

Εφηβεία και άγχος εξετάσεων



Η εφηβεία αποτελεί μια ιδιαίτερη αναπτυξιακή περίοδο της ζωής του ατόμου, καθώς είναι το πέρασμα από τον κόσμο της παιδικότητας σε εκείνο των ενηλίκων και συνοδεύεται από διαρκείς αλλαγές. Τα άτομα σε αυτή την φάση βλέπουν ότι όλα γύρω τους, αλλά και στο ίδιο - το σώμα του, οι συναισθηματικοί του δεσμοί, τα ενδιαφέροντά του, οι σχέσεις του με το άλλο φύλο και τους γύρω του – αλλάζουν, πολλές φορές με τρόπο που δεν μπορεί να εξηγήσει και του προκαλεί αβεβαιότητα.

Έτσι, ο έφηβος είναι μπερδεμένος, ψάχνοντας να βρει το νόημα πίσω από αυτές τις αλλαγές, που είναι τόσο πρωτόγνωρες και πολλές φορές ανεπιθύμητες, και να τις διαχειριστεί.

Ταυτόχρονα μέσα σε αυτή την περίοδο της συναισθηματικής αναστάτωσης, προσπαθεί να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα. Αυτό εκφράζεται συνήθως μέσω έντονων εσωτερικών αντιφάσεων και έντασης. Από την μία προσπαθεί και θέλει να ξεφύγει από τους περιορισμούς της παιδικότητας και να ανεξαρτητοποιηθεί, από την άλλη όμως έχει ανάγκη την ασφάλεια, την υποστήριξη και φοβάται τις όλο αυξανόμενες ευθύνες και απαιτήσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος. Στα μάτια των εφήβων, λοιπόν, όλα μεγαθύνονται και οι ίδιοι, στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν την μετάβαση αυτή, πέφτουν σε συναισθηματικές μεταπτώσεις - πολύ συχνά παροδικές - νιώθοντας άγχος, φόβο, ανησυχία, ντροπή, αμηχανία και ανασφάλεια. Ως αντίδραση καταφεύγουν συχνά σε παράξενες συμπεριφορές σε μια προσπάθεια αποφόρτισης, ενώ δεν είναι σπάνια η απόσυρση, η απομόνωση και η θλίψη.

Μέσα σε αυτή την ευαίσθητη κατάσταση, ο έφηβος αντιμετωπίζει ακόμα μια πρόκληση, καθώς καλείται να σκεφτεί πέρα από το «εδώ και τώρα» και να πάρει αποφάσεις για το μέλλον του, γεγονός που αποτελεί μια επιπλέον πίεση. Αυτό στα ελληνικά δεδομένα συνεπάγεται τον προσανατολισμό προς την μελλοντική του καριέρα και ως αποτέλεσμα την εμπλοκή του εφήβου σε ένα βαθμοκεντρικό σύστημα, όπου οι εξετάσεις και το διάβασμα είναι το επίκεντρο της καθημερινότητας του, κυρίως μετά την εισαγωγή του στο λύκειο. Σε αυτή την ηλικία, οι εξετάσεις εμφανίζονται ως η μοναδική ευκαιρία για το άτομο να αποδείξει στους γύρω του ή και στον ίδιο τον εαυτό του την ικανότητα και την αξία του και η επιτυχία σε αυτές γίνεται αντιληπτή ως ο βασικός τρόπος για να κερδίσουν την αποδοχή των γονέων τους, που συχνά έχουν υπερβολικές απαιτήσεις.

Υπό αυτές τις συνθήκες γεννάται το άγχος. Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, όταν χρειάζεται να αντιμετωπίσει απαιτητικές ή απειλητικές καταστάσεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να λειτουργεί θετικά, κινητοποιώντας το άτομο και ενισχύοντας την παραγωγικότητά του. Πολλές φορές, όμως, τα όρια ξεπερνιούνται και το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό και μη διαχειρίσιμο. Ο έφηβος κατακλύζεται από αρνητικές, δυσλειτουργικές σκέψεις, νιώθει θαμμένος κάτω από ένα βαρύ φορτίο, αντιμέτωπος με μια πρόκληση για την οποία συχνά δεν είναι προετοιμασμένος – ψυχολογικά - και ακινητοποιείται, παραιτημένος από κάθε προσπάθεια να ανταπεξέλθει στην εξεταστική διαδικασία και μην ξέροντας πώς να πράξει. Ιδιαίτερα έντονος είναι ο φόβος, μήπως το άτομο απογοητεύσει τους σημαντικούς άλλους και διαψεύσει τις προσδοκίες τους, αλλά και αυτές που το ίδιο έχει για τον εαυτό του.

Το άγχος εκφράζεται με συμπτώματα σωματικά (π.χ. ταχυκαρδία, δύσπνοια, πονοκέφαλος, ζαλάδες, άσχημο ύπνο), συναισθηματικά (π.χ. ευερεθιστότητα, θλίψη, υπερδιέγερση, αρνητική διάθεση, ευσυγκινησία), γνωστικά (π.χ. δυσκολίες μάθησης και συγκέντρωσης, μπλοκάρισμα μνήμης, αρνητικές σκέψεις) και συμπεριφορικά (π.χ. επιθετικότητα, παραίτηση από το διάβασμα, απουσίες από το σχολείο, κοινωνική απομόνωση, υπερβολική κατανάλωση τροφής ή το αντίθετο κ.λ.π.). Πολλές φορές δεν λείπουν τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως δερματικά ή αυξημένη τριχόπτωση. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με το επιβαρυνμένο πρόγραμμα, την έλλειψη ελεύθερου χρόνου και την ανυπαρξία διεξόδων για αποφόρτισή εντείνουν την ήδη υπάρχουσα εσωτερική του ένταση. Επιπλέον, λόγω της δυσκολίας του εφήβου να μιλήσει για αυτά που τον απασχολούν στην οικογένεια του, η αδυναμία να τα διαχειριστεί και να τα ξεπεράσει μόνος του γίνεται μεγαλύτερη.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς;

Οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην δύσκολη αυτή περίοδο, βοηθώντας τους εφήβους ψυχολογικά, συναισθηματικά και σωματικά. Πέρα από την παροχή της τυπικής γονεϊκής φροντίδας (καλή διατροφή κ.λπ.), είναι σημαντικό να διατηρούν ένα ευχάριστο και ήρεμο περιβάλλον στο σπίτι, που θα παρέχει στους εφήβους ασφάλεια

και θα τους βοηθάει να συγκεντρωθούν. Η αποφυγή εντάσεων και υπερβολών (υπερπροστασία) στο οικογενειακό περιβάλλον μπορούν να επιβαρύνουν την συναισθηματική και νοητική κατάσταση του παιδιού, που έχει ανάγκη από σταθερότητα και συμπαράσταση. Σε περίπτωση που οι ίδιοι γονείς νιώθουν την αγωνία να τους καταβάλλει είναι σημαντικό να αποφορτιστούν κάνοντας κάτι για τον εαυτό τους, όπως μια βόλτα ή άσκηση, ώστε να μην μεταφερθεί αυτό και στον έφηβο.

Εξαιρετικά σημαντικό είναι να σταθούν με κατανόηση και ψυχραιμία απέναντι στον έφηβο. Πρέπει να του δείξουν ότι τον αποδέχονται γι αυτό που είναι και αυτό είναι κάτι που δεν καθορίζεται από την αποτυχία ή την επιτυχία του στις εξετάσεις. Ο ίδιος ο έφηβος μπορεί να μην έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και να καταβάλλεται από την χαμηλή του αυτοεκτίμηση. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν αντικαθιστώντας την αβεβαιότητα, την ανησυχία και την αναμονή της επιτυχίας, με θετικά σχόλια και αισιοδοξία. Παρόλα αυτά είναι σημαντικό να είναι ρεαλιστικές και να μην καταφεύγουν σε υπερβολικές εκφράσεις, που θα παραπέμπουν σε υψηλές προσδοκίες. Σε κάθε περίπτωση ένας εποικοδομητικός διάλογος με αλληλοσεβασμό ή μια ανοιχτή συζήτηση πέρα από το θέμα του σχολείου και των εξετάσεων μπορούν να αποδειχτούν ιδιαίτερα βοηθητικά και να προσφέρουν ηρεμία.

Τις στιγμές που βλέπουν ότι το παιδί τους καταβάλλεται και παραιτείται μπορούν να το παροτρύνουν να κάνει ένα διάλειμμα και να ασχοληθεί με άλλες δραστηριότητες, που θα το χαλαρώσουν και θα τον αναζωογονήσουν. Η ξεκούραση, ο καλός ύπνος και η σωματική ευεξία μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του άγχους. Είναι σημαντικό να μην ξεχνάνε επίσης την ανάγκη του εφήβου για αλληλεπίδραση με άτομα της ηλικίας του και να ενθαρρύνουν εξόδους με φίλους, που θα δώσουν στον έφηβο τη δυνατότητα να μοιραστεί τις ανησυχίες του και να απομακρυνθεί από την πηγή του άγχους, έστω και για λίγο.

Τι μπορεί να κάνει ο ίδιος ο έφηβος;

Είναι σημαντικό ο έφηβος να δώσει χώρο και χρόνο στον εαυτό του, για να μπορέσει να αντιληφθεί τους ρυθμούς του, να τους σεβαστεί και να ανακαλύψει τις στρατηγικές που θα τον βοηθήσουν να ανταπεξέλθει όσο το δυνατόν καλύτερα. Μικροί και ρεαλιστικοί στόχοι είναι μια καλή αρχή, για να αποφευχθεί το άγχος και η μη αποδοτική υπερπροσπάθεια. Ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η οργάνωση του χρόνου μελέτης, έτσι ώστε να αφήνει περιθώρια για διαλείμματα και ξεκούραση, που λειτουργούν ευεργετικά στη διάθεση και στην συγκέντρωση. Η έλλειψη ύπνου και ξεκούρασης συμβάλλει στην μείωση της απόδοσης και της προσοχής και καταπονεί τον οργανισμό. Εξίσου σημαντικό είναι να βρει ο έφηβος έναν ήρεμο χώρο μελέτης.

Επιπλέον, οι ευχάριστες δραστηριότητες, η άσκηση ή οι συναντήσεις με φίλους μπορούν να αποτελέσουν μια θετική νότα στην καθημερινότητα και να λειτουργήσουν αγχολυτικά. Τέλος, όταν νιώθει ότι το άγχος τον κυριεύει και δεν μπορεί να το διαχειριστεί, είναι καλό να μπορεί να εντοπίζει τις αρνητικές σκέψεις και να τις σταματάει, μην επιτρέποντας την συνέχισή τους. Τυχόν λάθη πρέπει να γίνονται αποδεκτά και να αντιμετωπίζονται με ψυχραιμία και ως ευκαιρίες για βελτίωση και όχι για αυτοτιμωρία. Η επιβράβευση του εαυτού αποτελεί σημαντική κινητήριο δύναμη!

Πηγή : Γκελερή Μαρία, Κλινική Ψυχολόγος



Με εκτίμηση Χαϊδά Αθανασία

Κοινωνική Λειτουργός