

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ ΕΦΗΒΕΙΑ;

Είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξεκινάει με ειδικές **βιολογικές αλλαγές** (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού αλλαγές που έχουν παράλληλα και ψυχοσωματικές επιπτώσεις και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου. Θα λέγαμε αδρά ότι η εφηβεία αρχίζει γενικά περί το 11<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας και φτάνει μέχρι το 18<sup>ο</sup>. Όμως υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές στα όρια αυτά και θα πρέπει να το λαμβάνουν αυτό υπ όψη τους όσοι έρχονται σε επαφή με νέους. Επίσης είναι γνωστό ότι μπορεί να παρατηρήσει κανείς εφηβική συμπεριφορά και σε μεγάλους ανθρώπους που δεν πέτυχαν να ωριμάσουν στην κρίσιμη αυτή περίοδο.

Ας έχουμε πάντως υπ' όψη μας ότι ολόκληρη η ζωή του ανθρώπου είναι μια συνέχεια και μάλιστα η κάθε φάση επηρεάζεται από τις προηγούμενες και είναι καθοριστική για τις επόμενες. Ακόμη ότι ο έφηβος όπως και κάθε άνθρωπος επηρεάζεται άμεσα από το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον και κουβαλάει τις βιολογικές καταβολές του, όποιες και αν είναι αυτές.

Μπορούμε να προσεγγίσουμε την εφηβεία βλέποντάς την σαν μία δεύτερη γέννηση που γίνεται όμως προοδευτικά. Η φύση, για μία ακόμη φορά δουλεύει με το δικό της ρυθμό: το σώμα αλλάζει δημιουργώντας

ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα. Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων.



Ένα βιβλίο γραμμένο με απλό και γλαφυρό τρόπο, στο οποίο μπορείς να βρεις απαντήσεις σε πολλά ζητήματα που σε απασχολούν τώρα που είσαι στην εφηβεία...

## ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Η εφηβεία ορίζεται από το χρονικό διάστημα που ξεκινά με την εμφάνιση των πρώτων σημείων της ήβης και καταλήγει στην ενηλικίωση του ατόμου.

Με τον όρο "ήβη" περιγράφουμε τις σωματικές και βιολογικές αλλαγές οι οποίες αρχίζουν (κατά μέσο όρο) στην ηλικία των 12 ετών για τα κορίτσια και των 14 ετών για τα αγόρια και οφείλονται κυρίως στην έκκριση ορμονών (οιστρογόνων για τα κορίτσια, ανδρογόνων για τα αγόρια). Η σωματική ανάπτυξη επιταχύνεται απότομα και κάνουν την εμφάνισή τους τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Το τέλος της παιδικής ηλικίας για τα αγόρια σηματοδοτείται με την αύξηση του μεγέθους του πέους, των όρχεων και του όσχεου, καθώς και την εμφάνιση της τριχοφυΐας. Στα κορίτσια αντίστοιχα, παρατηρούνται αύξηση



*Καθρεφτη, καθρεφτάκι μου.....*

του στήθους, ανάπτυξη των ωοθηκών και της μήτρας και εμφάνιση της έμμηνης ρήσης.

Υπάρχει μια έντονη αλλαγή στην εικόνα του σώματος και του εαυτού, η οποία σπρώχνει τον έφηβο στην αναζήτηση μιας νέας ταυτότητας. Παράλληλα, οι ορμονικές μεταβολές ενισχύουν τις σεξουαλικές και επιθετικές παρορμήσεις του και προκαλούν την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξή του. Ο έφηβος έχει τη δυνατότητα -που του έλειπε όταν ήταν παιδί- να κάνει δύο μεγάλα βήματα, τα οποία θα τον οδηγήσουν στην ενηλικίωση: να ολοκληρώσει τις σεξουαλικές σχέσεις του και να κερδίσει την αυτονομία του από τους γονείς. Αυτές οι κατακτήσεις απαιτούν μεγάλη ψυχική ενέργεια και, αν δεν εξελιχθούν ομαλά,

μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό που ονομάζουμε κρίση της εφηβείας.

Η έννοια της κρίσης υποδηλώνει ότι πρόκειται για κάτι το παροδικό. Ορίζεται ως η εφήμερη αποδιοργάνωση του ψυχισμού του, που παρουσιάζεται όταν ο έφηβος αφήνει τα στηρίγματα της παιδικής ηλικίας, χωρίς να έχει βρει ακόμη εκείνα της ενήλικης ζωής. Εκδηλώνεται με ποικίλες διαταραχές της συμπεριφοράς, κυρίως προκλητικές και επιθετικές, μέσα από τις οποίες διαφαίνεται η άσχημη ψυχολογική κατάστασή του.

Ο τρόπος με τον οποίο θα ξεπεραστεί η κρίση της εφηβείας εξαρτάται από την προσωπικότητα και τις ψυχικές δυνάμεις του εφήβου, αλλά και από τη στάση και τη συμπεριφορά των γονιών.

## ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΙΛΗΚΩΝ

Οι έφηβοι συναθροίζονται και δημιουργούν ομάδες. Ο νέος έχει ανάγκη να ανήκει κάπου την περίοδο που νιώθει ότι απομακρύνεται από την οικογένεια. Για να είναι αποδεκτός από την παρέα, πρέπει να υιοθετήσει τον τρόπο συμπεριφοράς της, να ντυθεί ή να κόψει τα μαλλιά του όπως και τα υπόλοιπα μέλη της, να ακούει την ίδια μουσική κ.λπ. Η ομάδα συνομηλίκων παίζει καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη των διεργασιών της εφηβείας. Βοηθά τον έφηβο και του δίνει μια προσωρινή ταυτότητα. Μέσα σε αυτήν ανακαλύπτει καινούρια κοινωνικά κριτήρια και πρότυπα συμπεριφοράς, διαφορετικά από αυτά που προτείνει η οικογένειά του. Μια καλά οργανωμένη ομάδα μπορεί επίσης να θέτει απαγορεύσεις, καθορίζοντας επιτρεπόμενες ή μη συμπεριφορές. Ταυτόχρονα, ο έφηβος έχει μεγάλη υποστήριξη από την ομάδα, η οποία καλλιεργεί ανάλογα με την ιδεολογία της συγκεκριμένα πρότυπα. Συχνά προκλητικές ή παραπταματικές συμπεριφορές θεωρούνται μεγαλειώδεις και ηρωικές.

Η ομάδα μπορεί να έχει μια προσαρμοστική λειτουργία σε αυτήν τη μεταβατική περίοδο της εφηβείας, μπορεί όμως να δημιουργήσει και προβλήματα, όπως είναι, για παράδειγμα, η εκδήλωση αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Ένας έφηβος που νιώθει την ανάγκη να εξωτερικεύσει τις επιθετικές διαθέσεις του και να σπάσει τα



**«Ο νέος έχει ανάγκη να ανήκει κάπου την περίοδο που νιώθει ότι απομακρύνεται από την οικογένεια...»**

πράγματα στο σπίτι του, αν δεν του επιτρέπεται να το κάνει, διοχετεύει την επιθετικότητά του σε αντικοινωνικές συμπεριφορές προστατευόμενος από την ομάδα. Όταν και αυτό απαγορεύεται, βρίσκει διέξοδο ακολουθώντας τον αρχηγό της ομάδας. Συνήθως αρχηγός ανακηρύσσεται ο πιο βίαιος, ο πιο επιθετικός, καθώς αποτελεί πρότυπο ταύτισης για τον καταπιεσμένο έφηβο.

## Εφηβεία είναι:

- Άλλη γνώμη έχεις για τον κόσμο σήμερα και την αντίθετη την επόμενη μέρα.
- Δεν ξέρεις που να κατασταλλάξεις.
- Είσαι στον κόσμο σου.
- Δεν σε ενδιαφέρει το "μέλλον σου".
- Υπάρχει η δικαιολογία: " Έφηβος είναι, δεν πειράζει".
- Σε ενδιαφέρει γι αυτό που γίνεται τώρα και όχι γι αυτό που θα γίνει τα επόμενα 5 χρόνια.
- Ζεις την κάθε στιγμή.
- Πιστεύεις στον έρωτα.
- Βλέπεις μόνο τη θετική όψη των πραγμάτων.
- Όταν έχεις τα χάλια σου, δεν υπάρχει κάποιος λόγος.
- Επίσης, όταν έχεις τα χάλια σου, ακούς τέρμα τη μουσική σου.
- Όταν είσαι ευτυχής, πάλι ακούς τη τέρμα τη μουσική σου.
- Τσακώνεσαι με τους γονείς σου τουλάχιστον 9 φορές την εβδομάδα.
- Αγνοείς τους διάφορους μικρούς ή (και καμιά φορά) μεγάλους κινδύνους πιστεύοντας ότι αυτό δεν θα συμβεί σε σένα.
- Χρησιμοποιείς λέξεις όπως: Φρικάρω κλπ
- Τα μαλλιοτραβήγματα με το μικρό σου αδελφί, δεν τα παίρνει κανείς στα σοβαρά όσο κι αν αυτό παραπονιέται ότι του σφήνωσες το κεφάλι στο πλυντήριο πιάτων.
- Οι φίλοι σου είναι το πιο σημαντικό πράγμα στον κόσμο.
- Η αντίδραση είναι το μόνιμο όπλο σου.
- Η μεγαλύτερή σου επιθυμία

είναι να γίνεις το πιο δημοφιλές άτομο στο σχολείο.

- Αλλάζεις συνέχεια μόδα. Μπορεί να είσαι emo, μπορεί να είσαι trendy, μπορεί να είσαι casual, οτιδήποτε κυκλοφορεί...
- Ορισμένες φορές ντρέπεσαι για τα μουσικά γούστα της παιδικής σου ηλικίας.
- Σωστό είναι για σένα να λες και να κάνεις το αντίθετο από αυτό που θα σου πουν οι δικοί σου, εκτός από πολύ πολύ ...πολύ σημαντικά θέματα.
- Θέλεις να κάνεις τον γύρο του κόσμου με το αγόρι/κορίτσι σου και τίποτα άλλο δεν έχει σημασία.
- Δεν παραδέχεσαι στους άλλους ότι καμιά φορά βλέπεις κι εσύ παιδικά το πρωινό της Κυριακής όπως συνήθιζες να κάνεις στην ηλικία των 8.
- Το πιο "κακό" αγόρι/κορίτσι της τάξης σε ελκύει αφάνταστα.
- Οι καθηγητές θεωρείς ότι είναι εχθροί σου.
- Οποιοδήποτε δώρο σου κάνουν, σου φαίνεται θαυμάσιο.
- Όλα πάνω σου είναι στραβά και χρειάζεσαι επειγόντως κάποιον να σου πει το αντίθετο.
- Η λέξη "Βαριέμαι" είναι η Νο1 στη λίστα με τις λέξεις που χρησιμοποιείς πιο συχνά.
- Ξυπνάς την κολλητή σου στις 3 το βράδυ για να της πεις ότι εκείνος σου έστειλε μήνυμα κι εκείνη σου απαντάει: "Και τί σου είπε" ??
- Όταν κάποιος πάνω από την ηλικία των 26 σου μιλάει εσύ το μόνο που ακούς είναι "Μπλα μπλα μπλα μπλα μπλα".
- Είσαι σίγουρη ότι με το αγόρι/κορίτσι σου θα είστε για πάντα μαζί.



## ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Ο έφηβος και η οικογένεια βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση με έντονες συγκρούσεις, χαρακτηριστικές αυτής της περιόδου. Η θέση του εφήβου καθορίζεται από μια βαθιά αμφιθυμία. Διεκδικεί με πάθος την αυτονομία του, την ίδια στιγμή που είναι εξαρτάται άμεσα από την οικογένειά του. Θέλει να είναι αυτόνομος, διακηρύσσει την ανεξαρτησία του, αλλά ταυτόχρονα αναζητεί τη σιγουριά και τη στήριξη που παρέχονται από τους γονείς του. Χρειάζεται όρια που τίθενται από τη συνεπή παρουσία των ενηλίκων και του παρέχουν την αίσθηση αυτής της σιγουριάς. Επίσης, χρειάζεται όρια για να μπορέσει να αντιπαρατεθεί, να αναμετρηθεί. Του είναι απαραίτητη η ύπαρξη κάποιου με τον οποίο θα συγκρουστεί και θα τον ξεπεράσει.



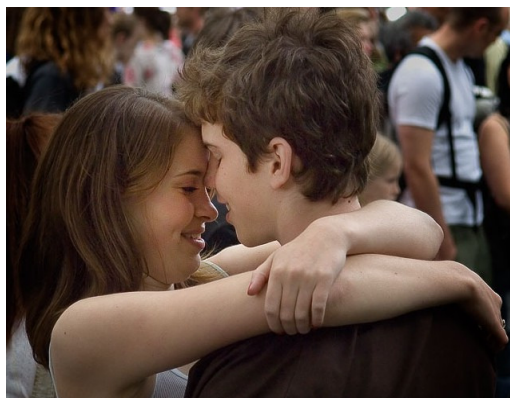
Επομένως, έχει ανάγκη να ανήκει σε μια δομή που δεν καταρρέει από την επιθετικότητά του ούτε έχει διάθεση αντεκδίκησης. Ο έφηβος δεν αντέχει να βλέπει τους γονείς του αδύναμους. Οι γονείς πρέπει να είναι δυνατοί. Σε αυτή την περίοδο αποφεύγει τη σωματική επαφή με τους γονείς του. Τα αγόρια δεν θέλουν με κανένα τρόπο να τα

πλησιάζει η μητέρα τους, να τα αγγίζει, να τα φιλά ή να τα χαϊδεύει. Το ίδιο συμβαίνει αντίστοιχα με τα κορίτσια και τον πατέρα τους. Αυτό συμβαίνει διότι οι έφηβοι πολύ συχνά βλέπουν σεξουαλικού περιεχομένου όνειρα με τη μεγαλύτερη αδελφή ή την μητέρα και έχουν άγχος και ως επακόλουθο τύψεις.

Οι γονείς αυτή την περίοδο περνούν συνήθως την κρίση της μέσης ηλικίας, διότι, εάν βρίσκονται κοντά στην πέμπτη δεκαετία της ζωής τους, αντιλαμβάνονται ότι τους μένει λίγος χρόνος για την πραγμάτωση των φιλοδοξιών τους και η σεξουαλικότητά τους μειώνεται, ενώ παράλληλα παρατηρούν ότι τα όνειρα για ζωή του εφήβου ανατέλλουν. Οι γυναίκες βιώνουν τα προβλήματα της εμμηνόπαυσης, ενώ η κόρη τους αρχίζει να έχει περίοδο. Η στάση, η προσωπικότητα των γονέων και η οικογενειακή δομή είναι καθοριστικοί παράγοντες στην εξέλιξη της κρίσης της εφηβείας....

## Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Στην εφηβεία καθίσταται δυνατή η ολοκλήρωση της σεξουαλικής πράξης. Αυτό είναι απόρροια της βιολογικής ωρίμανσης και των ψυχικών αλλαγών που πραγματοποιούνται και αποτελεί ένα κεντρικό σημείο της ζωής του εφήβου. Η αποδοχή της σεξουαλικότητας στην εφηβεία αντανακλά την κοινωνική εξέλιξη, καθώς ορισμένες συμπεριφορές είναι επιτρεπτές ή μη σε διάφορες εποχές και σε διάφορους πολιτισμικούς χώρους. Η πρώτη ερωτική σχέση του εφήβου μπορεί να γίνει πηγή συναισθημάτων άγχους και



ανασφάλειας για τον ίδιο αλλά και για τους γονείς του, οι οποίοι ανησυχούν και κρατούν συνήθως συντηρητική στάση σε αυτά τα θέματα.

Οι πρώτες προσεγγίσεις με άτομα του άλλου φύλου είναι συνήθως αδέξιες. Τα αγόρια μπορεί να είναι επιθετικά ή υπερβολικά ιπποτικά, να αναζητούν κατευθείαν τη σεξουαλική εμπειρία ή, αντίθετα, να κυριαρχούνται από

ιδεαλιστικές προθέσεις. Τα κορίτσια, ενώ δείχνουν αρχικά ενδιαφέρον για τα αγόρια της ηλικίας τους, στη συνέχεια στρέφονται σε μεγαλύτερα αγόρια, τα οποία φαίνονται πιο ώριμα και ενδιαφέροντα. Μάλιστα, τα κορίτσια αναζητούν λιγότερο την καθαρή σεξουαλική εμπειρία και πιστεύουν περισσότερο στον έρωτα. Γενικά, οι σημερινοί έφηβοι ξεκινούν τις σεξουαλικές δραστηριότητες σε μικρότερες ηλικίες σε σχέση με τις παλιότερες γενιές. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι οι πρώτες σεξουαλικές εμπειρίες είναι πάντα επιτυχημένες.

Συχνά φέρνουν ντροπή, φόβο και απογοήτευση, ενώ προκαλούν και έντονες ανησυχίες όσον αφορά στην αντισύλληψη και τη μετάδοση του AIDS.

Ο τρόπος με τον οποίο θα αντιμετωπίσει ένα άτομο τη σεξουαλικότητά του κατά τα διάφορα στάδια της ζωής του, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση που έλαβε σε όλη τη διάρκεια των παιδικών του χρόνων. Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση δεν αναφέρεται μόνο σε ζητήματα σεξουαλικών σχέσεων αλλά και σε ευρύτερα θέματα, όπως η εικόνα του εαυτού, η αυτοεκτίμηση, οι κανόνες ηθικής, ο αμοιβαίος σεβασμός και η αγάπη. Οι αξίες των γονέων μεταδίδονται μέσα από τα λόγια τους, αλλά κυρίως μέσα από τη στάση τους και το ζωντανό παράδειγμα που δίνουν στα παιδιά τους.

## ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία συχνά περιγράφεται με όρους που θα ταίριαζαν στην περιγραφή ενός καταθλιπτικού επεισοδίου. Μιλώντας για την εφηβεία, αναφέρουμε αυθόρμητα τη λύπη, τη διέγερση, το θυμό. Η καθημερινή παρατήρηση προσφέρει πολλά παραδείγματα εφήβων που περνούν ατέλειωτες ώρες απομονωμένοι, ξαπλωμένοι ή καθιστοί, νιώθοντας ανία και αδιαφορώντας για καθετί που συμβαίνει γύρω τους. Η απότομη αλλαγή της διάθεσης είναι γνωστό χαρακτηριστικό της εφηβείας, αλλά οι περισσότεροι έφηβοι παρουσιάζουν συχνά ένα σταθερό καταθλιπτικό συναίσθημα. Αυτή η κατάσταση μας κάνει να αναρωτηθούμε αν και πότε η κατάθλιψη αποτελεί μια φυσιολογική εκδήλωση της εφηβείας ή εντάσσεται στα πλαίσια του παθολογικού και αποτελεί διαταραχή.

Η κατάθλιψη αναδεικνύεται σε ένα από τα συχνότερα προβλήματα της εφηβείας. Η συχνότητά της κυμαίνεται, σύμφωνα με τις έρευνες, από 3% έως 9%. Ως προς το φύλο, υπάρχει μια σαφής υπεροχή των κοριτσιών που παρουσιάζουν κατάθλιψη (τέσσερα κορίτσια προς ένα αγόρι). Η συχνότητα της κατάθλιψης είναι μεγαλύτερη όταν οι ίδιοι οι έφηβοι συμπληρώνουν τις διαγνωστικές κλίμακες, και μικρότερη όταν τις συμπληρώνουν οι γονείς τους. Συμπεραίνεται ότι οι γονείς παρατηρούν και ανησυχούν περισσότερο για τις διαταραχές της συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της

εφηβείας και ασχολούνται λιγότερο με το πώς πραγματικά νιώθει ο έφηβος. Παράλληλα, υπάρχει μια δυσκολία εκ μέρους των εφήβων να περιγράψουν τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης στους ενήλικους και προτιμούν να τα κρατήσουν για τον εαυτό τους ή να ζητήσουν βοήθεια από συνομηλίκους τους.



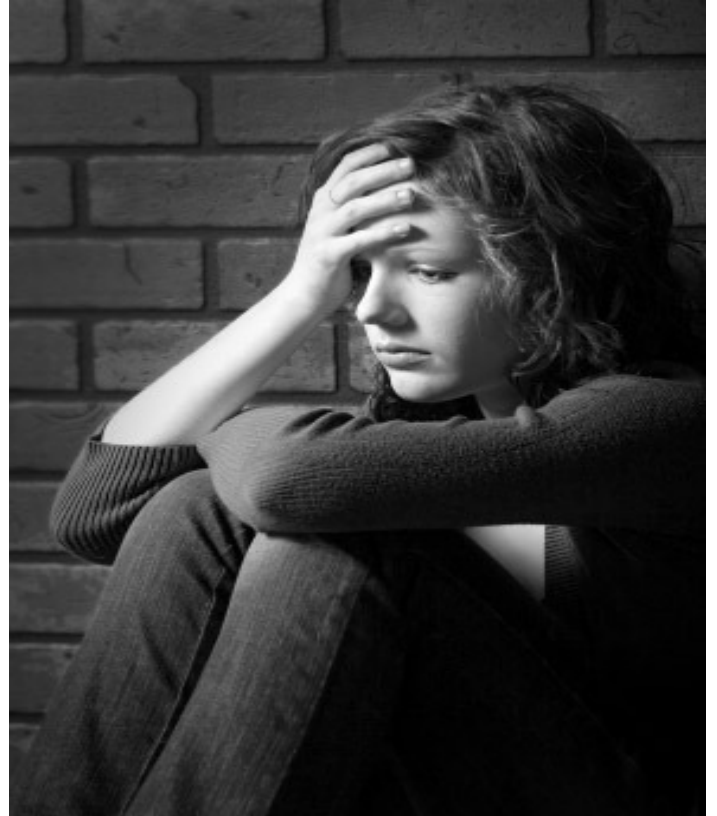
«Η συχνότητά της κατάθλιψης κυμαίνεται από 3% έως 9%»

Η καταφυγή στα ναρκωτικά είναι συχνά παρατηρούμενη συμπεριφορά ενός καταθλιπτικού εφήβου. Αναζητεί στιγμές ευφορίας που του προσφέρουν παροδικά οι τοξικές ουσίες, αν και καταλαβαίνει ότι με αυτό τον τρόπο δεν μπορεί να επιλύσει τα προβλήματά του. Η επιθετικότητα παρατηρείται πιο συχνά στα αγόρια, ενώ στα κορίτσια εμφανίζονται συχνότερα συμπτώματα διαταραχής της σεξουαλικής συμπεριφοράς.



## ΑΠΟΠΕΙΡΕΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Τα τελευταία χρόνια έχουν αυξηθεί κατά πολύ οι αυτοκτονίες και οι απόπειρες αυτοκτονίας που αναδεικνύονται σε χαρακτηριστική συμπεριφορά της εφηβείας. Οι απόπειρες αυτοκτονίας σηματοδοτούν την αποτυχία της μετάβασης από την κρίση της εφηβείας και αποτελούν σημαντικό τρόπο συμπεριφοράς και μέσο προσέλευσης της προσοχής των άλλων. Στην εφηβεία επίσης συναντώνται με αυξημένη συχνότητα τα αυτοκτονικά ισοδύναμα, συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή ή τη σωματική ακεραιότητα χωρίς να υπάρχει συνειδητή επιθυμία θανάτου (π.χ., επικίνδυνη οδήγηση μηχανής). Έχει παρατηρηθεί ότι η συχνότητα των αυτοκτονιών αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό κατά τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου μετά τα τροχαία. Οι απόπειρες αυτοκτονίας διπλασιάζονται στην εφηβεία (18% στο γενικό πληθυσμό, 35% στους εφήβους), ενώ ως προς το φύλο στις απόπειρες υπερτερούν τα κορίτσια και στις επιτυχείς αυτοκτονίες τα αγόρια. Σημαντικό είναι επίσης ότι σε ένα μεγάλο ποσοστό (30-50%) ακολουθεί επανάληψη της απόπειρας σε διάστημα μικρότερο των έξι μηνών. Αυτό μας δείχνει τη μεγάλη απελπισία που νιώθει ο έφηβος και ότι κάθε απόπειρα, όσο και αν φαίνεται πιεστική ως προς το περιβάλλον και απευθύνεται κυρίως



στους γονείς, πρέπει πάντα να αντιμετωπίζεται σοβαρά.

Η λήψη φαρμάκων (ασπιρίνες, depon) και η φλεβοτομία είναι οι συχνότερα χρησιμοποιούμενοι τρόποι αυτοκτονίας. Απόπειρες αυτοκτονίας κάνουν συχνά οι έφηβοι που παρουσιάζουν κατάθλιψη και νιώθουν ότι η ζωή δεν έχει νόημα και σκοπό. Αρνητικά γεγονότα, όπως μετανάστευση, κοινωνική απομόνωση, διαζύγιο των γονέων, αλλαγή σχολείου, σχολική αποτυχία και ερωτική απογοήτευση, μπορούν να οδηγήσουν στην αυτοκτονική πράξη. Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη, δηλαδή η πληροφόρηση των εφήβων, γονέων και δασκάλων, η οποία θα τους βοηθήσει να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης και των τάσεων αυτοκτονίας.



# ΧΡΗΣΗ ΤΟΞΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η χρήση τοξικών ουσιών (ναρκωτικών) αποτελεί μια από τις συχνότερες αλλά και τις δυσκολότερα αντιμετωπίσιμες παθολογικές καταστάσεις της εφηβείας. Σε μια περίοδο σημαντικών αλλαγών και μεγάλης ψυχικής έντασης, όπως είναι η εφηβεία, τα ναρκωτικά παρουσιάζονται ως θαυματουργές ουσίες που υποτίθεται ότι λύνουν όλα τα προβλήματα. Βαθμιαία, ο έφηβος οδηγείται από τη χρήση στην εξάρτηση, στην αντικοινωνικότητα και την παραβατικότητα. Οι χρήστες παρουσιάζουν αυξημένη θνησιμότητα λόγω υπερβολικής δοσολογίας ή νοθευμένων ουσιών. Είναι επίσης ευάλωτοι σε μολύνσεις που μπορεί να προκαλέσουν ηπατίτιδα, AIDS, αποστήματα



και γάγγραινα.

Η τοξικομανία ορίζεται ως η παθολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο έχει απολέσει τον έλεγχο της χρήσης της τοξικής ουσίας. Έχει αναπτύξει εξάρτηση και σε τυχόν διακοπή της λήψης παρουσιάζει στερητικό σύνδρομο. Η εξάρτηση καθιστά απαραίτητη την καθημερινή χρήση της ουσίας, η οποία με τη σειρά της προκαλεί εξασθένηση του επιθυμητού αποτελέσματος και ανοχή. Προκύπτει έτσι η ανάγκη

συνεχούς αύξησης της ποσότητας της ουσίας, για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα. Ο έφηβος καταναλώνει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του για να προμηθευτεί την ουσία, να τη χρησιμοποιήσει και να ανανήψει από τα αποτελέσματά της. Αν διακοπεί η χρήση ή μειωθεί η ποσότητα, εμφανίζεται το στερητικό σύνδρομο, το οποίο παρουσιάζει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ανάλογα με την ουσία και εκδηλώνεται μέσω σωματικών συμπτωμάτων. Τα συχνότερα από αυτά είναι: σωματική δυσφορία με μυϊκή αδυναμία, ρίγη, διάρροια, πόνοι στην κοιλιά, στη μέση και στις αρθρώσεις, ιδρώτας, τρόμος, σπασμοί, αϋπνία, εριστικότητα και έντονη επιθυμία για χρήση της ουσίας. Εντούτοις, το στερητικό σύνδρομο που είναι αποτέλεσμα της σωματικής εξάρτησης διαρκεί λίγες ημέρες και αντιμετωπίζεται φαρμακευτικά. Η ψυχολογική εξάρτηση διαρκεί πολύ περισσότερο και αποτελεί την κυριότερη αιτία διακοπής της θεραπείας.

## Οι συχνότερα χρησιμοποιούμενες τοξικές ουσίες

- ❖ Κανναβινοειδή (μαριχουάνα, χασίς)
- ❖ Οπιοειδή (μορφίνη, ηρωίνη)
- ❖ Διεγερτικές ουσίες (αμφεταμίνη, κοκαΐνη)
- ❖ Ψευδαισθησιογόνες ουσίες (LSD, μεσκαλίνη, "έκσταση")

## ΔΙΑ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Η ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ περιγράφηκε τον περασμένο αιώνα ως "νευρογενής φυματίωση", με βάση την περίπτωση μιας νέας γυναίκας που αδυνάτιζε, χωρίς όμως να παρουσιάζει πυρετό, βήχα ή δύσπνοια, τα κλασικά συμπτώματα της φυματίωσης. Από τότε ανακοινώθηκαν πολλές μελέτες που έβλεπαν την ψυχογενή ανορεξία είτε ως οργανική είτε ως ψυχική ασθένεια. Σήμερα δεχόμαστε ότι πρόκειται για μια ψυχοσωματική διαταραχή. Εμφανίζεται για καθαρά ψυχολογικούς λόγους, αλλά, καθώς το σώμα υποφέρει, οι βλάβες μπορεί να γίνουν οργανικές και μόνιμες. Η γυναικεία ομορφιά παρουσιάζεται σε όλες τις εποχές ως ένα ιδεώδες. Στη σύγχρονη εποχή προβάλλεται η εικόνα του ισχνού σώματος (μοντέλα, ηθοποιοί) ως πρότυπο μίμησης για τις νέες κοπέλες. Στην εφηβεία ένα μεταβατικό χρονικό διάστημα μειωμένης λήψης τροφής είναι συνηθισμένο. Μια αρχική περίοδος που διαρκεί τρεις έως έξι μήνες χαρακτηρίζεται από μια μέτρια δίαιτα της εφήβου που θέλει να αδυνατίσει. Αυτή η επιθυμία για αδυνάτισμα είναι στην αρχή αποδεκτή από την οικογένεια.

Μερικές φορές όμως η απώλεια βάρους δεν προκαλεί ικανοποίηση στην έφηβη, η οποία εξακολουθεί να θεωρεί το βάρος της υπερβολικό. Ως αποτέλεσμα, η δίαιτα γίνεται περισσότερο αυστηρή, η λήψη τροφής περιορίζεται προοδευτικά στο ελάχιστο. Χρησιμοποιούνται ακόμη τεχνικές "αδειάσματος" του πεπτικού σωλήνα (εμετοί ή χρήση υπακτικών και διουρητικών). Το σύνδρομο της ψυχογενούς ανορεξίας περιλαμβάνει απώλεια μεγαλύτερη του 10% του σωματικού βάρους και αμηνόρροια (παύση της περιόδου) περισσότερο από έξι μήνες.



Το αδυνάτισμα είναι εντυπωσιακό και μπορεί να φτάσει μέχρι την απώλεια του 50% του αρχικού βάρους, δίνοντας την εικόνα μιας πραγματικής καχεξίας. Συνοδεύεται από σωματικές εκδηλώσεις, όπως η υποθερμία, η επιβράδυνση της καρδιακής λειτουργίας (50-60 σφυγμοί ανά λεπτό), η υπογλυκαιμία και οι διαταραχές των ηλεκτρολυτών (υπονατριαιμία, υποκαλιαιμία). Η αμηνόρροια εκδηλώνεται συνήθως μετά την απώλεια βάρους, αν και μερικές φορές αποτελεί το πρώτο σύμπτωμα της κλινικής εικόνας. Είναι μια εικόνα αναστρέψιμη, παρ' ότι πολλές φορές η αμηνόρροια επιμένει και μετά την επανάκτηση του φυσιολογικού βάρους.

Δεν εκδηλώνουν κανένα ενδιαφέρον για τη σεξουαλικότητα. Οι σωματικές αλλαγές της εφηβείας αποτελούν ενόχληση και ο τρόπος ντυσίματος που επιλέγεται (παντελόνια, φόρμες γυμναστικής) δεν επιτρέπει να διαφανεί κανένα ίχνος θηλυκότητας. Τα κορίτσια

αυτά όταν κοιτάζονται στο καθρέφτη έχουν μια αλλοιωμένη εικόνα του εαυτού τους. Ακόμη και στα τελικά στάδια της ασθένειας, όταν η ζωή τους κινδυνεύει, οι ανορεξικές αρνούνται τη σοβαρότητα της κατάστασής τους.

Αξιοσημείωτη είναι η συνεχής αύξηση της συχνότητας της ψυχογενούς ανορεξίας με ποσοστά που φτάνουν το 1-4% σε κορίτσια δεκατεσσάρων έως είκοσι ετών. Στα αγόρια παρατηρείται σπάνια (ένα αγόρι ανά δέκα κορίτσια). Είναι επίσης ενδιαφέρον ότι οι ανορεξικές προέρχονται συνήθως από οικογένειες υψηλής κοινωνικής θέσης και οικονομικής κατάστασης, ενώ η ανορεξία σπάνια συναντάται σε χώρες του τρίτου κόσμου. Με το αδυνάτισμα η ανορεξική προκαλεί τους γονείς της να επέμβουν. Ωστόσο, απευθύνει στην οικογένεια ένα διπλό παράδοξο μήνυμα. Από τη μια προβάλλει, με τη σωματική αδυναμία, την ανάγκη της για αγάπη και προστασία και, από την άλλη, αρνείται, με τη συμπεριφορά και τα λόγια, κάθε βοήθεια που της προσφέρεται. Οι γονείς συχνά φτάνουν στα όρια της απελπισίας μπροστά στην άρνησή της για σωστή διατροφή αλλά και την επίσκεψη σε κάποιο γιατρό.

Στη **ΒΟΥΛΙΜΙΑ** παρατηρείται κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η βουλιμία ξεκινά όπως η ανορεξία. Έπειτα από μια

περίοδο αυξημένης ανησυχίας για το βάρος και την εμφάνιση, η έφηβη αποφασίζει να κάνει δίαιτα. Η δίαιτα προοδευτικά γίνεται αυστηρή, η κοπέλα κουράζεται, εξασθενεί η δυνατότητα ελέγχου στην πρόληψη τροφής και αρχίζουν οι κρίσεις βουλιμίας. Μεταξύ των κρίσεων μπορεί να συνεχίζει να κάνει αυστηρή δίαιτα. Οι ανορεξικές εξελίσσονται, κατά ένα μεγάλο ποσοστό (40%), σε βουλιμικές. Οι περισσότερες βουλιμικές έχουν κανονικό βάρος ή είναι αδύνατες. Για να το επιτύχουν αυτό, καταφεύγουν στους εμετούς και τη χρήση υπακτικών και διουρητικών.

Οι βουλιμικές νιώθουν άγχος και ενοχές γι' αυτή τους τη συνήθεια. Καταβάλλουν κάθε προσπάθεια, τουλάχιστον στα πρώτα στάδια, να το κρύψουν από την οικογένειά τους. Βρίσκουν ένα ασφαλές μέρος όπου μπορούν να τρώνε και να κάνουν εμετό χωρίς να τις βλέπουν. Ακόμη και όταν το ανακαλύψει η οικογένεια, αυτές το αρνούνται και εξακολουθούν να κρύβονται. Αγοράζουν μεγάλες ποσότητες φαγητού που μπορεί να το καταναλώσουν και έξω από το σπίτι. Οι εμετοί είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο. Περισσότερες από το 50% των βουλιμικών προκαλούν εμετό στη διάρκεια ή στο τέλος μιας κρίσης βουλιμίας. Αυτό τις ανακουφίζει από τις ενοχές ότι έχουν φάει πολύ και έπειτα από μικρό χρονικό διάστημα είναι



έτοιμες να ξαναρχίσουν. Λόγω της πρόκλησης συχνών εμετών διατρέχουν τους ίδιους κινδύνους με

τις ανορεξικές (απίσχυση, διακοπή της περιόδου, διαταραχές ηλεκτρολυτών, διαταραχή της καρδιακής λειτουργίας).