


Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ



Καρβουνιάρη Κατερίνα
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

 Ψυχική υγεία: μια κατάσταση **εσωτερικής ευεξίας** κατά την οποία το άτομο είναι **λειτουργικό** (φροντίζει τον εαυτό του, εργάζεται, κοινωνικοποιείται) **ΚΑΙ** παίρνει **ικανοποίηση** από τη ζωή του, **ΕΝΩ** **απουσιάζουν συμπτώματα** ψυχοσυναισθηματικά (π.χ. κατάθλιψη, κρίσεις πανικού κ.ά.) και ψυχοσωματικά (π.χ. πονοκέφαλοι, πόνοι στην κοιλιά, δύσπνοια κ.ά.).



ΕΦΗΒΕΙΑ

- ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ: Από 10 έως 19 ετών
- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ: Από 11 έως 22 ετών



ΕΦΗΒΕΙΑ

■ Μεταβατικό στάδιο ανάμεσα σε παιδική ηλικία και ενηλικίωση.



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (W.H.O.)

- Ένας στους επτά ανθρώπους, ηλικίας από 10 έως 19 ετών, βιώνουν μια ψυχική διαταραχή.
- Τα συνηθέστερα προβλήματα κατά την εφηβεία είναι **κατάθλιψη, άγχος και συμπεριφορικές διαταραχές**. Αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν δραματικά την παρουσία και την επίδοση στο σχολείο.
- Άλλες ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές που κάνουν την εμφάνισή τους στην εφηβική ηλικία είναι: **εθισμός στη χρήση του διαδικτύου, διαταραχές πρόσληψης τροφής, ψυχωσικά συμπτώματα, αυτοτραυματική συμπεριφορά, χρήση ουσιών**.



ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΜΕ ΕΝΑΡΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Εθισμός στη χρήση του διαδικτύου (internet addiction)
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Ψυχωσικά συμπτώματα
- Αυτοτραυματική συμπεριφορά
- Χρήση ουσιών



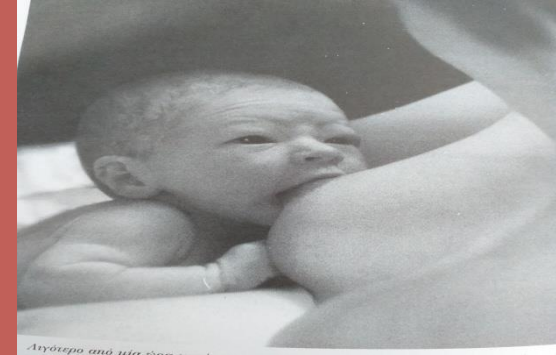
ΕΦΗΒΕΙΑ-ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Βασική ανάγκη: η κατάκτηση της αυτονομίας -επαναστατικότητα
- Ο έφηβος βλέπει τα λάθη των γονιών του: Αποϊδανικοποίηση-συναισθήματα θλίψης, πένθους, οργής
- Μοναχική περίοδος-εμφανίζεται τάση απομάκρυνσης από την οικογένεια
- Ενεργειακή έκρηξη στον οργανισμό-πολύ έντονα συναισθήματα, αύξηση των σεξουαλικών αισθήσεων και της σεξουαλικής επιθυμίας-τεράστια εσωτερική ένταση



ΤΡΙΑ ΜΕΓΙΣΤΑ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ ΤΑ ΠΡΩΤΑ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΖΩΗΣ

- Η βρεφική ηλικία
- Η πρώτη εφηβεία (γύρω στα 5 χρόνια)
- Η εφηβεία



Η ΔΥΣΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

(ΌΠΩΣ ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΣΤΑ ΛΟΓΙΑ ΜΙΑΣ
ΕΦΗΒΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΤΗΣ)



Έφηβη: «συνέχεια έχω άγχος και κάθε μέρα πονάει η κοιλιά μου-με πήγανε στους γιατρούς αλλά δεν έχω τίποτα, είναι από το άγχος»

Θεραπευτής: «τι σε αγχώνει;»

Έφηβη: «το σχολείο... πας εκεί με τόσους ανθρώπους που δε σε ξέρουν καθόλου, που τους νοιάζει μόνο να παραδώσουν το μάθημα και σε ρωτάνε να πεις το μάθημα σαν να λένε 'πες το ή θα πεθάνεις'-δεν είναι καθόλου όπως θα έπρεπε να είναι... Επίσης, το ότι δεν υπάρχει χρόνος...»



Θεραπευτής: πιέζεσαι;

Έφηβη: «συνέχεια...»

Θεραπευτής: πότε;

Έφηβη: «καμιά φορά στα μαθήματα, κάθε Τετάρτη που το πρόγραμμα μου είναι πολύ πιεσμένο και πρέπει να τρέχω όλη τη μέρα για να τα προλάβω όλα και δεν θέλω να είμαι έτσι, αλλά ποιον ενδιαφέρει; Δεν αποφασίζω εγώ... Και όταν μιλάω με τους γονείς και έχουμε διαφορετική άποψη και πρέπει να κάνω ότι συμφωνώ γιατί διαφορετικά θα γίνει κουβέντα 3 ώρες και δεν το θέλω αυτό, δεν έχει νόημα, στο τέλος δε θα αλλάξει κάποιος γνώμη... Προσπαθώ να μη μιλάω καν όταν συζητάμε, ευτυχώς το καταφέρνω. Το χειρότερο είναι όταν με ρωτάνε 'εσύ τι λες για αυτό!' ... ομαδική αυτοκτονία' (κάνει χιούμορ εδώ)

«μου έχουν πει να τους λέω όταν κάνουν κάτι λάθος για να γίνονται καλύτεροι-το έκανα μία φορά αλλά δεν το ξανακάνω, γιατί 'άνθρωποι είναι και αυτοί και έκαναν ένα λάθος και ήταν δύσκολη μέρα και μην το κάνουμε χειρότερο και κάποιες φορές λένε ότι έκαναν λάθος και συγγνώμη αλλά πριν από αυτό είχε προηγηθεί κάτι που έκανα εγώ την προηγούμενη μέρα' και άρα πάλι εγώ φταίω»



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ;

- Προσεγγμένη διατροφή (όχι πολλά λίπη, όχι επεξεργασμένες τροφές, όχι ζάχαρη, όχι λευκά άλευρα).
- Άσκηση (περπάτημα, γυμναστήριο, άθλημα, ποδήλατο, τρέξιμο, χορός) τουλάχισ. 3 φορές την εβδομάδα.
- Ασκήσεις χαλάρωσης/αναπνοής.
- **Περιορίζω σημαντικά την ενασχόληση μου με το διαδίκτυο και οποιοδήποτε είδους οθόνες!!!!!!**
- Διατηρώ ένα δίκτυο ανθρώπων με τους οποίους επικοινωνώ σε τακτική βάση και εκφράζω ό,τι νιώθω. (στενοί φίλοι, γονείς, αδέρφια).
- Το να απευθυνθώ σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.



ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ;

ΓΟΝΕΙΣ ΜΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ,
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ !!!



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Έλσγουορθ Μπέικερ, «ο Παγιδευμένος Άνθρωπος», Αθήνα, εκδ. Ρέω
- Τόμας Γουίντ, M.D., «η φυλακή της επιτρεπτικότητας: κατανοώντας τη δυστυχία των εφήβων σήμερα»
- Ρίτσαρντ Σουόρτσμαν, D.O., «η ανατροφή των παιδιών»
- Γ. Μπ. ΑΠΛ Ph.D ., Πίτερ Κριστ M.D., Ρόμπερτ Α. Χάρμαν M.D., «Κάνναβη», Αθήνα, 2019, εκδ. Ρέω
- www.who.int, (Παγκόσμιος οργανισμός υγείας)

