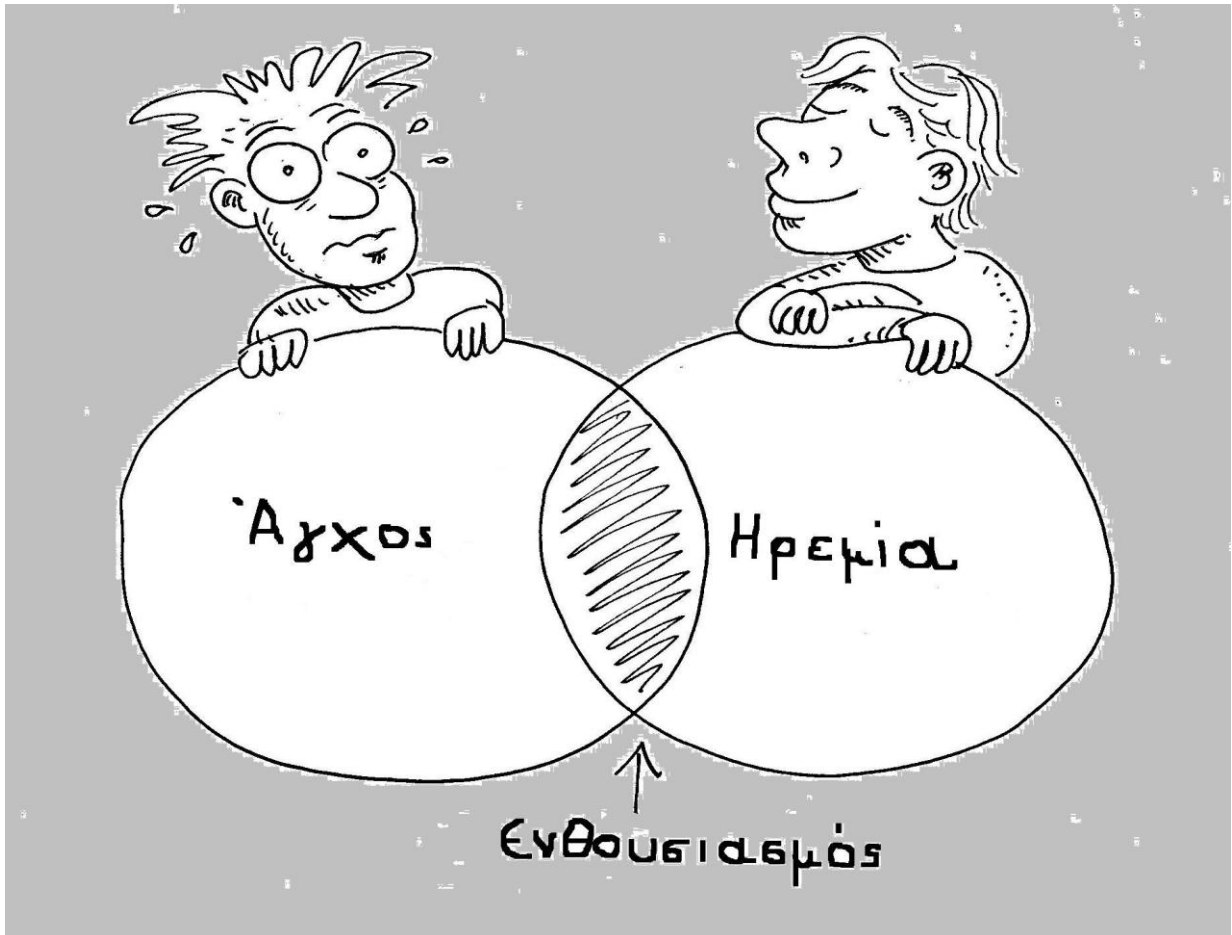


Το Άγχος στην Εφηβεία



Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Ιωαννίνων

2012

Πιθανές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν άγχος σε εφήβους

- ▶ Η πίεση και το άγχος των μαθημάτων και των τελικών εξετάσεων (άγχος αποτυχίας)
- ▶ Δυσάρεστη οικογενειακή ατμόσφαιρα: καυγάδες γονέων, τσακωμοί με τα αδέρφια, αδιαφορία ή απουσία γονέων κ.α. (αίσθημα ανασφάλειας)
- ▶ Δυσάρεστη σχολική ατμόσφαιρα: ιδιαίτερες δυσκολίες με κάποιον καθηγητή, κακές σχέσεις με συμμαθητές, δυσκολία για καλές επιδόσεις στα μαθήματα, κ.α. (αίσθημα αποτυχίας μειονεξίας)
- ▶ Δυσκολίες και προβλήματα στις φιλικές σχέσεις ή στην παρέα: απομόνωση, τσακωμοί και ειρωνείες, ανταγωνισμός (αίσθημα απόρριψης)
- ▶ Απουσία φίλων ή παρέας (αίσθημα μοναξιάς)
- ▶ Δυσκολίες σε ερωτικά ζητήματα: ερωτική απογοήτευση, χωρισμός, ζήλια, προδοσία, πιέσεις από τον άλλο (αίσθημα θλίψης ή συναισθηματικού αδιέξοδου)
- ▶ Χαμηλή αυτοεκτίμηση, απαισιοδοξία, παθητικότητα ή αδιαφορία, άγχος για κάθε καινούργια προσπάθεια, αδικαιολόγητος φόβος ότι κάτι κακό πρόκειται να συμβεί.
- ▶ Ιδιαίτερα προσωπικά ή οικογενειακά προβλήματα: διαζύγιο γονέων, ασθένεια ή θάνατος στην οικογένεια, οικονομικά ή άλλα κοινωνικά προβλήματα.
- ▶ Έλλειψη ελεύθερου χρόνου: φροντιστήρια, ξένες γλώσσες computer, αθλητισμός, μουσική κ.λ.π.



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Μαθήτριά Γ. Λυκείου καλείται να γράψει διαγώνισμα στο σχολείο

Εκτίμηση της Κατάστασης

Αδιαφορία

«Δε με νοιάζει. Θα κάνω το πρόγραμμά μου όπως το είχα σχεδιάσει κι ας γίνει ό,τι θέλει.»

Δεν έχει άγχος

Δεν προετοιμάζεται
Δεν εξασκείται
Μείωση απόδοσης

Αρνητικά Αγχогόνο

Απειλή
«Σίγουρα δε θα γράψω καλά, θα είμαι χάλια μετά και ο καθηγητής θα έχει μια κακή γνώμη για εμένα.»

Άγχος Ξετάσεων

Συμπεριφορά

Δεν προετοιμάζεται αποτελεσματικά
Μείωση απόδοσης λόγω αυτοεκπληρούμενης προφητείας

Θετικά αγχогόνο

Επρόκληση
«Είναι μια καλή ευκαιρία να δω πόσο καλά έχω προετοιμαστεί. Θα δώσω τον καλύτερό μου εαυτό.»

Δημιουργικό Άγχος

Αποτελεσματική προετοιμασία
Αύξηση απόδοσης

Συναισθηματική Κατάσταση

ΕΦΗΒΙΚΟΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

(Ερωτήματα που έστειλαν έφηβοι σε ιστοσελίδα συμβουλευτικής υποστήριξης)

Εφηβεία και χαμηλή αυτοπεποίθηση

«Γεια σας, Είμαι 17 ετών, όλα στη ζωή μου είναι μια χαρά όσον αφορά υγεία, οικογένεια και φίλιες. Το πρόβλημα είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση, δεν πιστεύω στον εαυτό μου και έτσι περνώ απαρατήρητη. Θα ήθελα να είμαι σαν διάφορα άτομα που γνωρίζω και έχουν τόσο πολύ αυτοπεποίθηση. Πολλές φορές νιώθω πως υπάρχω δεν υπάρχω είναι το ίδιο πράγμα. Δεν ξέρω πως να εξηγήσω αυτό που αισθάνομαι ίσως "μοναξιά" ενώ είναι τόσο άνθρωποι γύρω μου. Δεν ξέρω τι να κάνω, νιώθω πως δεν είμαι ικανή να κάνω κάτι ή να προσφέρω κάτι, πως δεν αξίζω τίποτα, ιδιαίτερα όταν είμαι μόνη. Θα εκτιμούσα πολύ οποιαδήποτε συμβουλή.»

Μοναξιά

«Αισθάνομαι πάρα πολύ μόνη. Δεν έχω φίλους και δεν μπορώ να κάνω κάτι γιατί δεν μπορώ να αφήσω τον εαυτό μου ελεύθερο. Αισθάνομαι τρομερή μοναξιά. Κανείς δε μπορεί να με καταλάβει και κλαίω συνέχεια. Δεν έχω να πω κάτι με τους γύρω μου και κλείνομαι όλο και πιο πολύ στον εαυτό μου. Σας παρακαλώ βοηθήστε με, δεν ξέρω πως να προσεγγίσω έναν άνθρωπο, βουλιάζω όλο και πιο πολύ στην μοναξιά μου. Θέλω να βγω από αυτή την άσχημη φάση της ζωής μου, δεν ονειρεύτηκα έτσι τη ζωή μου αλλά έχω βρεθεί σε αδιέξοδο.»

Φοβάμαι να μιλήσω στις παρέες, γιατί κοκκινίζω

«Είμαι 16 ετών κοπέλα. Το πρόβλημά μου είναι ότι κοκκινίζω με το παραμικρό. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν βρίσκομαι σε καινούργιες παρέες. Φοβάμαι να μιλήσω, μην πω καμιά ανοησία. Πολλές φορές αποφεύγω να συμμετάσχω σε συζητήσεις γιατί όταν μου απευθύνουν το λόγο κοκκινίζω πολύ και πάντα το σχολιάζουν και αυτό με απογοητεύει ακόμα περισσότερο. Γενικότερα είμαι κοινωνικό άτομο, προσπαθώ να μην αποφεύγω τις παρέες. Προσπαθώ να το καταπολεμήσω μόνη μου αλλά χωρίς κανένα αποτέλεσμα. Είναι κάτι το οποίο δεν μπορώ να το ελέγξω έρχεται ακούσια και πολλές φορές δεν καταλαβαίνω ότι κοκκινίζω μέχρι να μου το πούνε και τότε χειροτερεύουν τα πράγματα. Το πρόβλημα αυτό το έχω χρόνια. Ανησυχώ μήπως είναι κάτι πολύ σοβαρό εφόσον με τις προσπάθειες που έκανα δεν μπορώ να το αντιμετωπίσω. Θα ήθελα πολύ να με συμβουλευέστε για το τι μπορώ να κάνω.»

Άγχος εξετάσεων και αίσθημα πείνας

- 1) γιατί πριν και κατά την διάρκεια εξετάσεων σχολείου φροντιστηρίου έχουμε άγχος και πως θα μπορούσαμε να το αντιμετωπίσουμε;
- 2) γιατί όταν έχουμε άγχος δημιουργείται έντονο το αίσθημα της πείνας δεν μπορούμε να αντισταθούμε στις 'σοκολάτες';
- 3) μετά από προσθήκη κιλών αισθανόμαστε άβολα, και προσπαθούμε να χάσουμε βάρος ειδικά εμείς οι κοπέλες ζηλεύοντας το καλύτερο;

Εικόνα του σώματος, βουλιμικά επεισόδια και άγχος

«Με απασχολεί συνεχώς η εικόνα του σώματος μου. νιώθω πως πρέπει να χάσω κιλά, αλλά με πιάνουν συχνά κρίσεις και τρώω πολύ, τόσο που με πονάει το στομάχι μου. η διάθεση μου εξαρτάται από τα κιλά μου. νιώθω ότι μου έχει γίνει εμμονή. τι συμβαίνει? Που να απευθυνθώ? Νιώθω πως η σχέση μου με το φαγητό δεν είναι καθόλου φυσιολογική.»

Είμαι πολύ αδύνατος και μισώ το σώμα μου

«Κατ' αρχήν το site σας είναι καταπληκτικό ένα μεγάλο bravo!!! Λοιπόν θα ήθελα να σας πω για το πρόβλημα μου, είμαι ένα αγόρι 20χρ και έχω πρόβλημα με το σώμα μου είμαι 184υψος και είμαι μόνο 58κιλα,δηλαδη πάρα πολύ αδύνατος. Μου λένε όλοι να τρώω κτλ αλλά δεν μπορώ, τρώω λίγο μετά δεν μπορώ να φάω άλλο υπάρχουν και μέρες που δεν έχω φάει τίποτα! τι να κάνω? Σας παρακαλώ μπορείτε να με βοηθήσετε??? και για μένα γιατί μισώ το σώμα μου αλλά και για τους άλλους γιατί μια ζωή μόνο αρνητικά σχόλια μου λένε. ελπίζω να απαντήσετε σύντομα, σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας.»

Είμαι 18 χρονών.. πηγαίνω τρίτη λυκείου..δεν έχω όρεξη

«Είμαι 18 χρονών... πηγαίνω τρίτη λυκείου...η πιο κρίσιμη χρονιά, για εμένα.. νιώθω πολύ ώριμη... εξ άλλου μου έχουν πει κ άλλοι πως σκέφτομαι πολύ ώριμα για την ηλικία μου... αυτό ίσως να είναι η αιτία, γιατί νιώθω πολύ μόνη... έχω θέληση κ όρεξη να διαβάσω να γίνω πρώτη μαθήτρια, να είναι πολύ ευχαριστημένη οι γονείς μου κ οι γύρω μου... από εμένα... έχω θέληση, κ στόχους που είμαι σίγουρη πως κάποια μέρα θα τους πετύχω...το πρόβλημα είναι, η τάση του να μη κάνω τίποτα! γυρνάω από το σχολείο, λέω θα διαβάσω, μόλις κάνω ένα διάλειμμα...μετά βαριέμαι, να το πω...δε ξέρω τι μου συμβαίνει, κ το αποτέλεσμα? Να διαβάζω μέσα στη τάξη.. με επιτυχία! Χωρίς να το καταλάβει κανείς... νιώθω ότι μεγαλώνω μόνη μου...δεν έχω όρεξη εδώ κ 2 μήνες ούτε για σχέση...θέλω να ανεξαρτητοποιηθώ...να φύγω από το σπίτι...χωρίς ιδιαίτερο λόγο..αυτό όμως είναι αδύνατο..ελπίζω, πως θα λάβω απάντηση σας άμεσα.. θα σας είμαι ευγνώμων...»

Εφηβεία και ερωτικές εμπειρίες

«Βασικά γενικά η ζωή μου είναι ωραία. Όμως τώρα τελευταία έχω άγχος γιατί σ' ένα μήνα δίνω πανελλήνιες και το σημαντικότερο πρόβλημα μου – που έχω από όταν πήγα να γυμνάσιο – είναι πως δεν έχω κάνει ποτέ μου σχέση. Δεν ξέρω πώς είναι να φιλάς και το θεωρώ λυπηρό. Ποτέ κανένας που μου άρεσε δεν με ήθελε εκτός από μία φορά που και πάλι τίποτα δεν έγινε γιατί υπήρχαν άλλα προβλήματα... Τώρα εδώ και 5 μήνες είμαι ερωτευμένη με ένα συμμαθητή μου. Είναι φοβερό παιδί έχουμε έρθει κοντά φιλικά όμως και έχω μάθει πως δεν είναι σε φάση αυτό τον καιρό. Ξέρω πως και με αυτόν δε θα γίνει τίποτα. Ενώ θέλω πάρα πολύ να είχαμε. Είμαι σχεδόν 18 χρονών και δεν έχω φιληθεί ποτέ. Δεν έχω κάνει έρωτα, τίποτα. Το θεωρώ πολύ λυπηρό και στενοχωριέμαι πάρα πολύ γι αυτό. Φοβάμαι πως θα αργήσει πολύ να έρθει αυτό και στο τέλος θα απελπιστώ και θα κάνω σχέση με κάποιον που δεν θέλω»

Ανορεξικού τύπου συμπεριφορά

«Γεια σας, είμαι 15 χρονών και στα 13 μου ήμουν 80 κιλά. Έκανα μία δίαιτα και έχασα 32 κιλά!!! Τώρα είμαι 48 κιλά 1,70 ύψος και όλοι μου λένε ότι είμαι πολύ αδύνατη και πρέπει να πάρω 5 κιλά (έτσι μου λένε) αλλά εγώ νομίζω ότι είμαι χοντρή και δεν τρώω και πάρα πολύ, ούτε γλυκά και τέτοια, και οι καθηγητές στο σχολείο όλο μου λένε πρέπει να παχύνω λίγο. Και οι κολλητές μου αυτό λένε αλλά εγώ νιώθω χοντρή. Τι πρέπει να κάνω;»

Χαμηλή αυτοπεποίθηση

«Γεια σας. Είμαι 19 χρονών και πραγματικά νιώθω αόρατη..... Έχω μια οικογένεια και φίλους που με αγαπάνε, αλλά μέχρι εκεί. Σχέση έχω κάνει μόνο μια φορά, κράτησε 4 μήνες και αυτή προέκυψε από γνωριμία μέσω internet. Είναι πολύ σκληρό για μένα να προχωρώ στον δρόμο και όλοι να παρατηρούν και να θαυμάζουν ανοιχτά τις φίλες μου και εγώ τίποτα. Ούτε μια λέξη... Σαν να μην βρίσκομαι καν εκεί... Και όχι τώρα! Από πολύ μικρή... Όσο περνάει ο καιρός γίνομαι χειρότερα. Κλείνομαι ώρες στο δωμάτιο μου διαβάζοντας ή κλαίω γιατί πλέον έχω κουραστεί. Έχω κάποια παραπανίσια κιλά τα οποία με ρίχνουν ακόμα περισσότερο, λέω ότι φταίνε αυτά αλλά τελικά δεν ισχύει, παρ' όλα αυτά θεωρούμαι όμορφη.... Εγώ δεν το βλέπω όσο και να προσπαθώ. Η αυτοεκτίμηση μου έχει πέσει στο κατώτερο της όριο αν και προσπαθώ να είναι ευδιάθετη, χαρούμενη και αισιόδοξη. Ξέχασα να πω ότι όλες οι φίλες μου έχουν μακροχρόνιες σχέσεις αυτή την στιγμή, αυτό με κάνει να "εξαφανίζομαι" ακόμα περισσότερο. Θέλω να μην περάσει η ζωή μου έτσι και να μην έχω κάνει τίποτα! Θέλω να ζήσω!!!! Θέλω να πάψω να είμαι αόρατη στον κόσμο.... Θέλω να αρχίζω να γελάω πάλι αληθινά! Ζητάω πολλά?? Ευχαριστώ.»

Δυσκολίες στη σχέση με τους γονείς

«Είμαι μια κοπέλα σχεδόν 18 ετών. Εδώ και πέντε περίπου μήνες νοιώθω πολύ μόνη και κλειστή στον εαυτό μου. Δεν έχω όρεξη ή καλύτερα διάθεση να μιλήσω, να γελάσω και να κάνω πράγματα. Βαριέμαι τα πάντα. Οι γονείς μου θέλουν να με έχουν συνεχώς κλεισμένη στο σπίτι, δεν με αφήνουν να κάνω τίποτα μόνη. Τι να κάνω;»



«Είναι καιρός να σε "αγχώσει" τι δε σε αφήνει να απολαύσεις τη βόλτα σου στον ήλιο...»

Αναγνωρίζοντας το Εφηβικό Άγχος

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν μπορούν να βοηθήσουν κάποιους έφηβους να αναγνωρίσουν το άγχος τους:

- ✓ Πώς συμπεριφέρεσαι ή αντιδράς σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις;
- ✓ Σε απασχολεί το θέμα του φαγητού; (π.χ. ο,τι τρως υπερβολικά ή πολύ λίγο;)
- ✓ Πως βιώνεις τη σχολική ζωή; Είναι κάτι ευχάριστο ή δυσάρεστο για σένα;
- ✓ Προτιμάς να αποφεύγεις καταστάσεις;
- ✓ Νιώθεις ότι θα αποτύχεις ή ότι δεν θα τα καταφέρεις;
- ✓ Πόσο συχνά συγκρίνεις τον εαυτό σου με συνομηλίκους ή φίλους σου;
- ✓ Αισθάνεσαι ανεπαρκής κοινωνικά, σωματικά, πνευματικά ή ψυχικά;
- ✓ Σου αρέσει να κάνεις καινούργιους φίλους;
- ✓ Νιώθεις θλιμμένος ή φοβισμένος;
- ✓ Χρειάζεσαι συνεχή επιβεβαίωση για να νιώθεις αποδεκτός;
- ✓ Παραπονιέσαι ότι δεν αισθάνεσαι καλά για να αποφύγεις το σχολείο;
- ✓ Χτυπάει η καρδιά σου πιο γρήγορα και νιώθεις ότι δεν μπορείς να αναπνεύσεις;
- ✓ Φοβάσαι πολύ για το μέλλον σου;
- ✓ Νιώθεις σύγχυση ή αβεβαιότητα σχετικά με το τι είναι πραγματικό και τι όχι;

