

ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Ως **στρες**, ορίζεται ο μηχανισμός προετοιμασίας και αντίδρασης του οργανισμού για την προστασία του σε καταστάσεις κινδύνου, όπου κινητοποιούνται όλα τα συστήματα του, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί ή αντιμετωπιστεί η απειλή και κατ' επέκταση η επαναφορά του στην ομοιόσταση (Chrousos G.,1998).

Όπως οι μεγάλοι έτσι και τα παιδιά το βιώνουν ως ένα δυσάρεστο συναίσθημα έντασης που εκτός από τις εσωτερικές διεργασίες -εκκρίσεις ορμονών του στρες μέσω της ενεργοποίησης του άξονα HPA (υποθάλαμος- υπόφυση – επινεφρίδια), συνοδεύεται και από εξωτερικά σωματικά φαινόμενα όπως ιδρώτας, τρόμος, πανικός και ταχυπαλμία.

Τα συμπτώματα του στρες στα παιδιά είναι πολλαπλά και ποικίλα. Κανένα μεμονωμένο σύμπτωμα ωστόσο, δεν είναι από μόνο του ενδεικτικό της απόκρισης στο στρες για το κάθε παιδί.

Τα συμπτώματα που κυρίως αναφέρονται στις έρευνες που έχουν διεξαχθεί, μπορούν να χωριστούν στις παρακάτω κατηγορίες:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΤΡΕΣ

- **Οργανικής-νευρολογικής φύσεως:** Πονοκέφαλοι, δυσκολίες στην κατάποση, ναυτίες, κρύος ιδρώτας, πόνοι στην κοιλιά και το στομάχι, κόμπος στο στομάχι πεταρίσματα, πόνοι στον αυχένα, στην πλάτη ή στο στήθος, ζαλάδες, χρόνια κόπωση, μυϊκοί σπασμοί, συχνοουρία, διαταραχές ύπνου (ανήσυχος ύπνος, αϋπνίες, τρίξιμο των δοντιών), απώλειες μνήμης, κρίσεις πανικού, δυσκοιλιότητα, διάρροια και κνησμός (Brooks D., 2005· Voss D., 2006).
- **Νοητικής-συναισθηματικής φύσεως:** Δυσκολία στη συγκέντρωση και τη μάθηση, ακεφιά και έλλειψη διάθεσης, ένταση και εκνευρισμός, εναλλαγές διάθεσης και εμφάνιση φόβων (Voss D., 2006).
- **Εκδηλώσεις συμπεριφοράς:** Ροπή προς τα ατυχήματα, τελειομανία, ευερεθιστότητα και επιθετικότητα, απόσυρση και ντροπαλότητα, απομόνωση, έλλειψη κινήτρων, υπερφαγία ή υποσιτισμός, φυγή, ονειροπόληση, ψέματα, σχολικός εκφοβισμός (bullying), κοπάνες, χαμηλή βαθμολογία, καθώς και παρορμητικές και καταστροφικές συμπεριφορές (Brooks D., 2005· Voss D., 2006).
- Ενδεχομένως όλα τα παιδιά να εμφανίσουν κάποιο από αυτά τα συμπτώματα κάποια στιγμή. Αν όμως εμφανίζονται πολλά από αυτά τα συμπτώματα ταυτόχρονα, ή εάν αυτά τα συμπτώματα παρουσιάζονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα (πάνω από 6 μήνες) και δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινή λειτουργικότητα και στη συναισθηματική ηρεμία του παιδιού, τότε μπορούν να θεωρηθούν παθολογικά και επομένως είναι αναγκαία η αξιολόγηση της αιτίας τους, ώστε να αντιμετωπιστεί έγκαιρα τυχόν πρόβλημα.

ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες στρες**, σχετίζονται με τον τόπο διαβίωσης π.χ. το αστικό περιβάλλον, ιδίως αυτό των πυκνοκατοικημένων πόλεων, επιβαρύνει την υγεία των παιδιών και είναι βλαπτικό και για την συναισθηματική και συμπεριφοριστική τους ανάπτυξη.
- **Οικονομικοί παράγοντες στρες**, οι οποίοι σχετίζονται με τους πόρους διαβίωσης της οικογένειας αλλά και τους πόρους του ευρύτερου περιβάλλοντος του παιδιού, καθώς και με την ικανοποίηση ή μη των αναγκών του.
- **Πολιτικοί και πολιτισμικοί παράγοντες στρες**, διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας που εμφανίζουν τα παιδιά στις εμπόλεμες χώρες. Το μετατραυματικό στρες που εκδηλώνουν αυτά τα παιδιά συσχετίζεται με τη βία, την ορφάνια και το φόβο της απώλειας.
- **Γενικοί κοινωνικοί παράγοντες στρες**: Εξαιρετικά σημαντικός κοινωνικός παράγοντας ο οποίος συμβάλει στο στρες των παιδιών είναι η κοινωνική βία.
- **Οικογενειακοί**
Οι διαταραγμένες σχέσεις ανάμεσα στους γονείς, οι συχνοί τσακωμοί και οι καυγάδες που τους οδηγούν πολλές φορές σε συμπεριφορές εθισμού και εξάρτησης, σε βία, ή και σε σκληρές σωματικές τιμωρίες, συνεπάγονται την ανάπτυξη έντονων συναισθημάτων ανασφάλειας και την εδραίωση χρόνιου στρες στα παιδιά. Επιπλέον, στο στρες των παιδιών συμβάλλουν με διαφορετικό τρόπο και οι χαλαρές χωρίς όρια σχέσεις γονέων-παιδιών, η ελλιπής άσκηση φροντίδας, η συνεχής εναλλαγή ρόλων μέσα στην οικογένεια, αλλά και η συνεχής μείωση του ποιοτικού χρόνου που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά τους.

Σχέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες:

- Οι οικογενειακές σχέσεις δεν είναι οι μοναδικές σχέσεις που αγχώνουν τα παιδιά. Όλες οι κοινωνικές τους σχέσεις και αλληλεπιδράσεις, εμπεριέχουν προκλήσεις οι οποίες τους επιτρέπουν ή όχι να επιτυγχάνουν συγκεκριμένους κοινωνικούς στόχους, όπως το να είναι αρεστά και αποδεκτά, να αποκτούν και να διατηρούν φίλιες και να δομούν επικοινωνιακές σχέσεις με τους άλλους.
- Οι έρευνες έχουν δείξει ότι **η κοινωνική επάρκεια επηρεάζει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης** - η έλλειψη της οποίας εντείνει το στρες-, τη συναισθηματική ανάπτυξη, αλλά ακόμη και τις σχολικές επιδόσεις των παιδιών. Μάλιστα, έχει φανεί ότι οι **δυσκολίες στο σχολείο** (επίσης στρεσογόνοι παράγοντες), προκύπτουν από 3 έως **5 φορές περισσότερο** για παιδιά με **κοινωνική ανεπάρκεια**
- **Σχολικό περιβάλλον:** Το σχολείο αποτελεί έναν ακόμη στρεσογόνο παράγοντα για πολλά παιδιά. Το ίδιο το εκπαιδευτικό σύστημα, υποβάλλει σε στρες τα παιδιά εκείνα που παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες, μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες ή και έλλειψη κινήτρων, καθώς οι απαιτήσεις του υπερβαίνουν πολλές φορές τις ικανότητες τους ή και τους πόρους που διαθέτουν (Κουρμούση Ν., 2012· Voss D., 2006). Σημαντικό παράγοντα στρες, αποτελεί και η σχολική βία, τόσο με τη μορφή του σχολικού εκφοβισμού/τραμπουκισμού (bullying), όσο και με τη μορφή των φαινομένων κοινωνικής βίας που όμως εκδηλώνονται μέσα στο χώρο του σχολείου.
- **Η σχολική βία**, συνιστά παγκόσμιο φαινόμενο, καθώς με το διαδίκτυο και τα media, ένα αποτρόπαιο επεισόδιο σ' ένα σχολείο σε μια γωνιά του κόσμου, μπορεί να έχει καταστροφικό αποτέλεσμα - λόγω προβολής αρνητικού προτύπου- και σε πολλά άλλα στην άλλη άκρη (Benbenishty R., Avi- Astor R, 2008).