6-12 μήνες μετά την διόγκωση του μαστού αρχίζει η ανάπτυξη της τρίχωσης του εφηβίου που ολοκληρώνεται σε 3 έτη. Σε ηλικία 12,5 ετών κατά μέσον όρο εμφανίζεται η τρίχωση μασχάλης που ολοκληρώνεται σε 1,5 περίπου έτος ενώ στην ηλικία 10 -13 ετών εμφανίζεται η πρώτη έμμηνος ρύση (εμμηναρχή). Παράγοντες γενετικοί (μητέρα και κόρη έχουν παρόμοια ηλικία εμμηναρχής) και περιβαλλοντικοί (βάρος σώματος, άσκηση, κοινωνικο-οικονομικοί) συμβάλλουν στην εμφάνιση της εμμηναρχής. Οι ωοθήκες, μετά την ηλικία των 8 ετών και πριν την εμφάνιση οιασδήποτε σημείου ήβης, εμφανίζουν κυστικά ωοθυλάκια. Η μήτρα αρχίζει να αυξάνει σε μέγεθος από τα 9 έτη ενώ ο κόλπος αρχίζει την ενήλικη διαμόρφωσή του πριν την διόγκωση του μαστού και την ολοκληρώνει με την έναρξη της έμμηνου ροής.

## **Γ. ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΑΥΞΗΣΗΣ**

Ο ετήσιος ρυθμός αύξησης στα παιδιά είναι σταθερός 5-6cm το χρόνο και λίγο πριν την έναρξη της ήβης φτάνει στο ναδίρ, για να ακολουθήσει η απότομη επιτάχυνση της εφηβείας (ξεπέταγμα)

Στα αγόρια το ξεπέταγμα ξεκινά όταν οι όρχεις έχουν όγκο 10 ml και διαρκεί 2,5-3 έτη. Το μέσο ολικό ύψος που κερδίζουν τα αγόρια αυτό το διάστημα είναι 28cm.

Στα κορίτσια το ξεπέταγμα αρχίζει πιο νωρίς, με την διόγκωση του μαστού και διαρκεί 2,5-3 έτη. Το μέσο ολικό ύψος που κερδίζουν τα κορίτσια είναι 25cm.

Βέβαια, η μέση διαφορά ύψους ανδρών-γυναικών είναι 13cm που αποδίδεται και στην διαφορά των 3cm., αλλά και στο γεγονός ότι το ξεπέταγμα στα αγόρια εμφανίζεται 2 περίπου χρόνια μετά, ώστε να ξεκινάνε την περίοδο ταχείας αύξησης με καλύτερο κατά 10cm αρχικό ύψος.

## **Δ. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΤΑ ΟΡΓΑΝΑ, ΣΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ**

Η μυϊκή μάζα, αρχίζει να αυξάνεται στα 6 χρόνια για τα κορίτσια και στα 9,5 για τα αγόρια. Στα αγόρια όμως η αύξηση συνεχίζεται σ' όλη την εφηβεία, ενώ στα κορίτσια σταματά με την εμμηναρχή. Το αποτέλεσμα είναι η μυϊκή μάζα των ανδρών καθώς και η μυϊκή ισχύς τους να είναι διπλάσια των γυναικών. Αντίθετα, η λιπώδης μάζα αυξάνεται στα κορίτσια σ' όλη την εφηβεία και σαν γυναίκες έχουν τελικά διπλάσια λιπώδη μάζα σε σχέση με τους άνδρες. Τα αγόρια αναπτύσσουν πλάτες και τα κορίτσια μέση.

Στα αγόρια παρατηρείται αύξηση του αιματοκρίτη, του μεγέθους της καρδιάς και των πνευμόνων, της πίεσης.

Οι έντονες και απότομες σωματικές αλλαγές που βιώνει ο έφηβος, απότοκες των ενδοκρινικών μεταβολών, του προκαλούν ψυχολογικές αντιδράσεις. Γι' αυτό, όλοι έχουν ανάγκη συστηματικής και υπεύθυνης ενημέρωσης για την σωματική και σεξουαλική τους ανάπτυξη με κατανόηση, στήριξη και αποδοχή.

### 3. Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΗΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



#### **Σωματική ανάπτυξη**

Από το 8ο έτος αρχίζει μια βαθμιαία επιτάχυνση στο ρυθμό της σωματικής ανάπτυξης που κορυφώνεται γύρω στο 12<sup>ο</sup> έτος για τα κορίτσια και γύρω στο 14<sup>ο</sup> για τα αγόρια.

Την ανάπτυξη του εφήβου επηρεάζουν: η κληρονομικότητα, ενδοκρινολογικοί παράγοντες, ψυχολογικοί παράγοντες, το είδος διατροφής, οι κλιματολογικές συνθήκες, η οικογενειακή κατάσταση.

#### Σημεία προσοχής:

- Επειδή το κεφάλι, τα χέρια και τα πόδια μεγαλώνουν πολύ και υπάρχει μια ασυμμετρία σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα, οι κινήσεις του εφήβου μπορεί να γίνουν πολύ αδέξιες: σκοντάφτει, μπερδεύει τα πόδια του, ρίχνει τα αντικείμενα κ.λ.π. Αυτό μπορεί να του δημιουργήσει αμηχανία, ντροπή, ανησυχία και άγχος και το αν θα του δημιουργηθούν ψυχολογικά προβλήματα απ' αυτή την κατάσταση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κατανόηση, την κριτική και γενικά από την αντιμετώπιση των ενηλίκων.
- Επειδή μεγαλώνει πολύ η καρδιά καθώς και ποσότητα και η πίεση του αίματος, ενώ οι αρτηρίες και οι φλέβες δεν διευρύνονται σε ανάλογο βαθμό, ο έφηβος μπορεί συχνά να είναι κουρασμένος, να έχει ζαλάδες, λιποθυμικές τάσεις, πονοκεφάλους. Μέσα σε 2 περίπου χρόνια, αυτά τα φαινόμενα εξαφανίζονται προοδευτικά, όταν οι αρτηρίες αυξηθούν και φτάσουν στις αναλογίες του ενηλίκου.
- Η αύξηση που δημιουργείται στο πεπτικό σύστημα μπορεί να φέρει συχνούς πόνους στην κοιλιά και συμπτώματα έλκους. Το στομάχι μεγαλώνει πολύ και υπάρχει αύξηση της όρεξης.
- Στην εφηβεία ολοκληρώνεται η οδοντοφυΐα. Στο 13ο περίπου έτος ο έφηβος έχει συνολικά 28 δόντια. Οι 4 φρονιμίτες μπορεί να εμφανιστούν στην εφηβεία αλλά και πολύ αργότερα.
- Εμφανίζεται η ακμή.

#### **Γενετήσια ανάπτυξη**

##### Αγόρια

Η μετατροπή του σώματός τους σε ανδρικό αρχίζει περίπου στα 11 με 12 χρόνια.

Έχουμε αλλαγή του τόνου της φωνής, μεγάλωμα των γεννητικών οργάνων (πέος, όρχεις), εμφάνιση τρίχωσης στην ηβική περιοχή και μετά στις μασχάλες και το πρόσωπο. Το στήθος μπορεί να φουσκώσει.

Από τα 11 έως τα 18 περίπου, ωριμάζουν ο προστάτης και οι σπερματοδόχοι κύστες και ακολουθεί η εκσπερμάτωση, είτε αυθόρμητα στον ύπνο (*ονείρωξη*) είτε με αυνανισμό.

Στο τέλος της εφηβείας, η τρίχωση γίνεται πυκνότερη, οι όρχεις και το πέος έχουν αναπτυχθεί πλήρως και οι εκσπερματώσεις έχουν επαρκή αριθμό ώριμων σπερματοζωαρίων.

Δεν είναι σαφώς καθορισμένο το πότε το αγόρι παράγει ώριμα σπερματοζωάρια, αλλά πιστεύεται ότι αυτό συμπίπτει με την τρίχωση του εφηβαίου και με την πρώτη εκσπερμάτωση. Το πέος είναι ικανό για στύση από τη βρεφική ηλικία (μετά από έντονο οπτικό ερεθισμό).

Για τον έφηβο μεγαλύτερη σημασία έχει η αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων, παρά η πρώτη εκσπερμάτωση, γιατί αυτά τα όργανα είναι εξωτερικά και προσφέρονται για σύγκριση. Το μέγεθος των γεννητικών οργάνων συμβολίζει τη αρρενωπότητα και τη σεξουαλική δραστηριότητα.

### **Κορίτσια**

Η γενετήσια ανάπτυξη αρχίζει γύρω στα 9 με 10 χρόνια.

Διογκώνεται το στήθος και εμφανίζεται τρίχωση στην ηβική χώρα και στις μασχάλες. Μεγαλώνει το αιδοίο, ο κόλπος και η μήτρα.

Συνήθως ως τα 14 χρόνια εμφανίζεται και η **έμμηνος ρύση**. Μέχρι τα 18, το στήθος παίρνει το τελικό του σχήμα, η έμμηνος ρύση ομαλοποιείται και αναπτύσσονται πλήρως όλα τα γνωρίσματα της ήβης.

Τον πρώτο καιρό το κορίτσι δεν έχει ομαλό περιοδικό κύκλο. Η παρουσία της έμμηνου ρύσης δεν σημαίνει αναγκαστικά και γονιμότητα, γιατί στις νέες εφήβους μπορεί η έμμηνος ρύση να μην συνοδεύεται από ωορρηξία γονιμοποιήσιμου ωαρίου.

Η έμμηνος ρύση μπορεί να συνοδεύεται από πονοκεφάλους, πόνους στη μέση, και στην κοιλιά εξαιτίας αφενός ορμονικών διαδικασιών που επιτελούνται και αφετέρου ψυχολογικών παραγόντων. Για παράδειγμα, η έφηβη μπορεί να δεχτεί την έμμηνο ρύση ευχάριστα ή μπορεί και να τη βιώσει τραυματικά. Εξαρτάται από τη έγκαιρη και σωστή ενημέρωση και την ψυχολογική προετοιμασία που της έχει γίνει, καθώς και από την αντιμετώπιση του άμεσου περιβάλλοντός της.

Καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της έμμηνου ρύσης από το κορίτσι, παίζει επίσης και ο τρόπος με τον οποίο η μητέρα της έφηβης βίωσε τη δική της περίοδο. Η ταύτιση με τη μητέρα επηρεάζει πολύ τη στάση του κοριτσιού απέναντι στην περίοδο της και γενικά απέναντι στο να είναι γυναίκα.

Καθοριστική είναι και η στάση του πατέρα απέναντι στο γεγονός. Αν ο πατέρας αισθάνεται το μέγλωμα της κόρης του, την μετατροπή της σε γυναίκα, ως αύξηση των κινδύνων που αυτή μπορεί να διατρέξει ή αν εκφράσει συναισθήματα ζηλοτυπίας για τα αγόρια που αρχίζουν να την πλησιάζουν, τότε η έναρξη της περιόδου βιώνεται το ίδιο και από το κορίτσι, πράγμα που μπορεί να της προκαλέσει βαθιά άρνηση για τη θηλυκότητά της.

Η **δυσμηνόρροια** εκφράζει μια οδυνηρή έξοδο της θηλυκότητας.

Η **αμηνόρροια** εκφράζει απόρριψη της θηλυκότητας.

## **4. ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ**

Πριν το παιδί γίνει ώριμο για σεξουαλική επαφή, η σεξουαλική ενόρμηση μπαίνει σε λειτουργία με διάφορες μορφές, μια από τις οποίες είναι ο αυνανισμός.

**Ο αυνανισμός** είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά του νέου ατόμου και δεν είναι βλαβερός αν ολοκληρώνεται και δεν διαταράσσεται η ικανοποίηση. Οι βλάβες προέρχονται από την αναστολή της ομαλής πορείας της σεξουαλικής διέγερσης. Σωματικές και ψυχικές βλάβες προκαλούνται επίσης και από τα αισθήματα ενοχής και άγχους που συνοδεύουν συχνά τον αυνανισμό. Πρόκειται για μια νευρολογική εκτόνωση και μια διέξοδο του παιδιού.

Από τη στιγμή που ο έφηβος φτάσει σε σεξουαλική ωριμότητα, ο αυνανισμός δεν είναι πια η φυσική μορφή της σεξουαλικής δραστηριότητας, χωρίς να σημαίνει ότι οι νέοι που δεν έχουν ερωτικό σύντροφο δεν μπορούν να καταφεύγουν σ' αυτόν.



Η σεξουαλική συμπεριφορά διαφέρει από έφηβο σε έφηβο. Άλλοι σκέφτονται συνέχεια το σεξ, άλλοι απορροφώνται από άλλα ενδιαφέροντα και ασχολούνται ελάχιστα και άλλοι δημιουργούν μια μόνιμη σχέση.

Στα αγόρια, η σεξουαλική παρόρμηση συγκεντρώνεται στα γεννητικά όργανα, ενώ τα περισσότερα κορίτσια συνδέουν τη σεξουαλικότητα με την αγάπη, την τρυφερότητα, τη σιγουριά και την αυτοεκτίμηση.

Αν διακοπεί μια ερωτική τους σχέση, οι έφηβοι νιώθουν πόνο και μελαγχολία αλλά συνήθως την ξεπερνούν γρήγορα.

## **5. ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ.**

**Αρχικά παραθέτουμε κάποιες σκέψεις εφήβων που δεν έχουν λάβει σωστή και επαρκή ενημέρωση σε θέματα σεξουαλικού περιεχομένου και αντιλαμβάνονται το σεξ ως ψυχαναγκασμό ή νιώθουν ντροπή γι' αυτό:**

- ◆ *“Έχουν σεξουαλικές σχέσεις οι φίλες μου, αλλά εγώ δεν έχω, νιώθω άσχημα και γι' αυτό πρέπει οπωσδήποτε να κάνω σεξ”*
- ◆ *“Δεν έχω ξανακάνει σεξ, δεν ξέρω πώς να φερθώ και φοβάμαι πως η κοπέλα μου θα το καταλάβει”*

Μεγάλος αριθμός παιδιών πληροφορούνται όσα αφορούν το θέμα σεξουαλικότητα από τους φίλους, τα περιοδικά, τα βιβλία, την τηλεόραση, από ταινίες πορνό ή εν τέλει από τον άγνωστο Χ τη στιγμή που θα έχουν την πρώτη ολοκληρωμένη τους επαφή, ενώ δεν είναι ακόμη ώριμοι να διαχειριστούν τέτοια θέματα. Πολύ συχνά οι πληροφορίες που λαμβάνουν είναι διαστρεβλωμένες και τόσο άσχημα δοσμένες ώστε δημιουργούνται προβλήματα και δυσάρεστες καταστάσεις στους νέους.

**Ακολουθούν κάποια στοιχεία που αφορούν την ελληνική πραγματικότητα και αποδεικνύουν την έλλειψη γνώσης για το θέμα:**

- ◆ Οι καθηγητές δε μιλούν για το σεξ.
- ◆ Όταν γίνει αναφορά για σεξουαλικά θέματα οι μαθητές γελούν.
- ◆ Τα παιδιά στερούνται πληροφόρησης.
- ◆ Μόνο το 30% γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί σωστά προφυλακτικό
- ◆ Μέσος όρος έναρξης σεξουαλικής ζωής τα 15 χρόνια
- ◆ Υπάρχουν περιπτώσεις κοριτσιών 12 ετών που έκαναν έκτρωση
- ◆ Πολλά παιδιά δεν γνωρίζουν τι είναι ο αυνανισμός.
- ◆ Το χάπι της επόμενης ημέρας είναι πολύ διαδεδομένο, χωρίς να γνωρίζουν οι έφηβοι ότι όταν αυτό λαμβάνεται συχνά προκαλεί προβλήματα στον κύκλο της γυναίκας και στις γόνιμες ημέρες.
- ◆ Λόγω της υποκριτικής- πουριτανικής στάσης της ελληνικής κοινωνίας και της έλλειψης γνώσης, οι έφηβοι δεν συνειδητοποιούν την σοβαρότητα του θέματος, με

αποτέλεσμα να ξεκινούν τις σεξουαλικές σχέσεις χωρίς να είναι σωματικά , συναισθηματικά και ψυχολογικά ώριμοι.

- ◆ Πολλοί γονείς είναι συντηρητικοί και δεν επιθυμούν τα παιδιά τους να διδάσκονται σεξουαλικά θέματα στο σχολείο.
- ◆ Το 2008 ήταν όλα έτοιμα να αρχίσει να διδάσκεται το μάθημα της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης στα σχολεία, αλλά αντέδρασαν και δεν επέτρεψαν τη διδασκαλία του, η εκκλησία, κάποιοι εκπαιδευτικοί και σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων.

Ενώ αντίθετα σε άλλες χώρες που η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση ξεκινά από μικρή ηλικία παρατηρείται μείωση των εκτρώσεων κατά τη διάρκεια της εφηβείας και έναρξη των σεξουαλικών σχέσεων σε μεγαλύτερη ηλικία, γιατί λόγω της ενημέρωσης οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τη σοβαρότητα του θέματος.

#### **Στατιστικά στοιχεία για τις εκτρώσεις, ένα θέμα που απασχολεί έντονα την ελληνική κοινωνία:**

- ◆ Τα τελευταία 10 χρόνια οι εκτρώσεις στις ενήλικες γυναίκες μειώνονται, ενώ στις έφηβες αυξάνονται
- ◆ Η Ελλάδα είναι πρώτη στις εκτρώσεις
- ◆ Τα παιδιά καθημερινά μέσω της τηλεόρασης και του internet δέχονται πάρα πολλά σεξουαλικά ερεθίσματα
- ◆ Το 7% των εφήβων θα έρθει αντιμέτωπο με την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη μέχρι την ενηλικίωση
- ◆ Το 70% κινδυνεύει να νοσήσει από κονδυλώματα
- ◆ 10 % των κοριτσιών προχωρά σε έκτρωση.
- ◆ 1 στα 2 κορίτσια κάνει έρωτα χωρίς προφυλακτικό

Οπότε, η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι μια μακρόχρονη διαδικασία και όχι μια ενημέρωση της στιγμής. Σε κάθε ηλικία το παιδί χρειάζεται να μαθαίνει γύρω από τη σεξουαλικότητα αυτά που ανταποκρίνονται στην ηλικία του και στις ανάγκες της συγκεκριμένης περιόδου της ζωής του. Η διαπαιδαγώγηση πρέπει να αρχίζει από νωρίς και να γίνεται σωστά, με διάθεση, με κατανόηση, με ειλικρίνεια και με αγάπη για τον έφηβο.

Φτάνοντας στην εφηβεία και στη σεξουαλική ωριμότητα, ο νέος έχει δικαίωμα να γνωρίζει τα πάντα για το σώμα του και τις ανάγκες του. Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση θα τον βοηθήσει να ζήσει μια ισορροπημένη ζωή.

Είναι σκόπιμο να γνωρίζουμε ότι μια υγιής σεξουαλική ζωή, πλήρως ικανοποιητική, αποτελεί την καλύτερη εγγύηση για μια ψυχική ισορροπία. Όσοι την έχουν, δουλεύουν καλύτερα, σκέφτονται με πιο σαφή τρόπο, έχουν μεγαλύτερη ζωτικότητα και ζουν με περισσότερη χαρά, και ο άνθρωπος λειτουργεί με τον πιο υψηλό βαθμό αποτελεσματικότητας και ευτυχίας.

Η εξάλειψη της σεξουαλικότητας, καταλήγει σε μια μείωση της προσωπικής ικανότητας του καθένα να πραγματοποιεί μια κατάσταση ευχαρίστησης. Αυτό συμβαίνει γιατί η ανικανοποίητη σεξουαλικότητα, μπλοκαρισμένη και καταπιεσμένη, εμποδίζει την ολοκλήρωση του ατόμου, παρεμβαίνοντας στην εργασία και την κάνει ανιαρή και αργή ή πυρετώδη και εξαγριωμένη. Με ανάλογο τρόπο, η σκέψη γίνεται στείρα φαντασία που δεν οδηγεί στην πράξη. Αντίθετα, μια αποτελεσματική δουλειά και μια δημιουργική σκέψη πραγματοποιείται από εκείνους που έχουν μια ευτυχισμένη σεξουαλική ζωή με πλήρη ικανοποίηση των σεξουαλικών απαιτήσεων.

Σε ορισμένες περιπτώσεις και σε ειδικές συνθήκες, μια κατάσταση ανάγκης απορροφά το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας, οπότε η σεξουαλικότητα αποσύρεται, αλλά αυτό συμβαίνει μόνο όταν η κατάσταση το απαιτεί αντικειμενικά και όχι σαν φυγή από τη σεξουαλική εμπειρία.

Οποιοσδήποτε παιδαγωγός που έχει σαν σκοπό να βοηθήσει τους νέους να αποκτήσουν τη δικιά τους ανώτερη ικανότητα σε σχέση με τη δουλειά και τη ζωή, χρειάζεται να τους οδηγήσει προς τη πραγματοποίηση μια υγιούς σεξουαλικής ζωής. Πρέπει να τους εξηγήσει τι ακριβώς είναι μια υγιής σεξουαλικότητα.

Αν οι νέοι δέχονται ένα τέτοιο είδος γνώσης και καθοδήγησης ώστε να μην ντρέπονται για τα σώματά τους και τις σεξουαλικές τους επιθυμίες, θα είναι σε θέση να κατακτήσουν ένα μέρος των δικαιωμάτων τους μέσω μιας προσωπικής τους πάλης και αναζήτησης.

### **Γιατί είναι απαραίτητη η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση;**

#### **ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΘΑΙΝΕΙ:**

- 1) Να είναι υπεύθυνο
- 2) Να αγαπά το σώμα του και τον εαυτό του
- 3) Ότι το σεξ αποτελεί μια φυσιολογική δραστηριότητα του οργανισμού, δίνει χαρά στον άνθρωπο, είναι καθαρό και δεν υπάρχει λόγος να αισθανόμαστε ενοχές για αυτό το θέμα, αρκεί να έχουμε γνώση πως θα το χειριστούμε.
- 4) Ότι μια σωστή σεξουαλική ζωή βοηθά τον άνθρωπο και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής του.

### **Πότε είναι κάποιος-α έτοιμος-η να προχωρήσει σε σεξουαλικές σχέσεις;**

- Πρέπει να είναι σωματικά και ψυχολογικά έτοιμα τα παιδιά, έτσι ώστε να αναλάβουν την ευθύνη των επιλογών τους. Για παράδειγμα ένα κορίτσι 13 χρονών από ιατρικής άποψης δεν είναι έτοιμο, γιατί δεν έχει ολοκληρωθεί η αναπαραγωγική του ικανότητα.
- Μπορούμε να πούμε πως στην ηλικία των 17 ετών ένα παιδί είναι ώριμο ψυχολογικά να διαχειριστεί τη σεξουαλική του ζωή.

## 6. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΠΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ

### A. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ



Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες ή αφροδίσια νοσήματα ονομάζονται ασθένειες ή μολύνσεις οι οποίες μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων του σεξ, του στοματικού σεξ και του πρωκτικού σεξ. Ενώ στο παρελθόν αυτές οι ασθένειες συνήθως αναφέρονταν ως σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα ή αφροδίσια νοσήματα, τα τελευταία χρόνια ο όρος σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις προτιμάται, καθώς έχει ένα ευρύτερο φάσμα εννοιών: ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί και μπορεί να μολύνει άλλους δυνητικά, χωρίς να έχει μια ασθένεια. Μερικά ΣΜΝ μπορούν να μεταδίδονται και μέσω της χρήσης βελονών μετά τη χρήση τους από ένα μολυσμένο άτομο, καθώς και μέσω της γέννας ή του θηλασμού. Οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις είναι γνωστές εδώ και εκατοντάδες χρόνια.

#### ΑΙΤΙΕΣ

##### **I) Βακτηριακές**

- Μαλακό έλκος (*Haemophilus ducreyi*)
- Χλαμύδια (*Chlamydia trachomatis*)
- Κοκκίωμα βουβονικό (*Klebsiella granulomatis*)
- Γονόρροια (*Neisseria gonorrhoeae*)
- Σύφιλη (*Treponema pallidum*)

##### **II) Οφειλόμενες σε μύκητες**

- Καντιντίαση (μυκητίαση)

##### **III) Ιογενείς**

- Ιογενής ηπατίτιδα (ιός της ηπατίτιδας Β) μέσω του σάλιου και των αφροδίσιων υγρών. Η ηπατίτιδα Α και ηπατίτιδα Ε μεταδίδονται μέσω των οδών των κοπράνων και του στόματος. Η ηπατίτιδα C είναι σπάνια σεξουαλικά μεταδιδόμενη και η διαδρομή της μετάδοσης της

ηπατίτιδας Δ (μόνο εάν υπάρχει μόλυνση με Β) είναι αβέβαιη, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει τη σεξουαλική μετάδοση.

- Απλός έρπητας (με ή χωρίς ορατές φουσκάλες)
- Ιός HIV (Human Immunodeficiency Virus)-αφροδίσια υγρά, σπέρμα, μητρικό γάλα, αίμα
- HPV (Ανθρωπίνων Θηλωμάτων)-δέρμα και βλεννογόνοι. Τύποι «υψηλού κινδύνου» του ιού HPV προκαλούν όλες σχεδόν τις μορφές καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, καθώς και ορισμένες του πρωκτού, του πέους, και του αιδοίου. Κάποιοι άλλοι τύποι του ιού HPV προκαλούν κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων.

### **III) Παράσιτα**

- Ψείρα καβούρι, κοινώς γνωστή ως «καβούρια» ή «ψείρες του εφηβαίου» (*Pthirus pubis*)
- Ψώρα (*Sarcoptes scabiei*)

### **IV) Πρωτοζωικές**

Τριχομονάδες (*Trichomonas vaginalis*)

## **ΠΡΟΛΗΨΗ**

Η πρόληψη είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση ανιάτων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, όπως ο ιός HIV και ο έρπης. Κλινικές σεξουαλικής υγείας αγωνίζονται για την προώθηση της χρήσης των προφυλακτικών και της προβολής των ομάδων υψηλού κινδύνου.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της σεξουαλικής μετάδοσης των ΣΜΝ είναι να αποφεύγεται η επαφή με μέλη του σώματος ή υγρά που μπορεί να οδηγήσουν σε μεταφορά με ένα μολυσμένο σύντροφο. Η σωστή χρήση των προφυλακτικών μειώνει την επαφή και τους κινδύνους. Παρά το γεγονός ότι το προφυλακτικό είναι αποτελεσματικό για τον περιορισμό της έκθεσης, κάποια μετάδοση της νόσου μπορεί να συμβεί ακόμα και με τη χρήση προφυλακτικού.

**Επίσης η σωστή ενημέρωση μειώνει σε μεγάλο βαθμό την πιθανότητα προσβολής από ΣΜΝ.**

Στην ιδανική περίπτωση, οι δύο σύντροφοι θα πρέπει να εξετάζονται για ΣΜΝ πριν την έναρξη της σεξουαλικής επαφής ή πριν ξαναρχίσουν και πάλι μαζί, όταν ο ένας από τους δύο είχε επαφή με κάποιον άλλο. Πολλές λοιμώξεις δεν ανιχνεύονται αμέσως μετά την έκθεση, έτσι αρκετό χρονικό διάστημα θα πρέπει να υπάρχει μεταξύ των πιθανών εκθέσεων και των εξετάσεων ώστε αυτές να είναι ακριβείς. Ορισμένα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, ιδιαίτερα ορισμένοι ανθεκτικοί ιοί όπως ο ιός HPV, μπορεί να είναι αδύνατο να ανιχνευθούν με τις τρέχουσες ιατρικές διαδικασίες.

Πολλές ασθένειες που καταλήγουν σε μόνιμη λοίμωξη μπορούν να προσβάλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε και άλλες ασθένειες να μεταδίδονται πιο εύκολα.

## **B. ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΡΩΣΕΙΣ**

Όπως είδαμε, τα τελευταία χρόνια λόγω της ελλιπούς σεξουαλικής ενημέρωσης των εφήβων αυτό το φαινόμενο παρουσιάζεται πολύ συχνά ακόμη και σε ηλικίες των 12-13 ετών. Οι νέοι είναι απαραίτητο να ενημερωθούν για τις μεθόδους αντισύλληψης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν.

Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιες μεθόδους αντισύλληψης:

Οι αντισυλληπτικές μέθοδοι, που κυρίως χρησιμοποιούνται στη χώρα μας, διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

### **A. ΦΥΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ**

1. Διακεκομμένη συνουσία
2. Περιοδική αποχή (μέθοδοι ρυθμού και SDM)

### **B. ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ**

3. Αντισυλληπτικά δισκία (το χάπι)
4. Κολπικός δακτύλιος

### **Γ. ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΚΑ ΣΠΕΙΡΑΜΑΤΑ**

5. Σπιράλ (όπως συνήθως αναφέρεται)

### **Δ. ΜΕΘΟΔΟΙ ΦΡΑΓΜΟΥ**

6. Ανδρικά προφυλακτικά
7. Γυναικείος σπύγγος

Σχολιάζοντας τις αντισυλληπτικές μεθόδους, σημειώνουμε τα εξής:

**Διακεκομμένη συνουσία.** Η μέθοδος συνίσταται στη διακοπή της συνουσίας πριν από την εκσπερμάτιση, η οποία πραγματοποιείται εκτός του κόλπου. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου είναι πολύ περιορισμένη είτε γιατί αποτυγχάνει ο αυτοέλεγχος του άνδρα, είτε γιατί ακόμα και στις εκκρίσεις του πέους που προηγούνται της εκσπερμάτισης υπάρχουν σπερματοζώαρια, τα οποία ενδέχεται να προκαλέσουν εγκυμοσύνη. Εξάλλου, η μακροχρόνια εφαρμογή της διακεκομμένης συνουσίας ως αντισυλληπτικής μεθόδου μπορεί να έχει σοβαρές ψυχολογικές παρενέργειες (ψυχρότητα στη γυναίκα, ανικανότητα στον άνδρα).

**Περιοδική αποχή (μέθοδος ρυθμού).** Η μέθοδος βασίζεται σε τρεις υποθέσεις: (α) το ωάριο μπορεί να γονιμοποιηθεί μόνο στις 24 πρώτες ώρες μετά την ωοθυλακιορρηξία, (β) τα σπερματοζώαρια διατηρούν τη γονιμοποιητική τους ικανότητα για 48 ώρες μετά την εκσπερμάτιση και (γ) η ωοθυλακιορρηξία συνήθως συμβαίνει 14 περίπου ημέρες πριν από την αρχή της επόμενης έμμηνης ρύσης. Έτσι, η γυναίκα καταγράφει τη διάρκεια των κύκλων της για ένα περίπου χρόνο και κατόπιν αφαιρεί 18 ημέρες από το μικρότερο κύκλο και 11 ημέρες από το μεγαλύτερο. Το χρονικό διάστημα που προκύπτει είναι η γόνιμη περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας πρέπει να αποφεύγονται οι σεξουαλικές επαφές. Η

αποτελεσματικότητα της μεθόδου είναι μικρή. Αυτό συμβαίνει γιατί οι προϋποθέσεις στις οποίες βασίζεται είναι σχετικά μεταβλητές από κύκλο σε κύκλο. Εξάλλου η μέθοδος ελαττώνει σημαντικά την περίοδο της σεξουαλικής δραστηριότητας του ζευγαριού ή απαιτεί χρήση αντισύλληψης (π.χ. προφυλακτικού) τις «επικίνδυνες ημέρες».

Μια παραλλαγή της μεθόδου του ρυθμού είναι η μέθοδος των σταθερών ημερών (Standard Days Method). Σύμφωνα με αυτήν, γυναίκες που έχουν σταθερό κύκλο 26-32 ημέρες δεν χρειάζεται να κάνουν υπολογισμούς γόνιμων ή επικίνδυνων ημερών. Απλώς αποφεύγουν συνουσία χωρίς προφύλαξη από την 8η έως την 19η ημέρα του κύκλου, σύνολο 12 ημέρες. Ως πρώτη ημέρα του κύκλου θεωρείται η ημέρα εμφάνισης της περιόδου. Επιστημονικά δοκιμάστηκε η μέθοδος αυτή σε 478 γυναίκες για δυο χρόνια. Αποδείχτηκε ότι η πιθανότητα εγκυμοσύνης είναι περίπου 5-12% το χρόνο, ανάλογα με το πόσο προσεκτικά εφαρμόζεται η μέθοδος.

**Κολπικός δακτύλιος.** Είναι ένας δακτύλιος που τοποθετείται κολπικά για 3 εβδομάδες. Αφαιρείται την τέταρτη και τοποθετείται νέος στον επόμενο κύκλο. Περιέχει ορμόνες παρόμοιες με του αντισυλληπτικού δισκίου.

**Ενδομητρικά σπειράματα (σπιράλ).** Είναι συσκευές που τοποθετούνται από γυναικολόγο και παραμένουν στη μήτρα για μεγάλο χρονικό διάστημα (3-5 χρόνια). Η αντισυλληπτική δράση τους οφείλεται σε τοπική άσηπτη φλεγμονώδη αντίδραση, την οποία προκαλεί το σπιράλ, ως ξένο σώμα, στη μήτρα. Λόγω της φλεγμονής αυτής αθροίζονται λευκοκύτταρα και απελευθερώνονται ουσίες, που είναι τοξικές για τα σπερματοζώαρια και το τυχόν γονιμοποιημένο ωάριο. Μετά την αφαίρεση του σπιράλ, η γονιμότητα επανέρχεται σε ποσοστό 59% τους πρώτους 3 μήνες και σε ποσοστό 88% τον πρώτο χρόνο. Η αποτελεσματικότητα είναι ελαφρώς μικρότερη από εκείνη των αντισυλληπτικών δισκίων. Το σπιράλ αυξάνει την απώλεια αίματος σε κάθε εμμηνορρυσία, ενώ αυξάνει 3-5 φορές την πιθανότητα εμφάνισης πυελικής φλεγμονής (σαλπιγγίτιδα κλπ.) η οποία, ενδεχομένως, μειώνει τη γονιμότητα. Έτσι, το σπιράλ ενδείκνυται ως αντισυλληπτική μέθοδος σε γυναίκες που έχουν τεκνοποιήσει και δεν επιθυμούν άλλα παιδιά.

**Το προφυλακτικό.** Το προφυλακτικό είναι το πιο διαδεδομένο μηχανικό μέσο αντισύλληψης. Η αντισυλληπτική του αποτελεσματικότητα κυμαίνεται σε ποσοστό 64-97%. Τα αίτια της αποτυχίας είναι σφάλματα κατασκευής, σχίσιμο κατά την εφαρμογή, ρήξη ή απομάκρυνση κατά τη συνουσία και, τέλος, διαφυγή σπέρματος λόγω καθυστερημένης αφαίρεσής. Ψυχολογικοί λόγοι συχνά είναι η πηγή άρνησης του προφυλακτικού το οποίο όμως είναι, λόγω των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (AIDS και άλλα), απαραίτητο σε κάθε περιστασιακή, μη μόνιμη σχέση, ανεξάρτητα αν η γυναίκα εφαρμόζει άλλη αντισυλληπτική μέθοδο.

## 7. ΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ.

Στο νοητικό τομέα, η εμφάνιση των αφαιρετικών ή τυπικών νοητικών πράξεων δίνει μια άλλη προοπτική στην αντίληψη και κατανόηση του κόσμου. Η σκέψη μπορεί να κινείται στο χώρο όχι μόνο του συγκεκριμένου και του υπαρκτού, όπως συμβαίνει κατά την παιδική ηλικία, αλλά και στο χώρο του πιθανού, των υποθέσεων και των θεωριών. Μπορεί να συλλαμβάνει και να επεξεργάζεται όχι μόνο ό,τι υπάρχει ή ό,τι έχει υπάρξει στην πραγματικότητα, αλλά και ό,τι θα μπορούσε να υπάρξει στο μέλλον ή που είναι ακόμη αντίθετο προς την πραγματικότητα.

Εξοπλισμένος λοιπόν ο έφηβος με τη αφαιρετική σκέψη, μπορεί να συλλαμβάνει για κάθε θέμα εναλλακτικές λύσεις, πέρα από αυτές που εναρμονίζονται στην πραγματικότητα, να εκπονεί και να προτείνει θεωρητικά πρότυπα για την επίλυση των κοινωνικών και ατομικών μας προγραμμάτων και να διαμορφώνει ένα προσωπικό σύστημα αξιολόγησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Οι νέες αυτές γνωστικές ικανότητες του εφήβου τροφοδοτούν τη διάθεσή του για οτιδήποτε καινούργιο και οδηγούν στην αμφισβήτηση και στην κρίση της εφηβικής πρωτοτυπίας.

Χαρακτηριστικά, όπως αναφέρει ο ψυχολόγος κ. Ευάγγελος Καναβιτσάς :

«Στην εφηβεία γίνεται η ολοκλήρωση της διανοητικής ανάπτυξης των παιδιών. Σύμφωνα με την ορολογία της παιδοψυχολογίας, οι έφηβοι περνούν από το στάδιο της ενεργητικής νοημοσύνης, στο στάδιο της τυπικής νοημοσύνης. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 11-12 ετών σκέφτονται κυρίως με βάση την εμπειρία τους, και με πραγματιστικά, αντικειμενικά δεδομένα. Δυσκολεύονται να κάνουν συσχετίσεις και να εξάγουν επαγωγικά συμπεράσματα. Η σκέψη τους βασίζεται κυρίως στην εμπειρία τους. Μετά την ηλικία των 12 μια πραγματική έκρηξη συμβαίνει σε νοητικό επίπεδο. Ξαφνικά οι έφηβοι δεν βασίζονται μόνο στην εμπειρία τους, η σκέψη τους μπορεί να πάει πολύ μακρύτερα από όσα έχουν ζήσει. Αναπτύσσουν αυτό που λέμε αφηρημένη σκέψη, που πάει πέρα από την στενή καθημερινή εμπειρία, κι αντίθετα έχει την ικανότητα να προσεγγίζει το άπειρο. Μπορούν να κάνουν λογικές υποθέσεις και να τις ελέγξουν για το κατά πόσο ισχύουν. Μπορούν να κάνουν συσχετίσεις και να σκέφτονται επαγωγικά, δηλαδή να βγάζουν συμπεράσματα για μια κατάσταση, βάση των όσων γνωρίζουν σχετικά με μια άλλη ανάλογη κατάσταση. Όλη αυτή η διανοητική έκρηξη σαστίζει τους έφηβους. Βλέπουν πόσες πολλές επιλογές έχουν σε διανοητικό επίπεδο, και παίζουν με αφηρημένες έννοιες. Ελέγχουν την ορθότητα των όσων έχουν διδαχθεί με τη βοήθεια των νεοαποκτηθέντων νοητικών τους ικανοτήτων. Πολλές φορές απορροφούνται από αφηρημένες σκέψεις και κάνουν διανοητικά παιχνίδια. Όλα αυτά μας δείχνουν πως ο έφηβος αποκτά μια ισχυρότερη και πιο πλατιά ικανότητα για ανάλυση και έλεγχο της πραγματικότητας, ιδιότητα που θα του φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη όταν παρουσιάσει τις πρώτες τάσεις αμφισβήτησης.»

## 8. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Στο συναισθηματικό τομέα , κύριο αναπτυξιακό χαρακτηριστικό είναι η μεγάλη ένταση και αστάθεια της ψυχικής διάθεσης. Ο διάσημος Αμερικανός ψυχολόγος G. Stanley Hall, ο ιδρυτής της ψυχολογίας του εφήβου, περιγράφει την εφηβεία ως περίοδο εσωτερικού αναβρασμού και θυμικής αναστάτωσης, ως την περίοδο των καταιγίδων και των έντονων εσωτερικών συγκρούσεων. Η συναισθηματική ζωή του εφήβου περιγράφεται γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις, όπως μεταξύ υπερδιέγερσης και λήθαργου, πάθους και αδιαφορίας, χαράς και λύπης , φιλίας και εχθρότητας, ευφορίας και μελαγχολίας κ.τ.λ. Επίσης ο έντονος αυτός ψυχικός αναβρασμός της εφηβικής ηλικίας θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών της ήβης και κυριώς του ορμονικού συστήματος του εφήβου. Ο Freud έχει διευρύνει τη βιολογική αυτή ερμηνεία για να συμπεριλάβει και την αφύπνιση της σεξουαλικότητας και τις συγκρούσεις που δημιουργούνται από την αδιάκοπη πάλη ανάμεσα στις βιολογικές απαιτήσεις του **Εκείνο** και τους κοινωνικούς περιορισμούς του **Υπερεγώ**.

EKEINO: Το Εκείνο είναι μια συλλογική ονομασία για τις βιολογικές ανάγκες και ενορμήσεις του ατόμου. Λειτουργεί με την αρχή της ευχαρίστησης με απώτερο σκοπό (όπως υποδεικνύει και το όνομα) την απομάκρυνση του πόνου και την εκπλήρωση των ενστίκτων του ατόμου



ΕΓΩ : Το Εγώ διέπεται από την αρχή της πραγματικότητας και σκοπός του είναι να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του Εκείνου λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της πραγματικότητας

ΥΠΕΡΕΓΩ : Το Υπερεγώ στοχεύει στην τελειότητα και αποτελείται από ένα οργανωμένο μέρος της προσωπικότητας, κυρίως ασυνείδητο.

Το Υπερεγώ μπορεί να θεωρηθεί ως μια συνείδηση που τιμωρεί το άτομο με συναισθήματα ενοχής όταν το άτομο λειτουργεί με μη κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους. Το Υπερεγώ είναι το αντίθετο του εκείνου γιατί αποζητά να λειτουργεί το άτομο με έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο ενώ το Εκείνο θέλει μόνο να ικανοποιήσει της ενορμήσεις του. Συνεπώς όπως αναφέραμε λειτουργεί ως συνείδηση η οποία μας κρατάει μακριά από αντικοινωνικές συμπεριφορές και από διάφορα ταμπού.

## **9. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ**

Στον κοινωνικό τομέα η τάση για ανεξαρτητοποίηση από τους ενήλικους και για συμμόρφωση προς την ομάδα των συνομηλίκων φθάνει στο αποκορύφωμά της. Ο έφηβος νιώθει έντονη την ανάγκη να κόψει τον «ομφάλιο λώρο» και να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένεια. Η έντονη αυτή τάση του εφήβου για αυτονομία και αυτοδιαχείριση γίνεται συχνά αιτία προστριβών και διακοπής της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιού, ιδίως στις αυταρχικές οικογένειες. Παράλληλα η επιθυμία του εφήβου για κοινωνική αποδοχή οδηγεί στη δουλική συμμόρφωση και υποταγή του στην ομάδα των συνομηλίκων. Οι εφηβικές ομάδες αποτελούν είδος «κλειστής κοινωνίας», με δικό τους κώδικα επικοινωνίας και με εξειδικευμένες μορφές συμπεριφοράς για τα μέλη τους (εφηβική κουλτούρα). Ο έφηβος υιοθετεί τα αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς, ακόμη και τις ιδιορρυθμίες της ομάδας.

Χαρακτηριστικά, όπως αναφέρει ο ψυχολόγος κ. Ευάγγελος Καναβιτσάς :

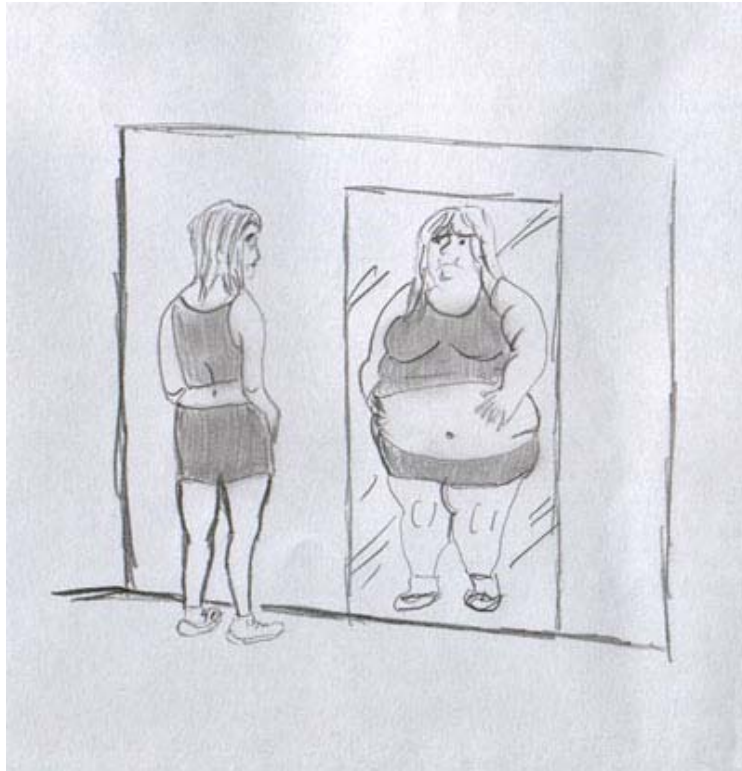
“Μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο έφηβος πλημμυρίζει από συναισθήματα έντονα και ευμετάβλητα. Αρχικά, νιώθει δέος για τη νέα κατάσταση, για τις νέες τους ικανότητες που καλείται να εκμεταλλευτεί, για το γεγονός πως ο ρόλος του ενήλικα που θα κληθεί να παίξει παύει να είναι μια απλή φήμη και γίνεται πλέον μια πληροφορία. Δεν έχει μια σταθερή ταυτότητα, καθώς ο εαυτός του αλλάζει καθημερινά. Δοκιμάζει διάφορους ρόλους και ταυτότητες ώστε να δει ποια του ταιριάζει καλύτερα. Όσο ήταν παιδί ο έφηβος, έβλεπε τους γονείς και τους δασκάλους του σαν πρότυπα, σαν θεούς αλλά καθώς η εφηβεία εξελίσσεται, φεύγει αυτή η σιγουριά του για αυτά τα πρότυπα, κι αρχίζει κρυφά ή φανερά να τα αμφισβητεί και να διερευνά τα όριά τους. Το πιο επώδυνο στάδιο αυτής της αμφισβήτησης και της απομυθοποίησης είναι όταν οι έφηβοι καταλάβουν πως οι γονείς τους είναι κοινοί θνητοί με αδυναμίες και ελαττώματα, και πως τα προηγούμενα χρόνια που προσπαθούσαν να τους μοιάσουν, θεωρώντας πως μιμούνταν την τελειότητα, ουσιαστικά κυνηγούσαν μια ουτοπία. Ο έφηβος λοιπόν, μέσα από την αποκαθάρωση των γονιών του νιώθει απογοήτευση, θυμό, γιατί είχε ξεγελαστεί τόσα χρόνια, και άγχος για το πώς θα καλύψει το κενό αυτό. Σταδιακά, θα στραφεί σε παρέες συνομηλίκων, θα ψάξει για νέα πρότυπα, θα θεοποιήσει σύμβολα της μαζικής κουλτούρας, όπως μουσικά συγκροτήματα και ηθοποιούς, θα αναζητήσει έναν αληθινό μύθο για να αντικαταστήσει το πεσμένο μύθο των γονιών του. Αυτή η αναζήτηση είναι επώδυνη για τους γονείς που νιώθουν πως αποκαθλώνονται από τα παιδιά τους και συνάμα μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τους εφήβους που μπορεί να στραφούν σε μη γνήσια κι επικίνδυνα πρότυπα. Ο ρόλος των γονιών σε αυτό είναι δύσκολος και υπεύθυνος. Από τη μια πρέπει να ξεπεράσουν το ναρκισσιστικό τους πλήγμα, και να αποδεχτούν την απομυθοποίησή τους, κι από την άλλη με επιμονή και υπομονή θα πρέπει να προασπίζουν τα όριά τους και να

προβάλλουν σαν μια σταθερή βάση στην οποία ο έφηβος μπορεί να στηριχτεί για να πάει παραπέρα. Ένας κίνδυνος που ελλοχεύει σε αυτή τη διαδικασία, έχει να κάνει με τις παρέες στις οποίες ο έφηβος θα αφοσιωθεί για να καλύψει αυτό του το κενό. Οι παρέες που σχηματίζουν οι έφηβοι συνήθως χαρακτηρίζονται από πολύ έντονους συναισθηματικούς δεσμούς, και διέπονται από αυστηρά άτυπα ή και τυπικά καταστατικά συμπεριφοράς. Θέλουν όλοι μαζί να έχουν μια κοινή ταυτότητα για να νιώθουν πιο δυνατοί στο να αφήσουν πίσω την παιδική ηλικία, να συμβιβαστούν με την επώδυνη από-ιδανικοποίηση των γονιών τους και να δοκιμάσουν τα όριά τους. Έτσι, στα πλαίσια τέτοιων ομάδων οι έφηβοι υιοθετούν ίδιο ντύσιμο, λεξιλόγιο και συμπεριφορά και μπορεί να φτάσουν μέχρι και στη διάπραξη αξιόποινων πράξεων ή σε πράξεις που σε άλλη φάση της ζωής τους θα θεωρούνταν ψυχοπαθολογικές. Όλα αυτά τους είναι απαραίτητα για να θρηνησουν, να πάρουν δύναμη ο ένας από τον άλλο και να προχωρήσουν παραπέρα δοκιμάζοντας τα νέα τους όρια. Ωστόσο αυτές οι εκδηλώσεις θορυβούν ιδιαίτερα τους γονείς τους, και καμιά φορά τους φέρνουν σε απόγνωση. Μια στάση που συνδυάζει την επιείκεια και την αποδοχή, με τη θέσπιση ξεκάθαρων ορίων και την προάσπιση των αξιών είναι ίσως η πιο βοηθητική, καθώς δίνει στον έφηβο τα όρια που αναζητά χωρίς να μπλοκάρει την επικοινωνία του μαζί τους. Κάτι άλλο που μπορεί να θορυβήσει τους γονείς, σε αυτή την ηλικία, είναι η ποιότητα των προτύπων που τα παιδιά τους υιοθετούν. Οι έφηβοι τείνουν να απορρίπτουν τα παραδοσιακά πρότυπα καθώς αυτά είναι αντιπροσωπευτικά των γονιών τους, και μέσα στη λαίλαπα της κατάρριψης των γονικών προτύπων συμπαρασύρονται κι αυτά. Έτσι, στρέφονται σε άλλα πρότυπα της μαζικής κουλτούρας κυρίως μουσικούς, αθλητές και παλιότερα πολιτικούς. Θέλουν να τους μοιάσουν, μιμούνται το ντύσιμό τους και επαναλαμβάνουν τα κλισέ τους. Η κύρια ανάγκη, ωστόσο, των εφήβων είναι η γνησιότητα, δεν θέλουν να ξαναζήσουν μια νέα από-ιδανικοποίηση για αυτό και ανεβάζουν τα πρότυπά τους σε ένα βάθρο και φροντίζουν με κάθε τρόπο να υπερασπίζονται την τελειότητά τους. Είναι ευθύνη της κοινωνίας μας, και της εκπαίδευσής μας η προβολή γνήσιων προτύπων, προτύπων πέρα από τη σφαίρα της εμπορικής εκμετάλλευσης. Δυστυχώς ζούμε στην εποχή που όλα είναι αναλώσιμα ακόμα και τα πρότυπα και οι ιδεολογίες. Έτσι οι έφηβοι σήμερα, σπάνια έχουν κάποιο πρότυπο από το οποίο δεν απορρέουν κάποια οικονομικά οφέλη. Από την άλλη, οι γονείς κάνοντας κριτική στα πρότυπα των εφήβων, το μόνο που καταφέρνουν είναι το να απομακρύνουν τα παιδιά τους από τους ίδιους, και να διευρύνουν το χάσμα ανάμεσά τους. Ο έφηβος δεν υπερασπίζεται την ανωτερότητα του προτύπου του αλλά την ανάγκη του να καλύψει τα συναισθηματικά του κενά, ανάγκη αναντίρρητη και ζωτική. Η οικογένεια και η κοινωνία γενικότερα οφείλει αφενός μεν να το σεβαστεί αυτό, κι από την άλλη να είναι σε θέση να του δώσει τα κατάλληλα πρότυπα. Όπως είδαμε, κατά την εφηβεία έχουμε έντονες συναισθηματικές αλλαγές, οι έφηβοι τρομάζουν μπροστά στην απομυθοποίηση των γονιών τους, δημιουργούν παρέες με έντονους συναισθηματικούς δεσμούς και στρέφονται σε πρότυπα έξω από την οικογένειά τους για να αναπληρώσουν αυτό τους το συναισθηματικό κενό.”

## **10. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ**

### **A. ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι ψυχικά νοσήματα που περιλαμβάνουν κυρίως τη ψυχογενή ανορεξία και τη ψυχογενή βουλιμία. Η παρατήρηση αυτών των διαταραχών αυξάνεται σε συχνότητα με την πάροδο του χρόνου, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.



Οι διαταραχές αυτές συνήθως εμφανίζονται νωρίς στη ζωή του ατόμου και αρχίζουν κατά την εφηβεία, αλλά μπορούν να αρχίσουν και κατά την πρώιμη ενήλικη ζωή. Σε πολλές περιπτώσεις απασχολούν το άτομο για όλη του τη ζωή, με διαστήματα ύφεσης και επανεμφάνισης. Παρατηρούνται συχνότερα σε κορίτσια εφηβικής ηλικίας και σε νεαρές γυναίκες, αλλά μπορεί να παρουσιασθούν και στους άνδρες.

Κοινό χαρακτηριστικό και των τριών μορφών διαταραχής πρόσληψης τροφής είναι η έντονη ανησυχία του ατόμου για το βάρος του και η έμμονη ενασχόληση του με την εικόνα του σώματος του. Τα άτομα που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές σε μεγάλο βαθμό αξιολογούν την προσωπική τους αξία, με κριτήριο το σχήμα του σώματος τους και το σωματικό τους βάρος.

**Ψυχογενής Ανορεξία-** Η Ψυχογενής ανορεξία είναι μια σοβαρή και επικίνδυνη για τη ζωή ασθένεια. Οδηγεί σε ασιτία, σε ηλεκτρολυτικές διαταραχές και παρουσιάζει υψηλά ποσοστά θνησιμότητας, λόγω της καρδιακής αρρυθμίας που κυμαίνονται από 6% έως 20%. Επίσης παρουσιάζονται και διάφορες ψυχικές νόσοι που σχετίζονται με το εν λόγω φαινόμενο. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής και η υπερβολική ενασχόληση των ατόμων με την τροφή τους, τη μέτρηση θερμίδων και το σωματικό τους βάρος.

Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται από σκόπιμη απώλεια βάρους, που συμβαίνει με τη θέληση του ασθενούς. Το άτομο αρνείται να διατηρήσει το σωματικό του βάρος στο κατώτερο ή πάνω από το κατώτερο όριο που αντιστοιχεί στην ηλικία και στο ύψος του. Ο φόβος του πάχους και της καταστροφής της σιλουέτας προβάλλει ως μια έμμονη ιδέα.

Στις γυναίκες, παρατηρείται αμηνόρροια και πιο συγκεκριμένα απουσία τουλάχιστον 3 διαδοχικών κύκλων.

Στους άντρες παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής τους επιθυμίας.

**Ψυχογενής Βουλιμία-** Κύριο χαρακτηριστικό της ψυχογενούς βουλιμίας είναι η κατανάλωση, σε σύντομο χρονικό διάστημα, μεγάλης ποσότητας φαγητού. Το άτομο, στη συνέχεια, βιώνει αισθήματα ενοχής και δυσφορίας και λαμβάνει μέτρα αντιστάθμισης ( πχ: πρόκληση εμετού- χρήση καθαρτικών και διουρητικών χαπιών ή και εντατική γυμναστική), που αποσκοπούν στην αποφυγή της αύξησης του βάρους.

Ο χρόνος που μεσολαβεί συνήθως από την έναρξη του προβλήματος μέχρι την παρουσίαση στον ειδικό είναι 4-5 χρόνια. Συχνά, η κρυφή τάση για βουλιμία απομονώνει τα άτομα αυτά δημιουργώντας τους αισθήματα εκνευρισμού και άγχους τα οποία συμβάλουν στην πραγματοποίηση του επόμενου βουλιμικού επεισοδίου, εντείνοντας το αίσθημα ενοχής και ανικανότητας στο βουλιμικό άτομο και δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο ένα φαύλο κύκλο που οδηγεί στο επόμενο βουλιμικό επεισόδιο.

Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται από λήψη τροφής, σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο ( πχ. μέσα σε 2 ώρες), σαφώς μεγαλύτερης από αυτή που θα μπορούσαν να καταναλώσουν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ίδιας χρονικής περιόδου και υπό παρόμοιες συνθήκες.

Παρατηρείται αίσθημα έλλειψης ελέγχου στην κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου (δηλαδή, αίσθημα του ατόμου ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή να ελέγξει τι και πόσο τρώει).

Παρατηρείται μυστικοπαθής συμπεριφορά και απομάκρυνση από τον περίγυρο. Συχνή 'εξαφάνιση' στην τουαλέτα μετά από τα γεύματα με σκοπό την αποβολή των προσληφθέντων τροφών.

### **Αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης τροφής**

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να υπερνικηθούν και είναι σημαντικό για το άτομο να αναζητήσει θεραπεία όσο το δυνατόν συντομότερα, διότι μπορούν να έχουν σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις. Η έγκαιρη διάγνωση της νόσου βοηθάει στην καλύτερη εξέλιξη και θεραπεία του ατόμου. Αν οι διατροφικές διαταραχές αντιμετωπισθούν από νωρίς, αυτό θα βελτιώσει την έκβαση της ανάρρωσης. Η ανάρρωση μπορεί να πάρει μήνες ή χρόνια, αλλά η πλειοψηφία των ατόμων αναρρώνουν.

Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Ψυχολογικές θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αλλάξει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαταραγμένο τρόπο διατροφής.
- Διατροφική επιμόρφωση ώστε το άτομο να επανεκπαιδευθεί στο να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.
- Μπορεί να χρειασθεί νοσηλεία για τα άτομα που πάσχουν από σοβαρό υποσιτισμό λόγω της έλλειψης τροφής.
- Μπορεί να γίνει χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.
- Η οικογένεια και οι φίλοι των ατόμων που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή συχνά μπορεί να αισθάνονται σύγχυση και ψυχική ένταση. Η υποστήριξη καθώς και η επιμόρφωση και η καλύτερη κατανόηση των διατροφικών διαταραχών από τους οικείους του ασθενή, αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της θεραπευτικής αγωγής.

## Διατροφή και εφηβεία

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας λαμβάνουν χώρα σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές και είναι χαρακτηριστική και το άτομο προσπαθεί να αποκτήσει αρμονική σχέση με τον εαυτό του και την εξωτερική του εμφάνιση.

Επιθυμεί να αρέσει στον εαυτό του και στους άλλους, οπότε πειραματίζεται με τη διατροφή του ( αυτό πρέπει να συμβαίνει σε συνεργασία με έναν ειδικό) για να μειώσει συστηματικά το βάρος του. Σε ακραίες όμως περιπτώσεις μπορεί να ακολουθήσει επικίνδυνες και υπερβολικές δίαιτες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του.

Η εφηβεία είναι η ηλικία κατά την οποία:

- Οι διατροφικές συνήθειες που αποκτά και γενικότερα ο τρόπος ζωής του είναι καθοριστικά για την υγεία του
- Έχει μια σημαντική ευκαιρία να δημιουργήσει γερές βάσεις για το μέλλον και να προλάβει νοσήματα όπως ο διαβήτης, η υπέρταση και ορισμένες μορφές καρκίνου

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι έφηβοι ξεπερνούν το κανονικό τους βάρος( γίνονται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι)

Σε αυτό φαίνεται πως συμβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής και κυρίως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και οι διατροφικές επιλογές.

### Προβλήματα που προκύπτουν:

Δυσλειτουργία καρδιάς και άλλων οργάνων

Αύξηση της κακής χοληστερόλης και του σακχάρου του αίματος

Αρνητικές επιπτώσεις στο δέρμα

Ψυχολογικά προβλήματα

**Ο έφηβος πρέπει να ενημερωθεί σωστά για τις διατροφικές διαταραχές γιατί :**

- Μία διατροφική διαταραχή (ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΒΟΥΛΙΜΙΑ), μπορεί:
- Να ξεκινήσει ύπουλα και να εξελιχθεί πριν το καταλάβει
- Να έχει βαθύτερα αίτια (προβλήματα στην οικογένεια ή στις άλλες σχέσεις του)
- Να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία και στην εμφάνισή του
- Να τον << παγιδεύσει>> ψυχολογικά
- Να αλλοιώσει την πραγματικότητα και τους στόχους που αρχικά είχε θέσει.

**Συνέπειες διατροφικών διαταραχών :**

- Μεγάλη στέρσηση απαραίτητων θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό
- Διαταραχή του μεταβολισμού και της λειτουργίας του θυρεοειδούς αδένου
- Μείωση της αύξησής του σε ύψος
- Διακοπή της περιόδου στα κορίτσια
- Προβλήματα στο σκελετό ( οστεοπόρωση)

- Κακή λειτουργία της καρδιάς και άλλων οργάνων
- Ψυχολογικά προβλήματα

**Ο νέος ή η νέα πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό του-της αν :**

- Το βάρος του είναι πολύ χαμηλό για το φύλο ,το ύψος και την ηλικία του
- Το κορίτσι – έφηβη έχει διακοπή περιόδου πάνω από 3 μήνες
- Προκαλεί εμέτους ή χρησιμοποιεί φάρμακα για να χάσει βάρος
- Η συνεχής μείωση του βάρους σώματος μονοπωλεί το ενδιαφέρον του

**Οι στόχοι κατά την εφηβεία πρέπει να είναι :**

- 1) Να είναι υγιής και
- 2) Να του αρέσει ο εαυτός του

**Ο έφηβος- η πρέπει να έχει υπόψη του- της ότι :**

- Οι διατροφικές διαταραχές αντιμετωπίζονται
- Είναι ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά της ηλικίας του
- Δουλεύοντας με τον εαυτό του και με την κατάλληλη στήριξη θα έχει πολύ καλά αποτελέσματα

**ΑΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΓΕΝΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ....**

«Εκτιμώ τον εαυτό μου» σημαίνει ότι έχω μια θετική εικόνα του εαυτού μου ως ένα άξιο, ικανό και αγαπητό άτομο. Πόσοι, αλήθεια νιώθουμε έτσι;

**Βασικές οδηγίες για να ξεκινήσεις σωστά:**

- Μην παραλείπεις το πρωινό γεύμα
- Προσπάθησε να επιλέγεις υγιεινά σνακ μεταξύ των γευμάτων.
- Περιορίσε τη κατανάλωση τροφών εμπορίου που περιέχουν συντηρητικά, λιπαρά και γενικά ουσίες που δεν μπορείς να ελέγξεις.
- Προτίμησε το σπιτικό φαγητό
- Να περιλαμβάνεις στη διατροφή σου φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Απόφευγε τα τηγανιτά ,τα γλυκά, τα αεριούχα αναψυκτικά και τις πολύ λιπαρές τροφές σε καθημερινή βάση.
- Έχε ποικιλία στα κύρια πιάτα και συνόδευσέ τα με σαλάτα.
- Κάνε γυμναστική
- Συμβουλεύσου ειδικό

**ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΟΥ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΜΗΝ ΑΠΟΚΛΕΙΕΙΣ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, γιατί :**

- Είναι απαραίτητα για τη σύνθεση των ορμονών και του τοιχώματος των κυττάρων
- Ορισμένα λιπαρά ΔΕΝ τα συνθέτει ο οργανισμός μας και τα λαμβάνουμε από τις τροφές.

- Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες που είναι απαραίτητες για την ομορφιά και την υγεία σου μεταφέρονται στα λιπαρά

Γι' αυτό περιορίσε τα ζωικά λίπη και χρησιμοποίησε ελαιόλαδο.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε πως οι στόχοι κατά την εφηβεία πρέπει να είναι :

- Ο έλεγχος του βάρους σου
- Η ισορροπημένη διατροφή και
- Η φυσική δραστηριότητα

**Η προσπάθεια δεν είναι πάντα εύκολη και απαιτεί:**

- Εκπαίδευση
- Απόκτηση γνώσεων
- Επιμονή και θέληση
- Υποστήριξη

**Διατροφικοί κίνδυνοι «χτυπούν» τους Έλληνες εφήβους**

Εθισμός στο Ίντερνετ, παχυσαρκία αλλά και νευρική ανορεξία είναι οι τρεις νόσοι που μαστίζουν την υγεία των εφήβων στην Ελλάδα, σύμφωνα με μελέτες της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (MEY) του Νοσοκομείου «Π. & Α. Κυριακού». Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) του νοσοκομείου έχει δεχθεί περισσότερες από 9.000 επισκέψεις και παρακολουθούνται πάνω από 1.700 έφηβοι.

Ορισμένα από τα κοινά χαρακτηριστικά που είχαν τα περιστατικά που επισκέφτηκαν τη μονάδα και «χαρακτηρίζουν» τους νέους «της εποχής» είναι:

Πάνω από 600 έφηβοι με αυξημένο βάρος σώματος προσήλθαν στη MEY μέχρι σήμερα. Σημαντικός αριθμός εξ' αυτών παρουσιάζει προβλήματα όπως:

- Η υπέρταση
- Η υπερουριχαιμία (Αύξηση στο ουρικό οξύ)
- Η τάση για σακχαρώδη διαβήτη
- Η διαταραχή λιπιδίων του αίματος (χοληστερίνη κ.ά.)
- Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών

Έρευνα που διεξήγαγε η MEY έδειξε ότι ένας στους τέσσερις εφήβους έχει αυξημένη πίεση, ένας στους πέντε έχει πρόβλημα χοληστερίνης και ένας στους έξι κινδυνεύει από διαβήτη!

Στην έρευνα πήραν μέρος 431 έφηβοι 10 - 18 ετών (213 αγόρια και 218 κορίτσια) με αυξημένο βάρος σώματος, που προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας σε χρονικό διάστημα 19 μηνών (Νοέμβριος 2006 - Μάιος 2008).

## Συγκεκριμένα

- Το 23,4% των εφήβων (101/431) εμφάνισε αύξηση αρτηριακής πίεσης σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και το ύψος. Στους ενήλικες, η υπέρταση ορίζεται ως 140 mm Hg ή υψηλότερη όταν πάλλεται η καρδιά (συστολική πίεση) ή 90 mm Hg και άνω μεταξύ των παλμών της καρδιάς (διαστολική πίεση). Δεν υπάρχουν αντίστοιχα όρια για τα παιδιά και τους εφήβους. Ωστόσο, οι τελευταίες διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά με υψηλή αρτηριακή πίεση τείνουν να εξελίσσονται σε υπέρτασικούς ενήλικες.
- Το 19,7% των παιδιών (85/431) είχαν διαταραχή των λιπιδίων του αίματος (χοληστερίνη, τριγλυκερίδια κλπ.)
- Το 14% (61/431) είχαν διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, δηλαδή, αύξηση της ινσουλίνης και τάση για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- Σχεδόν ένας στους δέκα (ποσοστό 9,5%) είχαν υπερουριχαιμία, δηλαδή αύξηση του ουρικού οξέος. Η υπερουριχαιμία, μπορεί να προκαλέσει ουρική αρθρίτιδα, βλάβες και πέτρες στους νεφρούς νεφρά, ενώ συνδέεται άμεσα με την ύπαρξη μεταβολικού συνδρόμου.
- Το 5,5% των κοριτσιών (12/218) είχαν σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. Έχει πρόσφατα αναγνωριστεί ότι οι γυναίκες με το σύνδρομο αυτό παρουσιάζουν αυξημένες πιθανότητες όχι μόνο για διαταραχές της γονιμότητας, αλλά και για μεταβολικές επιπλοκές και άρα αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο νωρίς στη ζωή τους.
  - Σε κάποιους εμφανίζεται παχυσαρκία, σε άλλους ανορεξία

Από την έναρξη της λειτουργίας της, τον Οκτώβριο του 2006, η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) έχει αντιμετωπίσει πάνω από 120 εφήβους με διαταραχές πρόσληψης τροφής. Οι επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών είναι σημαντικές, αφού περί τους 17 εφήβους χρειάστηκαν νοσηλεία και μερικοί χρειάστηκε να διακόψουν για κάποιο διάστημα την παρακολούθηση του σχολείου τους.

Το πρόβλημα αφορά κυρίως τα κορίτσια. Η συχνότητα είναι δεκαπλάσια στα κορίτσια έναντι των αγοριών, παρουσιάζοντας έξαρση σε δύο ηλικίες, στα 14 και 18 χρόνια.

Επίσης, αφορά κυρίως τα ανώτερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, τις πολύ καλές μαθήτριες, τις αθλήτριες και πρωταθλήτριες σε αθλήματα που το βάρος σχετίζεται με την επίδοση, όπως μπαλέτο, ρυθμική γυμναστική, κολύμπι κ.ά.

- Οι έφηβοι καταφεύγουν σε διατροφικές ακρότητες που οφείλονται σε ψυχογενή αίτια.

Ο βομβαρδισμός των εφήβων από τα Μέσα ενημέρωσης με λανθασμένα πρότυπα και η προβολή της εξωτερικής εμφάνισης ως βασική προϋπόθεση επιτυχίας και ευτυχίας οδηγούν σε διατροφικές υπερβολές.

Η ταύτιση επαγγελματιών όπως μοντέλα, ηθοποιοί, τραγουδιστές κ.λπ. με την «εύκολη και γρήγορη επιτυχία» οδηγούν τους εφήβους στην υιοθέτηση συμπεριφορών, προκειμένου να μιμηθούν τα αντίστοιχα πρότυπα

Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας εφαρμόζεται πρόγραμμα παρέμβασης από ομάδα ειδικών (παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, διατροφολόγος και οικογενειακή σύμβουλος).



Τα αποτελέσματα είναι ικανοποιητικά για σημαντικό αριθμό παιδιών. Υπήρξε βέβαια και μικρός αριθμός περιπτώσεων που είτε δεν συνεργάστηκαν, είτε χρειάστηκαν παραπομπή σε κλειστό ψυχιατρικό πλαίσιο.

Η κρίση της οικογένειας και το φαινόμενο του διαζυγίου, η έντονη πίεση από τα Μέσα μαζικής ενημέρωσης και η προβολή συγκεκριμένων προτύπων, η μετανάστευση, οι πολυπολιτισμικές κοινωνίες, το φάσμα ανεργίας και η υπεραπασχόληση των γονέων με αποτέλεσμα την απουσία τους από το σπίτι, δημιουργούν συνθήκες που περιπλέκουν την ήδη πολύπλοκη πραγματικότητα της εφηβείας.

Επιπλέον, το χάσμα γενεών φαίνεται πως αυξάνει αφού οι νέοι υιοθετούν εύκολα τις νέες τεχνολογίες, ενώ οι γονείς δυσκολεύονται να προσαρμοστούν.

Η έλλειψη φυσικών χώρων, άσκησης και ψυχαγωγίας στις μεγάλες πόλεις και η έλλειψη ενδιαφερόντων, τρόπων ψυχαγωγίας και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για τα παιδιά στην επαρχία οδηγούν συχνά σε αδιέξοδο και υπερβολές στις επιλογές.

### **Φυσική Άσκηση και Υγεία**

Η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία ήταν γνωστή σε όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας. Όσο, βέβαια, οι άνθρωποι ζούσαν και εργάζονταν στην ύπαιθρο, ως κυνηγοί, γεωργοί ή πολεμιστές, η άσκηση του σώματος ήταν δεδομένη, λόγω της φύσης της ενασχόλησής τους. Ως ξεχωριστή και αναγκαία δραστηριότητα η άσκηση προέκυψε με τον εκπολιτισμό και την αστικοποίηση, που περιόρισαν την καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, ότι η φυσική άσκηση, ως γυμναστική ή αθλητισμός, αναδεικνύεται σε σημαντική δραστηριότητα σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς, έστω κι αν αποτελούσε κατά κανόνα αποκλειστικά ανδρική υπόθεση. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, όπως στην αρχαία Ελλάδα και αργότερα στη Ρώμη, οι άνδρες της ιθύνουσας τάξης ξόδευαν για τη σωματική άσκηση περισσότερες ώρες απ' ό,τι για οποιαδήποτε άλλη καθημερινή τους ενασχόληση.

Η τάση αυτή ατόνησε σημαντικά στην πορεία εξέλιξης του Δυτικού πολιτισμού, εξαιτίας κυρίως του τρόπου οργάνωσης της εργασίας και της έλλειψης αντίστοιχων δυνατοτήτων στο νέο αστικό περιβάλλον. Όμως, τα τελευταία χρόνια, η άνοδος του βιοτικού επιπέδου και η εξασφάλιση περισσότερου ελεύθερου χρόνου κυρίως στις αναπτυγμένες κοινωνίες, καθώς και η στροφή προς την πρόληψη της σύγχρονης νοσηρότητας η οποία οφείλεται μεταξύ άλλων και στην καθιστική ζωή, έδωσαν και πάλι στη φυσική άσκηση πρωτεύουσα σημασία. Ως φυσική άσκηση συνήθως ορίζεται η σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες με την κατανάλωση ενέργειας και που επιδρά θετικά στην υγεία. Η γυμναστική, εξάλλου, αποτελεί τύπο φυσικής άσκησης, με σχεδιασμένες, οργανωμένες και επαναλαμβανόμενες σωματικές κινήσεις, για τη βελτίωση ή διατήρηση μιας ή περισσότερων συνιστωσών της σωματικής ευεξίας.

Η αρνητική επίδραση που ασκεί η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη άσκησης είναι αιτία σημαντικών παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Όμως, εκτός από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, η έλλειψη φυσικής άσκησης θεωρείται παράγοντας κινδύνου και για εκφυλιστικά νοσήματα (σακχαρώδης διαβήτης, παθήσεις του μυοσκελετικού

συστήματος), για την παχυσαρκία, για την οστεοπόρωση, για την υπέρταση, για ορισμένους ανοσοεξαρτώμενους καρκίνους, καθώς και για ψυχικές διαταραχές.

Οι αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής δεν περιορίζονται μόνο στην πρόκληση της αρρώστιας. Η άσκηση επηρεάζει άμεσα και τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Με τη φυσική άσκηση προκαλείται καλύτερη αιμάτωση του κεντρικού νευρικού συστήματος, καθώς και αύξηση της σεροτονίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών που βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική διάθεση. Επιπλέον η άσκηση είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψη της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων. Ειδικά στους ηλικιωμένους, οι επιδράσεις αυτές είναι φυσικό να έχουν και σοβαρές κοινωνικές επιπτώσεις, στο βαθμό που περιορίζουν τη δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης, αυτονομίας και κοινωνικότητας του ατόμου.

Για τους ενήλικες, ενδείκνυται ελαφριά αλλά τακτική φυσική δραστηριότητα (για παράδειγμα, περπάτημα) πέντε μέρες την εβδομάδα. Πιο έντονη άσκηση σε γυμναστήριο ή σε κολυμβητήριο ενδείκνυται μέρα παρά μέρα. Οι μύες χρειάζονται συνήθως 24 ώρες για να αναλάβουν μετά από μέτρια άσκηση και 48 ώρες αν έχουν ασκηθεί στο μέγιστο όριο της αντοχής τους.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής συνιστά τουλάχιστον 30 λεπτά άσκηση μέτριας έντασης τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας. Αντίστοιχα, ο Οργανισμός Αγωγής Υγείας της Μ. Βρετανίας συνιστά 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση πέντε φορές την εβδομάδα (συνταγή 5x30'), ή έντονη άσκηση πάνω από 20 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα (συνταγή 3x20').

Στην Ελλάδα, σε έρευνα σε πανελλαδικό δείγμα αστικού πληθυσμού, το 74,4% δήλωσε ότι δεν ασχολείται με κάποιο είδος γυμναστικής, λόγω έλλειψης χρόνου (45,6%), λόγω έλλειψης διάθεσης (19,4%), για λόγους υγείας (8,2%), για οικονομικούς λόγους (8,2%), λόγω απარέσκειας για τα γυμναστήρια (6,9%), λόγω ηλικίας (3,3%), λόγω έλλειψης χώρου στο σπίτι (2,7%). Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη φυσική άσκηση, αφού αθλείται το 50% των ανύπαντρων, το 20% των παντρεμένων και το 10% των χήρων και των διαζευγμένων. Μεγάλες είναι και οι διαφορές ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο. Το 70% των ατόμων που ασκούνται είναι μέσου και ανώτερου μορφωτικού επιπέδου, ενώ απ' όσους δεν ασκούνται το 93% έχει τελειώσει μόνο την πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Απ' όσους πάντως γυμνάζονται, μόνο το 14% ασκείται καθημερινά.

Σύμφωνα δε με πρόσφατα στοιχεία του Eurostat (Στατιστική Υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης), οι Έλληνες μαζί με τους Ιταλούς και τους Πορτογάλους παρουσιάζουν τα μικρότερα ποσοστά σε ό,τι αφορά τη συνήθεια του περπατήματος.

Θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι τα οφέλη για την υγεία από τη φυσική άσκηση μειώνονται αν η άσκηση διακοπεί για περισσότερο από δύο εβδομάδες, και εξαφανίζονται αν δεν υπάρξει συνέχεια στην άσκηση για διάστημα 2-8 μηνών.

### **Διατροφή και άσκηση στην εφηβεία**

Η εφηβεία είναι μία φάση του κύκλου της ζωής που έχει προβληματίσει όχι μόνο τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας.

Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται αρχικά από την φυσιολογική εξέλιξη αλλά και από την ταυτόχρονη απότομη αύξηση της ανάπτυξης. Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος, με αύξηση του ύψους και του βάρους, και αλλαγές στην σύσταση του σώματος, η οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στην μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων.

Επίσης είναι μία μοναδική περίοδος διαμόρφωσης των φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών επιπέδων, τα οποία επηρεάζουν και τις διατροφικές επιλογές του εφήβου.

Η διατροφική του φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει την απότομη ανάπτυξη, την ωρίμανση και τις ψυχοκοινωνικές αλλαγές εξατομικευμένα. Σχετικά με την ανάπτυξη θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε τρία σημεία: στην ένταση της απότομης εφηβικής ανάπτυξης, στην διάρκεια και στις διαφορές που παρουσιάζονται ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την έναρξη της.

Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ τα 10 – 13 του χρόνια και ένα έφηβο αγόρι 2 χρόνια μετά, δηλαδή από τα 12 –15 του χρόνια. Με αυτή την περίοδο συνήθως τελειώνει και η περίοδος της απότομης ανάπτυξης και για το ύψος αλλά και για το βάρος. Η περίοδος αυτή προσδίδει περίπου το 15% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους.

Επειδή οι διατροφικές απαιτήσεις σχετίζονται άμεσα με την απότομη αύξηση της σωματικής μάζας, είναι απολύτως λογικό το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες διατροφικές απαιτήσεις εμφανίζονται κατά το τελευταίο έτος της μέγιστης ανάπτυξης.

Τα άτομα, τα οποία έρχονται σε καθημερινή επαφή με τους εφήβους αθλούμενους και ασχολούνται με την εκπαίδευσή τους θα πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένα σχετικά με το πώς σκέφτονται οι έφηβοι, ώστε να είναι δραστηριοί στην προαγωγή της σωστής διατροφής και καλής υγείας.

Κατά την περίοδο αυτή, της ανάπτυξης και της ωρίμανσης, οι έφηβοι αθλητές μπορεί να γνωρίζουν μόνο τα βασικά όσον αφορά τις απαιτήσεις του αθλήματος τους, αλλά παράλληλα είναι τρομερά ανυπόμονοι να πετύχουν. Έτσι στηρίζονται στις λιγιστές εμπειρίες τους και σε πληροφορίες από διάφορες πηγές, μερικές των οποίων μπορεί να καθοδηγούνται από άλλα συμφέροντα.

Συχνά οι έφηβοι επιστρατεύουν οτιδήποτε χρειάζεται ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους, χωρίς να τους απασχολούν οι συνέπειες. Ο κοινός στόχος κατά γενική ομολογία των εφηβών αθλητών είναι να γίνουν «μεγαλύτεροι, γρηγορότεροι και πιο δυνατοί» και για τις έφηβες «λεπτότερες και γρηγορότερες». Για αυτούς τους λόγους, το να μάθεις στον «εύπλαστο» έφηβο τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του και την αθλητική του απόδοση είναι πάρα πολύ σημαντικό.

Έρευνες έδειξαν ότι αν και οι καθηγητές και οι προπονητές είναι η πρωταρχική πηγή διατροφικών πληροφοριών για τους εφήβους, η γνώση αυτών σχετικά με διατροφικά θέματα είναι κάτω της μέσης. Η συνεχής εκπαίδευση αυτών συνίσταται και προσπαθείτε παγκοσμίως.

Τι όμως απασχολεί τον έφηβο;

Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολεί τον έφηβο είναι η εμφάνισή του. Συχνά παρατηρείται σύγχυση και υιοθέτηση λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με θέματα που αφορούν την εμφάνιση, όπως το βάρος, το σώμα και η σύσταση σώματος. Επιπροσθέτως ορισμένα αθλήματα προσθέτουν λανθασμένες αντιλήψεις (π.χ. η γυμναστική, ο χορός κ.α.) με το να επιβραβεύουν τον αθλητή για την εμφάνισή του.

Ας εξετάσουμε λοιπόν ένα-ένα τα θέματα αυτά.

### **Σωματικό Βάρος**

Η εφηβεία είναι μία περίοδος απότομης έως και απρόβλεπτης ανάπτυξης. Για να έχει μία άποψη ο έφηβος σχετικά με το κανονικό βάρος, υπάρχουν πίνακες που το καθορίζουν ανάλογα με το ύψος, το φύλο και τις διακυμάνσεις που εμφανίζονται σε κάθε στάδιο της εφηβείας.

Κατά τις αγωνιστικές περιόδους, οι έφηβοι αθλητές και κυρίως αυτοί που ασχολούνται με αθλήματα κατάταξης ανάλογα με το βάρος και με αθλήματα εμφάνισης, μπορεί να προσπαθήσουν να μειώσουν το βάρος τους. Σε έρευνες που έγιναν σε έφηβους αθλητές και αθλήτριες βρέθηκε ότι οι γνώσεις τους σε θέματα διατροφής είναι καλλίτερες από τις επιλογές τους σε τρόφιμα κατά την περίοδο διαίτης.

Σε τέτοιες περιπτώσεις ο κίνδυνος για επιπτώσεις στην υγεία είναι εμφανής. Η χρήση ήπιων καθαρτικών και θέρμανσης, μπορεί να οδηγήσει στην υψηλή απώλεια ηλεκτρολυτών και υγρών. Μόνο η ελάχιστη μείωση του συνολικού βάρους από 1%-3% λόγω απώλειας υγρών μπορεί να βοηθήσει την αθλητική απόδοση.

Από την άλλη πλευρά η αδυναμία, η αφυδάτωση, οι καρδιακές δυσλειτουργίες, η μειωμένη αθλητική απόδοση και ο αυξημένος χρόνος αποκατάστασης από τραυματισμούς είναι τα πιο συχνά συμπτώματα. Έφηβοι που χρησιμοποιούν τέτοιες πρακτικές σε ζεστά και υγρά κλίματα, όπως το δικό μας, έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή.

Ακόμα οι πρακτικές αυτές όταν συνδυάζονται με άλλες εφηβικές συνήθειες, όπως το να μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ και να τρώνε στο «πόδι» κουράζουν και αδυνατούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι έφηβοι λοιπόν θα πρέπει να γνωρίζουν τις συνέπειες που σχετίζονται με την χρήση τέτοιων πρακτικών απώλειας βάρους. Επίσης πολύ σημαντικό είναι ο καθορισμός λογικών στόχων. Οι έφηβοι που θέτουν στόχους, χωρίς κάποια επίβλεψη, είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν κάποια από τις τακτικές που αναφέραμε. Υποδείξεις για την δημιουργία ενός καλού σχεδίου είναι οι εξής :

- Να προτιμούνται οι ανοιχτές, αλλά ιδιωτικές συζητήσεις για θέματα που αφορούν το βάρος με άτομα που ο έφηβος αναγνωρίζει ως φίλους και υποστηρικτές του (γονείς, προπονητές, φίλους του).
- Να θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι, οι οποίοι να μπορούν να επιτευχθούν σε 2-3 μήνες.
- Να εκπαιδεύονται στους κανόνες υγιεινής διατροφής και στο πως θα λαμβάνουν τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά.
- Να μαθαίνουν πως να χάσουν βάρος αργά (0,5-1 kg/εβδ), εφόσον είναι απαραίτητο.
- Να χρησιμοποιούν τύπους άσκησης που να παράγουν την καύση θερμίδων, εφόσον είναι απαραίτητο, λίγους μήνες πριν την αγωνιστική περίοδο.
- Να μάθουν να είναι ρεαλιστές όσον αφορά την διατήρηση και την απώλεια βάρους σε αυτή την περίοδο της ζωής τους.

### **Το Σώμα**

Δεύτερο θέμα στο οποίο θα σταθούμε είναι η εμφάνιση του σώματος. Το ενδιαφέρον για το πως είναι η εμφάνιση των εφήβων συχνά είναι υπερβολικό, ενώ η προσπάθεια για απώλεια βάρους συχνά γίνεται έμμομη ιδέα. Λόγω αυτών, η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών, όπως η νευρική ανορεξία και η βουλιμία, στους εφήβους είναι περίπου 1%-5%. Έφηβες αθλήτριες σε ποσοστό 1%-39% εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές ή διαταραχές στο βάρος.

Σύμφωνα με μία έρευνα, το 34% των εφήβων θεωρεί τον εαυτό του υπέρβαρο και το 40% προσπαθεί να χάσει βάρος. Έτσι σε συνδυασμό με το άγχος του ανταγωνισμού και την ψυχολογική πίεση για να φθάσει σε κάποιο συγκεκριμένο βάρος, η εμφάνιση της νευρικής ανορεξίας και βουλιμίας στους εφήβους αθλητές είναι απολύτως δικαιολογημένη.

Οι διατροφικές αυτές διαταραχές μπορεί να δημιουργήσουν χρόνια κόπωση, καθυστέρηση της ανάπτυξης, υπογλυκαιμία ευπάθεια σε ιώσεις και αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Για τους λόγους αυτούς, έφηβοι αθλητές και όχι μόνο, που υποπτευόμαστε ότι πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή, θα πρέπει να λαμβάνουν διατροφική και ψυχολογική βοήθεια.

### **Σύσταση Σώματος**

Τελευταίο θέμα, σχετικό με την φυσική εμφάνιση είναι η σύσταση σώματος.

Οι έφηβοι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν τις τυπικές τιμές της μυϊκής και λιπώδους μάζας, της διαφοροποίησης της σύστασης σώματος για το συγκεκριμένο άθλημα με το οποίο ασχολούνται ανάλογα με την ανάπτυξη, την απώλεια βάρους και το φύλο ώστε η αντίληψη τους να γίνει πιο ρεαλιστική δίνοντας έμφαση στις διατροφικές τους ανάγκες.

Κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας υπάρχουν πολύ μικρές διαφορές μεταξύ της μυϊκής και λιπώδους μάζας. Κατά την εφηβική ηλικία όμως τα κορίτσια παίρνουν 15 εκ. σε ύψος και 16 κιλά σε βάρος ενώ τα αγόρια 20 εκ. και 22 κιλά αντίστοιχα. Τα κορίτσια τείνουν να αποκτήσουν λίπος και μύες ενώ τα αγόρια να αποκτήσουν μύες και να χάσουν λίπος. Εξηγώντας αυτές τις αλλαγές μπορούμε να καθοδηγήσουμε τους έφηβους προς πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις.

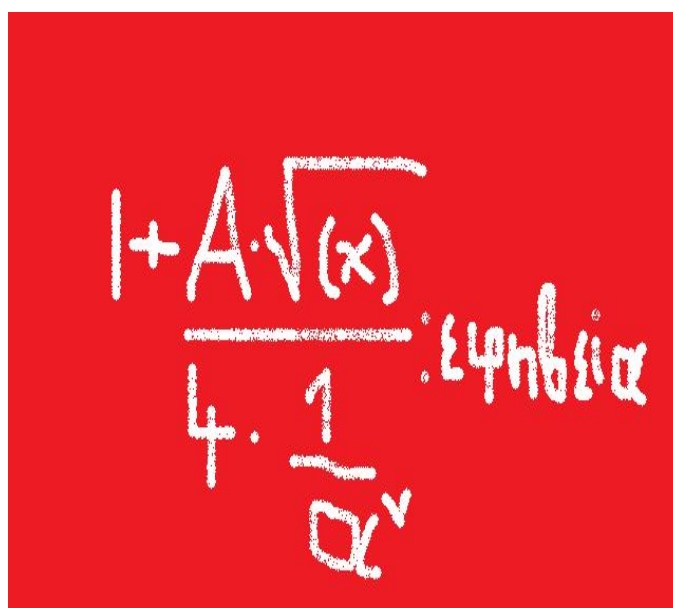
Επίσης είναι θεμιτό όταν συζητάμε με τους εφήβους για το σώμα να εστιάζουμε στη μυϊκή μάζα και στο πως να την αυξήσουμε όχι για την λιπώδη μάζα και στο πως να την μειώσουμε.

## **B. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ - ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

### **Η Ψυχολογία της εφηβείας**

Όπως είδαμε ως εφηβεία θεωρείται η αναπτυξιακή περίοδος που αρχίζει με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει με τον σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας. Το άτομο κατά την περίοδο αυτή υπόκειται σε μεγάλες και ταχύτατες αλλαγές σε όλους τους βασικούς τομείς της ανάπτυξής του: τον βιολογικό, τον σωματικό, τον γνωστικό, τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Η ανεξαρτητοποίηση και το κόψιμο των συναισθηματικών δεσμών της προηγούμενης παιδικής ηλικίας είναι το κλειδί των διεργασιών της εφηβείας.

Φαίνεται πως ο έφηβος χρειάζεται αρχικά να συσπειρωθεί προτού καταφέρει να κάνει ένα άλμα προς τα εμπρός. Επίσης παρουσιάζει συναισθηματική αστάθεια στις σχέσεις, την παρατηρούμενη αντίθεση ανάμεσα σε όσα σκέφτεται και σε όσα αισθάνεται ή κάνει και τις παράλογες και παράδοξες αλλαγές στη συμπεριφορά. Αυτές οι διακυμάνσεις στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του εφήβου, που είναι ενδεικτικές της στάσης του στις διαδικασίες της ανάπτυξης, μπορεί συχνά να προκαλέσουν σύγχυση σε γονείς, εκπαιδευτικούς και κοινωνία, με αποτέλεσμα συχνά η συμπεριφορά αυτή να παρεξηγείται. Δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι ο έφηβος δεν είναι ακόμα ενήλικας. Παραμένει ανώριμος και θα πρέπει να κατακτήσει ορισμένα ακόμα αναπτυξιακά στάδια προκειμένου να εισέλθει στην ενήλικη ζωή του κατάλληλα εφοδιασμένος ώστε να αντιμετωπίσει τις δικές της προκλήσεις: εκπαίδευση, επαγγελματική αποκατάσταση, κοινωνικές σχέσεις, γάμο, ανάληψη της ευθύνης του γονικού ρόλου.



Ο έφηβος κινείται μεταξύ εξάρτησης και ανεξαρτησίας. Η σχέση του με τους γονείς χρειάζεται να επανεξεταστεί, μέσα από τις διεργασίες της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Ο τελικός στόχος είναι βέβαια να επιτύχει ο έφηβος την αυτονομία και την ανεξαρτητοποίησή του. Η προσπάθεια αυτή για αυτονομία του εφήβου συνεπάγεται κλυδωνισμό της ισορροπίας που είχε η οικογένεια μέχρι την περίοδο αυτή. Η ισορροπία αυτή πολύ συχνά εξαρτάται από τον βαθμό της εξάρτησης των παιδιών από τους γονείς τους αλλά και αντίστροφα. Αυτονόητο είναι πως οι γονείς πρέπει να συνεχίσουν να έχουν την ευθύνη του παιδιού τους και επιπλέον να το «κρατήσουν», να απορροφήσουν δηλαδή τις συγκρούσεις των συναισθημάτων αλλά και την αστάθεια της συμπεριφοράς, οικοδομώντας μια σχέση εμπιστοσύνης. Στο σημείο αυτό υπάρχει ο κίνδυνος είτε ο έφηβος είτε οι γονείς, ασυνείδητα, να επιθυμούν να συνεχιστούν οι δεσμοί εξάρτησης. Η συμπεριφορά του εφήβου μπορεί να κάνει τους γονείς να αντιδράσουν με κατασταλτικά μέτρα, οδηγώντας τον έφηβο είτε στην περαιτέρω επιδείνωση της συμπεριφοράς του, είτε στην προσκόλλησή του στους γονείς με αποτέλεσμα την ανεπαρκή αυτονόμησή του. Εξίσου επικίνδυνη είναι και η αντίθετη αντίδραση: «είσαι μεγάλος πλέον, δεν μας χρειάζεσαι εμάς». Αυτή η αντίδραση μπορεί να δημιουργήσει στον έφηβο μια αίσθηση ψευδούς ωριμότητας. Για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που τον υπερβαίνουν μπορεί να ταυτιστεί με τη στάση του γονέα, βάζοντας σε κίνδυνο τη σταδιακή ωρίμανση του δικού του εαυτού. Η πρόωγη απομάκρυνση από τους γονείς μπορεί επίσης να τον κάνει να αισθανθεί μόνος, ανήμπορος και απελπισμένος, καθώς νοιώθει πως δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των μεγάλων. Παραμένει έτσι άβουλος και αναποφάσιτος, ενώ παράλληλα αναζητά διαρκώς στηρίγματα.

### Γιατί συμβαίνουν όλα αυτά:

Κεντρικά στα παραπάνω είναι δύο ζητήματα: αυτά της απώλειας της παιδικής ηλικίας και η επώδυνη διαδικασία της απομυθοποίησης των εξιδανικευμένων εικόνων των γονιών του. Τα δύο αυτά θέματα αφορούν παράλληλα τόσο στον έφηβο όσο και τους γονείς του. Ο έφηβος θα πρέπει σταδιακά να «πενθήσει», όπως αναφέρουν οι θεωρητικοί της εφηβικής ηλικίας, την απώλεια της σιγουριάς, της ασφάλειας, της ανεμελιάς της παιδικής ηλικίας και να αρχίσει να αναλαμβάνει ο ίδιος την ευθύνη του εαυτού του. Επίσης, καθώς ωριμάζει, αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι οι γονείς του δεν είναι ιδανικά πρόσωπα, όπως πίστευε στην παιδική του ηλικία, παντοδύναμα, πανέξυπνα. Αρχίζει και αντιλαμβάνεται τις αδυναμίες τους, να αμφισβητεί τις αξίες τους, τις πεποιθήσεις τους και μαζί με αυτές τις ευρύτερες κοινωνικές και ηθικές αξίες. Στον δρόμο για την υιοθέτηση της δικής του ταυτότητας θα αρχίσει να ταυτίζεται με διάφορα εξωτερικά πρότυπα («είδωλα»), να συμμετέχει σε ομάδες, να ξεετάζει, να ενστερνίζεται και στη συνέχεια να απορρίπτει θεωρίες, να «επαναστατεί» και αυτή η διαδικασία θα τον στρέψει από το στενό οικογενειακό πυρήνα στην κοινωνία, τον κόσμο.

Είναι αυτονόητο, πως όσο μεγαλύτερη είναι η ανάγκη των γονιών να εξακολουθούν να είναι τα κεντρικά πρόσωπα στη ζωή του εφήβου, τόσο πιο δύσκολες και επώδυνες θα είναι οι παραπάνω διαδικασίες. Οι ίδιοι οι γονείς αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να αποδεχτούν την απώλεια του γονικού τους ρόλου. Φυσιολογικά, η στέρηση αυτή οδηγεί στο να στραφούν οι γονείς ο ένας στον άλλο για πιο άμεση ικανοποίηση των αναγκών τους ή να συμβιβαστούν με τις μειωμένες ικανοποιήσεις που τους προσφέρει η σχέση με νέους ενήλικες (όπως σε λίγα χρόνια θα είναι τα παιδιά τους). Η ιδανική εικόνα που τους προσέδιδε το παιδί τους είναι γοητευτική και ενίοτε αποπλανητική αλλά θα πρέπει και οι ίδιοι να είναι σε θέση να το βοηθήσουν να την αποκαθλώσει προκειμένου να την αντικαταστήσει με μια άλλη, πιο κοντά στην πραγματικότητα. Με τον τρόπο αυτό βοηθούν το παιδί τους, όταν αυτό θα ενηλικιωθεί, να μπορεί να δημιουργήσει σχέσεις που δε θα βασίζονται στην εξιδανίκευση, η οποία αναπόφευκτα οδηγεί σε απογοητεύσεις και θυμό. Συχνά αυτή η διαδικασία συμπίπτει με την κρίση της μέσης ηλικίας των γονιών. Ο γονιός χαίρεται για την ανάπτυξη του παιδιού του αλλά παράλληλα, αναγκασμένος να κάνει τον απολογισμό της δικής του ζωής, έρχεται αντιμέτωπος με στέρσεις, επιλογές που πιστεύει πως θα έπρεπε να είναι άλλες, αναγνωρίζοντας παράλληλα πως δεν έχει πλέον την ευκαιρία να τις αλλάξει. Τα χρόνια πέρασαν. Και όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε κρίση είτε της σχέσης των γονιών με το παιδί τους, είτε των γονιών μεταξύ τους, είτε σε συναισθηματική κρίση του κάθε γονέα ξεχωριστά.

Η επιτυχημένη επίλυση αυτών των συγκρούσεων βοηθά τον έφηβο να διαμορφώσει το δικό του, αυθεντικό σύστημα αξιών, απορρίπτοντας ορισμένες από αυτές των γονιών του και υιοθετώντας άλλες, ενώ δημιουργείται μια καλύτερη αίσθηση εαυτού. Ο έφηβος πλέον ελέγχει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και με βάση αυτά προσδιορίζει τις επιλογές του. Όλα αυτά μεταβάλλουν και τη σχέση του εφήβου με τους συνομηλίκους του. Συχνά παρατηρείται στην ηλικία αυτή οι φιλικές σχέσεις της παιδικής ηλικίας να καταρρέουν για να αντικατασταθούν από άλλες. Στην παιδική ηλικία αυτό που δυνάμωνε τις φιλικές σχέσεις ήταν το παιχνίδι και όχι η κατάθεση προσωπικότητας και χαρακτήρα των ατόμων. Ο έφηβος πλέον αναπτύσσει την ικανότητα να διαλέγει τους φίλους και την παρέα του, των οποίων οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις είναι τέτοιες ώστε να ενισχύουν την επιθυμία του να γίνει ενήλικας.

Τα παραπάνω έχουν μια επιπλέον σημαντική συνέπεια. Στην ηλικία αυτή, μέσα από την εκπαίδευση, τίθενται οι βάσεις της μελλοντικής επαγγελματικής απασχόλησης και οι στόχοι για τον τρόπο ζωής. Επομένως, όσο καλύτερης διαπραγματεύσεως έχουν τύχει τα παραπάνω

θέματα, τόσο πιθανότερο είναι οι επιλογές αυτές να δώσουν μελλοντικά ικανοποίηση στον έφηβο.

Το άλλο κύριο επίτευγμα αυτής της ηλικίας είναι η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας και των σωματικών αλλαγών που οφείλονται στην ορμονική ανάπτυξη του σώματος του εφήβου. Οι ορμονικές αλλαγές προκαλούν αλλαγές στα πρωτεύοντα και τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου. Ο έφηβος κατακλύζεται από πρωτόγνωρα ερεθίσματα που προκαλούν ευχαρίστηση ταυτόχρονα όμως και ντροπή, άγχος, αμηχανία. Πώς θα δεχτούν οι γονείς αυτές τις καινούργιες εμπειρίες; Πώς θα επιδράσουν στις σχέσεις με τους συνομηλίκους;

Η απότομη και συχνά μη έγκαιρη ανάπτυξη της σεξουαλικότητας σημαίνει πως το παιδί ή ο έφηβος δε διαθέτει το απαιτούμενο χρονικό διάστημα να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα που συνοδεύουν τη σεξουαλικότητα, να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει και να τα τακτοποιήσει κατάλληλα. Το γεγονός αυτό συμβάλλει σημαντικά στην αστάθεια των σχέσεων αργότερα στη ζωή του αλλά τελικά και η ίδια η απόλαυση της σεξουαλικής επαφής, μετατρέπεται σε «μύδα», με τον έφηβο να μιμείται λανθασμένα πρότυπα που με έμμεσο τρόπο επιβάλλονται από τον κοινωνικό του περίγυρο.

Η αμηχανία ή η ντροπή λοιπόν, αρχικά μπορεί να οδηγήσουν στην απομόνωση του εφήβου. Στο σημείο αυτό καθοριστικός είναι ο ρόλος του γονέα. Εφόσον ο ίδιος έχει διαπραγματευτεί με ικανοποιητικό τρόπο τα ζητήματα της δικής του σεξουαλικότητας θα μπορέσει να βοηθήσει τον έφηβο να λύσει τις απορίες του χωρίς να χρειαστεί να καταφύγει στους μύθους των συνομηλίκων του ίδιου φύλου, που στηρίζονται στην άγνοια συχνά και τις φαντασιώσεις που τρέφονται από τους ίδιους φόβους, οι οποίοι μπορεί να αναστείλουν περαιτέρω τη φυσιολογική σεξουαλική ανάπτυξη. Η εικόνα του ατόμου του άλλου φύλου μπορεί να διαστρεβλωθεί τόσο που να τρομάζει, όπως και η εικόνα του ίδιου του εαυτού. Στη διαστρεβλωμένη αυτή εικόνα μπορεί να συμβάλει και η αντίστοιχη, ασυνείδητη των γονιών, οι οποίοι, με υπερβολικές απαγορεύσεις ή απουσία ορίων (ακόμα και με στάσεις του τύπου: «δε θέλω να γνωρίζω τίποτε για όλα αυτά») δυσκολεύουν την ολοκλήρωση της σεξουαλικής ταυτότητας του παιδιού τους. Ζητούμενο είναι να εδραιωθεί η επιθυμία, με τρόπο σταδιακό, ώριμο και κατάλληλο.

Η εφηβεία, η ταυτότητα, η σεξουαλικότητα είναι μια άγνωστη περιοχή, την οποία το παιδί θα πρέπει να γνωρίσει και να κατακτήσει ώστε να ενηλικιωθεί. Στην προσπάθεια αυτή οι γονείς θα πρέπει να είναι βοηθοί. Θα πρέπει, στηριζόμενοι στις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις αναμνήσεις της δικής τους εφηβείας, να θέτουν τα όρια που πιστεύουν ότι τους βοήθησαν στη δική τους εξερεύνηση αυτής της άγνωστης περιοχής. Δε θα πρέπει όμως να ξεχνάνε ότι η περιοχή που καλείται να εξερευνήσει το παιδί τους είναι μία καινούργια περιοχή και σε αυτή θα πρέπει να το βοηθήσουν να αναπτύξει πρωτοβουλίες, να χρησιμοποιήσει τρόπους και ιδέες δικές του, αφού το ίδιο είναι ο δέκτης των μηνυμάτων του καιρού του. Στην πορεία αυτή θα υπάρξουν συγκρούσεις στις οποίες οι γονείς, με τη βοήθεια του υποστηρικτικού τους, ώριμου ρόλου, θα βοηθήσουν τον έφηβο να ανακαλύψει τις λύσεις, τις οποίες θα χρησιμοποιήσει αργότερα σα μοντέλο για την εξερεύνηση και άλλων, άγνωστων περιοχών στη ζωή του.

### **Συναισθήματα στην εφηβεία**

Μερικά από τα συνηθισμένα συναισθήματα που βιώνουν οι έφηβοι είναι : θυμός ,απάθεια, λύπη και μελαγχολία, ενοχή, φόβο-άγχος, αγωνία, ντροπή, υπερβολική χαρά και ενθουσιασμό, εξειδικευμένη αγάπη για φίλους, ερωτικούς συντρόφους, έντονες συγκινήσεις-



πάθη, αίσθηση παντοδυναμίας. Ο έφηβος μπορεί να χειριστεί καλύτερα τον συναισθηματικό του κόσμο εάν μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά του με τους άλλους και αν μπορεί να λάβει αποδοχή και κατανόηση από τους γονείς του.

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

**I. Συναισθηματική απομόνωση-Απάθεια:** Το άτομο μειώνει τις εντάσεις που πηγάζουν από την ανάγκη και από το άγχος, με το να κλείνεται σε ένα καβούκι παθητικότητας. Έτσι νομίζει πως οπλίζεται ενάντια στο χρόνιο στρες και στη χρόνια απογοήτευση.

*Πιθανή σκέψη του εφήβου:* *Θέλω να προκαλέσω την προσοχή και θέλω να δείξω ότι είμαι δυνατός και τίποτα δεν με αγιάζει.*

**II. Φυγή (άρνηση της πραγματικότητας):** Έχοντας αυτό το μηχανισμό ο έφηβος μπορεί να ξεφύγει από καταστάσεις που απαιτούν ανταγωνισμό, από καταστάσεις που αισθάνεται ότι βρίσκεται σε μειονεκτική θέση και ότι υπάρχουν πιθανότητες και να αποτύχει. Αποφεύγει να συμμετάσχει στη ζωή ή να συναναστρέφεται με άλλους.

**III. Έντονος θυμός:** Έντονα ξεσπάσματα με λόγια ή με σωματική εκτόνωση. Σκοπός: να κερδίσει, να προκαλέσει, να πάρει περισσότερα.

**IV. Λύπη-Μελαγχολία:** Τα έντονα επεισόδια θλίψης. Σκοπός: Να ελέγχει τους άλλους, να αποφεύγει την υπευθυνότητα, να τον λυπούνται ή για να πάρει εκδίκηση.

**V. Κατάθλιψη :** Κατά την εφηβεία μια σειρά από αλλαγές σωματικές, ορμονικές και κυρίως ψυχολογικές, καθιστούν τον έφηβο συναισθηματικά ευάλωτο. Στην πορεία προς την ενηλικίωση κατανοεί ότι δεν είναι πλέον παιδί αλλά ούτε ενήλικος γι' αυτό και η συμπεριφορά του χαρακτηρίζεται από συναισθηματικές εξάρσεις, από έντονη χαρά μέχρι έντονη λύπη ή ακόμα και επιθετικότητα. Αυτό που τον νοιάζει κυρίως είναι η γνώμη που έχουν οι άλλοι για αυτόν. Όταν νιώσει πως η γνώμη των ανθρώπων που τον περιβάλλουν είναι αρνητική ή επικριτική ο έφηβος εγκλωβίζεται σε ένα φαύλο κύκλο σκέψεων που εστιάζουν στην «κακή» πλευρά των πραγμάτων και όχι στην «καλή». Μ' αυτό τον τρόπο οδηγείται στην κατάθλιψη.

**VI. Έλλειψη αυτοεκτίμησης:** Βάση της κατάθλιψης είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση που δεν εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά θεμελιώνεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού και καθορίζεται από τη σχέση του με τους γονείς του. Ο τρόπος που διαχειρίζονται οι γονείς τις αντιδράσεις του παιδιού στα παιδικά του χρόνια επηρεάζει την αυτοεκτίμηση του και τον τρόπο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή του.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο τρόπος με τον οποίο οι έφηβοι βλέπουν οι έφηβοι τον εαυτό τους, δηλαδή η αυτοεκτίμηση τους, επηρεάζει πολύ τα συναισθήματά τους. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί με όσα λένε συμβάλλουν στην δημιουργία της αίσθησης που έχει ο έφηβος για την προσωπική του αξία. Η επιθυμία του εφήβου να αποκτήσει μια επιθυμητή και αποδεκτή εικόνα του εαυτού του φαίνεται ότι είναι ίσως ένας από τους πιο σημαντικούς και καθοριστικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του και επηρεάζουν τα συναισθήματά του.

## Η κατάθλιψη στην εφηβεία

Τα συναισθήματα θλίψης, θυμού και απογοήτευσης συναντώνται πολύ συχνά στους εφήβους. Καθημερινά βλέπουμε εφήβους που περνούν ατελείωτες ώρες απομονωμένοι, ξαπλωμένοι, αισθανόμενοι ένα κενό, μια «βαρεμάρα», όπως τη χαρακτηρίζουν. Άλλες φορές πάλι επαναστατούν ενάντια στη κοινωνία, αμφισβητούν τις αξίες με τις οποίες έχουν μεγαλώσει, προκαλούν τον περίγυρό τους να τους δώσει απαντήσεις σε μεγάλα ερωτήματα

της ζωής: Γιατί υπάρχω; Έχει νόημα η ζωή; Τι είναι αγάπη; Συχνά ανακαλύπτουμε πως οι σκέψεις αυτές υποκρύπτουν συναισθήματα απαξίωσης του εαυτού, ενοχής, ματαιότητας, συναισθήματα που υπάρχουν και στην κατάθλιψη.



Τι ωθεί όμως έναν έφηβο να αισθάνεται έτσι; Οι εκδηλώσεις αυτές είναι συχνά αναπόσπαστο κομμάτι της ωρίμανσης προς την ενήλικη ζωή. Διότι η εφηβεία αποτελεί ακριβώς αυτό: Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Και αυτό το πέρασμα, όπως κάθε μεταβατική περίοδος – και ίσως η εφηβεία να είναι η σημαντικότερη – δεν είναι ποτέ εύκολο. Εφηβεία χωρίς αλλαγή δε νοείται. Ο έφηβος πρέπει να πάρει τη θέση των γονιών κάτι που θεωρείται από τη φύση του «πράξη επιθετική».

Σ' αυτή τη φάση λοιπόν οι ισορροπίες της παιδικής ηλικίας διαταράσσονται πλήρως και ο έφηβος καλείται να ιδιοποιηθεί αυτές τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα του και που έχουν πολλαπλές επιπτώσεις στις σχέσεις του με το περιβάλλον το οικογενειακό, το σχολικό, το φιλικό. Δεν είναι πια παιδί αλλά ούτε ενήλικας με αποτέλεσμα να λειτουργεί σαν παιδί και να προσπαθεί συγχρόνως να φερθεί ως ενήλικος. Διχάζεται, δυσκολεύεται και παλεύει με αντιφατικές επιθυμίες, από τη μια να μη χάσει την παντοδυναμία και την ανεμελιά της παιδικότητας και από την άλλη να μεγαλώσει, να είναι ανεξάρτητος και να αυτενεργεί.

Πολλές φορές λοιπόν παρομοιάζουμε αυτή τη διεργασία της εφηβείας με το πένθος διότι ο έφηβος είναι αντιμέτωπος με πολλαπλές απώλειες, απώλειες που δημιουργούν αισθήματα θλίψης, μιας φυσιολογικής θα λέγαμε «καταθλιπτικότητας», που συνυπάρχει όμως, με μια υπόγεια κινητικότητα: νέες σχέσεις, αύξηση των γνώσεων, ανάπτυξη της αφαιρετικής και κριτικής σκέψης κ.λ.π. Το συναίσθημα όμως, διατηρεί τη πρωτοκαθεδρία στη ζωή του εφήβου. Ο ψυχικός πόνος, η θλίψη, ο θυμός, η απελπισία και από την άλλη, η υπέρμετρη χαρά, ο ενθουσιασμός, η εξιδανίκευση καταστάσεων και σχέσεων, εναλλάσσονται συχνά και πολλές φορές με αντιφατικό τρόπο.

Ας αναφερθούμε όμως σε κάποιες από τις απώλειες με τις οποίες είναι αντιμέτωπος ο έφηβος.

### Απώλεια της γονεϊκής παντοδυναμίας.

Ο έφηβος είναι αναγκασμένος να εγκαταλείψει την ιδανική εικόνα που έχει για τους γονείς. Ανακαλύπτει ότι είναι και εκείνοι έχουν ελαττώματα και αδυναμίες, κάτι που τον απογοητεύει, όμως είναι απαραίτητο προκειμένου να αυτονομηθεί και να κάνει επιλογές. Το παράδοξο και ιδιαίτερα τρομακτικό για εκείνον είναι ότι είναι στη δυσάρεστη θέση να πενήθει την ιδανική εικόνα των γονέων του. Σε αντίθεση με το πραγματικό πένθος όπου πενθούμε ένα πρόσωπο που χάσαμε, ο έφηβος καλείται να ολοκληρώσει αυτή την εργασία παρουσία των γονέων του.

Η ανάδυση της σεξουαλικής επιθυμίας επίσης δεν του επιτρέπει να βρίσκεται «κοντά» με τους γονείς. Πολλές φορές δε θέλει πια να τον αγκαλιάζουν ή να τον φιλούν, αισθάνεται ντροπή, θέλει να κλείνει την πόρτα του δωματίου του, να απομονώνεται, θέλει η σεξουαλικότητά του και το σώμα του να μην περνούν από τον έλεγχο των γονιών. Συγχρόνως αισθάνεται ενοχή που απορρίπτει δυο πρόσωπα τόσο αγαπημένα, που συνεχίζει να αγαπά και να ζητά από αυτούς αμέριστη συμπαράσταση στην περιπέτειά του.

### Απώλεια της παιδικότητας.

Σταματά να παίζει. Ξαφνικά τα παιχνίδια του δεν του προκαλούν το ενδιαφέρον. Τα αγγίζει και δεν αισθάνεται πλέον την ανάγκη να ασχοληθεί με αυτά. Δεν επιθυμεί να του φέρονται σαν παιδί, θέλει να δρα μόνος του αλλά δυσκολεύεται να αναλάβει ευθύνες. Συγχρόνως όμως αναπολεί αυτή την ανέμελη ηλικία όπου όλα ήταν πιο απλά και γνώριμα. Δυσκολεύεται να διαφοροποιηθεί από τους συνομηλικούς του διότι αισθάνεται ότι και ο ίδιος δε γνωρίζει που βρίσκεται, ποια είναι η εικόνα του, αν θα τον απορρίψουν.

### Απώλεια του παιδικού σώματος και ανάδυση σεξουαλικότητας.

Όπως αναφέραμε και πριν, ο έφηβος αντιμετωπίζει απότομες αλλαγές στο σώμα του, τόσο εσωτερικά, όσο και στην εξωτερική του εμφάνιση. Πολλές φορές νιώθει πόνο ή ενοχλήσεις που του είναι δυσάρεστες και απέναντι στις οποίες νιώθει ανήμπορος. Δε ξέρει πως να ντυθεί. Άλλες φορές φορά φαρδιά ρούχα έτσι ώστε να κρύβονται αυτές οι αλλαγές, άλλες φορές τις τονίζει υπερβολικά προκειμένου να ‘‘φωνάξει’’ στο περιβάλλον να τον προσέξει, να δείξει ότι δεν είναι ίδιος, ότι έχει την πρωτοβουλία να κάνει με τον εαυτό του ότι θέλει. Άλλες φορές πάλι φορά μαύρα προκειμένου να δείξει συμβολικά την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Το σώμα αφυπνίζεται σεξουαλικά, ξεκινούν οι σχέσεις με το άλλο φύλο, ο έφηβος έρχεται αντιμέτωπος με την πραγματικότητα των σχέσεων, με απρόσμενα συναισθήματα και αισθήσεις που πολλές φορές δυσκολεύεται να διαχειριστεί.

### Απομυθοποίηση των κοινωνικών αξιών.

Μέσα απ’ όλες αυτές τις αλλαγές σε ατομικό επίπεδο ο έφηβος ανακαλύπτει, αμφισβητεί και κρίνει την κοινωνία στην οποία καλείται να ζήσει ως ενήλικας, μια κοινωνία που δημιουργήθηκε από την προηγούμενη γενιά συμπεριλαμβανομένων και των γονιών του.

Συχνά αισθάνεται αυτή τη πραγματικότητα ως εχθρική, απόμακρη, σκληρή και άδικη. Άλλες φορές νιώθει απογοητευμένος, απομονώνεται και αρνείται να εμπλακεί σ’ αυτή τη σύμβαση, άλλες πάλι επιθυμεί κάτι ν’ αλλάξει, να επαναστατήσει. Οι γονείς και το περιβάλλον πάλι δυσκολεύονται και είναι αναμενόμενο, να αντιδράσουν σ’ αυτές τις προκλήσεις και τις απότομες αλλαγές συμπεριφοράς.

Κρίνεται αναγκαία η θέσπιση σταθερών ευδιάκριτων ορίων και αξιών. Συχνά οι αντιδράσεις των γονέων έχουν υπερβολική ελαστικότητα ή αυστηρή λογική. Μπορεί να απαγορευθεί κάτι πολύ απλό και μπορεί να επιτραπεί κάτι πολύ ακραίο. Έτσι αντικατοπτρίζεται η αμηχανία που αισθάνονται οι γονείς απέναντι στον έφηβο και ο τελευταίος νιώθει σύγχυση. Οι γονείς καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτές τις αλλαγές, τις συγκρούσεις, τις προκλήσεις. Πρέπει να μπορέσουν να συνοδεύσουν τον έφηβο σ' αυτή την περιπέτεια της ζωής του ( να του προσφέρουν μια μεγάλη αγκαλιά). Πρέπει επίσης να αποδεχθούν τη διαδικασία αποχωρισμού που τους επιβάλλεται. Να δεχτούν πρώτα οι ίδιοι ότι το παιδί τους καλείται να αποχωρήσει από το σπίτι, απ' αυτή τη στενή σχέση που είχε εδώ και τόσα χρόνια με τους ίδιους ενώ συγχρόνως βρίσκονται και οι ίδιοι αντιμέτωποι με μεγάλες αλλαγές: Κρίση μέσης ηλικίας, κρίση στη σχέση του ζευγαριού, ενδεχόμενη απώλεια των δικών τους γονέων κ.λπ.

Σε αυτά τα στοιχεία λοιπόν συνίσταται η περιγραφή της διεργασίας της εφηβείας ως παρόμοιας με τη διεργασία πένθους και κατά συνέπεια με την καταθλιπτικότητα. Όμως θα πρέπει να διαχωρίσουμε αυτό το καταθλιπτικό συναίσθημα από την κατάθλιψη. Για να την περιγράψουμε πιο απλά, η κατάθλιψη συνίσταται στην επίμονη και παρατεταμένη θλίψη που αισθάνεται κάποιος διότι νιώθει ότι αδυνατεί να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις και τις απαιτήσεις της ζωής του.

Οι αιτίες μπορεί να είναι πολλές. Η κατάθλιψη στους εφήβους πιο συγκεκριμένα δανείζεται στοιχεία και από την παιδική κατάθλιψη, πλησιάζει όμως περισσότερο τα χαρακτηριστικά της κατάθλιψης των ενηλίκων. Είμαστε όμως ιδιαίτερα επιφυλακτικοί, λόγω της δυναμικής αυτής της περιόδου να χρησιμοποιούμε διαγνωστικά κριτήρια που αφορούν κυρίως τους ενήλικες. Ο έφηβος δυσκολεύεται να εκφράσει το καταθλιπτικό συναίσθημα. Σπάνια ζητά ο ίδιος βοήθεια για το πρόβλημά του. Οι γονείς επίσης, συχνά δεν αντιλαμβάνονται την κατάθλιψη του εφήβου, ενώ δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στις διαταραχές συμπεριφοράς ή στις σχολικές επιδόσεις. Η θλίψη αυτή μπορεί να ερμηνευτεί, αδίκως, ως δείγμα ωριμότητας από την πλευρά του εφήβου.

Θα λέγαμε λοιπόν συνοπτικά ότι η σοβαρότητα ενός καταθλιπτικού συνδρόμου κρίνεται σύμφωνα με την ποιότητα, την ένταση και τη διάρκεια των συμπτωμάτων. Χαρακτηριστικά συμπτώματα που παρουσιάζονται είναι τα ακόλουθα:

- καταθλιπτική διάθεση σχεδόν όλη τη μέρα
- αϋπνία ή υπερυπνία
- ελαττωμένη ενεργητικότητα ή κόπωση
- διαταραχές στη διατροφή
- μειωμένη δυνατότητα συγκέντρωσης
- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- αναποφασιστικότητα.

#### **Πιο ανησυχητικά είναι:**

- η σημαντική και απότομη απώλεια ή αύξηση βάρους
- οι σκέψεις θανάτου και
- απόπειρα αυτοκτονίας.

Θα πρέπει εδώ να αναφερθούμε στην κατάθλιψη που εκδηλώνεται πρώτα σε σωματικό επίπεδο ή στο επίπεδο των πράξεων δηλαδή πριν αναγνωριστεί η συναισθηματική συνιστώσα της κατάθλιψης. Παρουσιάζεται με σωματικές εκδηλώσεις όπως πονοκέφαλοι, σωματικοί πόνοι, κούραση, ταχυκαρδία, νευρογενής ανορεξία ή ακόμα και με άρνηση φροντίδας της σωματικής υγιεινής, επίσης με πράξεις όπως διαταραχές συμπεριφοράς, παραβάσεις, χρήση αλκοόλ ή ουσιών, υπερκινητικότητα ή ακόμα με σχολική φοβία ή σχολική αποτυχία.

## Στις αιτίες τις κατάθλιψης αναφέρονται οι εξής :

- Γενετικοί παράγοντες

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης όταν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό της ασθένειας. Δεν είναι απαραίτητο όμως σε οικογένειες χωρίς ιστορικό κατάθλιψης να μην εμφανιστεί κρούσμα. Όπως επίσης, όταν η μητέρα είναι καταθλιπτική πέρα από τους γενετικούς παράγοντες, το παιδί έχει μεγαλώσει σε ακατάλληλο περιβάλλον, κάτι που θα έχει επίπτωση στην ψυχική του υγεία.

- Βιοχημικοί παράγοντες

Δυσλειτουργία ορισμένων εγκεφαλικών χημικών ουσιών των νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη

- Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Απώλεια, σχέσεις, αλλαγές στη ζωή, ψυχικά τραύματα, υψηλές προσδοκίες.

- Ψυχολογικοί παράγοντες

Ο τρόπος με τον οποίο μεγάλωσε ο έφηβος, η προσωπικότητά του, η δυνατότητα που έχει να διαχειριστεί συναισθηματικά αγχωτικές καταστάσεις και κυρίως τις αλλαγές στις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει.

Τελειώνοντας θα πρέπει να συνοψίσουμε κάποιες σημαντικές παραμέτρους που χαρακτηρίζουν τις ιδιαιτερότητες της εφηβικής κατάθλιψης. Η καταθλιπτικότητα – το συναίσθημα της θλίψης συναντάται πολύ συχνά κατά την περίοδο της εφηβείας. Θα λέγαμε πως είναι συστατικό της εργασίας της ωρίμανσης και της ενηλικίωσης. Αποτελεί συχνά πηγή δημιουργικότητας, στοιχείο υποκειμενικότητας, μέσο επαφής με τους συνομηλίκους, αναγκαία προϋπόθεση της διαφοροποίησης του εφήβου από το περιβάλλον του, και από τον έλεγχο της οικογένειάς του. Θυμάμαι μια έφηβη που κάποτε μου είχε πει: ‘θέλω να σας μιλήσω γι’ αυτά που μ’ απασχολούν αλλά σας παρακαλώ μη μου πάρετε τη θλίψη μου’. Από την άλλη, ο έφηβος που πάσχει από κατάθλιψη εμμένει σ’ αυτόν τον αρνητικό πόλο της διάθεσης, απομονώνεται, δε δημιουργεί σχέσεις με συνομηλίκους, αναστέλλει τη σεξουαλική του ανάπτυξη, έχει σωματικές ενοχλήσεις, διαταραχές ύπνου, αισθάνεται κούραση, είναι απαισιόδοξος και μπορεί να έχει σκέψεις θανάτου. Τα συμπτώματά του μπορεί να είναι σιωπηλά και να μη γίνουν αντιληπτά εγκαίρως από το περιβάλλον του. Οι γονείς είναι συχνά πολυάσχολοι, τους απασχολούν δυσκολίες και άγχη της σκληρής καθημερινότητας που βιώνουν και δε δίνουν τον απαραίτητο χρόνο να διερευνήσουν τι μπορεί να συμβαίνει με τον έφηβο που κατά τα άλλα δε δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα.

Σημασία έχει να υπάρχει ένα περιβάλλον όπου ο έφηβος να νιώθει πως μπορεί να εμπιστευθεί τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του, να είναι κάποιος εκεί να τον ακούσει και όχι να τον κρίνει. Σήμερα οι έφηβοι πιέζονται ιδιαίτερα ως προς τις αποδόσεις τους στο σχολείο ή σε άλλες κοινωνικές δραστηριότητες. Οι απαιτήσεις στις οποίες πρέπει να ανταποκριθούν είναι ιδιαίτερα πιεστικές και πολλές φορές κλονίζονται ψυχοσυναισθηματικά. Ρόλος της οικογένειας και του σχολείου είναι να σταθούν δίπλα τους, να ‘απορροφήσουν τους κραδασμούς’, να τους παρέχουν υποστήριξη και συμπαράσταση στο δρόμο τους.

## Σωματική άσκηση και κατάθλιψη

Πρόσφατες έρευνες μας έδειξαν ότι η τακτική σωματική άσκηση είναι επίσης ωφέλιμη και για την ψυχική υγεία. Η άσκηση βοηθά στην πρόληψη της κατάθλιψης και σύμφωνα με μερικούς επιστήμονες συμβάλλει και στην αντιμετώπισή της.

Η άσκηση επιδρά σε ορισμένες χημικές ουσίες του εγκεφάλου μας που επηρεάζουν τη διάθεσή μας και έτσι νιώθουμε ευφορία. Όταν κάποιος έχει άγχος ή κατάθλιψη συχνά νιώθει ότι δεν έχει τον έλεγχο της ζωής του, οπότε με τη γυμναστική ενισχύεται η εμπιστοσύνη στον εαυτό του και κατά συνέπεια και η αυτοεκτίμησή του.

Πηγή : American Psychological Association

## Γ. ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Το πρόβλημα της εφηβικής παραβατικότητας είναι πολυδιάστατο και εξαρτάται από τη συνολική δράση πολλών τομέων.

Ως παραβατικές συμπεριφορές θεωρούνται οι : κλοπή , χρήση ναρκωτικών ουσιών, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η οδήγηση χωρίς δίπλωμα, η άσκηση βίας.

### Αιτίες παραβατικής συμπεριφοράς :

- Οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες . Φαινόμενα όπως η οικονομική κρίση, η πολιτική αστάθεια αλλά και η αποδυνάμωση θεσμών συνδέεται άρρηκτα με την αύξηση της πιθανότητας συμμετοχής των νέων σε εγκληματική δραστηριότητα.
- Η αστικοποίηση. Σε αστικές κοινωνίες εμφανίζονται υψηλά ποσοστά νεανικής εγκληματικότητας από την αποδυνάμωση των πρωτογενών κοινωνικών σχέσεων, του ελέγχου, και την τάση προς την ανωνυμία.
- Ο κοινωνικός αποκλεισμός. Έφηβοι που βιώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό γίνονται αποδεκτοί σε παραβατικές ομάδες όπου αποκτούν το αίσθημα της ασφάλειας και της προστασίας.( Η χρήση ή διακίνηση ουσιών είναι αναπόφευκτη)
- Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τόσο η τηλεόραση όσο και οι ταινίες προωθούν φαινόμενα βίας.
- οι νέοι παρακολουθώντας τη βία τείνουν να συμπεριφέρονται περισσότερο επιθετικά.
- Ο ρόλος της οικογένειας . Συγκρούσεις, ανεπαρκής γονικός έλεγχος, πρόωρη απονομή αυτονομίας στο παιδί, αύξηση μονογονεϊκών οικογενειών.

### Τρόποι αντιμετώπισης της παραβατικής συμπεριφοράς

Για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παραβατικής και εγκληματικής συμπεριφοράς των παιδιών δεν υπάρχουν συνταγές που ισχύουν για όλους. Οι περιπτώσεις εξατομικεύονται τόσο ως προς την αιτιολογία και τα συμπτώματα όσο και ως προς τους τρόπους

αντιμετώπισής τους. Μερικές μόνο αρχές και γενικούς κανόνες που ισχύουν για όλες τις περιπτώσεις καταγράφουμε παρακάτω.

### **I. Φορείς αγωγής- Σχολείο και οικογένεια**

Η οικογένεια και στη συνέχεια το σχολείο έγκαιρα πρέπει να αναζητούν και να επισημαίνουν τις θετικές και τις αρνητικές πλευρές των παιδιών. Αν στη συνέχεια προβάλλουν, ενισχύουν και τονίζουν τα θετικά αγνοώντας τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους αυξάνονται οι πιθανότητες να διαμορφώσουν καλή σχέση με τα παιδιά και να μπορούν να παρεμβαίνουν αποτελεσματικά στη διαμόρφωση της συμπεριφορά τους.

Γονείς και σχολείο παρακολουθούν συστηματικά τη συμπεριφορά των παιδιών και σημειώνουν τυχόν συμπτώματα σαν αυτά που αναφέρονται παραπάνω, τα οποία μπορεί να σημαίνουν κάτι για τη μελλοντική συμπεριφορά τους.

Το σχολείο πρέπει να προσφέρει ουσιαστική γενική παιδεία έτσι ώστε να διαμορφώνονται άτομα με διευρυσμένους γνωστικούς ορίζοντες, κριτική ικανότητα και προβληματισμό, που αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την εξοικείωση του ατόμου με τη διαδικασία του διαλόγου και την αποφυγή της παραβατικότητας.

Υπάρχει ανάγκη για παροχή ανθρωπιστικής παιδείας η οποία διαπλάθει άτομα με αξίες και ιδανικά, στο επίκεντρο των οποίων βρίσκεται ο ανθρώπινος παράγοντας. Μια τέτοια μορφή παιδείας αποτελεί το καλύτερο μηχανισμό αντίστασης απέναντι στα αρνητικά πρότυπα που προβάλλει η σημερινή κοινωνία (βία, εγκληματικότητα).

Επίσης σημαντική είναι η παροχή ορθών προτύπων τα οποία προσανατολίζουν ουσιαστικά τη συμπεριφορά των νέων, τους βοηθούν να θέσουν στόχους και να έχουν υψηλές επιδιώξεις. Τέλος η ίδρυση αθλητικών συλλόγων, κέντρων νεότητας, βιβλιοθηκών και μουσικών εργαστηρίων συμβάλλει αποτελεσματικά στην επίτευξη των σχετικών στόχων.

### **II. Ανάγκη για στοργή και φροντίδα**

Οι γονείς πρέπει να είναι συνέχεια κοντά στο παιδί και να ικανοποιούν με μέτρο τις ανάγκες του, ιδίως τις κοινωνικές και συναισθηματικές. Είναι αλήθεια, ότι οι σημερινές συνθήκες ζωής και εργασίας δεν ευνοούν την εφαρμογή της αρχής αυτής, αλλά αυτό σε καμία περίπτωση δεν νομιμοποιεί τους γονείς να είναι μακριά από τα παιδιά τους.

### **III. Πνευματικοί άνθρωποι**

Οφείλουν να βρίσκονται διαρκώς δίπλα στη νεολαία, να της καλλιεργούν μέσω των έργων και της ζωής τους σωστά πρότυπα, αλλά και να ευαισθητοποιούν τη πολιτική ηγεσία, ώστε να σκύψει με ενδιαφέρον πάνω στα προβλήματα των νέων.

### **IV. Οι Νέοι**

Τέλος, οι άμεσα ενδιαφερόμενοι δεν πρέπει να απογοητεύονται μπροστά στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, να μην παραιτούνται αλλά να επιδεικνύουν αισιοδοξία και αγωνιστική διάθεση χωρίς να προβαίνουν σε παραβατικές ενέργειες

## Δ. ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ



Ο όρος «εκφοβισμός και βία στο σχολείο» (school bullying), όπως και ο όρος «θυματοποίηση» (victimization) χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται εσκεμμένη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.

Συχνά το «ισχυρότερο» παιδί αντλεί από την πράξη του κάποιο όφελος, όπως ευχαρίστηση, κύρος, υλικά αποκτήματα, ενώ το «αδύναμο» παιδί δεν μπορεί να προστατέψει με ουσιαστικό και ριζικό τρόπο τον εαυτό του.

Ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι και ομαδικό φαινόμενο, καθώς δεν αφορά μόνο το μαθητή που εκφοβίζει και εκείνον που εκφοβίζεται, αλλά και όσους είναι παρόντες ή γνωρίζουν την ύπαρξή του, δηλαδή τους παρατηρητές, οι οποίοι μπορεί να είναι είτε μαθητές είτε ενήλικες.

Ένα σημείο το οποίο χρήζει διευκρίνισης είναι ότι όλες οι μορφές μαθητικής επιθετικότητας δεν αποτελούν εκφάνσεις του σχολικού εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο.

Η επιθετικότητα, η οποία αποτελεί οικουμενικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης, δεν στοχεύει πάντα στην εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη τρομοκράτηση των «αδύναμων» και συνεπώς δεν αποτελεί σε όλες τις περιπτώσεις μορφή εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, η έκφραση επιθετικότητας στα πλαίσια κάποιου παιχνιδιού εξαιτίας μιας διαφωνίας, δεν αποτελεί αναγκαστικά μορφή εκφοβισμού.

Επίσης, η επιθετικότητα μπορεί να μετασχηματιστεί σε μορφές συμπεριφοράς κοινωνικά αποδεκτές, όπως είναι η διεκδικητικότητα, η πρωτοβουλία, το θάρρος της γνώμης, η δημιουργικότητα, η επιθυμία για μάθηση. Στις περιπτώσεις του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο, η επιθετικότητα και η δύναμη (σωματική, ψυχολογική ή κοινωνική) διαστρεβλώνονται, γίνονται μέσο επιβολής.

### **Μορφές Εκφοβισμού**

Ο εκφοβισμός μπορεί να πάρει διάφορες μορφές:



• Σωματικός: φυσικός τραυματισμός ή απειλή τραυματισμού προς κάποιον. Εκδηλώνεται με σπρωξίματα, σκουντήματα, αγκωνιές, γροθιές και κλοτσιές, τρικλοποδιές, χτυπήματα με αντικείμενα, τσιμπήματα και δαγκωνιές, περιορισμό του άλλου μέσω σωματικών πρακτικών.

• Λεκτικός: συστηματική χρησιμοποίηση υβριστικών εκφράσεων, φραστικών επιθέσεων, προσβολών και απειλών, αγενών σχολίων και ειρωνείας, χρήση παρατσουκλιών.

• Εκφοβισμός με εκβιασμό: εκούσια (χωρίς τη θέληση) απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, η οποία συνοδεύεται από απειλές ή και τον εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις.

• Έμμεσος ή κοινωνικός: προσπάθεια για κοινωνική απομόνωση ή αγνόηση ατόμου, για άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για κάποιον συγκεκριμένο συμμαθητή τους, διάδοση κακόβουλων φημών και ψευδών.

• Ηλεκτρονικός: αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, των υπηρεσιών MMS και SMS που παρέχουν τα κινητά τηλέφωνα και των διαδικτυακών τόπων κοινωνικής δικτύωσης, χρήση ή παραποίηση των προσωπικών δεδομένων κάποιου ατόμου, αποκλεισμός του από μια δικτυακή ομάδα, κλήσεις στο κινητό του από άγνωστο νούμερο.

• Ρατσιστικός: διάδοση αρνητικών σχολίων εξαιτίας της καταγωγής, της κοινωνικής τάξης, της οικονομικής κατάστασης, της διαφορετικότητας.

• Σεξουαλικός: υβριστικά σχόλια, σκίτσα και γκράφιτι με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, μέχρι και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.

## Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης

### ΠΡΟΛΗΨΗ

Στα πλαίσια της πρόληψης έχουν εφαρμοστεί κάποια προγράμματα κατά του εκφοβισμού και της ενδοσχολικής βίας (π.χ. Νορβηγικό μοντέλο Dan Olweus, φινλανδικό μοντέλο KIVAKOULO, στην Ελλάδα το πρόγραμμα της Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. «Stop στην ενδοσχολική βία» κ.α.).

Τα προγράμματα αυτά για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το φαινόμενο, στοχεύουν στην αλλαγή του κλίματος του σχολείου, ώστε να μην αναπαράγει τη βία. Στα πλαίσια της προσπάθειας οι παρεμβάσεις αφορούν όλους: το σχολείο, την τάξη, τον εκπαιδευτικό, τους μαθητές, τους γονείς τους και ολόκληρη την τοπική κοινωνία.

Κάποιες αποτελεσματικές πρακτικές, σε επίπεδο σχολείου και τάξης, για εφαρμογή μιας στρατηγικής ενάντια στη βία, είναι:

• σε επίπεδο σχολείου:

- σύνταξη Σχολικής Επιτροπής ενάντια στον εκφοβισμό & την ενδοσχολική βία

- σύνταξη Διακήρυξης του σχολείου ενάντια στη βία: δικαιώματα-υποχρεώσεις-καθήκοντα για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας
- αύξηση της επίβλεψης του σχολικού χώρου
- ευαισθητοποίηση και συνεργασία με τους γονείς, προκειμένου να σταματήσει ο κύκλος αναπαραγωγής και ενθάρρυνσης της ενδοσχολικής βίας

• σε επίπεδο τάξης:

- συζήτηση στην τάξη για τον ορισμό & τις μορφές της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού
- συζήτηση για τις επιπτώσεις του εκφοβισμού
- ενημέρωση σχετικά με το γιατί η ενδοσχολική βία και ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτά από το σχολείο
- τρόποι & προτάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση από τους μαθητές: σύνταξη των κανόνων της τάξης ενάντια στη βία
- παροχή βοήθειας από μαθητές σε άλλους, για την επίλυση των συγκρούσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε εκφοβισμό
- προαγωγή των συνεργατικών αλληλεπιδράσεων
- παροχή ευκαιριών για θετική έκφραση της επιθετικότητας (π.χ. μέσω των αθλημάτων)

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας έχει ρόλο και ευθύνη για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Ο βαθμός εμπλοκής κάθε μέλους, σχετίζεται τόσο με την ιδιότητά του, όσο και με τη σοβαρότητα, τη συχνότητα και την ένταση του περιστατικού εκφοβισμού. Άλλος είναι ο ρόλος και η ευθύνη του διευθυντή του σχολείου, άλλος του δασκάλου, άλλος των συμμαθητών, άλλος των γονιών.

Ωστόσο, θα πρέπει όλοι να συνεργαστούν σε ένα πλαίσιο παράλληλων δράσεων, διότι, αφού η αιτιολογία του εκφοβισμού είναι πολυπαραγοντική και η αντιμετώπισή του θα πρέπει να είναι πολυεπίπεδη.

### Άμεσες Δράσεις:

• Διευθυντής:

- Καταγράψτε το περιστατικό, δίνοντας πληροφορίες για το πού και πότε συνέβη το περιστατικό, για το ποιοι συμμετείχαν, ποιοι παρατηρούσαν, τι μορφή εκφοβισμού ασκήθηκε και περιγράφοντας το τι ακριβώς έγινε.
- Διατηρείστε αρχείο καταγραφής των περιστατικών, ώστε να μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτό και τα υπόλοιπα ενδιαφερόμενα μέρη
- Προσδιορίστε αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά παραβίασης των κανόνων ενάντια στη βία
- Αν πρόκειται για επαναλαμβανόμενη εκφοβιστική συμπεριφορά, επικοινωνήστε με τους γονείς του παιδιού τηλεφωνικά και κανονίστε μια συνάντηση για να συζητήσετε
- Καθορίστε τις συνέπειες για το παιδί που εκφοβίζει, ύστερα από τη συζήτηση με τους γονείς, το παιδί που εκφοβίζεται, τα παιδιά-υποστηρικτές του παιδιού που εκφοβίζει, και τη Σχολική Επιτροπή
- Σχεδιάστε τον τρόπο παρακολούθησης του προβλήματος ώστε να έχετε εποπτεία της εξέλιξης της κατάστασης

• Εκπαιδευτικοί:

- Μιλήστε στο παιδί που εκφοβίζεται και ακούστε με προσοχή και σοβαρότητα αυτά που έχει να σας πει. Διαβεβαιώστε το παιδί ότι θα ανταποκριθείτε άμεσα για να το προστατεύσετε και ότι είστε διαθέσιμος να παράσχετε κάθε δυνατή βοήθεια. Πείτε στο παιδί, να σας κρατά ενήμερο σχετικά με οποιαδήποτε εξέλιξη
- Συζητήστε με τους γονείς του παιδιού, εκφράστε τις ανησυχίες σας και δείξτε ότι είστε αποφασισμένος να αναλάβετε δράση
- Εξακριβώστε ποιο παιδί είναι αυτό που εκφοβίζεται ή αυτό που εκφοβίζει
- Εξακριβώστε αν υπάρχει ομάδα παιδιών η οποία ενθαρρύνει ή/και υποστηρίζει το παιδί που εκφοβίζει
- Οδηγήστε το παιδί που εκφοβίζει στο γραφείο του Διευθυντή και συζητήστε σοβαρά μαζί του για το περιστατικό
- Υποστηρίξτε το παιδί που εκφοβίζεται σε συνεργασία με τον Διευθυντή

• Συμμαθητές μέσα στην τάξη:

- Προσδιορίστε ποιοι συμμαθητές σας ήταν παρόντες στο περιστατικό εκφοβισμού
- Ξεκαθαρίστε αν συμμετείχαν ως ουδέτεροι παρατηρητές ή αν ενθάρρυναν το παιδί που εκφοβίζει
- Συζητήστε μαζί τους για το ποια θα ήταν η κατάλληλη συμπεριφορά σε μια τέτοια περίπτωση (π.χ. να μιλήσουν σε κάποιον ενήλικα για να βοηθήσει) και για το ποιες ευθύνες έχουν όταν παρατηρούν να συμβαίνει περιστατικό εκφοβισμού
- Συζητήστε σχετικά με το τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει για να αποφευχθεί ο εκφοβισμός και να εξασφαλίσουν ένα ασφαλές περιβάλλον τόσο για τους ίδιους όσο και για τους συμμαθητές τους

• Γονείς παιδιού που εκφοβίζεται:

- Συνεργαστείτε στενά με το σχολείο για να πληροφορηθείτε για την έκταση και τη σοβαρότητα του περιστατικού καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισής του
- Παρέχετε στο παιδί σας υποστήριξη και ασφάλεια, χωρίς να το κατακρίνετε
- Ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας πει το παιδί σας για τα συναισθήματά του και για τις ανάγκες του
- Παρακολουθείτε την εξέλιξη της κατάστασης αλλά και την υγεία του παιδιού σας
- Αν το παιδί σας παραπονιέται για μεγάλο χρονικό διάστημα ότι έχει σωματικούς πόνους, αν παρατηρείτε ότι έχει δυσκολίες στον ύπνο ή αν αρνείται επίμονα να πάει στο σχολείο, επισκεφτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας για παιδιά.
- Υποστηρίξτε το παιδί με εκφράσεις όπως: «Μη δίνεις καμία σημασία, κοίταξε τους σταθερά μάτια και πες τους την άποψη σου!» «Δεν σε αφορούν αυτά που σου λένε». «Μην απαντάς στις κοροϊδίες...»

• Γονείς παιδιού που εκφοβίζει:

- Συζητήστε με τον Διευθυντή του σχολείου για το περιστατικό εκφοβισμού που προκλήθηκε από το παιδί σας
- Συνεργαστείτε με το σχολείο, για την αντιμετώπιση του προβλήματος του παιδιού σας σχετικά με τη βία
- Συνεργαστείτε με τον Διευθυντή και τον δάσκαλο του παιδιού σας για την εφαρμογή των κανόνων, των συνεπειών και την πρόληψη τέτοιων συμπεριφορών
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο. Παρατηρήστε αν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καβγάδες ή εκδηλώνει εκφοβιστική συμπεριφορά και με τα παιδιά της γειτονιάς ή και με εσάς στο σπίτι.

Μιλήστε γι' αυτά στο Διευθυντή και το δάσκαλο της τάξης και συνεργαστείτε μαζί τους για να πάρετε βοήθεια

Όλα τα παραπάνω αποτελούν κάποιες άμεσες δράσεις σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης στις οποίες μπορεί να προβεί το σχολείο, από μόνες τους όμως δε μπορούν να δώσουν λύση στο πρόβλημα του εκφοβισμού και της βίας στο σχολείο.

Χρειάζεται ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης, στο οποίο να συμμετέχει το σύνολο της σχολικής κοινότητας αλλά και ευρύτεροι κοινωνικοί φορείς, προκειμένου να υπάρξει αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου.

Οι φωνές και τα νεύρα των μεγάλων στο σπίτι είναι γνωστό ότι επηρεάζουν αρνητικά την ψυχοσύνθεση των παιδιών. Ειδικά σε συνθήκες οικονομικής κρίσης, με τα προβλήματα να ακολουθούν και να προσδιορίζουν την καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, τα ξεσπάσματα λεκτικής, ακόμα και σωματικής βίας, είναι σε πολλές περιπτώσεις και συχνότερα και εντονότερα.

Τα παιδιά δεν χρειάζονται τίποτα άλλο - αν και έχουν ένα σωρό αφορμές ακόμα, μέχρι και ορισμένα βιντεοπαιχνίδια - για να μεταφέρουν στο σχολείο αυτές τις συμπεριφορές.

Η Ελλάδα κατατάσσεται πλέον στην τέταρτη θέση μεταξύ 41 ευρωπαϊκών χωρών στη μαθητική βία και τον ενδοσχολικό εκφοβισμό και αυτή τη φορά το κουδοούνι δεν σημαίνει διάλειμμα αλλά συναγερμό!

Στη χώρα μας ένα στα δέκα παιδιά έχει αντιμετωπίσει προβλήματα βίας, τόσο μέσα όσο και έξω από το σχολείο. Σύμφωνα με τον κ. Ιωάννη Τσιάντη, αναπληρωτή καθηγητή Παιδοψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και επιστημονικό υπεύθυνο της Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.), στις μέρες μας ο εκφοβισμός γίνεται και μέσω διαδικτύου, όπου μέσω της ανωνυμίας μπορεί ο καθένας να χρησιμοποιεί προσβλητικούς χαρακτηρισμούς αλλά και φωτογραφίες, οι οποίες λειτουργούν ως «δηλητήριο» για την ψυχή του παιδιού, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει.

Ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι σημαντικοί παράγοντες για την έκφραση βίας από παιδιά είναι:

- η διαταραγμένη σχέση των γονέων και οι συγκρούσεις στην οικογένεια
- η συναισθηματική στέρηση και η παραμέληση
- η κακοποίηση στην οικογένεια
- η έλλειψη επικοινωνίας
- η χρήση και κατάχρηση ουσιών
- και η χαμηλή κοινωνικό-οικονομική κατάσταση της οικογένειας.

Επιπλέον, αίτια εκδήλωσης σχολικής βίας αποτελεί η χαμηλή σχολική επίδοση και η σχολική αποτυχία, η κατάθλιψη στην εφηβική ηλικία όπου συνδυάζεται με παρορμητικές και επιθετικές αντιδράσεις και τέλος η αίσθηση ψυχικού κενού, καταπίεσης και ανασφάλειας. (ΕΨΥΠΕ, 2010)

Καθοριστικό ρόλο παίζουν επίσης οι ασταθείς τεχνικές ανατροφής, η έλλειψη ορίων ή η αυστηρή πειθαρχία που συνοδεύεται από σωματική τιμωρία.

Οι συνέπειες στα παιδιά-θύματα του εκφοβισμού έχουν να κάνουν με μαθησιακές δυσκολίες, έντονο άγχος, συναισθηματικές ανασφάλειες, ψυχοσωματικά προβλήματα, σχολική άρνηση με πολλές απουσίες και σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και ιδέες αυτοκτονίας.

«Δεν αρκεί να σταματήσουμε το φαινόμενο, πρέπει να το αντιμετωπίσουμε» τονίζουν οι ψυχολόγοι, εξηγώντας ότι τα παιδιά-θύματα έχουν ανάγκη θεραπείας, ενώ χρήσιμη θεωρείται και η δημιουργία δικτύων στα σχολεία για την αντιμετώπιση της βίας. Επίσης πραγματοποιούνται δράσεις και προγράμματα που έχουν δημιουργηθεί τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας από την Ε. Ψ. Υ. Π. Ε ( Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου) προκειμένου να βοηθηθούν οι γονείς, εκπαιδευτικοί, αλλά και τα ίδια τα παιδιά.

Είναι συχνό φαινόμενο η τάξη είτε να σιωπά μπροστά στα φαινόμενα βίας λόγω φόβου, είτε να υποστηρίζει το θύτη.

Είναι ανάγκη να δείξουμε στα παιδιά ότι οι άπραγοι παρατηρητές δεν είναι αθώοι. Κανείς δεν πρέπει να ανέχεται τον εκφοβισμό, αλλά να τον αναφέρει.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι στα πλαίσια των μαθημάτων οι καθηγητές θα πρέπει να δημιουργούν θέματα εργασίας με κοινωνικά θέματα, όπως αυτό της ενδοσχολικής βίας και ο κάθε μαθητής να παρουσιάζει τη δική του ιστορία είτε ως θύτης, είτε ως θύμα, είτε ως απλός θεατής.

## **Ε. ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ**

Το σχολείο αποτελεί μία από τις πιο πιθανές πηγές έντασης στην εφηβική ηλικία λόγω των απαιτήσεων του εκπαιδευτικού συστήματος. Η έμφαση της οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας στη σχολική επιτυχία δημιουργεί συχνά άγχος στο νεαρό άτομο, που πολλές φορές νιώθει ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί ικανοποιητικά σε αυτές τις προσδοκίες. Δεν θα πρέπει όμως να συγχέεται το σχολικό άγχος με τη σχολική φοβία, η οποία εκδηλώνεται πιο συχνά στην παιδική ηλικία, κυρίως με την είσοδο του παιδιού στο σχολείο.

Αρχικά, πολλά είναι τα γνωρίσματα του σύγχρονου σχολείου που φαίνεται να αποτελούν πηγή έντασης στο νεαρό έφηβο. Ένας από αυτούς, είναι η διαδικασία της αξιολόγησης. Ο μαθητής αξιολογείται με ποικίλες εξετάσεις, προφορικές και γραπτές, οι οποίες γίνονται αντικείμενο κρίσης από τους καθηγητές αλλά και από τους συμμαθητές του παιδιού. Από την εικόνα του αυτή, εξαρτάται εν μέρει και το κύρος του στο σχολείο, η ποιότητα των διαπροσωπικών του σχέσεων μέσα σε αυτό, αλλά και οι σχέσεις του με τους γονείς του. Το άγχος της αξιολόγησης, ενισχύεται και από τις ανισότητες στη μάθηση. Συγκεκριμένα, όλοι οι μαθητές παρακολουθούν την ίδια τάξη, δίνουν τις ίδιες εξετάσεις και προσπαθούν να ταιριάξουν σε ένα κοινό πρόγραμμα ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητες του καθενός. Το γεγονός αυτό, μπορεί να είναι τραυματικό για αυτούς που υστερούν και συγχρόνως απογοητευτικό για τους προικισμένους.

Εν συνεχεία, οι συνθήκες συμφόρησης που παρατηρούνται στο σχολείο, είναι ένας άλλος παράγοντας. Ο μαθητής βρίσκεται σε μια κοινότητα 400-1000 παιδιών, όπου πέρα από το τμήμα του είναι λίγο πολύ άγνωστος και πρέπει να κερδίσει την επωνυμία του με όποιο τρόπο μπορεί. Πολλές φορές και οι σχέσεις με τους καθηγητές είναι λίγο-πολύ απρόσωπες, κάποιιοι από αυτούς δεν θα μάθουν ούτε το όνομά του. Είναι γνωστή η ιδιαίτερη ψυχολογία της εφηβικής ηλικίας, η οποία σε συνδυασμό με την έντονη ανάγκη για προβολή και αποδοχή, μπορούν να δημιουργήσουν στον έφηβο πρόσθετες πιέσεις.

Επιπλέον, διάφορες συνθήκες που επιδρούν στον ψυχικό κόσμο του εφήβου, μπορεί να λειτουργήσουν προσθετικά και να τον κάνουν πιο ευάλωτο στην εκδήλωση άγχους στο σχολικό περιβάλλον. Το κοινωνικό-βιοτικό επίπεδο του εφήβου, όπως και το πολιτιστικό λ.χ. γλώσσα, εμπειρίες, στάσεις, αξίες και κίνητρα επηρεάζουν σημαντικά πτυχές της σχολικής ζωής. Ειδικά στην σημερινή εποχή, όπου η αύξηση των μεταναστών έχει κάνει το σχολείο μια πολύ-πολιτισμική κοινωνία, οι διαφορές αυτές είναι πιο έντονες. Περισσότερο αποξενωτικές είναι άλλες πτυχές της οικογενειακής ζωής, όπως η διάσταση ή ο χωρισμός των γονέων, κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, ένα προβληματικό μέλος της οικογένειας, που ασκούν βαθιά επίδραση στον έφηβο εμποδίζοντάς τον να δεθεί με τη σχολική κοινότητα και να προσαρμοσθεί στο σχολικό κλίμα.

Θα πρέπει οι γονείς να μάθουν να «ακούν» το παιδί τους και να δεχτούν το άγχος που φέρνει από το σχολείο. Να προσπαθούν να το καθησυχάσουν, να το στηρίξουν και να κατανοήσουν πόσο αντικειμενικό ή πόσο υπερβολικό είναι. Χρειάζεται να καταλάβουν ότι δεν μπορούν οι ίδιοι να ενεργήσουν για λογαριασμό του παιδιού τους. Καλό είναι, να μην ταυτίζονται μαζί του για συναισθήματα που φέρνει για τους καθηγητές, συμμαθητές και για ότι ανήκει στο χώρο του σχολείου γενικότερα. Θα πρέπει να καθοδηγήσουν το παιδί μέσα από τη συζήτηση, να είναι αντικειμενικό και να αναλαμβάνει πλήρη ευθύνη για τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς του.

Η οικογένεια, και ο τρόπος με τον οποίο θα στηρίζει τον έφηβο, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Πολύ συχνά οι γονείς, ενισχύουν το άγχος του μαθητή πιέζοντάς τον για περισσότερο διάβασμα γιατί κατά την δική τους κρίση, οι ώρες που διαθέτει το παιδί τους για διάβασμα δεν αρκούν. Προβάλλουν στο πρόσωπο του παιδιού τις δικές τους επιθυμίες και πολλές φορές όταν μιλούν για αποτυχία ή επιτυχία, ταυτίζονται τόσο πολύ μαζί του που είναι σαν να πηγαίνουν οι ίδιοι στο σχολείο («πήραμε, βαθμούς», «ξεκινάμε μαθήματα» κλπ). Κάποιο θεωρούν ότι ανεβαίνουν περισσότερο κοινωνικά έχοντας για παιδί έναν «πρώτο μαθητή», παρά ένα παιδί που τα βγάζει πέρα μόνο του και είναι υπεύθυνο για τη δουλειά που απαιτεί το σχολείο.

Ο κύριος στόχος των γονέων λοιπόν, θα πρέπει να είναι να βοηθήσουν το παιδί τους να γίνει υπεύθυνο για το σχολείο. Στην αποτυχία να είναι δίπλα του και να προσπαθούν μαζί να βρουν την αιτία της και όχι να το απορρίπτουν. Να το ενθαρρύνουν, λαμβάνοντας υπ' όψιν την εφηβεία του και το πόσο ευαίσθητο είναι στην κριτική. Είναι σημαντικό, να προσπαθούν να μπου στη θέση του, και αν χρειαστεί να θυμηθούν τη δική τους εφηβεία και το πώς ένιωθαν σε ανάλογες περιστάσεις.

Σίγουρα οι απαιτήσεις της σημερινής κοινωνίας, επιφορτίζουν γονείς και παιδιά με περισσότερους ρόλους απ' ότι παλιότερα. Γι' αυτό είναι χρήσιμο οι γονείς να εκπαιδεύονται, ώστε να αποφύγουν συμπεριφορές που πιθανώς έχουν οι ίδιοι μάθει από τους δικούς τους γονείς και που στη εποχή που ζούμε, ίσως δεν είναι πια τόσο βοηθητικές.

### **Αντιμετώπιση και διαχείριση του σχολικού άγχους**

Στην αντιμετώπιση και διαχείριση του άγχους στα παιδιά και τους εφήβους μπορούν να βοηθήσουν οι εμπλεκόμενοι με το σχολικό περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί, οι σχολικοί σύμβουλοι-ψυχολόγοι και πρώτοι από όλους οι ίδιοι οι γονείς. Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την εφαρμογή υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς μπορεί να προωθήσει προληπτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αποτροπή της ανάπτυξης των διαταραχών άγχους μέσω

θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι κρίσιμος και μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί που βιώνει έντονο άγχος ενθαρρύνοντάς το να ζητήσει στήριξη σχετικά με τις ανησυχίες του, ωθώντας το να χρησιμοποιήσει τεχνικές αποβολής άγχους και στρατηγικές ηρεμίας και φροντίζοντας για την σταθερότητα και ασφάλεια του περιβάλλοντος. Ακόμη ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρέχει στο μαθητή τη δυνατότητα εναλλακτικών τρόπων εξέτασης, να του επιτρέπει να αναχωρεί από την τάξη όταν αισθάνεται την ανάγκη, να τον εκθέτει σταδιακά σε καταστάσεις που του πυροδοτούν άγχος στο σχολικό πλαίσιο, να τον ενθαρρύνει να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και να αναπτύσσει γύρω του ένα όσο το δυνατόν περισσότερο υποστηρικτικό περιβάλλον.

Οι σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν να μιλάνε ανοιχτά με τους εφήβους για τις ανησυχίες τους, να τους ενθαρρύνουν να ακολουθούν τα ταλέντα τους και να διασκεδάζουν, να τους εντάσσουν σε προγράμματα που περιλαμβάνουν συγκεκριμένες τεχνικές χαλάρωσης, όπως βαθιές αναπνοές και σωματική άσκηση. Επίσης τα παιδιά πρέπει να προτρέπονται από τους συμβούλους να εκφράζουν τις ανησυχίες τους ρεαλιστικά, να διορθώνουν τις διαστρεβλωμένες σκέψεις τους και να εξετάζουν προσεκτικά τις πιθανές αιτίες του άγχους τους (προβλήματα υγείας ή πίεση από το περιβάλλον). Τέλος, οι σχολικοί σύμβουλοι οφείλουν, εάν κριθεί απαραίτητο, να παραπέμψουν το παιδί στις κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Οι γονείς είναι η πιο σημαντική πηγή κοινωνικής και διαπροσωπικής ενίσχυσης που επηρεάζει τη μάθηση και διαμορφώνει τις στάσεις και τις αξίες των ατόμων κατά τα χρόνια της ανάπτυξής τους. Οι γονείς μπορούν αρχικά να επιδιώξουν μία συζήτηση με το παιδί, η οποία θα αφορά τα συμπτώματα άγχους. Ακόμη πρέπει να εξετάσουν εάν υπάρχει ιστορικό αγχώδους διαταραχής, κατάθλιψης ή χρήσης ουσιών στην οικογένεια και εάν χρειαστεί να παραπέμψουν το παιδί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

## **ΣΤ. ΕΦΗΒΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ**

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται συχνά το φαινόμενο των εφηβικών ατυχημάτων. Η αδιαφορία των νέων μπροστά στον κίνδυνο και η ελλιπής ενημέρωσή τους έχουν επιτρέψει την έξαρση του φαινομένου που πρέπει αν όχι να εξαλειφθεί, να περιοριστεί. Παρακάτω παρουσιάζονται τα κυριότερα αίτια του φαινομένου αλλά και τρόποι αντιμετώπισης του. Η Ελλάδα είναι πρώτη σε θανατηφόρα τροχαία «ατυχήματα» απ' όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Περίπου 2.000 άνθρωποι χάνονται κάθε χρόνο στον τόπο μας από τροχαία ατυχήματα και άλλοι τόσοι τραυματίζονται βαριά

### **Αιτίες θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων :**

- Μέθη : 51%
- Αντικανονικό προσπέρασμα : 21%
- Απόσπαση προσοχής : 15%

- Υπερβολική ταχύτητα : 13%

### **ΑΛΚΟΟΛ**

Τα τελευταία χρόνια η χρήση και η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών κατά τη διάρκεια της εφηβείας αποτελεί σημαντικό πρόβλημα τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ευρώπη.

Οι έφηβοι καταναλώνουν αλκοόλ επηρεαζόμενοι από την οικογένεια, τους συνομηλίκους, τις διαφημίσεις και τον κοινωνικό τους περίγυρο.

Οι νέοι συνηθίζουν να πίνουν σε πάρτι με φίλους, τις νύχτες του σαββατοκύριακου, σε σπίτια φίλων όταν λείπουν οι γονείς.

Λόγοι που οδηγούν τους νέους στο αλκοόλ : Οι νέοι με τη χρήση του αλκοόλ, αλλά και άλλων ουσιών παράνομων ή μη, πιστεύουν λανθασμένα ότι :

- Θα ξεφύγουν από την πλήξη
- Θα λύσουν τα προσωπικά τους προβλήματα
- Θα μειώσουν το άγχος
- Θα διασκεδάσουν
- Θα γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους
- Θα αντιδράσουν στην αυστηρότητα των γονιών τους

Τρόποι αντιμετώπισης :

- Εκείνος που επιθυμεί να σταματήσει την χρήση αλκοόλ θα πρέπει να πείσει τον εαυτό του για τις επιπτώσεις που έχει στον οργανισμό του
- Η απαγόρευση από πλευράς πολιτείας της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών από νέους κάτω των 18 ετών.
- Η σωστή ενημέρωση των νέων από το σχολείο και τους γονείς έτσι ώστε να γίνει κατανοητός ο κίνδυνος που διατρέχουν από την συνεχή κατανάλωση αλκοόλ.

### **ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ**

Η συνεχής χρήση κινητών κατά την διάρκεια της οδήγησης οδηγεί τις περισσότερες φορές σε κάποιο ατύχημα.

Στην Ελλάδα, συγκεκριμένα, οι οδηγοί αρνούνται να αποφύγουν την χρήση κινητού με συνέπεια την πρόκληση ατυχημάτων ή ακόμα και το θάνατο.

Η αποστολή μηνυμάτων κατά την ώρα της οδήγησης.

Το ψάξιμο στο μενού του τηλεφώνου αποσπά την προσοχή για πολλή ώρα κάτι που μπορεί να αποβεί μοιραίο τόσο για τον οδηγό όσο και για τους επιβάτες

Τρόποι αντιμετώπισης :

- Υποχρεωτική επιβολή ποινής σε εκείνους που παραβαίνουν το νόμο και χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο κατά την οδήγηση.
- Έλεγχος από τα δημόσια όργανα.



- Σωστή πληροφόρηση
- Προσοχή από πλευράς οδηγού και πλήρη γνώση των κινδύνων που έχει ο δρόμος.

### **ΑΝΤΙΚΑΝΟΝΙΚΟ ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΜΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ**

#### Τρόποι αντιμετώπισης :

- Ψήφιση νέων νόμων και απαγόρευση της οδήγησης εάν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις στο μάθημα της οδήγησης.
- Επιβολή χρηματικών προστίμων σε όσους αδιαφορούν για τους νόμους και τους καταπατούν.
- Σωστή ενημέρωση στα σχολεία.
- Ενημερωτικές εκπομπές να προβάλλονται κάθε τόσο από την τηλεόραση.
- Διαφημίσεις με περιεχόμενο τέτοιο ώστε να επηρεάσει τους νέους (ζώνες ασφαλείας και κράνος)

### **Z. ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΝΟΜΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΝΟΜΩΝ ΟΥΣΙΩΝ**

Όπως αναφέρει ο ψυχολόγος κ. Ευάγγελος Καναβιτσάς :

« Η χρήση και κατάχρηση νόμιμων και παράνομων ουσιών αποτελεί για πολλούς το πιο σημαντικό πρόβλημα όχι μόνο της εφηβείας αλλά και της κοινωνίας μας ολόκληρης, και πιθανόν να είναι, καθώς τα ναρκωτικά τις πιο πολλές φορές αποτελούν ένα ταξίδι χωρίς γυρισμό. Η τάση των εφήβων να εξαρτώνται από αυτά έχει να κάνει με τα χαρακτηριστικά της εύθραυστης εφηβικής προσωπικότητας: Χαμηλή αυτοεκτίμηση, που διογκώνεται και ξεφουσκώνει τάχιστα, άγχος, δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις, περιέργεια η, ανάγκη συμμετοχής σε μια παρέα, η επιθυμία τους να δείξουν πως μεγάλωσαν, η αμφισβήτηση των κοινωνικών κανόνων, όλα αυτά αποτελούν ευαίσθητους παράγοντες που δύνανται να οδηγήσουν τους εφήβους στη δοκιμή αρχικά και στον εθισμό μετέπειτα σε εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι ρίζες του είναι τόσο βαθιές και πολυσύνθετες και μια επιφανειακή και ευκαιριακή του προσέγγιση θα ήταν ανεύθυνη. Επιτρέψτε μου ωστόσο να επισημάνω πως οι έφηβοι ενδιαφέρονται ελάχιστα για το μέλλον τους, η ζωή τους είναι το παρών, και προειδοποιήσεις που έχουν να κάνουν με την μελλοντική τους υγεία λίγο μπορούν να τους αγγίξουν. Δυστυχώς τα ναρκωτικά έχουν συνυφαστεί με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης κατά την εφηβεία, με το μέγαλωμα του εφήβου και οποιαδήποτε αντιμετώπιση πρέπει να το λαβαίνει αυτό υπ' όψιν της.»

Στην πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών βοηθά σημαντικά η ανάπτυξη υψηλής αυτοεκτίμησης. Τι είναι η αυτοεκτίμηση και πώς αυτή χτίζεται;

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο πώς νιώθουμε σχετικά με διάφορες πλευρές του εαυτού μας, όπως η εμφάνιση, οι ικανότητες, η συμπεριφορά, οι εμπειρίες του παρελθόντος και το πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Δείχνει την αξία που εμείς οι ίδιοι δίνουμε στον εαυτό μας και διαμορφώνεται από πολύ μικρή ηλικία. Συγκεκριμένα, είναι ένα αίσθημα το οποίο πηγάζει από την ποιότητα των σχέσεών μας με τους άλλους και διαμορφώνεται από τα μηνύματα που έχουμε λάβει ως παιδιά από τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας (γονείς και δάσκαλοι),

όπως και από τις γενικότερες εμπειρίες στη ζωή μας. Με την πάροδο του χρόνου μπορεί να ενισχύεται ή να αποδυναμώνεται. Βασικός παράγοντας για την ενίσχυσή της, αποτελεί η αναγνώριση και η αποδοχή όλων των πλευρών του εαυτού μας, θετικών και αρνητικών.

Γενικότερα, το αίσθημα της αυτοεκτίμησης περιλαμβάνει πίστη στον εαυτό μας και στις ικανότητές μας, αλλά και αυτοσεβασμό. Δηλαδή, να νοιάζομαι για τον εαυτό μου και να τον φροντίζω, χωρίς να θεωρώ τους άλλους υπεύθυνους για μένα.



Σύμφωνα με την ψυχοθεραπεύτρια – Συντονίστρια Σχολών Γονέων κ. Παναγιώτα Κυπραίου:

«Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, χτίζεται κατά την παιδική ηλικία, μέσα από την εικόνα που οι γονείς μας έχουν για μας. Ο γονιός λειτουργεί ως “καθρέφτης” για τον εσωτερικό κόσμο του παιδιού. Απ’ αυτά που βλέπει το παιδί στον καθρέφτη αυτό, δημιουργεί την αίσθηση που έχει για τον εαυτό του. Όταν ο γονιός δείχνει εκτίμηση και σεβασμό στο παιδί, όταν αποδέχεται την προσωπικότητα του με τις ιδιαιτερότητές της, όταν δείχνει στο παιδί του αγάπη, στήριξη, εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και το ενθαρρύνει να αναπτύξει τις δεξιότητές του, τότε το παιδί αναπτύσσει καλή σχέση εκτίμησης και αγάπης με τον εαυτό του. Όταν, αντίθετα, ο γονιός απαξιώνει το παιδί, όταν δεν το επαινεί για τις προσπάθειές του, όταν το παραμελεί συναισθηματικά, όταν απαγορεύει στο παιδί να εκφράζει τις επιθυμίες και τα συναισθήματά του, τότε το παιδί νιώθει ότι δεν το αποδέχονται όπως είναι, ότι δεν είναι άξιο αγάπης, ότι “φταίει” το ίδιο. Με άλλα λόγια, δεν εκτιμά τον εαυτό του και αυτή η αίσθηση το ακολουθεί στην μετέπειτα ζωή του.»

Θα θέλαμε να συμπληρώσουμε πως και το σχολείο συμβάλλει αποτελεσματικά στην ανάπτυξη υψηλής αυτοεκτίμησης των μαθητών- εφήβων. Συγκεκριμένα ο καθηγητής πρέπει να :

- Σκέφτεται θετικά για τον κάθε μαθητή και τον βοηθά να συνειδητοποιήσει τα πλεονεκτήματά του. Είναι καλό να μιλάει στο παιδί για τα καλά στοιχεία και τις δυνατότητες που έχει.

- Ενθαρρύνει και επαινεί το μαθητή όσο το δυνατόν πιο συχνά, ασκώντας λιγότερη αρνητική κριτική.
- Επιτρέπει στα παιδιά να εκφράζονται ελεύθερα, να συζητούν για τα συναισθήματά τους, πάντα όμως με σεβασμό στους άλλους.
- Προσεγγίζει τον απομονωμένο ή ντροπαλό μαθητή, αναγνωρίζοντας όμως πάντα την ανάγκη ορισμένων μαθητών να είναι μόνοι τους. Μπορεί να εφαρμόσει ομαδικές δραστηριότητες και να δώσει ευκαιρίες στο μαθητή να πετύχει.
- Ενθαρρύνει την έννοια της κοινότητας, του «ανήκω» στην τάξη και τους παροτρύνει να δημιουργήσουν φιλίες κάνοντας παρέα ή στήνοντας ομάδες κοινών ενδιαφερόντων. Μπορεί να αναθέσει ομαδικές εργασίες για τις οποίες θα συνεργάζεται όλη η τάξη μαζί.
- Προτρέπει τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα δίκτυο υποστήριξης μεταξύ τους και να βοηθούν ο ένας στον άλλο.
- Δίνει ευκαιρίες να ολοκληρώσουν μια εργασία και να κάνουν κάτι, όταν η επιτυχία είναι σίγουρη. Αντίθετα, πρέπει να προσπαθεί να αποφύγει καταστάσεις κατά τις οποίες η αποτυχία είναι αναπόφευκτη.
- Ενισχύει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη τόσο του εαυτού τους, όσο και των πράξεων τους. Μπορεί να αναθέσει εργασίες με αυξημένες ευθύνες και να δώσει την ευκαιρία να βοηθήσουν τους ενήλικες του σχολείου.
- Είναι δίκαιος και σταθερός, δίνοντας στην τάξη μια δομή με όρια λογικά και κατανοητά. Όσο είναι δυνατόν, αφήνει τους μαθητές να βάλουν τους δικούς τους, βασικούς κανόνες για την τάξη, με κεντρικό σημείο το σεβασμό προς τους άλλους. Έχει σαν μότο «Σεβόμαστε ο ένας τον άλλο, ενήλικες και παιδιά! »
- Απευθύνεται στον κάθε μαθητή με το μικρό του όνομα.
- Συμβουλεύει ή επιπλήττει ένα μαθητή μακριά από τους άλλους.
- Αποφεύγει να σαρκάζει και να υποβιβάζει τους μαθητές.
- Αναγνωρίζει τα λάθη του. Δεν φοβάται να απολογηθεί. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τα σημάδια λάθους – και καμία φορά τα δέχονται με χαρά. Μπορεί να εξηγήσει πως δεν είναι τραγικό να αποτύχεις. ΟΛΟΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΛΑΘΗ.
- Εργάζεται όσο το δυνατόν πιο στενά με τους γονείς και τα μέλη της οικογένειας.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ως επίλογο επιλέξαμε το απόσπασμα από το βιβλίο «When I loved myself enough» των Kim & Alison McMillen, που το εκφώνησε ο Τσάβλι Τσάπλιν σε ομιλία του στα 70στά γενέθλιά του.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
μπόρεσα να καταλάβω ότι,  
ο συναισθηματικός πόνος και η θλίψη απλώς με  
προειδοποιούσαν να μη ζω ενάντια  
στην αλήθεια της ζωής μου.

Σήμερα ξέρω ότι αυτό το λέμε

### ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
κατάλαβα σε τι δύσκολη θέση ερχόταν κάποιος,  
όταν του επέβαλα τις επιθυμίες μου.

Και όταν μάλιστα δεν ήταν η κατάλληλη στιγμή  
και ούτε ήταν έτοιμος ο άνθρωπος,  
ακόμα και αν αυτός ήμουν εγώ.

Σήμερα ξέρω ότι αυτό το λέμε

### ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
έπαψα να λαχταρώ για μια άλλη ζωή  
και έβλεπα γύρω μου ότι τα πάντα μου έλεγαν  
να μεγαλώσω.

Σήμερα ξέρω ότι αυτό το λέμε

### ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
κατάλαβα ότι σε κάθε περίπτωση ήμουν στο κατάλληλο μέρος

και πάντα στην κατάλληλη στιγμή.

Αυτό με έκανε να γαληνέψω.

Σήμερα, ξέρω ότι αυτό το λέμε

#### ΑΛΗΘΕΙΑ.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,

έπαψα να στερούμαι τον ελεύθερο χρόνο μου και

να κάνω μεγαλόπνοα σχέδια για το μέλλον.

Σήμερα, κάνω μόνο ό,τι μου αρέσει και με γεμίζει χαρά,

ό,τι αγαπώ και κάνει την καρδιά μου να γελά.

Με το δικό μου τρόπο και με τους δικούς μου ρυθμούς.

Σήμερα, ξέρω ότι αυτό το λέμε

#### ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,

απελευθερώθηκα από ό,τι δεν ήταν υγιεινό για μένα.

Από φαγητά, άτομα, πράγματα, καταστάσεις και

οτιδήποτε με απομάκρυνε από τον εαυτό μου.

Παλιά, αυτό το έλεγα "υγιή εγωισμό".

Σήμερα, ξέρω ότι αυτό το λέμε

#### ΑΥΤΑΓΑΠΗ.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,

έπαψα να έχω πάντα δίκιο. Έτσι έσφαλα πολύ λιγότερο.

Σήμερα, ξέρω ότι αυτό το λέμε

#### ΑΠΛΟΤΗΤΑ

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,

αρνήθηκα να συνεχίσω να ζω στο παρελθόν μου

και να ανησυχώ για το μέλλον μου.

Τώρα ζω κάθε μέρα την κάθε στιγμή  
που ξέρω ότι ΟΛΑ συμβαίνουν.

Σήμερα, ξέρω ότι αυτό το λέμε

ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ.

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
συνειδητοποίησα ότι, οι σκέψεις μου με έκαναν  
ένα άτομο μίζερο και άρρωστο.

Όταν επικαλέστηκα την δύναμη της καρδιάς μου,  
η λογική μου βρήκε ένα πολύτιμο σύμμαχο.

Σήμερα, αυτό το λέω

ΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Όταν άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου πραγματικά,  
κατάλαβα ότι, δεν πρέπει να φοβόμαστε  
τις αντιπαραθέσεις, τις συγκρούσεις και οποιαδήποτε  
προβλήματα αντιμετωπίζουμε  
με τον εαυτό μας ή με τους άλλους.

Αυτό το λέμε

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.

Ξέρω ότι από τις εκρήξεις στο Σύμπαν  
γεννιούνται νέα αστέρια.

Σήμερα ξέρω ότι,

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ.

## Πηγές

Βιβλιογραφία : Εξελεγκτική Ψυχολογία (Τόμος 4- εφηβική ηλικία). Ιωάννου Ν. Παρασκευοπούλου

Ηλεκτρονικές σελίδες :

<http://www.psychotherapieia.net.gr/>

<http://e-psychology.gr/>

<http://www.iatronet.gr/>

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.bagetakos.gr/>

<http://www.youth-health.gr/>

<http://ygeia.tanea.gr/>

<http://www.klinikilyrakou.gr/>

<http://news.pathfinder.gr/health>

<http://www.neaygeia.gr/>

<http://psychografimata.com/>

<http://www.prolipsis.gr/>

<http://www.daniilidou.gr/>

<http://www.tovima.gr/>

<http://www.enet.gr/>

[www.dia-logos.gr](http://www.dia-logos.gr)

[www.aboutyouth.gr](http://www.aboutyouth.gr)

[www.e-psychologist.gr](http://www.e-psychologist.gr)

<http://www.antibullyingnetwork.gr/>

<http://www.megatv.com/protagonistes/default.asp>

Προβολή των εκπομπών με τίτλο :

- 1) Από τα εφηβικά φιλά...στις εκτρώσεις
- 2) Η τρομοκρατία της αθωότητας
- 3) Ανήλικοι φυλακισμένοι
- 4) Αγόρια που μεγάλωσαν νωρίς