

1ο ΓΕΛ ΖΩΓΡΑΦΟΥ  
Σχολικό Έτος 2016-17  
Ερευνητική Εργασία Α Λυκείου, Τμήμα Α2

# ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ



Υπεύθυνη καθηγήτρια : Κωνσταντουλάκη Ελένη

## Συμμετέχοντες μαθητές:

Κούτσι Αλτενίσα  
Λαζαρίδου Πολυξένη  
Λιονάκη Ελένη  
Κυριακοπούλου Αργυρώ  
Καρανταλή Κατερίνα  
Λυκογιάννης Στέφανος  
Μαθάς Στέφανος  
Κοντογιάννη Νάσια  
Καραγιάννης Αχιλλέας  
Αμπντέλ Ραχμάν Αχμέντ  
Καπάρος Παναγιώτης  
Κωνσταντούλα Ευδοξία

Καρπούζα Μαρία  
Μακρυνιώτη Βασιλική  
Καμπουροπούλου Ελισάβετ  
Μιχάλοινας Ευάγγελος  
Καμίτσος Παναγιώτης  
Κοτσίκας Ευάγγελος  
Μηλιώνης Χρήστος

## Περιεχόμενα

Σελίδα

➤ Εισαγωγή .....	
➤ Κεφάλαιο 1ο Ψυχολογικά γνωρίσματα των εφήβων .....	3
➤ Κεφάλαιο 2ο Εξωτερική Εμφάνιση των εφήβων .....	7
➤ Κεφάλαιο 3ο Εφηβεία και Γονείς .....	13
➤ Κεφάλαιο 4ο Εφηβεία και Αλκοόλ .....	20
➤ Κεφάλαιο 5ο Εφηβεία και διατροφικές διαταραχές .....	21
➤ Κεφάλαιο 6ο Εφηβεία και Κάπνισμα .....	25
➤ Κεφάλαιο 7ο Εφηβοι και εξάρτηση από ηλεκτρονικά παιχνίδια .....	30
➤ Κεφάλαιο 8ο Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση των Εφήβων .....	31
➤ Κεφάλαιο 9ο Εφηβεία και Ναρκωτικά .....	37

## Ψυχολογικά γνωρίσματα των εφήβων

Η εφηβεία που είναι μια μεταβατική φάση ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση είναι μια από τις πιο κρίσιμες και της πιο περίπλοκες περιόδους της ζωής του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια της σημειώνονται ραγδαίες μεταβολές στο σώμα του εφήβου, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα της ζωής του νεαρού μαθητή. Ταυτόχρονα ο νέος προσπαθεί για πρώτη φορά στη ζωή του να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα.

Οι σωματικές μεταβολές, είναι πιθανόν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των εφήβων, όπως δυσκολίες στη δυνατότητα συγκέντρωσης τους. Η εφηβεία είναι περίοδος εσωτερικού αναβρασμού και συναισθηματικής αναστάτωσης. Συχνά στους εφήβους παρατηρούνται τρομερές μεταπτώσεις. Άλλοτε είναι χαρούμενοι και εύθυμοι και άλλοτε δύσθυμοι και μελαγχολικοί.

Η εφηβική ηλικία είναι η κατεξοχήν περίοδος της ανάπτυξης του κοινωνικού αισθήματος. Το άτομο διαμορφώνει την προσωπική και την κοινωνική του ταυτότητα σε μια αμφίδρομη διαδικασία μεταξύ αυτού και του περιβάλλοντος του. Μεγάλο μέρος της δραστηριότητας του αφιερώνει ο έφηβος για να αναδειχθεί και να βρει αναγνώριση από τους άλλους. Όταν οι νέοι αισθάνονται τη βιολογική τους ολοκλήρωση να πλησιάζει αρχίζουν να συνειδητοποιούν και την ανάγκη για ανεξαρτητοποίησή τους από τους γονείς και το οικογενειακό τους περιβάλλον. Η έντονη αυτή τάση του εφήβου για αυτονομία και αυτοδιαχείριση γίνεται συχνά αίτιο προστριβών μεταξύ γονέων και παιδιού αλλά και μεταξύ καθηγητών μαθητών.

Οι περισσότεροι έφηβοι δεν επιθυμούν να τους μεταχειρίζονται οι άλλοι σαν να είναι μικρά παιδιά. Έχουν ανάγκη από κάποια βαθμό ανεξαρτησίας και θέλουν για αρκετά θέματα να αποφασίζουν μόνοι τους. Αυτό συχνά δημιουργεί προστριβές με τους γονείς κυρίως σε θέματα ντυσίματος, ωρών επιστροφής στο σπίτι κ.α.

### Βασικές ψυχολογικές αντιδράσεις των εφήβων είναι :

- **Επιθυμία να μένει μόνος:** Η έντονη επιθυμία για συντροφιά που χαρακτηρίζει το άτομο μέχρι και το τέλος της σχολικής ηλικίας δίνει τη θέση της στην έντονη επιθυμία να μένει μόνο του.
- **Αποστροφή προς την εργασία:** Η ταχεία βιοσωματική ανάπτυξη απορροφά μεγάλο μέρος της ενεργητικότητας του εφήβου, με αποτέλεσμα να νιώθει κουρασμένο και απρόθυμος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.
- **Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις:** Η προσωρινή αδεξιότητα οφείλεται στην απότομη και ανισομερή αύξηση των μελών του σώματος του εφήβου και ειδικά των άκρων.
- **Ανία και βαρεμάρα:** Είναι σύνηθες ο έφηβος να δηλώνει ότι βαριέται και να περιφέρεται με πλήξη και αδιαφορία ακόμα και για άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.
- **Νευρικότητα-ανησυχία:** Η αυξημένη εσωτερική ένταση που συχνά ο έφηβος προσπαθεί να ελέγξει και να μην εξωτερικεύσει εκφράζονται ως νευρικότητα.
- **Αυξημένη ευσυγκινησία:** Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευσυγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το κέφι της παιδικής ηλικίας και

να βυθίζεται σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.

- Εχθρική στάση προς τους άλλους: Ο έφηβος στις σχέσεις του με τους άλλους τείνει να φέρεται αντικοινωνικά, σχεδόν εχθρικά.
- Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο: Στην πρώτη φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια, δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν (π.χ. στενή και αρμονική σχέση στο παρελθόν).
- Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας: Ο θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (π.χ. γονεϊκή, σχολική).
- Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ: Το ενδιαφέρον και τη περιέργεια των εφήβων την μονοπωλεί το θέμα του σεξ εν όψει του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τη σχέση με το άλλο φύλο.



- Υπέρμετρη αιδημοσύνη: Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης: Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.
- Ονειροπόληση: Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

### Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εφήβου

#### · Άρνηση

Ο έφηβος με το "όχι" του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Εκφράζει 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 ανεξαρτητοποιηθεί, θεωρεί την προστασία, την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονέων, εμπόδιο στην προσπάθειά του.

#### · Τάση για απομόνωση

Ο έφηβος θέλει τη γωνιά του, την ησυχία του, τον στοχασμό 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 απομονώνεται με τον εαυτό του και να βυθίζεται ανενόχλητος στις σκέψεις του.

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

Ο έφηβος θέλει να δημιουργήσει έναν κόσμο πιο όμορφο, πιο δίκαιο, ιδανικό και προσπαθεί να σβήσει ή να ωραιοποιήσει οποιαδήποτε πραγματικότητα δεν του αρέσει. Οι γονείς πρέπει με υπομονή και αγάπη να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν ότι ο ρομαντισμός είναι κάτι όμορφο που συμπληρώνει τη ζωή τους αλλά μπορεί να γίνει αρνητικό στοιχείο αν βλέπουν την πραγματικότητα με αυτό τον τρόπο.

### Κοινωνικές Αλλαγές του εφήβου

- Αναζήτα την ταυτότητά του. Οι νέοι προσπαθούν να ανακαλύψουν ποιοι πραγματικά είναι και με ποιον τρόπο ταιριάζουν στον κόσμο. Η αναζήτηση αυτή επηρεάζεται από το φύλο, την παρέα των συνομηλίκων, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τις προσδοκίες της οικογένειας.
- Αναζητά περισσότερη ανεξαρτησία. Επηρεάζει τις αποφάσεις του παιδιού και τις σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.
- Αναλαμβάνει περισσότερες ευθύνες, τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.
- Αναζητά νέες εμπειρίες, και υιοθετεί συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.
- Διακρίνει μεταξύ «Σωστού» και «Λάθους». Το παιδί αρχίζει να αναπτύσσει ένα ισχυρότερο πλαίσιο αξιών και ηθικής και αμφισβητεί περισσότερα πράγματα.

- Επηρεάζεται περισσότερο από τους φίλους, ιδιαίτερα όσον αφορά τη συμπεριφορά και την αυτοπεποίθηση.
- Αρχίζει να αναπτύσσει και να εξερευνεί την σεξουαλική του ταυτότητα. Το παιδί σας αρχίζει να έχει ρομαντικές σχέσεις και να βγαίνει ραντεβού.
- Επικοινωνεί με διαφορετικούς τρόπους. Το Internet, τα κινητά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter) επηρεάζουν σημαντικά την επικοινωνία με τους συνομήλικους και την γνώση του για τον κόσμο.

#### Συναισθηματικές αλλαγές

- Επιδεικνύει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις σε διάφορες στιγμές. Η διάθεσή του μπορεί να φαίνεται απρόβλεπτη. Αυτές οι εκρηκτικές συμπεριφορές μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις. Ο εγκέφαλος του παιδιού σας μαθαίνει ακόμα πως να ελέγχει τα συναισθήματά του και να τα εκφράζει με πιο κόσμιο τρόπο.
- Είναι πιο ευαίσθητο στα συναισθήματά σας. Ο νέος, καθώς μεγαλώνει, βελτιώνεται στο να διαβάζει και να επεξεργάζεται τα συναισθήματα των άλλων. Όσο αναπτύσσει αυτές τις ικανότητες μπορεί να παρεξηγήσει κάποιες εκφράσεις του προσώπου ή την γλώσσα του σώματος.
- Είναι περισσότερο εγωκεντρικός. Τον απασχολεί η εμφάνισή του και πως αυτή γίνεται αντιληπτή στους συνομήλικούς του. Συχνά συγκρίνει την εξωτερική του εμφάνιση με αυτή των φίλων τους.
- Περνά από το στάδιο του «Άτρωτου» («Προσωπικός Μύθος»). Η ικανότητα λήψης αποφάσεων συνεχίζει να αναπτύσσεται και το παιδί μαθαίνει ότι οι πράξεις του έχουν και ανάλογες συνέπειες.
- Μόνο το 5-15% των εφήβων περνά από ακραίο συναισθηματικό αναβρασμό και γίνονται ανυπότακτοι και αναπτύσσουν ακραίες συγκρούσεις με τους γονείς τους. Οι κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές είναι μέρος του ταξιδιού προς την ενηλικίωση. Ο ρόλος των γονέων είναι να σταθούν σωστοί οδηγοί σε αυτό το ταξίδι.

#### Αλλαγές στις σχέσεις

- Θέλει να περνά λιγότερο χρόνο με την οικογένεια και περισσότερο με τους φίλους και τους συνομήλικους του.
- Έχει περισσότερες διαφωνίες με εσάς. Οι συγκρούσεις, ως ένα βαθμό δείχνουν ότι το παιδί ωριμάζει και δεν είναι πιθανό να επηρεάσουν μακροπρόθεσμα την σχέση σας μαζί τους.
- Βλέπει τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο. Το παιδί αρχίζει να σκέφτεται πιο αφηρημένα και να εξετάζει διαφορετικές οπτικές γωνίες. Την ίδια στιγμή, ορισμένοι έφηβοι δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις συνέπειες της συμπεριφοράς και των



σχολίων τους στους άλλους. Αυτές οι ικανότητες αναπτύσσονται με το χρόνο.

## Εξωτερική εμφάνιση των εφήβων

### **Είναι σημαντική η εξωτερική εμφάνιση για τους εφήβους;**

Η εφηβεία αναφέρεται στη διαδικασία των σωματικών αλλαγών μέσα από τις οποίες το σώμα ενός παιδιού ωριμάζει σε ένα ενήλικο σώμα ικανό για σεξουαλική αναπαραγωγή, και μπορεί να θεωρηθεί ως το μεταβατικό στάδιο από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Η εφηβεία ξεκινά με ορμονικές αλλαγές οι οποίες μετασχηματίζουν τα οστά, το δέρμα, τα μαλλιά, το στήθος και τα γεννητικά όργανα. Παρατηρείται σημαντική αύξηση του ύψους ή και του βάρους η οποία επιταχύνεται κατά το πρώτο εξάμηνο της εφηβείας και ολοκληρώνεται όταν το παιδί έχει αναπτύξει ένα ενήλικο σώμα. Το σημαντικό ορόσημο της εφηβείας για τους άνδρες είναι η πρώτη εκσπερμάτωση, η οποία εμφανίζεται κατά μέσο όρο στην ηλικία των 13. Για τις γυναίκες, είναι η έναρξη της έμμηνου ρύσεως, η οποία εμφανίζεται κατά μέσο όρο μεταξύ των ηλικιών 12 και 13.

Στην περίοδο της εφηβείας, η εξωτερική εμφάνιση αποκτά πρωταρχικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση, οδηγώντας τα παιδιά σε μια συνεχή προσπάθεια καλλωπισμού και σκληρής αυτοκριτικής για το «πώς δείχνουν, πώς φαίνονται στα μάτια των άλλων». Η ταύτιση με είδωλα των media καθώς και η επιρροή από τα προβεβλημένα πρότυπα της μόδας παρασύρει συχνά, αγόρια και κορίτσια, σε υπερβολικές και επίπονες επιλογές. Το πώς στέκονται απέναντι σ' αυτή την τάση οι γονείς και οι καθηγητές τους, μπορεί να αποδειχτεί καθοριστικό για τον αν αυτή θα αποτελέσει ένα χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης περιόδου ή αν θα σφραγίσει ολόκληρη τη μετέπειτα ζωή τους.

Τα παιδιά και οι νέοι στην εποχή μας είναι όλο και πιο συχνά δυσαρεστημένα με την εξωτερική τους εμφάνιση, γεγονός που επιδεινώνεται από τις δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, καθώς γίνονται αντικείμενο πειραγμάτων, σύμφωνα με νέα επιστημονική μελέτη.

Η έρευνα έγινε από την Καρολίνα Λίντε, από το τμήμα Ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ, σε παιδιά ηλικίας 10 έως 14 ετών και διαπίστωσε ότι η ικανοποίηση ενός παιδιού με το σώμα και την εμφάνισή του είναι μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για να διαμορφώσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του γενικότερα.

Δυστυχώς, φαίνεται πως ο κανόνας, παρά η εξαίρεση, σήμερα είναι τα παιδιά να είναι ανικανοποίητα με την εμφάνισή τους και έτσι γενικότερα να διαμορφώνουν μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, η οποία μάλιστα διαρκεί για πολλά χρόνια μετά στη ζωή τους.

Σύμφωνα με την μελέτη, μεταξύ των 10-14 ετών (την κατ' εξοχήν ηλικία υψηλού ρίσκου για να αποκτήσει ένα παιδί αρνητική εικόνα για το σώμα του), τα κορίτσια είναι συστηματικά πιο ανικανοποίητα σε σχέση με τα αγόρια για την εμφάνισή τους. Το πρόβλημα είναι πιο έντονο για τα παιδιά (ιδίως τα κορίτσια) που είχαν το μεγαλύτερο βάρος στα δέκα τους χρόνια. Τα υπέρβαρα κορίτσια γίνονται, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό, αντικείμενο πειραγμάτων από τα άλλα παιδιά (αλλά

και από τους γονείς τους). Επειδή οι αρνητικές αντιλήψεις απέναντι στους υπέρβαρους ανθρώπους διαμορφώνονται σε αυτή τη νεανική ηλικία, η έρευνα επισημαίνει την ανάγκη να καταπολεμηθούν αυτές οι προκαταλήψεις έγκαιρα, σε αυτό το πρώιμο στάδιο.

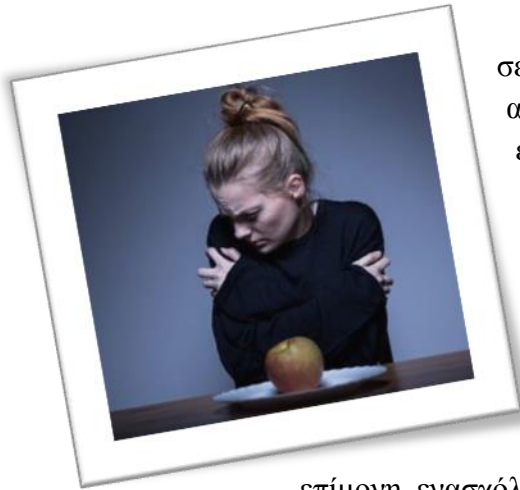
Η μελέτη τονίζει ότι η αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους έχει σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά και αυξάνει τον κίνδυνο, τα επόμενα χρόνια, να αναπτύξουν κατάθλιψη, βουλιμικές τάσεις (που θα επιδεινώσουν το πρόβλημα του πάχους), αντικοινωνικότητα, περιορισμένες ευκαιρίες στη ζωή. Πολλά παιδιά κινδυνεύουν να εστιάζουν σε τέτοιο βαθμό στο πρόβλημα έλλειψης ικανοποίησης για τη σωματική εμφάνισή τους, που να μην έχουν όρεξη να σκεφτούν τίποτε άλλο.

Στην περίοδο της εφηβείας, η εξωτερική εμφάνιση αποκτά πρωταρχικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση, οδηγώντας τα παιδιά σε μια συνεχή προσπάθεια καλλωπισμού και σκληρής αυτοκριτικής για το «πώς δείχνουν, πώς φαίνονται στα μάτια των άλλων». Η ταύτιση με είδωλα των media καθώς και η επιρροή από τα προβεβλημένα πρότυπα της μόδας παρασύρει συχνά, αγόρια και κορίτσια, σε υπερβολικές και επίπονες επιλογές. Το πώς στέκονται απέναντι σ' αυτή την τάση οι γονείς και οι καθηγητές τους, μπορεί να αποδειχτεί καθοριστικό για αυτή θα αποτελέσει ένα χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης περιόδου ή αν θα σφραγίσει ολόκληρη τη μετέπειτα ζωή τους.

Πολλοί γονείς στην εφηβεία έρχονται συχνά σε σύγκρουση με τα παιδιά τους. Κάποιοι αποκαλούν το συγκεκριμένο φαινόμενο "χάσμα γενεών", ένα φαινόμενο τόσο παλιό και τόσο σύγχρονο συνάμα. Το παιδί, στην εφηβεία βιώνοντας νέες καταστάσεις και κυρίως βγαίνοντας πια από την παιδική ηλικία και μπαίνοντας σε αυτή της εφηβείας, παρατηρεί τόσες μεταβολές, εξωτερικές αλλά και εσωτερικές, που είναι λογικό να έρχεται συχνά σε σύγκρουση με τους μεγαλύτερους. Ένα από τα θέματα που τον τελευταίο καιρό απασχολεί την κοινή γνώμη και διαβάζουμε συχνά στα έντυπα είναι οι μεταβολές του βάρους του εφήβου. Από τη μία, συχνά επηρεασμένο το παιδί από τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα, τείνει να κάνει επικίνδυνες δίαιτες και αντιμετωπίζει δυσκολία να αποδεχτεί την εξωτερική εμφάνιση και το σώμα του. Άλλα παιδιά διακρίνονται για την παχυσαρκία τους, που συχνά αποτελεί αποτέλεσμα του άγχους και της πίεσης που νιώθουν.







Η εξωτερική εμφάνιση παίζει σε όλους σημαντικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση και την αυτοεικόνα. Όλοι θέλουν να δείχνουν πιο ωραίοι και ελκυστικοί και κάνουν πράγματα για το σκοπό αυτό, όπως με καλλυντικά, χτενίσματα κλπ. Στη σύγχρονη κοινωνία στην εξωτερική εμφάνιση δίνεται μεγάλη σημασία και αξία. Υπάρχει ωστόσο μια κατηγορία ανθρώπων για τους οποίους η εξωτερική εμφάνιση και κάποιο «νεγάδι» σε αυτή γίνεται πηγή έντονου άγχους και φοβίας.

Η Σωματική Δυσμορφοφοβία είναι η επίμονη ενασχόληση του ατόμου με ένα φανταστικό ελάττωμα στην κατά τα άλλα φυσιολογική κατά τον παρατηρητή εμφάνισή του. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει μια ελάχιστη σωματική ανωμαλία που να είναι ανεπαίσθητη στους άλλους, ωστόσο, για το άτομο η ανησυχία του λαμβάνει ανησυχητικά μεγάλες διαστάσεις και οδηγεί σε υπερβολικές συμπεριφορές.

Τα άτομα με το πρόβλημα αυτό δίνουν υπερβολική σημασία και αξιολογούν πολύ αρνητικά και με καταστροφικές συνέπειες για τη ζωή τους συνηθισμένα μικροελαττώματα που οι περισσότεροι έχουν. Οι φόβοι τους εστιάζονται, κυρίως, στο πρόσωπο και το κεφάλι, και αφορούν σε αραίωση της τριχοφυΐας, λέπτυνση των τριχών, υπερτρίχωση, μικρά σπυράκια, λακάκια στο πρόσωπο, ελιές, φακίδες, ρυτίδες, ακμή, ουλές, χρώμα του προσώπου, αν είναι ωχρό, κόκκινο, τη συμμετρία του προσώπου, το μέγεθος της μύτης, το σχήμα των ματιών, των φρυδιών, των βλεφάρων, των αυτιών, του στόματος και των χειλέων, των δοντιών, του σαγωνιού και της κεφαλής. Άλλοι ανησυχούν για τριχοφυΐα σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στο στήθος και την πλάτη. Η φοβία μπορεί να μετακινηθεί εστιακά από ένα σημείο του σώματος σε ένα άλλο. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν η ανησυχία για ένα σημείο του σώματος παύσει έπειτα από μια παράδειγμα χειρουργική επέμβαση και τότε ο φόβος να εστιαστεί σε άλλο σημείο του σώματος.

Περνούν πολλές ώρες στον καθρέφτη για να ελέγξουν αν υπάρχει ελάττωμα σε άλλο σημείο του σώματος ώστε να το καλύψουν ή το διορθώσουν. Ελέγχουν το σχήμα και το μέγεθος του στήθους, το σχήμα των ποδιών, των γλουτών, των δακτύλων και γενικά κάθε σημείο του σώματος μπορεί να επενδυθεί με μια υπερβολική φοβία ότι έχει δυσμορφία και δεν είναι κανονικό ή φυσιολογικό. Παρά τις διαβεβαιώσεις των άλλων ότι τίποτα δεν ισχύει ή ότι γίνονται υπερβολικοί, εκείνοι βιώνουν έντονο άγχος, φόβο ότι θα απορριφθούν, ότι οι άλλοι θα γελούν μαζί τους (πχ. κάνουν σκέψεις του τύπου ότι οι άλλοι τους σχολιάζουν με σχόλια όπως «κοίτα πως είναι αυτός/η»), ότι θα εγκαταλειφθούν από τους συντρόφους τους για το ελάττωμα αυτό, ότι θα μείνουν μόνοι, ότι είναι άσχημοι κλπ.

Η φοβία αυτή τους εξωθεί σε περισσότερους ελέγχους για να διαπιστώσουν αν η υποτιθέμενη σοβαρή δυσμορφία χειροτέρεψε και δείχνει ακόμα πιο άσχημα. Καλύπτουν το μέρος του σώματος που τους ενοχλεί με μέικ απ, με τα μαλλιά τους, με ρούχα για να μη γίνεται ορατό στους άλλους. Επίσης, ξοδεύουν χρήματα σε πολλές

φορές εντελώς περριτές αισθητικές επεμβάσεις στο σώμα, το πρόσωπο και τα δόντια. Γίνονται καταθλιπτικοί και χάνουν την αυτοπεποίθησή τους. Δε φλερτάρουν και μπορεί από άγχος εγκατάλειψης να γίνουν εξαρτημένοι σε μια σχέση. Σε μερικές περιπτώσεις το πρόβλημα είναι τόσο έντονο που δε βγαίνουν από το σπίτι.

Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι η καλύτερη εμφάνιση στους ενήλικες μεταφράζεται με υψηλότερους μισθούς. Αυτό έχει συχνά τις ρίζες του στην εφηβεία, απ' όπου τίθενται οι βάσεις για την εξασφάλιση των μετέπειτα οικονομικών πλεονεκτημάτων. Ωστόσο, τα πλεονεκτήματα αυτά διαφέρουν από άντρες σε γυναίκες σύμφωνα με την Caroline Heldman, αναπληρώτρια καθηγήτρια πολιτικών επιστημών που μελετά θέματα ισότητας μεταξύ των δύο φύλων.

“Ζούμε σε μια κοινωνία που η ομορφιά αξιολογείται με βάση την ελκυστικότητα. Μία τέτοια νοοτροπία συχνά βλάπτει το γυναικείο φύλο. Οι ελκυστικές γυναίκες έχουν ένα συνολικό όφελος ως προς την επαγγελματική τους πορεία, αλλά όταν μιλάμε για ηγετικές θέσεις, το να είσαι σεξουαλικά ελκυστική λειτουργεί εναντίον σου”, υποστηρίζει η Caroline Heldman. Η νέα έρευνα που διεξήχθη σε δείγμα 9.000 εφήβων έδειξε ότι όσοι χαρακτηρίστηκαν ως άσχημοι από τους υπόλοιπους συνομηλίκους τους είναι περισσότερο καταθλιπτικοί και έχουν λιγότερους φίλους τόσο στην εφηβεία όσο στις αρχές της ενηλικίωσης.

Η κοινωνιολόγος Rachel Gordon αναφέρει ότι οι ερευνητές έψαξαν για παράγοντες που πιθανώς ενισχύουν την προκατάληψη των καθηγητών προς τα πιο όμορφα παιδιά, όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα οικογενειακό εισόδημα και οι επιλογές μαθημάτων. Ωστόσο, δεν μπόρεσαν να καταλήξουν άμεσα αν οι εκπαιδευτικοί βαθμολόγησαν με βάση την εξωτερική εμφάνιση.

Η μόδα έχει φτάσει στο αποκορύφωμά της και έχει μπει ολοκληρωτικά στη ζωή μας. Δυστυχώς, όμως, η επιρροή της στις μάζες δεν είναι καθόλου εποικοδομητική. Έχει κυριαρχήσει το εφήμερο και το παράλογο. Οι μεγάλοι οίκοι μόδας ασκούν επάνω μας ένα είδος τυραννικής επιβολής, την οποία επιτυγχάνουν μέσω της τηλεόρασης και των άλλων μέσων μαζικής ενημέρωσης. Αυτό σταδιακά έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη καλαισθησίας και ταυτόχρονα ισοπεδώνει τις ατομικές ιδιαιτερότητες και τις προσωπικές προτιμήσεις, κάνοντάς τον καθένα δέσμιο των τάσεων που επικρατούν.

Μέσω επωνύμων προσώπων, όπως για παράδειγμα ηθοποιών και τραγουδιστών, ενισχύονται αμφισβητούμενα πρότυπα συμπεριφοράς, που αποδέκτες έχουν συνήθως τους νέους. Επίσης, ένα άλλο μειονέκτημα της σύγχρονης μόδας είναι η κερδοσκοπία σε βάρος του καταναλωτικού κοινού. Για παράδειγμα ένα ρούχο που αντικειμενικά η αξία του είναι πολύ χαμηλή, μπορεί να πωλείται ακριβά μόνο και μόνο για το γεγονός ότι φοριέται πολύ και συμβαδίζει με τις νέες τάσεις. Η επίδραση της μόδας στο άτομο συγκεκριμένα μπορεί να έχει άσχημες συνέπειες. Ο καθένας προσπαθεί να βρίσκεται μέσα στο πλαίσιο των προσταγών της μόδας για να μην θεωρηθεί οπισθοδρομικός, είτε συμφωνεί μ' αυτές είτε όχι. Έτσι ασκείται πάνω του ένα είδος ψυχολογικού εξανδραποδισμού που συντελεί άμεσα στην απώλεια αυτοπεποίθησης και τον μιμητισμό μέχρι την αλλοτρίωση της συνείδησής του. Κατ'

αυτόν τον τρόπο υποβιβάζεται η αυτοτέλεια του κάθε ατόμου και υποβαθμίζεται η κρίση του. Έτσι καταλήγουμε να ανήκουμε όλοι σε ένα ομοιόμορφο σύνολο ανθρώπων, στο οποίο δεν διαφέρει ο ένας από τον άλλο, έχουμε όλοι τα ίδια πρότυπα και κοινούς στόχους και βιομηχανοποιημένη μαζική κουλτούρα.

Ιστορικά στοιχεία στην εξωτερική εμφάνιση των εφήβων

Το 19ο αιώνα το ντύσιμο των ανθρώπων ήταν κατανεμημένο ανάλογα με την περιοχή, την κοινωνική τάξη, τα οικονομικά και την εργασία του κάθε ανθρώπου.

Για παράδειγμα : το ντύσιμο των αστών της εποχής ήταν επιβλητικό και υψηλής ραπτικής. Το ντύσιμο επηρεαζόταν σε μεγάλο βαθμό από την ταξική καταγωγή του ανθρώπου. Αυτό φάνηκε στην Δ' Εθνοσυνέλευση όπου έδωσαν το παρόν νησιώτες, ρουμελιώτες και Πελλοπονήσιοι.

Το ντύσιμο διαφοροποιείται στο πέρασμα των εποχών με βάση το γυναικείο ντύσιμο. Τον 19ο αιώνα το ντύσιμο για την γυναίκα ήταν υπερβολικό και περίτεχνο. Για να επιδείξουν το πλούσιο μπούστο τους και το καλλίγραμμα σώμα τους φορούσαν κορσέ με αποτέλεσμα να τραυματίζουν τα εσωτερικά τους όργανα. Οι γυναίκες της εποχής αυτής φορούσαν μακριά φορέματα που έφταναν τα δυο μέτρα. Ντύνονταν με βάση το κοινωνικό τους επίπεδο και την οικονομική τους κατάσταση.

Διαφορές

Η νεανική μόδα πριν από χρόνια ήταν πιο προσεγμένη, τόνιζε τη γυναικεία κομψότητα, ενώ σήμερα είναι προκλητική, πρόχειρη αλλά πρακτική. Επίσης κάθε εποχή είναι διαφορετική με τα δεδομένα που υπάρχουν. Το ντύσιμο εξαρτάται και από την απελευθέρωση του ατόμου. Οι σημερινοί έφηβοι ξοδεύουν απερισκεπτα περισσότερα χρήματα για τα ρούχα τους. Παλαιότερα ντύνονταν πιο απλά και πιο όμορφα ενώ τώρα, ντύνονται με διαφορετικούς τρόπους πιο «παράξενα και ελκυστικά». Οι σημερινοί έφηβοι αγοράζουν αυτά τα ρούχα για να κάνουν εντύπωση και να αρέσουν περισσότερο στους συνομήλικούς τους.

Δεκαετία Του '60

Οι γυναίκες του 1960 φορούσαν ρούχα υψηλής ραπτικής, διότι ήθελαν να τονίσουν τα καλλίγραμμα πόδια τους. Επίσης φορούσαν κολλητά παντελόνια, εντυπωσιακά παλτό, μακριά γάντια και μίνι φούστες.

Οι άνδρες στην δεκαετία του '60 ντύνονταν σοβαρά φορώντας φράγκο, παπιγιόν και σμόκιν. Όμως, με το πέρασμα του χρόνου επικράτησαν τα κουστούμια και οι γραβάτες, ενώ τα σμόκιν περιορίστηκαν σε επίσημες εξόδους. Τα παπούτσια που φορούσαν ήταν κατά κύριο λόγο λουστρίνια.

Η μόδα στη σημερινή εποχή έχει εμφανείς διαφορές σε σχέση με η μόδα του '60, όμως πολλά στοιχεία της μόδας εκείνης της εποχής έχουν παραμείνει στην σύγχρονη μόδα (π.χ. μίνι φούστες, παντελόνια, φορέματα με πλούσια ντεκολτέ, κορδέλες για τα μαλλιά, καπέλα) στοιχεία α οποία πρωτοεμφανίστηκαν στο χώρο της μόδας τη δεκαετία του '60.

Τη δεκαετία του '60 δεν γίνεται λόγος για νεανική μόδα, διότι εκείνη την εποχή οι έφηβοι δεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία στο ντύσιμό τους σε αντίθεση με το σήμερα που οι έφηβοι έχουν ως επίκεντρο τη μόδα. Πλέον, η εφηβική μόδα έχει θέση στις

επιδείξεις και τις συλλογές των σχεδιαστών γεγονός που οφείλεται στη συστηματική ενασχόληση των εφήβων με την εμφάνιση λόγω της ανάπτυξης των τεχνολογικών μέσων αλλά και της διεύρυνσης του πνευματικού τους ορίζοντα.

Οι γυναίκες φορούσαν απαραίτητως σκουλαρίκια, δακτυλίδια, βραχιόλια και διάφορα κολιέ. Επίσης φορούσαν άσπρα γάντια από νάιλον με μεταξωτά φορέματα το καλοκαίρι για να προσδώσουν μια επισημότητα στο ντύσιμό τους. Βέβαια φορούσαν και μάλλινα ή δερμάτινα γάντια το χειμώνα. Φορούσαν ακόμη καπέλα και μπερέδες χωρίς γείσο. Τέλος, ήταν πολύ «στη μόδα» οι κορδέλες που τις φορούσαν όταν έκαναν τα μαλλιά τους αρλεκίνο.

Πώς ντύνονταν οι γυναίκες '60

Το ντύσιμο των γυναικών τη δεκαετία του '60 δεν διέφερε και πολύ από το σημερινό, αλλά σαφέστατα ήταν κλασικό. Οι γυναίκες φορούσαν φορέματα κάτω από το γόνατο και ταγεράκια, όμως δεν φορούσαν παντελόνια. Τα φορέματα ήταν μέχρι τη μέση, στητά και από εκεί και κάτω οι γυναίκες φορούσαν κάτι μεσοφόρια, για να γίνει το φόρεμα πολύ φαρδύ και πολλές φορές προσέθεταν και συρματάκια για να φουσκώσει ακόμη περισσότερο.

Το ντύσιμο ανά δεκαετία

1950-1969: Το ντύσιμο των νέων κατά τον 20ο αιώνα διαφοροποιούταν και άλλαζε ανάλογα με τα κινήματα της εποχής. Από τη δεκαετία του '50 η ποπ μουσική παίζει μεγάλο ρόλο στη ζωή αλλά και το ντύσιμο των νέων. Ντύνονταν με φαρδιά σακάκια, στενές γραβάτες, καστόρινα παπούτσια. Αντίστοιχα οι γυναίκες φορούσαν φούστες με φουρό.

Στην δεκαετία του '60 έρχεται στο προσκήνιο ένα νέο ποπ συγκρότημα οι Beatles το οποίο έφερε αρκετές αλλαγές στην ενδυμασία των νέων. Ειδικότερα μαύρα δερμάτινα ρούχα. Στην συνέχεια υιοθέτησαν και τα κοστούμια. Αν και το καθημερινό ντύσιμο περιελάμβανε τζινς και t-shirts.

1970-1989: το 1970 το ντύσιμο των νέων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από ένα αμερικάνικο κίνημα το οποίο πρωτοεμφανίστηκε στην Ολλανδία και εξαπλώθηκε με ταχύτατους ρυθμούς σε ολόκληρη την Ευρώπη, επονομαζόμενο κίνημα των Χίπις.

Το συγκεκριμένο ντύσιμο περιελάμβανε πολύχρωμα ρούχα, λουλουδάτα, αξεσουάρ, μπαντάνες, παντελόνια «καμπάνες», πουκάμισα. Το 1980 εμφανίζεται το κίνημα των Raven και των Gothic. Τα κινήματα εκείνα περιλάμβαναν μαύρα δερμάτινα ρούχα, μαύρα καπέλα και μαύρα παπούτσια.

1990-2010: Το ντύσιμο των νέων την εποχή αυτή χαρακτηρίζεται από τα πολλά δακτυλίδια, τα πλουμιστά πουκάμισα και τα διάφανα μπλουζάκια. Περεταίρω

2000-2010: Από το 2000 έως και σήμερα υπάρχει το κίνημα των Emo. Κύρια



κυριαρχούν τα τζιν παντελόνια.

χαρακτηριστικά του είναι τα μαύρα φουλάρια, κολλητά τζίν (σωλήνες), κολλητές μπλούζες.

## *Εφηβεία και Γονείς*

Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου, το τελευταίο πέρασμα προς την ωριμότητα του. Σε γενικές γραμμές, μπορεί να οριοθετηθεί στα 12 με 13 χρόνια του ατόμου και να κλείσει στα 19-20. Το άτομο φεύγοντας από την παιδική ανεμελιά, ετοιμάζεται να ενταχθεί στον κόσμο της υπευθυνότητας που προστάζει η ενηλικίωση. Ιδανικά μέσα από την εφηβεία, θα διαμορφώσει την ταυτότητά του και θα γίνει ικανός να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της ενηλικίωσης. Οι αλλαγές της εφηβείας αφορούν γνωστικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς τομείς. Σε ένα χρονικό διάστημα 7-8 ετών, ο έφηβος καλείται να τις ενσωματώσει και να τις κάνει κτήμα του ώστε να καταλήξει ενήλικος με ψυχική και συναισθηματική ισορροπία. Οι γονείς, μπορεί να μην έχουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη φάση, καθώς ο έφηβος ρίχνει το βλέμμα του προς τον εσωτερικό του κόσμο και στους φίλους του, αλλά συνδράμουν αποφασιστικά στην ψυχοσυναισθηματική ολοκλήρωση και στη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Η εφηβεία, αυτή η περίοδος μετάβασης από την παιδική στην ενήλικη ζωή, γεμάτη αλλαγές, αναταράξεις, μεταπτώσεις, απώλειες αλλά και πολύ σημα-ντικές κατακτήσεις, είναι σίγουρα περίοδος προβληματισμού στις πιο ήπιες περιπτώσεις, εξέγερσης και δυνατής σύγκρουσης στις πιο έντονες. Όπως είναι φυσικό, ο τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των εφήβων και των γονιών τους αλλάζει ριζικά και όχι πάντα με τον καλύτερο τρόπο. Μπορεί, παρ' όλα αυτά, να διατηρηθεί η επικοινωνία; Μπορούν γονείς και έφηβοι να συνεχίσουν, κάτω από τις καινούργιες συνθήκες, να επικοινωνούν μεταξύ τους;

Η εφηβεία είναι, λοιπόν, λόγω αυτών των αλλαγών και των αναταράξεων, η πιο πολυσυζητημένη ίσως ηλικία του ανθρώπου. Για καμιά άλλη ηλικία δεν ανησυχούν τόσο πολύ οι γονείς, οι οποίοι πολύ συχνά, μισοαστεία μισοσοβαρά, εκφράζουν αυτή τους την ανησυχία από την πολύ τρυφερή ηλικία των παιδιών



τους: Αν κάνει έτσι τώρα στα πέντε του, φαντάσου τι μας περιμένει στην εφηβεία!», «Προσπαθώ από τώρα να βάλω κάποιους περιορισμούς, για να αποφύγουμε στην εφηβεία τα χειρότερα...», «Ως τώρα καλά τα πήγαμε, τώρα που έρχεται η εφηβεία να δούμε τι μας περιμένει».

Ανησυχίες και φόβοι, δικαιολογημένοι εν μέρει, άσκοποι όμως από την άλλη μεριά, επειδή, αν κάτι χαρακτηρίζει την εφηβεία, έχει να κάνει με το ότι δεν είναι ούτε προβλέψιμη ούτε γενικεύσιμη. Οι ανατροπές και οι μεταβολές που συμβαίνουν στον κάθε έφηβο είναι τέτοιες που μπορούν πραγματικά να μετατρέψουν το πιο ήρεμο παιδί σε τάυρο μαινόμενο και το πιο ατίθασο σε σιωπηλό και αποτραβηγμένο παρατηρητή. Το μόνο βέβαιο είναι ότι ο κάθε έφηβος αλλάζει: Όχι προς το καλύτερο ή το χειρότερο, αλλά κατά ένα κομμάτι πιο κοντά προς αυτό που είναι ο εαυτός του και που αρχίζει να φαίνεται καλύτερα όταν η έντονη εποχή της εφηβείας έχει πια περάσει. Στο μεταξύ, υπάρχει χάος, άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο εμφανές.

Πολλοί είναι, λοιπόν, οι γονείς που φοβούνται τα χειρότερα και προσπαθούν να ανακαλύψουν στα παιδιά τους τα «σημάδια» γι' αυτό που πρόκειται να συμβεί. Προσπαθούν να μαντέψουν, να προβλέψουν, να προετοιμαστούν, για να αποφύγουν την «αρρώστια». Η εφηβεία, όμως, είναι αλλαγή, δεν είναι αρρώστια, έστω κι αν μερικές φορές μοιάζει σαν τέτοια. Γι' αυτό και οι γονείς πολλές φορές κατά τη διάρκεια της εφηβείας των παιδιών τους νιώθουν ότι στεκονται άπραγοι, χωρίς να μπορούν να κάνουν τίποτα για να απαλύνουν αυτό που τους συμβαίνει. Παρ' όλα αυτά, όμως, ο υπερβολικός φόβος και η «παρατήρηση» προς αναζήτηση ανησυχητικών «σημαδιών» εφηβείας στα παιδιά δεν βοηθά την κατάσταση. Όποιος φοβάται, ξεχνά πολλές φορές να αντιδράσει και όποιος παρατηρεί, ξεχνά να ακούσει και να επικοινωνήσει. Και όποιος περιμένει να ανακαλύψει συγκεκριμένα «σημάδια», μπορεί να βγάζει βιαστικά συμπεράσματα και να βλέπει φαντάσματα εκεί που δεν υπάρχουν.

Πως συνηθίζουν να φέρονται οι γονείς αυτή την περίοδο στον έφηβο:

- Συμπεριφέρονται στον έφηβο με διπλό μήνυμα. Από τη μία του φέρονται σαν να είναι παιδί και τον καθοδηγούν, υποδεικνύοντάς του τι να κάνει και από την άλλη σαν ενήλικα περιμένοντας να είναι υπεύθυνος από τη μία στιγμή στην άλλη. Ο έφηβος μπαίνει σε ένα δίλημμα και μην ξέροντας πως να φερθεί, νιώθει περισσότερο αγχωμένος από πριν.

- Οι γονείς, χωρίς να ξέρουν πως να διαχειριστούν τις αλλαγές της συμπεριφοράς του εφήβου, θέλουν να αποκτήσουν τον έλεγχο. Για να το κάνουν αυτό, συνηθίζουν να φωνάζουν, να επικρίνουν και να προστάζουν τον έφηβο. Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι η αύξηση των εντάσεων μεταξύ γονέων και εφήβων.

- Πριν την εφηβεία οι γονείς διαχειρίζονταν το παιδί με περισσότερη ευκολία. Ως δορυφόρος που κινείτο γύρω από την ασφάλεια των γονέων, ήξεραν πως να το καθοδηγήσουν. Τώρα, νιώθουν περισσότερο ένοχοι που δεν μπορούν να έχουν τον έλεγχο και προσπαθώντας να γίνουν οι τέλειοι γονείς για το παιδί τους, αλλά και για τη δική τους υστεροφημία, καταλήγοντας να υιοθετούν ακραίες στάσεις αλλά και πολύ διαφορούμενες.

- Οι γονείς που δεν έχουν εκπληρώσει τις δικές τους προσδοκίες, βλέπουν τον έφηβο σαν όχημα για την επίτευξη αυτών. Όνειρα δικά τους, στόχους που είχαν βάλει και δεν τους τήρησαν, θέλουν να τους εκπληρώσει το παιδί τους. Κάνουν τα πάντα

προκειμένου να δώσουν στο παιδί τους τα εφόδια για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και το φορτώνουν ευθύνες που στην ουσία είναι δικές τους. Αν δεν επιτευχθεί ο στόχος, έχει αποτύχει το παιδί, αν πετύχει, καρπώνονται υποσυνείδητα την επιτυχία.

- Ο έφηβος δημιουργεί τις δικές του φιλίες αυτή την περίοδο. Οι παρέες του είναι μικρές κοινωνίες που έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς να γίνουν φίλοι με τον έφηβο, πέφτουν στο κενό. Προτροπές τύπου " πες τα όλα στον πατέρα σου, που είναι φίλος σου" δεν πιάνουν στον έφηβο. Αντιθέτως, τον υποψιάζουν και τον απομακρύνουν. Αποδεχθείτε το γεγονός ότι δεν μπορείτε να είστε φίλοι με τον έφηβο για να καταφέρετε να του σταθείτε ως γονιός.

- Η περίοδος της εφηβείας είναι η φάση που ο έφηβος βάζει τις βάσεις για να μπορέσει να σταθεί ανεξάρτητος στην ενηλικίωσή του. Οι γονείς που φοβούνται ότι το παιδί τους δεν θα μπορέσει να τα καταφέρει στον κόσμο των ενηλίκων, είναι εκείνοι που του πριονίζουν την αυτοπεποίθηση και τον καθιστούν εξαρτημένο από τους ίδιους. Ο έφηβος εκπαιδεύεται σε αυτή την κατάσταση, βολεύεται και παραμένει αγκιστρωμένος σε αυτούς, δυσκολευόμενος να τα καταφέρει στις συνομήλικες σχέσεις.

- Η ελληνική οικογένεια, διακατέχεται από το στερεότυπο της κλειστής κοινωνίας. Το παιδί μένει με την οικογένεια ώσπου να παντρευτεί και μετά μπορεί να φύγει από το σπίτι για να πάει σε άλλη οικογένεια, τις περισσότερες φορές όχι μόνο και πολύ μακριά από την οικογένεια. Σε αυτή την ειδική περίοδο που βρισκόμαστε, οι έφηβοι ίσως χρειαστεί να φύγουν στο εξωτερικό να σπουδάσουν και να κάτσουν εκεί να δουλέψουν. Οι γονείς γενικότερα χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι για αλλαγές στο πρόγραμμά τους αναφορικά με την ακαδημαϊκή πορεία των εφήβων αλλά και την μελλοντική τους επαγγελματική αποκατάσταση, που πλέον συμπεριλαμβάνει και το εξωτερικό.

- Φυσικά κάθε εφηβεία είναι διαφορετική. Τώρα όμως, όχι μόνο η εφηβεία είναι διαφορετική αλλά και όλη η κατάσταση που βιώνουν οι γονείς. Καλούνται να διαχειριστούν προσωπικές και κοινωνικές αλλαγές μαζί με την ιδιαίτερη εφηβεία των παιδιών τους. Ζορίζονται περισσότερο από όσο περίμεναν και για αυτό η αντίδρασή τους είναι πιο άμεση σε πολλά πράγματα. Απαιτούν από τον έφηβο τη συνεργασία του σε πολλά θέματα και όταν αυτό δεν επιτυγχάνεται, δημιουργούνται προστριβές.

Οι γονείς θα πρέπει να είναι οπλισμένοι με υπομονή και επιμονή και κυρίως να έχουν επιθυμία για επικοινωνία! Μόνο συζητώντας με τον έφηβο θα τον βοηθήσουν να ξεπεράσει όλες του τις ανησυχίες.



Τα θέματα που απασχολούν τους εφήβους και κατά συνέπεια και τους γονείς τους ποικίλλουν ανάλογα με τη δομή και τα χαρακτηριστικά της κάθε οικογένειας και είναι πραγματικά ανεξάντλητα: επιθετικότητα, αποκλίνουσα ή/και παραβατική συμπεριφορά, αθέτηση οικογενειακών κανόνων, διαταραχές στην πρόσληψη τροφής και παραίτηση από τις μαθησιακές υποχρεώσεις...Σε κάθε περίπτωση, το κλειδί της επιτυχίας των γονέων είναι να διαφυλάξουν την ποιότητα της ψυχικής επαφής και της επικοινωνίας.

«Και ξαφνικά άρχισε να μου μιλάει άσχημα... »

Στην προεφηβεία, συνήθως, εκεί γύρω στην ηλικία των 11-12 ετών, αρκετά παιδιά αρχίζουν, διστακτικά στην αρχή και πιο έντονα καθώς μεγαλώνουν, να μιλάνε άσχημα στους γονείς τους, κυρίως βέβαια όταν θυμώσουν, συγκρουστούν, νευριάσουν. Ιδιαίτερα όταν αυτή η συμπεριφορά πρωτοεμφανίζεται, τα παιδιά τρομάζουν και τα ίδια με το θράσος τους, γιατί, όσο θυμωμένα κι αν είναι με τους γονείς τους, δεν παύουν να είναι γι' αυτά οι πιο σημαντικοί άνθρωποι.

«Ρωτάω και δεν παίρνω απάντηση»

Ένα δύσκολο παιχνίδι επικοινωνίας με τους εφήβους είναι αυτό της «σωστής απόστασης». Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από περισσότερο ιδιωτικό χώρο, ο οποίος μάλιστα έχει μια ιερότητα που δεν υπάρχει σε άλλες ηλικίες. Έτσι, οι ερωτήσεις των γονιών εκλαμβάνονται συχνά σαν ανεπιθύμητες εισβολές στον ιδιωτικό αυτό χώρο.

«Δεν τολμάμε να μιλήσουμε πια για θέματα όπως το σχολείο και οι βαθμοί, τα ρούχα, η εμφάνισή τους... » Πολλοί έφηβοι, εξαιτίας της ανάγκης τους να ταυτιστούν πλέον περισσότερο με τους συνομηλίκους τους και λιγότερο με την οικογένειά τους, ντύνονται άλλοτε προκλητικά, άλλοτε ατημέλητα, άλλοτε εκκεντρικά.

«Όλα τα κάνω στραβά, δέχομαι κριτική για τα πάντα»

Κατά την εφηβεία των παιδιών τους, οι γονείς εκθρονίζονται. Αυτοί που ήξεραν και μπορούσαν τα πάντα, που ήταν οι καλύτεροι, οι εξυπνότεροι και οι ομορφότεροι, γίνονται ξαφνικά αντικείμενα αυστηρότατης κριτικής και ανελέητης αμφισβήτησης, κάτι που δεν είναι ούτε ευχάριστο ούτε ανώδυνο γι' αυτούς.

«Αισθάνεται συνέχεια, ή τουλάχιστον έτσι λέει, ότι δεν τον/την καταλαβαίνουν... »

Ένα από τα πράγματα που μοιραία περνά ο κάθε έφηβος και από το οποίο, παρά τις όποιες καλές προθέσεις των γονέων, δεν μπορούν να τον απαλλάξουν, είναι η αίσθηση ότι δεν τον καταλαβαίνει κανείς και πολύ λιγότερο οι γονείς του. Ο ίδιος είναι που δεν καταλαβαίνει τον εαυτό του, γιατί όσα αντιλαμβάνεται και όσα νιώθει φάσκουν και αντιφάσκουν.

«Είναι σαν να μην υπάρχει στο σπίτι, κλείνεται στο δωμάτιό του/της κι εξαφανίζεται... »

Ο ιδιωτικός χώρος, η προστατευτική σφαίρα που δημιουργεί γύρω του, συμβολίζει τον καινούργιο κόσμο που φτιάχνει για τον εαυτό του. Η μουσική του, η επικοινωνία με τους φίλους, το κλείσιμο στο δωμάτιο πρέπει να γίνουν σεβαστά από τους γονείς, γιατί ο έφηβος δεν μπορεί να κάνει χωρίς αυτά.



## Οι "ιδανικοί γονείς"

Ο ρόλος των γονιών, δεν είναι εύκολος. Κανείς δεν έχει γεννηθεί γονιός και κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι γνωρίζει τα πάντα. Οι γονείς οφείλουν να αποενοχοποιηθούν για να μπορέσουν να σταθούν στον έφηβο. Σε αυτή την ιδιαίτερη φάση που βιώνουν, η κατεύθυνση είναι η συναισθηματική ακοή προς τον έφηβο. Να ακούσουν δηλαδή τον έφηβο με υπομονή, κατανόηση και συναίσθηση όλης της κατάστασης που βιώνει με άξονα το θέμα που φέρνει. Εξετάζοντας την ουσία του θέματος και όχι μόνο την ύπαρξή του, θα μπορέσουν και εκείνοι να αντιληφθούν περισσότερα, κοιτάζοντας πίσω από το προφανές και νιώθοντας την αγωνία του εφήβου. Ο έφηβος θέλει να ακουστεί, θέλει να μοιραστεί ανησυχίες και σκέψεις για το αύριο, αναζητά να απευθυνθεί σε άτομα με κύρος που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και θα αποτελέσουν τα πρότυπά του, για το παρόν και το μέλλον. Ας είναι οι γονείς του αυτοί που θα τον ακούσουν. Οφείλουν να είναι αυτοί. Οφείλουν να είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν. Όπως οφείλουν και οι ίδιοι, να φροντίσουν τον εαυτό τους, τη σχέση τους και τον σύντροφό τους για να μπορέσουν να φροντίσουν και τους γύρω τους. Οι γονείς, που συνδυάζουν την έκφραση της στοργής, την ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτάρκειας του παιδιού και απαιτούν από το παιδί τους μία ώριμη και υπεύθυνη συμπεριφορά, βρίσκονται πιο κοντά στην επίτευξη της ολοκλήρωσης του ρόλου τους. Χαρακτηριστικά, μπορεί να λεχθεί ότι το να γίνει κάποιος γονέας είναι εύκολο, το να είναι όμως γονέας είναι δύσκολο. Για αυτό κάθε προσπάθεια που κάνουν οι γονείς για μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, είναι επιβεβλημένη γιατί από τη συμπεριφορά τους, δεν εξαρτάται μόνο το είδος των ενηλίκων που θα γίνουν τα παιδιά τους αλλά και το είδος των γονιών που θα έχει η επόμενη γενιά



Πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν οι γονείς τις εκρήξεις και το θυμό των εφήβων;

Ίσως το πρώτο πράγμα που έρχεται στους γονείς να κάνουν όταν βλέπουν τον έφηβο να φωνάζει και να θυμώνει μαζί τους, είναι να μπουν στον πειρασμό να φωνάξουν ακόμα περισσότερο για να ισχυροποιήσουν τη δύναμή τους και το επιχείρημά τους. Στην πραγματικότητα όμως, αυτή η αντίδραση των γονιών έχει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα. Όταν οι γονείς συνεχίζουν τον καυγά, είναι σαν να ενθαρρύνουν και να προκαλούν το παιδί να συνεχίσει να επιτίθεται.

Επίσης, όταν οι γονείς απαντούν με θυμό δείχνουν στο παιδί ότι πέφτουν στο δικό του επίπεδο και συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο που κάνει το ίδιο, με αποτέλεσμα να χάνουν «τη δύναμή» τους. Αντίθετα, ο έφηβος νιώθει ότι εκείνος έχει τον έλεγχο γιατί κατάφερε να κάνει τους γονείς του να θυμώσουν χάνοντας τον έλεγχο του εαυτού τους.

Τα περισσότερα προγράμματα που μελετούν τη σχέση γονιών και εφήβων προτείνουν στους γονείς τα παρακάτω "μη" και "πρέπει" στη συμπεριφορά τους έτσι ώστε και να βελτιώσουν τον τρόπο που επικοινωνούν μεταξύ τους και κατά συνέπεια τη σχέση τους, αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Τα «μη» στη συμπεριφορά των γονιών:

Οι φωνές και οι χαρακτηρισμοί δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να βοηθήσουν την κατάσταση. Το αντίθετο θα μπορούσαμε να πούμε. Ούτε η σύγκρουση και η διαφωνία μπορεί να επιλυθεί με αυτόν τον τρόπο, ούτε η συμπεριφορά του παιδιού θα αλλάξει, αλλά ούτε και η σχέση θα βελτιωθεί.

Οι απειλές και οι εκβιασμοί πάνω στον καυγά όπως για παράδειγμα "Αν δεν σταματήσεις θα βγάλω τον υπολογιστή από το δωμάτιο για μια βδομάδα", θα αναστατώσουν ακόμα περισσότερο τον έφηβο και θα τον προκαλέσουν να συνεχίσει να εκδηλώνει τον θυμό του με αντιδραστικό τρόπο. Θα ήταν προτιμότερο να πουν οι γονείς "Μπορείς να επιλέξεις να πας στο δωμάτιό σου για λίγο να ηρεμήσεις, αλλιώς αργότερα θα υπάρξουν συνέπειες", και να αποχωρήσουν ήρεμα από το πεδίο της μάχης.

Η προσπάθεια να ελέγξουν οι γονείς το παιδί και να το κάνουν υπόλογο για τη συμπεριφορά του επειδή δεν ήταν απόλυτα υπάκουο, δεν θα οδηγήσει πουθενά. Ακόμα και αν οι γονείς θέσουν τις συνέπειες όταν συμπεριφέρεται απρεπώς, αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί θα επιλέγει πάντα να ακολουθεί τους κανόνες. Οι γονείς πρέπει

να θέτουν τους κανόνες και τα όρια και πρέπει να αφήνουν το παιδί να κάνει τη δική του επιλογή.

Αν το παιδί δεν ακολουθήσει τους κανόνες και ανακαλύψει ότι υπάρχει ένα τίμημα και ένα κόστος για την κακή επιλογή του (πχ. χάνει προσωρινά ένα προνόμιο που απολαμβάνει), την επόμενη φορά θα επανεξετάσει την παραβίαση του κανόνα. Θα μπει στη διαδικασία να σκεφτεί αν αξίζει τον κόπο – μια διαδικασία απαραίτητη για τις επιλογές του στο μέλλον.

Η άσκηση σωματικής βίας είναι ένα επιπλέον "μη" για δύο κυρίως λόγους. Ο πρώτος λόγος είναι ότι όταν το παιδί βλέπει τους γονείς να ασκούν σωματική βία επάνω του, μαθαίνει πως για να ελέγχει τις καταστάσεις πρέπει και μπορεί να χρησιμοποιεί και το ίδιο σωματική βία. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι μπορεί να εκτροχιαστεί τελείως ο έλεγχος της κατάστασης. Όταν το παιδί δέχεται σωματική επίθεση, είναι εξαιρετικά πιθανό η φυσική του παρόρμηση να το κάνει να αντεπιτεθεί. Δεν είναι λίγες εκείνες οι φορές που τα παιδιά επιτίθενται σωματικά στους γονείς ως προς απάντηση στη δική τους σωματική επίθεση.

Οι γονείς θα πρέπει να θυμούνται ότι δεν βρίσκονται σε πόλεμο ή σε μάχη με το παιδί τους. Ακόμα όμως και αν νιώθουν έτσι, το παιδί τους δεν είναι εχθρός, όπως δεν είναι οι γονείς για το παιδί. Όταν ο έφηβος εκρήγνυται και θυμώνει, θα πρέπει να προσπαθήσουν να το βοηθήσουν να αποκτήσει πιο αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης της επίλυσης των συγκρούσεων, χωρίς να πέσουν στην παγίδα του ποιος θα βγει νικητής από τη διαμάχη.



Υπάρχει τρόπος συμφιλίωσης των εφήβων με τους γονείς τους;

Ναι, υπάρχει ένας τρόπος για να μας ακούσει ο έφηβος ώστε να αποφύγουμε το πείσμα, την επανάσταση, την εξέγερση.

Η φωνή της προσταγής δεν γίνεται πια αποδεκτή. Προκαλεί την άρνηση. Τώρα χρειάζεται μια φωνή με σταθερότητα, γεμάτη εμπιστοσύνη, συμβουλή, χωρίς θυμό, χωρίς εριστικότητα, χωρίς ταπείνωση.

Ακόμα κι αν στα μάτια των εφήβων, οι γονείς τους δεν είναι οι ιδανικοί γονείς που υπήρξαν μέχρι χθες, οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν ότι χρειάζεται να προσπαθήσουν για να προσαρμόσουν εκ νέου τις σχέσεις που οι νέοι ζητούν απ' αυτούς.

Ο έφηβος έχει μεγάλη ανάγκη να έχει γονείς προσεκτικούς και διαθέσιμους.

Έχει ανάγκη από ένα σταθερό πλαίσιο κι ένα σωστά δομημένο περιβάλλον που να του παρέχει ασφάλεια, σταθερά πρότυπα και αξίες.

## Εφηβεία και Αλκοόλ

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, , όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση. Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.



Αρκετοί έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά οδηγεί και σε παραβατικές συμπεριφορές. Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπίρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.



Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέρμετρη συνήθως) κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να

εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.

Παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος για αυτό μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές προκειμένου να αρνηθείτε κάτι που δεν εγκρίνετε: πρώτον πες όχι κατηγορηματικά κοιτώντας τον συνομιλητή σου στα μάτια (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Πρότεινε αντί για να πιείτε αλκοόλ να κάνετε κάτι διαφορετικό (παιχνίδια, σπόρ, ψυχαγωγία κ.α.). Αν παρόλα αυτά η παρέα σου συνεχίζει να σε πιέζει για να πιεις αλκοόλ, το καλύτερο είναι να φύγεις όταν εκείνοι πίνουν. Εναλλακτικά μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες δραστηριότητες με άλλες παρέες.

## Εφηβεία και διατροφικές διαταραχές

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι

συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα αμφιβόλου διατροφικής αξίας (σνάκς), τρώνε συχνά εκτός σπιτιού πολυθερμιδικά «πρόχειρα γεύματα» (fastfood) και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Μπορεί ακόμη να ακολουθήσουν «επικίνδυνες» δίαιτες (κορίτσια) ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα (αγόρια) (Πίνακας 1.)

Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά. Η αναζήτηση ανεξαρτησίας, η αμφισβήτηση του τρόπουζωής των ενηλίκων και η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος, αποτελούν χαρακτηριστικά της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Η έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού και η «πίεση» από τους συνομηλίκους και τα ΜΜΕ, αποτελούν επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης (Πίνακας 2).

Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι :

Οι έφηβοι αισθάνονται απόλυτα υγιείς – δεν έχουν κίνητρο για να αλλάξουν τη διατροφή τους

Είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπειες στο μέλλον

Οι συνήθειες είναι δύσκολο να αλλάξουν σε όλες τις ηλικίες

Ο έφηβος θεωρεί τον τρόπο διατροφής του εύκολο και βολικό ώστε να εξυπηρετεί το βαρύ πρόγραμμά του



### **Διατροφή Κατά την Εφηβική Ηλικία**

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών, του όγκου του αίματος και της εμμήνου ρήσεως. Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των

κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2600 θερμίδες την ημέρα, ενώ των αγοριών τις 3600 θερμίδες. Οι διαφοροποιήσεις στη σύσταση του σώματος και ιδιαίτερα στην αύξηση του μυϊκού ιστού, συμβάλλουν και αυτές στις ιδιαίτερες ενεργειακές απαιτήσεις ανάμεσα στα δύο φύλλα.

### **Η Βουλιμία**

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, τα οποία αντισταθμίζονται είτε με μεθόδους εκκαθάρισης (π.χ. χρήση διουρητικών, καθαρικών, υπεργυμναστική, πρόκληση εμετού), είτε με ακραίο περιορισμό τροφής (περιοριστικού τύπου).

Το χαρακτηριστικό των βουλιμικών ατόμων είναι ότι το BMI τους είναι μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα και το βάρος τους υπερβαίνει ελάχιστο του ιδανικού, επομένως δεν αναγνωρίζεται άμεσα η διαταραχή και ο ασθενής φαίνεται να μη πάσχει απ' αυτήν.

Η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από:

- Υπερφαγία, εμετό και περιόδους υποσιτισμού
- Υπερβολική χρήση καθαρικών, διουρητικών/υπερβολική άσκηση
- Μυστικότητα και δισταγμός να βρεθεί σε κοινωνικές συναθροίσεις
- Στο σώμα παρατηρούνται :
- Συχνές αλλαγές βάρους
- Πονόλαιμος και τερηδόνα
- Κακή κατάσταση του δέρματος
- Ακανόνιστη περίοδος
- Λήθαργος και κούραση
- Στην ψυχολογία παρατηρείται :
- Εμμονή με το φαγητό
- Μη ελεγχόμενα επεισόδια υπερφαγίας
- Διαταραγμένη αντίληψη όσον αφορά το σωματικό βάρος και σχήμα του ατόμου
- Συναισθηματική συμπεριφορά και κυκλοθυμία
- Ανησυχία και κατάθλιψη, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, ενοχές και ντροπή
- Απομόνωση- αισθανόμενο το άτομο απομονωμένο, αβοήθητο

### **Ανορεξία**

Η ψυχογενής ανορεξία χαρακτηρίζεται από ένα έντονο φόβο ότι το άτομο θα γίνει

παχύσαρκο και το άτομο επιδιώκει ασταμάτητα να είναι αδύνατο. Στα συμπτώματα της διαταραχής αυτής περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

ακραία απώλεια βάρους

έντονος φόβος ότι το άτομο θα παχύνει και θα χάσει τον έλεγχό του.

διαταραχή στην αντίληψη της σωματικής εικόνας του ατόμου, δηλαδή το άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του παχύ και να υπερεκτιμά τις σωματικές του διαστάσεις όσο περισσότερο αδυνατίζει.

Μία τελετουργική στάση προς το φαγητό, όπως κόβοντας το φαγητό σε πολύ μικρά κομμάτια

- Αμηνόρροια
- Μυστικότητα
- τάση να ασκείται με έμμονο τρόπο
- άρνηση για την ύπαρξη του προβλήματος
- αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση

Συχνά η ψυχογενής ανορεξία αρχίζει με μία απώλεια βάρους που ήταν αποτέλεσμα είτε κάποιας δίαιτας είτε κάποιας ασθένειας. Τα θετικά σχόλια των γύρω του φαίνεται να ενθαρρύνουν το άτομο στο να πιστέψει ότι αν είναι καλό να είναι κανείς αδύνατος, το να είναι ακόμα πιο αδύνατος θα είναι ακόμα καλύτερο.

Γενικώς, πιθανό είναι να υπάρξουν μεικτές διαταραχές όπως η περίπτωση της «Βουλιμο - Ανορέξιας» ή άλλες διαταραχές όπως η Υπερφαγία/Παχυσαρκία.

Θεώρησα αναγκαίο να αναλύσω εις βάθος τα παραπάνω καθώς σκοπός μου είναι να τονίσω τη φοβερή πίεση της οικογένεια, του σχολείου και συνολικά της κοινωνίας όπου έχει ως αποτέλεσμα τη διάλυση της ψυχολογίας ενός εφήβου.

Η οικογένεια ιδανικά οφείλει να είναι ένα στήριγμα και πρότυπο για κάθε παιδί, όμως συχνά η ίδια η οικογένεια στέκεται εμπόδιο στην ομαλή και υγιή ανάπτυξη των εφήβων συμβάλλοντας, έμμεσα, στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών όταν υπάρχουν :

- Δυσκολίες επικοινωνίας στην οικογένεια .
- Απαγόρευση ή μη διευκόλυνση εξωτερίκευσης αισθημάτων και συγκινήσεων.
- Υπερβολική άσκηση ελέγχου και μείωση της αυτονομίας του παιδιού.
- Μειωμένη ψυχο-συναισθηματική στήριξη.\
- Πειράγματα και γελοιοποίηση στην παιδική και την εφηβική ηλικία σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση.
- Υπερβολική έμφαση στην ιδιαίτερη επίδοση ή την επιτυχία.
- Εμπειρίες σωματικής, συναισθηματικής και σεξουαλικής κακοποίησης.
- Ανησυχία και άκομπες κριτικές του οικογενειακού περιβάλλοντος σχετικά με το φαγητό και το βάρος.
- Υπερβολικές προσδοκίες των άλλων για γρήγορο αδυνάτισμα.
- Έναν ακόμα πιο συνηθισμένο παράγοντα που συμβάλλει στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών είναι η κοινωνία καθώς :
- Οι νέοι τείνουν να έχουν ως πρότυπα μοντέλα ή ηθοποιούς προσπαθώντας να τους μοιάσουν.
- Αντίληψη της ομορφιάς σύμφωνα με στερεότυπα για το πιο ακριβώς είναι το όμορφο σώμα του άντρα και της γυναίκας.
- Κοινωνικοί και πολιτιστικοί παράγοντες που αποδίδουν θαυμασμό στο αδύνατο και τέλειο σώμα
- Πολιτιστικά στερεότυπα που εξισώνουν την ποιότητα της εξωτερικής εμφάνισης με την αξία της προσωπικότητας.

Παρενόχληση και λεκτική βία σε σχέση με την εμφάνιση στο σχολείο.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΦΟΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΧΕΣ;

Όταν γίνει η διάγνωση της διατροφικής διαταραχής, μπορεί να χρειασθεί η συμμετοχή διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων και επαγγελματιών υγείας, καθ' ότι οι



διαταραχές αυτές επηρεάζουν τα άτομα τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Οι ειδικότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ψυχιάτρους, ψυχολόγους, παθολόγους, διαιτολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργασιοθεραπευτές και νοσοκόμους. Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Διατροφική επιμόρφωση ώστε το άτομο να επανεκπαιδευθεί στο να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.

- Ψυχολογικές θεραπείες που θα βοηθήσουν το άτομο να αλλάξει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαταραγμένο τρόπο διατροφής.

- Μπορεί να γίνει χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.

- Οι διαπροσωπικές θεραπείες βοηθούν τα άτομα να κατανοήσουν την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στα συναισθήματά τους και στη διατροφική τους συμπεριφορά.

## Εφηβεία και Κάπνισμα

Στην Ελλάδα, το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων είναι συχνότερο από ποτέ, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες και αγγειακά επεισόδια. Δυστυχώς, σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν τη δυνατότητα εθισμού στον καπνό:

- 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια
- 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν

Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και αυτοί ποικίλουν σχεδόν ανά άτομο και λαό. Πολυετής έρευνες καθορίζουν ορισμένους παράγοντες που είναι κοινί στο ρόλο που παίζουν στη μύση των νέων στο κάπνισμα. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής για τα προϊόντα καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση της ομάδας.



Οι έφηβοι καπνίζουν για τους παρακάτω λόγους:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
- Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Οι τύποι καπνιστών είναι:

- Γνώστες - γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι
- Πειραματιζόμενοι - καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτυ, συχνά περνούν πολλοί μήνες χωρίς να έχουν καπνίσει
- Τακτικοί - καπνίζουν τακτικά, π.χ. το σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα
- Εθισμένοι - έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν

Έρευνα αποφαίνεται ότι μεσολαβούν περίπου 2 χρόνια για τη μετάβαση από την <<κατηγορία>> του γνώστη στον εθισμένο. Οι περισσότεροι καπνιστές δεν θυμούνται γιατί άναψαν το πρώτο τους τσιγάρο. Σίγουρα, όμως, για τη συντριπτική πλειοψηφία δεν ήταν η καλύτερη δυνατή εμπειρία. Συνέχισαν, όμως, όπως το έκαναν και το κάνουν εκατομμύρια καπνιστές σ' όλο τον κόσμο. Στο ερώτημα γιατί συνεχίζουν το κάπνισμα, οι πιο συνηθισμένες απαντήσεις που δίνουν οι καπνιστές είναι:

1. Για να ηρεμήσουν, να ανακουφιστούν, από κάποια συναισθηματική φόρτιση (συγκίνηση): π.χ. όταν έχουν νεύρα, γιατί κάτι δεν έγινε όπως το ήθελαν, όταν κάτι που περιμένουν ματαιώνεται, όταν στενοχωριούνται ή αισθάνονται πίεση κ.λ.π.

2. Από ευχαρίστηση: π.χ. μετά από κάποια επιτυχία το κάπνισμα τους προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη ευχαρίστηση, το θεωρούν ως μια ανταμοιβή για να γιορτάσουν αυτό που ολοκλήρωσαν με επιτυχία.
3. Γιατί διασκεδάζει τη μοναξιά και γεμίζει το χρόνο τους: Πολλοί θεωρούν το τσιγάρο μια καλή παρέα, όταν είναι μόνοι τους και δεν έχουν τι να κάνουν.
4. Για να αισθάνονται κοινωνικά προσαρμοσμένοι: π.χ. όταν η παρέα τους είναι καπνιστές και δεν θέλουν να αποτελούν εξαίρεση.
5. Γιατί αυξάνει την ενεργητικότητα τους και τους βοηθά στην εργασία, ιδίως όταν αυτή είναι πνευματική. Πολλοί αναφέρουν ότι τους βοηθά να αντέξουν και να αποδώσουν σ' αυτό που κάνουν.
6. Από συνήθεια: για την ικανοποίηση που προσφέρει η επαναλαμβανόμενη, χωρίς ιδιαίτερη σκέψη τελετουργία του καπνίσματος.
7. Για να μην παχύνουν, αν και συνήθως αυτός ο λόγος παρουσιάζεται με ανάστροφη φορά, δηλ. από το φόβο ότι η διακοπή θα τους παχύνει συνεχίζουν να καπνίζουν.
8. Γιατί βοηθά στη λειτουργία του εντέρου, ιδίως αυτή η σύνδεση γίνεται συνήθως από γυναίκες για το πρωινό τσιγάρο που συνοδεύει τον καφέ.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι καπνιστές συνδέουν το κάπνισμα με ορισμένες καταστάσεις και γεγονότα, με την παρουσία τους σε συγκεκριμένους χώρους, με τις διαθέσεις αλλά και με τις φοβίες τους. Μία αιτία, όμως, που είναι κοινή σε όλους τους καπνιστές και η οποία ωθεί τους καπνιστές ν' ανάψουν τσιγάρο είναι: η εξάρτηση (ο εθισμός). Πολλά τσιγάρα καπνίζονται ημερησίως για να ικανοποιηθεί η ανάγκη να μη στερηθεί ο οργανισμός των καπνιστών τη νικοτίνη, μία από τις πιο εθιστικές ουσίες που γνώρισε ο άνθρωπος. Πολλοί καπνιστές γνωρίζουν ότι το κάπνισμα προκαλεί εθισμό, λίγοι, όμως, τον αναδεικνύουν ως την σημαντικότερη αιτία για την οποία συνεχίζουν να καπνίζουν. Όσοι καπνιστές είναι ώριμοι να διακόψουν, αισθάνονται πολύ εντονότερα την υποτέλεια στο τσιγάρο. Οι καπνοβιομηχανίες προσπαθούν να πείσουν ότι καπνίζοντας οι άνθρωποι θα είναι πιο στιλάτοι, πιο δυναμικοί, πιο ερωτικοί! Χρησιμοποιούν εικόνες ομορφιάς και "γκλαμουριάς" ή προσπαθούν να συνδέσουν το κάπνισμα (και τη φίρμα τους) με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες στη φύση. Σκεφθείτε για λίγο πόσο σοβαρό είναι να σας διαφημίζουν οτιδήποτε άλλο, εκτός από αυτό που πραγματικά είναι το προϊόν που θέλουν να σας πουλήσουν. Αναλογιστείτε πόσο ηθελημένο ή αθέλητο μπορεί να είναι αυτό. Βέβαια για όσους γνωρίζουν τα δεδομένα, αυτή η τακτική των καπνοβιομηχανιών είναι επιχειρηματικά η μόνη δυνατή, αφού δεν μπορούν να διαφημίσουν ότι:

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 4.000 χημικές ουσίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν γενικά ότι τα τσιγάρα περιέχουν πίσσα (που προκαλεί καρκίνο) και νικοτίνη (που προκαλεί εθισμό). Ελαχιστότατοι έχουν υπόψη τους και κάποιες από τις άλλες ουσίες που περιέχονται στον καπνό των τσιγάρων. Ενδεικτικά, λόγω του περιορισμένου χώρου, ιδού μερικές μόνο από αυτές, ανάμεσα στις χιλιάδες άλλες, που εισπνέει και

- ακετόνη (ουσία που υπάρχει και στα καθαριστικά των νυχιών, το γνωστό ασετόν),
- αμμωνία (που χρησιμοποιείται στα καθαριστικά πατωμάτων και που προστίθεται στα τσιγάρα για να αυξήσει την απορρόφηση της νικοτίνης),
- αρσενικό (το γνωστό δηλητήριο, που χρησιμοποιείται και για τα ποντικοφάρμακα),

- μονοξειδίο του άνθρακα (βασικό συστατικό των καυσαερίων, που δεσμεύει την αιμοσφαιρίνη και στερεί οξυγόνο από τα κύτταρα),
- ανιλίνη (βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων),
- ναφθαλίνη (η γνωστή ουσία που χρησιμοποιούμε για την προστασία των ρούχων από το σκώρο),
- κυανιούχες ενώσεις,
- προπάνιο,
- μεθάνιο,
- φορμαλδεΰδη (γνωστή καρκινογόνος ουσία),
- ραδιενεργά κατάλοιπα (από την μόλυνση των καλλιεργειών),
- μυρμηγκικό οξύ,
- λευκαντικές ουσίες κ.ο.κ.

Τουλάχιστον 43 από τις χημικές ουσίες που βρίσκονται στον καπνό αποδεδειγμένα έχουν καρκινογόνες ιδιότητες, δηλ. προκαλούν καρκίνο. Η νικοτίνη διεισδύει στους πνεύμονες και φτάνει στον εγκέφαλο μέσα από την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα. Λόγω αυτής της μεγάλης ταχύτητας, ο καπνιστής αισθάνεται την επίδραση της νικοτίνης πολύ γρήγορα. Η νικοτίνη επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, ανεβαίνει η πίεση κ.λ.π. Η μακροχρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 30% ως 50% τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και είναι πιθανό να αυξάνει και τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Τι άλλο πια να ειπωθεί και να γραφτεί προκειμένου να



γίνει πλήρως αντιληπτό ότι το παθητικό κάπνισμα συνιστά απειλή για την υγεία και τη ζωή; Το κάπνισμα προκαλεί κάθε χρόνο σ' όλο τον κόσμο 5.000.000 θανάτους! Το 2025 ο αριθμός αυτός θα φτάσει τα 10.000.000. Στις αναπτυγμένες χώρες το κάπνισμα αποτελεί την κυριότερη αιτία ασθενειών

και πρόωγων θανάτων. Έχει υπολογιστεί ότι οι θάνατοι που προκαλεί το κάπνισμα κάθε χρόνο στις ανεπτυγμένες χώρες είναι περισσότεροι από όσους προκαλούν μαζί: το AIDS, τα τροχαία ατυχήματα, οι ανθρωποκτονίες, οι αυτοκτονίες, η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και τα ναρκωτικά. Μεταξύ των σοβαρών ασθενειών που προκαλεί το κάπνισμα συγκαταλέγονται:

- Ο καρκίνος των πνευμόνων, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες. Η σχέση καπνίσματος και καρκίνου των πνευμόνων είναι απόλυτη. Οι πνεύμονες είναι το όργανο που είναι άμεσα εκτεθειμένο στις καρκινογόνες ουσίες του καπνού.
- Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα. Οι καπνιστές καταστρέφουν σταδιακά την υγεία των πνευμόνων τους. Η πίσσα με όλα τα βλαπτικά συστατικά της κατακάθεται και καλύπτει τους βρόγχους και τις κυνελίδες των πνευμόνων, όπως ο καπνός της σόμπας κολλά στο εσωτερικό της καμινάδας.

- Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος. Ο καπνός στενεύει τα τοιχώματα των αγγείων και δυσκολεύει την αιμάτωση των κυττάρων. Είναι η κύρια αιτία πρόκλησης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και γάγγραινας των άκρων. Ο συνδυασμός καπνίσματος και λήψης αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο να εμφανίσουν οι γυναίκες θρομβώσεις των φλεβών.
- Η οστεοπόρωση. Οι καπνίστριες υποφέρουν πιο έντονα από την εξέλιξη της οστεοπόρωσης και τις επιπτώσεις της.
- Οι καρκίνοι του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κ.λ.π. Εκτός από τον καρκίνο των πνευμόνων, το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές μορφές καρκίνου, που εμφανίζονται είτε σε θέσεις άμεσα εκτεθειμένες στον καπνό, είτε σε θέσεις που δρουν τα τοξικά προϊόντα του καπνού που απορροφώνται από τους πνεύμονες και κυκλοφορούν στο αίμα.
- Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης. Οι καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα σεξουαλικής ικανότητας. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές.

Πέρα, όμως, από τα προβλήματα υγείας, το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην εμφάνιση και την παρουσία των καπνιστών.

- Το δέρμα τους γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες, ιδίως γύρω από το στόμα και τα μάτια.
- Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται με την κιτρινίλα του τσιγάρου.
- Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα". Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λ.π.).

Εκτός από τις αρνητικές επιδράσεις στους ίδιους τους καπνιστές, το κάπνισμα μπορεί να βλάψει και τα αγαπημένα τους πρόσωπα στο σπίτι, στη δουλειά ή στη διασκέδαση. Το παθητικό κάπνισμα στο οποίο εξαναγκάζονται όσοι βρίσκονται κοντά στους καπνιστές προκαλεί βλάβες στην υγεία τους. Ο περιβαλλοντικός καπνός του τσιγάρου (αυτός που διαχέεται στην ατμόσφαιρα όταν κάποιος ανάβει και καπνίζει ένα τσιγάρο) κατατάσσεται στην Α' κατηγορία καρκινογόνων ουσιών, δηλ. θεωρείται "ουσία" που προκαλεί καρκίνο ανεξάρτητα της ποσότητας που προσλαμβάνει ο οργανισμός. (Στην ίδια κατηγορία έχουν ενταχθεί ο αμύαντος, το ραδόνιο, το βενζόλιο κ.α.). Ειδικότερα έχει διαπιστωθεί ότι:

- Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.
- Τα μωρά, που γεννήθηκαν από μητέρες που κάπνιζαν συχνά είναι πρόωρα, έχουν λιγότερο βάρος κατά τη γέννηση, παρουσιάζουν προβλήματα ανάπτυξης των νοητικών λειτουργιών τους και εμφανίζουν μεγαλύτερη περιγεννητική θνησιμότητα. Τα βρέφη που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.

- Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

Υπάρχουν πολλαπλοί βλαπτικοί μηχανισμοί, όπως η ελάττωση της καλής και προστατευτικής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη), η οξείδωση των μορίων της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλης), με αποτέλεσμα να γίνονται πιο βλαπτικά-αθηρογόνα μόρια, η αύξηση των αναγκών της καρδιάς σε οξυγόνο, λόγω της ταχυκαρδίας που προκαλεί, η θρομβογόνο δράση, η δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, ο σπασμός των στεφανιαίων αρτηριών κ.λ.π. Έτσι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μυοκαρδίου και περιφερικής αρτηριακής νόσου. Η σχέση αυτή είναι δοσοεξαρτώμενη. Ειδικά όσο αφορά το έμφραγμα μυοκαρδίου, 10 τσιγάρα την ημέρα διπλασιάζουν τον κίνδυνο, ενώ 2 πακέτα την ημέρα οκταπλασιάζουν!

## Έφηβοι και εξάρτηση από ηλεκτρονικά παιχνίδια

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα παιδιά και έφηβοι δυσκολεύονται να αφήσουν στην άκρη τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες. Οι κινούμενες εικόνες, η διαδραστικότητα, η ταύτιση με τους ήρωες εξάπτουν τη φαντασία τους και τα διασκεδάζουν.

Η χρήση με μέτρο αυτών των παιχνιδιών συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων τους, καθώς βελτιώνει την παρατηρητικότητα, τη δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων και την ευστροφία. Ωστόσο, η αλόγιστη χρήση τους ενδέχεται να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα όχι μόνο στη σωματική αλλά και στην ψυχική υγεία του παιδιού σας.



Ιδιαίτερα τα video games που περιέχουν βία οδηγούν πολλά παιδιά στην υιοθέτηση βίωων συμπεριφορών, καθώς προσπαθούν να μιμηθούν τους ήρωες των παιχνιδιών.

Επίσης, η συνεχής ενασχόληση με το εικονικό περιβάλλον τα απομονώνει, τα κάνει αντικοινωνικά, τους στερεί τη χαρά του παιχνιδιού και της επαφής με άλλα παιδιά

Χαρακτηριστικά που δείχνουν την εξάρτηση από ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι :

- Περνάει το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου του παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- Υποφέρει συχνά από πονοκεφάλους και διαταραχές του ύπνου.
- Παραμελεί τη σωματική του υγιεινή.
- Μειώνεται η δυνατότητα συγκέντρωσης.
- Πέφτει η σχολική επίδοση.
- Προτιμά την απομόνωση στο δωμάτιό του από το να παίξει με τους φίλους του.
- Είναι μελαγχολικό και οξύθυμο όταν βρίσκεται μακριά από τον υπολογιστή.
- Δυσκολεύεται να σταματήσει να παίζει.

## Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση των Εφήβων

Η σεξουαλικότητα αποτελεί ένα ιδιαίτερα σύνθετο φαινόμενο-αποτέλεσμα της επίδρασης τόσοβιολογικών, όσο και ψυχοκοινωνικών-περιβαλλοντικών παραγόντων. Είναι επίσης η απόδειξη ότι οι άνθρωποι χρειάζονται την επαφή με άλλους ανθρώπους, και αυτή η ανταλλαγή συναισθημάτων και εμπειριών ξεκινά με τη γέννηση και τελειώνει με το τέλος της ζωής.

Από την βρεφική και νηπιακή ακόμη ηλικία, τα παιδιά παρουσιάζουν έμφυτη περιέργεια και εξερευνούν το σώμα τους, ενώ παράλληλα παρατηρούν το σώμα των άλλων μελών της οικογένειας. Ανακαλύπτουν τα γεννητικά τους όργανα σε ηλικία 8-10 μηνών και συνειδητοποιούν το φύλο τους περίπου σε ηλικία τριών ετών. Σε ηλικία τεσσάρων ετών αποκτούν τη σταθερότητα συνείδησης του φύλου (γνωρίζουν ότι πάντοτε θα είναι αγόρια ή κορίτσια), και υιοθετούν συμπεριφορές συμβατές με το κοινωνικό τους φύλο (παίζουν «αγορίστικα» ή «κοριτσίστικα» παιχνίδια, ντύνονται ανάλογα κ.λπ). Το ενδιαφέρον τους για το σώμα είναι έντονο και εκφράζεται με το παιχνίδι (παίζουν «γιατρό» ή ξεντούνται και αυτοπαρατηρούνται), και παρατηρώντας το σώμα των γονιών τους ή αγγίζοντας σημεία



του, όπως το στήθος της μαμάς κ.λπ. Κατά τη μέση παιδική ηλικία τα παιδιά συναναστρέφονται κυρίως ομόφυλους και συχνά σχηματίζουν ομάδες του ίδιου φύλου για το παιχνίδι και τις δραστηριότητες. Μπορεί να παρατηρηθεί αντιδραστική συμπεριφορά για τα παιδιά του αντίθετου φύλου, ίσως ως μέσο ενίσχυσης της φυλετικής τους συνείδησης.

Αν και τα πρώτα χρόνια ζωής είναι απόλυτα καθοριστικά, η εφηβεία είναι η ηλικία που το σώμα «ξυπνάει» και η σεξουαλικότητα εκφράζεται πιο έντονα από κάθε άλλη περίοδο της ζωής, ως έκφραση της ορμονικής «έκρηξης» που ακολουθεί την ορμονική νηνεμία της παιδικής ηλικίας. Οι μεταβολές είναι πολλές και σε διάφορα επίπεδα (σωματικές, γνωσιακές, ψυχοκοινωνικές), και οι ανάγκες του εφήβου σχετίζονται με τη διαχείριση αυτών των αλλαγών με ζητούμενο την κατάκτηση των βασικών στόχων της περιόδου αυτής, με όσο λιγότερες αρνητικές επιπτώσεις ή δυσκολίες που ενδεχομένως μπορεί να προκύψουν από λανθασμένους χειρισμούς.

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της αναπτυξιακής διαδικασίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Ξεκινώντας από το άτομο-γονέα που λειτουργεί στην υπο-ομάδα της οικογένειας, και καταλήγοντας στην κοινωνία. Θα πρέπει αρχικά να αναγνωριστεί η σημαντικότητα της επιστημονικά εμπειριστατωμένης και δομημένης σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, για την ομαλή μετάβαση των εφήβων στην νεανική και ενήλικη ζωή, πέρα από προκαταλήψεις-ταμπού και εσωτερικές ψυχικές συγκρούσεις που αφορούν το σεξ. Η αναγνώριση αυτή, θα οδηγήσει στην υλοποίηση και εφαρμογή της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης από κρατικούς και άλλους φορείς, υπό την μορφή υποχρεωτικής μάθησης μέσω του Σχολείου, αλλά και επιμόρφωσης των παιδιών και γονέων, μέσω αναλόγων προγραμμάτων (ομάδες γονέων, σεμινάρια, υποστήριξη από ειδικούς επιστήμονες).

Εφηβεία 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. Είναι η κατ'εξοχήν κρίσιμη περίοδος, που βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ παιδικότητας και ενηλικίωσης.

Η έναρξη της εφηβικής ηλικίας γίνεται με την ήβη, το χρόνο, δηλαδή, που αρχίζει η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων. Ο όρος ήβη αναφέρεται στα συγκεκριμένα αποτελέσματα της ορμονικής δραστηριότητας, στην ψυχολογική διαδικασία της προσαρμογής, στις συγκεκριμένες σωματικές αλλαγές. Η ήβη, ακόμα και στα παιδιά της ίδια φυλής μπορεί να διαφέρει, και είναι γενικά παραδεκτό, ότι τα αγόρια μπαίνουν στην ήβη αργότερα από τα κορίτσια. Στη διάρκεια της ήβης, συμβαίνουν στο άτομο τεράστιες βιωματικές αλλαγές, από τις οποίες σίγουρα πολύ σημαντική είναι η ωρίμανση των γεννητικών (σεξουαλικών) αδένων. Ακόμα μεγαλύτερη σημασία, όμως, έχει το γεγονός, ότι στην ηλικία αυτή λαμβάνει χώρα η ωρίμανση πολλών, ταυτόχρονα, και κρίσιμων συναισθηματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών του ατόμου, τα οποία είχαν ήδη αρχίσει να αναπτύσσονται από την



παιδική ηλικία. Για τον λόγο αυτό, το ξύπνημα της σεξουαλικής ορμής γεννά εντάσεις και σφοδρές, ακαθόριστες, επιθυμίες.

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση του εφήβου περιέχει πολλές παραμέτρους. Δεν αρκεί ο έφηβος να γνωρίζει μόνο πως λειτουργεί το σώμα του, τη διαδικασία αναπαραγωγής και τις ανατομικές λεπτομέρειες των γεννητικών οργάνων (ανατομία, λειτουργία και υγιεινή που είναι μέρος της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης). Ο έφηβος είναι άνθρωπος που χρειάζεται, αλλά ταυτόχρονα ζητά να μάθει και για τα αισθήματα που είναι αλληλένδετα με τη σεξουαλική ορμή αλλά και την αγάπη. Πρέπει να μάθει για τις υποχρεώσεις που δημιουργεί μια μόνιμη σχέση και αργότερα ο γάμος. Χρειάζεται να μάθει πως μπορεί η δική του σεξουαλική ζωή να επηρεάσει τη ζωή των άλλων. Πρέπει, τέλος, να του δώσουμε να αντιληφθεί ότι μέσα στην ένταξή του στην κοινωνία υφίστανται και στη σεξουαλική συμπεριφορά περιορισμοί τους οποίους πρέπει να αποδεχθεί. Η πρώτη προσέγγιση του παιδίατρου γίνεται αφού προηγουμένα προηγηθεί μια κοινή συνάντηση γονέων - εφήβου - παιδίατρου. Όταν οι γονείς συμφωνήσουν, ο παιδίατρος βλέπει πλέον τον έφηβο μόνο του. Είναι απαραίτητη η προσέγγιση του εφήβου και η δόμηση εμπιστοσύνης, ώστε ο έφηβος αβίαστα να του εκθέσει τους προβληματισμούς του. Ο παιδίατρος δρα όχι ως προέκταση των γονέων του εφήβου, αλλά και ως ένας μεγάλος φίλος του. Τα θέματα που προκύπτουν στην ηλικιακή αυτή ομάδα είναι θέματα που άπτονται της ιδιωτικής ζωής του νέου και ο εκπαιδευμένος παιδίατρος θα πρέπει με κατάλληλο τρόπο:

- Να μάθει για την ερωτική ζωή του εφήβου, αν δηλαδή έχει σεξουαλική επαφή, αν ικανοποιείται από αυτή κ.α.

- Να αντιληφθεί την πιθανή ύπαρξη ομοφυλοφιλικών τάσεων ή σχέσεων. Βέβαια τυχαίες και παροδικές εμπειρίες μπορεί να υπάρξουν στους εφήβους, χωρίς να είναι μια μόνιμη κατάσταση. Το θέμα είναι πολύ λεπτό και δεν είναι του παρόντος να αναλυθεί. Το βέβαιο είναι ότι μόνιμες ομοφυλοφιλικές σχέσεις χρήζουν παρέμβασης, διότι έχουν πλέον το στοιχείο της μόνιμης ιδιαιτερότητας και εδώ χρειάζεται οπωσδήποτε σοβαρή ψυχολογική υποστήριξη.

- Να ασχοληθεί με τον αυνανισμό (κυρίως των αγοριών). Είναι φαινόμενο φυσικό και νομίζω ένα στάδιο από το οποίο διέρχονται οι νέοι, αρκεί να μην υπάρξουν υπερβολές.

- Να εντοπίσει τις γνώσεις του νέου σε θέματα προφύλαξης από πιθανή εγκυμοσύνη, αλλά και σε θέματα προφύλαξης από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι στις Ευρωπαϊκές χώρες τα κορίτσια, σε ηλικία 15 ετών, σε ποσοστό έως 40% περίπου έχουν ήδη αρχίσει ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις. Αυτό σημαίνει ότι θα υπάρξουν αρκετές ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες στην εφηβεία που είτε οδηγούν σε έκτρωση, είτε σε πολύ πρόωμη μητρότητα. Και τα δύο δημιουργούν προβλήματα.

Κατά την εφηβική ηλικία υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά στην συμπεριφορά, και στα συναισθήματα του εφήβου, τα οποία θεωρούνται βασικά για την ομαλή ψυχοσωματική ανάπτυξή του. Η μεγάλη αύξηση της φυσικής ανάπτυξης του εφήβου και η εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, όπως η ανάπτυξη του στήθους για τα κορίτσια και το σπάσιμο της φωνής για τα αγόρια, είναι

τα πρώτα χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου, που κάνουν τον έφηβο να φέρεται αμήχανα, αδέξια, και συχνά χωρίς αυτοπεποίθηση : η εικόνα του σώματός του έχει αλλάξει, ενώ παράλληλα προσέχει πολύ την εξωτερική του εμφάνιση.

Ο αυνανισμός είναι ένα δεύτερο χαρακτηριστικό της περιόδου αυτής, το οποίο βρίσκεται σε άμεση σχέση με τις σωματικές αλλαγές. Ο αυνανισμός είναι μια συνήθεια και κατά τη διάρκεια της εφηβείας, την οποία αποκτούν σ' ένα στάδιο τα περισσότερα αγόρια και κορίτσια, και σχετίζεται με την εκούσια συμμετοχή τους στον αυτοερωτισμό, γεγονός που δείχνει τη σεξουαλική αφύπνισή τους. Είναι, δηλαδή, μια φυσιολογική εκδήλωση αυτής της ηλικίας, η οποία οδηγεί τον έφηβο σταδιακά στη σεξουαλική επαφή, οποτεδήποτε εκείνος το αναζητήσει ή νιώσει έτοιμος.

Η συναισθηματική αστάθεια και οι συχνές συναισθηματικές αλλαγές του εφήβου είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό της εφηβικής ηλικίας. Μπορεί, δηλαδή, τη μια στιγμή να είναι πολύ χαρούμενος και την άλλη πολύ μελαγχολικός. Επίσης, παρουσιάζει μεγάλες και συχνές αλλαγές στα ενδιαφέροντά του. Αυτή η χαρακτηριστική συμπεριφορά οφείλεται στις φυσιολογικές μεταβολές, λόγω της φυσικής ανάπτυξης και της γεννητικής ωρίμανσής του. Οφείλεται, όμως, και στα προβλήματα της κοινωνικής ζωής του, όπως για παράδειγμα στις σχέσεις του με συνομηλίκους, αλλά και στο άγχος που προκύπτει από την ανάγκη για ανταπόκριση σε κάποιο πρότυπο.

Η σεξουαλική αγωγή στο σπίτι θεωρείται ένα από τα πιο δύσκολα κομμάτια στην επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά όλων των ηλικιών. Πολλές φορές οι γονείς δεν είναι σίγουροι για το πώς να προσεγγίσουν το παιδί τους για θέματα γύρω από το σεξ. Ελλείπει αρκετών πληροφοριών, ή σχετικών μαθημάτων στο σχολείο, πολλά παιδιά βρίσκουν απάντηση σε άλλες πηγές, οι οποίες φυσικά μπορεί να είναι παραπλανητικές. Είναι σημαντικό από μικρή ηλικία να πείσουμε το παιδί μας ότι μπορεί να μας εμπιστευθεί, έτσι ώστε να είναι και αυτό ενημερωμένο, και εμείς να μην ανησυχούμε.

Ας δούμε πώς αντιλαμβάνεται το παιδί την σεξουαλικότητα του από την ημέρα της γέννησής του μέχρι και την εφηβεία, προκειμένου να το κατανοήσουμε καλύτερα και να το διαπαιδαγωγήσουμε ανάλογα με τις ανάγκες της ηλικίας του.

Από 0 έως 3 ετών:

Ένα παιδί είναι σεξουαλικό ον από την ώρα της σύλληψής του. Έχει ορμόνες και εγκεφαλικές λειτουργίες, και από πολύ νωρίς έχει αντιδράσεις που αποτελούν σεξουαλικές εκδηλώσεις (π.χ. στύση του πέους). Έτσι, ανάλογα με το πώς αντιμετωπίζουμε το θέμα της τουαλέτας ή του μάνιου, του δίνουμε τα πρώτα μηνύματα για τα όργανά του.

Από 3 έως 6 ετών:

Γύρω στην ηλικία των τριών, το παιδί ανακαλύπτει το φύλο του και τη σεξουαλικότητά του. Καθώς δε ο λόγος του γίνεται πιο παραγωγικός, αρχίζει να ρωτά πώς γεννιούνται τα μωρά και πώς μπαίνει το σποράκι στην κοιλιά της μαμάς. Αποκτά μια έντονη έλξη για όποιον θυμίζει τους γονείς του, ενώ ανακαλύπτει τον αυνανισμό. Ιδιαίτερα τα αγόρια, πιάνουν το πέος τους από τον πρώτο κιόλας χρόνο της ζωής

τους, επειδή το βλέπουν σαν ένα περίεργο εξάρτημα, που προεξέχει από το υπόλοιπο σώμα τους. Τα νήπια χαϊδεύονται για την ευχαρίστηση που νιώθουν. Αυτή η ευχαρίστηση δεν είναι σεξουαλική. Όταν γίνουν πέντε ή έξι χρόνων, επιδίδονται σε σεξουαλικές διερευνήσεις με μορφή παιχνιδιού με άλλα συνομήλικά τους παιδιά.

Στην ηλικία από 6 έως 9 ετών:

Το παιδί τώρα πια συνδέει την ερωτική έλξη με την αγάπη. Στο σχολείο όμως παίρνει διάφορα μηνύματα, μαθαίνει να γελά πονηρά και να λέει κακές λέξεις. Αντιμετωπίζει το σεξ σαν ένα ολοκαίνουργιο, λίγο βρόμικο παιχνίδι. Είναι σημαντικό να μοιραστεί το παιδί τις γνώσεις του μαζί μας προκειμένου να το ενημερώσουμε σωστά. Σε περίπτωση που σοκαριστούμε ή απαγορέψουμε κάποιες εκφράσεις το παιδί θα αποκρύψει τις πληροφορίες που έχει και πιθανόν να λάβει λάθος ενημέρωση με αποτέλεσμα να κατανοήσει την έννοια του λάθος.

Από 9 έως 12+ :

Οι έφηβοι σε αυτή την ηλικία ανακαλύπτουν τη σεξουαλικότητά τους με τον αυνανισμό, ο οποίος συνήθως αρχίζει περίπου στα δέκα με έντεκα χρόνια. Έχοντας αρχίσει η παραγωγή αρσενικών και θηλυκών ορμονών, καταφεύγουν για πρώτη φορά στον αυνανισμό συνειδητά για τη σεξουαλική τους ικανοποίηση.

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι σημαντικό να ξεκινάει από τα πρώτα χρόνια της γέννησης του παιδιού. Καλό είναι να μην αποφεύγουμε την συζήτηση επειδή συνήθως οι ερωτήσεις που μας κάνουν τα παιδιά μας φέρνουν σε αμηχανία.

Οι απαντήσεις θα πρέπει να είναι ειλικρινείς και χωρίς υπεκφυγές. Μέχρι την εφηβεία επιβάλλεται να έχει προηγηθεί ουσιαστική ενημέρωση όσον αφορά το σεξ, διότι η ηλικία αυτή λόγω της ψυχοσυναισθηματικής αλλαγής δεν αφήνει περιθώρια επικοινωνίας με τους γονείς.

Η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση ως έννοια και διαδικασία εκπαίδευσης των παιδιών ,δεν περιορίζεται αποκλειστικά σε στερεότυπες πληροφορίες σχετικά με περιέργειες και γνώσεις σεξουαλικού περιεχομένου. Όταν μιλάμε για σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών από τους γονείς ή το σχολικό περιβάλλον, αναφερόμαστε σε μια ολοκληρωμένη αναφορά στοιχείων , σχετικά με το ανθρώπινο σώμα, την λειτουργία του, τις σεξουαλικές αντιλήψεις, την ηθική, τον αλληλοσεβασμό, τα ιδανικά και την αγάπη γενικότερα που αναπτύσσουν τα παιδιά για τον εαυτό τους και το άλλο φύλο. Ο τρόπος με τον οποίο θα ρυθμίσει το παιδί και αργότερα ο έφηβος την σεξουαλική του συμπεριφορά και τα συναισθήματα που θα βιώσει μέσα από την διαμόρφωση της σεξουαλικής του ωρίμανσης , εξαρτώνται σε ένα μεγάλο βαθμό από την διαπαιδαγώγηση που έχει λάβει στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης , όπως η προσχολική και σχολική ηλικία. Βέβαια είναι απόλυτα ξεκάθαρο πως η σεξουαλική επιμόρφωση των παιδιών δεν μπορεί να είναι αυστηρά

καθορισμένη, με προκαθορισμένες διατυπώσεις , εξαιτίας του ότι κάθε παιδί είναι ξεχωριστό ,παρουσιάζει διαφορετική εξέλιξη, και προέρχεται από διαφορετικό



οικογενειακό υπόβαθρο. Οι γονείς και στην συνέχεια το σχολικό πλαίσιο , είναι τα πλέον κατάλληλα πρόσωπα που μπορούν να εμφυσήσουν παρόλα αυτά ,μία κατευθυντήρια και υποστηρικτική στάση , προσφέροντας στα παιδιά γνώσεις και συναισθήματα γύρω από το σώμα, το σεξ και τις ανθρώπινες σχέσεις.

Ο γονιός (προτιμότερο του ίδιου φύλου με το παιδί), θα θίξει θέματα ανατομίας, εφηβικής ανάπτυξης, αναπαραγωγικής λειτουργίας, αντισύλληψης, εγκυμοσύνης, σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων κ.λπ. Όλα αυτά τα θέματα δεν καλύπτονται βέβαια με μία και μόνο συζήτηση και η διαδικασία ενημέρωσης είναι συνεχής και δυναμική, εξατομικευμένη ανάλογα με την ανάπτυξη του εφήβου και τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε ζευγαριού «γονιός-έφηβος». Σημαντική είναι η προετοιμασία του γονιού με τα κατάλληλα βιβλία και βέβαια με τις συζητήσεις του με τον παιδίατρο. Είναι σημαντικό να είναι αληθινός και άμεσος στη συζήτηση και να παραδεχθεί στον έφηβο ότι «ίσως δεν αισθάνεται πολύ άνετα να μιλά για το θέμα αυτό, ωστόσο η αγάπη και το ενδιαφέρον του οδηγούν στην ανάγκη να είναι αυτός που θα δώσει αυτές τις πληροφορίες στο παιδί του». Είναι σημαντικό να μην δημιουργηθεί η εντύπωση ότι η σεξουαλική πράξη δημιουργεί μόνο προβλήματα και δυσκολίες. Εάν ο γονιός αισθάνεται εξαιρετικά άνετος να κάνει μια τέτοια συζήτηση, ο παιδίατρος μπορεί να βοηθήσει και να αναλάβει την ενημέρωση και καθοδήγηση του εφήβου.

Το ερωτικό ενδιαφέρον, ο ρομαντισμός, η έκφραση συναισθημάτων και η γλώσσα του σώματος φυσιολογικά αναπτύσσονται κατά τη μέση κυρίως εφηβεία, ωστόσο γνωσιακά και ψυχοκοινωνικά (Κεφάλαιο 2) ο έφηβος δεν είναι έτοιμος να διαχειριστεί όλο το συναισθηματικό, αλλά και οργανικό φορτίο μιας ολοκληρωμένης σεξουαλικής επαφής. Εξιδανικεύει το σύντροφο και ενθουσιάζεται εύκολα, απογοητεύεται γρήγορα, οι ρομαντικές σχέσεις του διαρκούν λίγο και είναι πολλές στη σειρά (φαινόμενο serialmonogamy). Επιπλέον δεν έχει αναπτύξει την υποθετική του σκέψη και είναι προσκολλημένος στο παρόν με αποτέλεσμα να αντιλαμβάνεται με δυσκολία τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεών του και να αναπτύσσει τον «προσωπικό του μύθο (personalmyth)» : «είμαι άτρωτος και αποκλείεται να μου συμβεί κάτι κακό». Οι πρακτικές δυσκολίες (δεν υπάρχει προσωπικός χώρος χωρίς γονική επιστασία και συνεπώς η δυνατότητα να προγραμματίζονται οι επαφές), σε συνδυασμό με όλα τα παραπάνω μπορεί να τον οδηγήσουν σε σεξουαλική δραστηριότητα υψηλού κινδύνου (πολλοί σύντροφοι, επαφές χωρίς προστασία κ.λπ).

Επίσης χαρακτηριστικό είναι, το ότι το παιδί βρίσκεται σε μια συναισθηματική και συμπεριφορική αστάθεια, ενώ προσπαθεί να δημιουργήσει τη

δική του ταυτότητα, ανάλογα με τα μηνύματα και τις προσλαμβάνουσες παραστάσεις, που παίρνει από το περιβάλλον του και τους γονείς του. Οι εναλλαγές προτύπων, η περιοδική προσκόλληση σε κάθε ένα από αυτά, οι ιδεολογικές αναζητήσεις του 13 εφήβου, και η ανάγκη του για συμμετοχή σε ομάδες συνομηλίκων του, είναι όλες εκφράσεις της ανάγκης του για δημιουργία και αποσαφήνιση της ταυτότητάς του. Η στάση του εφήβου προς το αντίθετο φύλο είναι, επίσης, χαρακτηριστική, γι' αυτήν την ηλικία.

Στην αρχή της εφηβείας, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια, δείχνουν μεγάλη αδιαφορία προς το αντίθετο φύλο. Στη μέση της εφηβείας υπάρχει μια τάση να πηγαίνουν αγόρια με αγόρια και κορίτσια με κορίτσια. Στην όψιμη εφηβική ηλικία υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο. Ο θαυμασμός και η μεγάλη συμπάθεια, που δείχνει ο έφηβος, για μεγαλύτερα άτομα του ίδιου φύλου, είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό της εφηβικής ηλικίας, και κυρίως της πρώιμης και της μέσης. Αυτή η συμπάθεια και ο θαυμασμός προέρχονται από την ανάγκη του εφήβου να βρει ένα πρότυπο, κάποιον, στον οποίο θα ήθελε να μοιάσει.

Ένα, ακόμη, χαρακτηριστικό είναι, ότι ο έφηβος δεν δέχεται ψευδείς λύσεις. Είναι ένα στάδιο στο οποίο ο έφηβος δείχνει μια αμείλικτη ηθική, μια έντονη και πεισματικά απόλυτη συμπεριφορά, που μπορεί να φαίνεται αρρωστημένη, αυτό ωστόσο θεραπεύεται με το πέρασμα του χρόνου. Ο έφηβος, δηλαδή, ζητάει μια θεραπεία άμεση, αλλά παράλληλα απορρίπτει καθετί στο οποίο διαισθάνεται, ότι υπάρχει κάποια ψευδή λύση. Από τη στιγμή, που ο έφηβος μπορεί να κάνει συμβιβασμούς, η δυσκαμψία του και η αναζήτηση του απόλυτου μπορεί να αμβλυνθεί. Έτσι θα βρει μια λύση στην ταυτοποίηση με τον ένα γονέα ή δείχνοντας πρόωρη ωριμότητα για το σεξ ή δίνοντας πιο μεγάλο βάρος σε διανοητικές επιτυχίες και κατακτήσεις. Αυτό είναι ένα στάδιο, στη διάρκεια του οποίου ο έφηβος μπορεί να μην αισθάνεται τίποτα και να καταφεύγει σε διάφορες πράξεις μόνο και μόνο για να αισθανθεί έντονα.

## Εφηβεία και Ναρκωτικά

Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά με διάφορους τρόπους. Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός. Οι έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους



συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι.

Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα.

Οι έφηβοι που έχουν ψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και τα ναρκωτικά είναι αυτοί που έχουν ένα οικογενειακό ιστορικό χρήσης ναρκωτικών ή αυτοί που πάσχουν από κατάθλιψη. Επίσης αυτοί που έχουν χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης ή που νιώθουν ότι δεν ταιριάζουν στο κοινωνικό σύνολο και νιώθουν περιθωριακοί. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν διάφορες ουσίες παράνομες ή νόμιμες. Το αλκοόλ, ορισμένα φάρμακα που μπορεί κάποιος να τα πάρει με ιατρική συνταγή, εισπνεόμενες ουσίες (από κόλλες, διαλύτες ή αεροζόλ) και φάρμακα τα οποία κάποιος μπορεί να τα αγοράζει ελεύθερα από τα φαρμακεία (αντιβηχικά, υπνωτικά, φάρμακα για τη δίαιτα) είναι μεταξύ των ουσιών που νόμιμα μπορεί να προμηθευτεί κάποιος έφηβος.

Οι παράνομες ουσίες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι η μαριχουάνα, η κοκαΐνη, το κρακ, η μεταμφεταμίνη, το LSD, το PCP, τα οπιοειδή, η ηρωίνη και το έκσταση. Δυστυχώς η χρήση των παράνομων ουσιών από τους νέους αυξάνεται, ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρότερων εφήβων. Ο μέσος όρος ηλικίας πρώτης χρήσης της μαριχουάνας είναι γύρω στα 14 χρόνια ενώ για το αλκοόλ είναι γύρω στα 12. Η χρήση του αλκοόλ και της μαριχουάνας από μαθητές των σχολείων έχει γίνει ένα συχνό και ανησυχητικό πρόβλημα.

Η χρήση των ναρκωτικών από έφηβους οδηγεί σε μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων. Ο κίνδυνος χρήσης των ναρκωτικών αργότερα στη ζωή, οι αποτυχίες στο σχολείο, η μείωση των ικανοτήτων, ο κίνδυνος για ατυχήματα, η βία και η εγκληματικότητα, η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά χωρίς προφυλάξεις και η αυτοκτονία είναι μεταξύ των προβλημάτων που απειλούν την παρούσα και μελλοντική φάση της ζωής του έφηβου.