

Το Άγχος στην εφηβεία

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΥΤΗ ΕΚΠΟΝΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Β'2 ΤΑΞΗΣ : ΚΕΡΜΠΙΖΙ ΦΑΤΜΙΡΑ, ΜΑΓΝΗΣΑΛΗ ΑΘΑΝΑΣΙΟ, ΜΑΖΑΡΑΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, ΜΑΥΡΟΜΟΥΣΤΑΚΑΚΗ ΧΡΗΣΤΟ, ΜΕΡΛΟ ΑΝΤΩΝΗ, ΜΟΥΡΓΕΛΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΜΠΑΝΟ ΚΩΝ/ΝΟ, ΜΠΕΤΑ ΣΠΕΤΙΜ, ΜΠΟΥΛΙΑΡΗ ΧΡΗΣΤΟ, ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟ, ΠΑΝΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟ, ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΣΤΕΛΙΟ, ΠΑΠΠΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΠΟΥΡΚΑΡΙΟΥ ΓΚΑΜΠΡΙΕΛ, ΠΟΥΡΝΑΡΑ ΚΩΝ/ΝΟ, ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ ΓΙΑΝΝΑ, ΣΑΡΑΜΑΝΤΗ ΜΑΡΙΑ, ΣΤΕΦΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟ, ΤΑΦΙΛΙ ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΚΑΙ ΤΣΙΛΙ ΡΕΖΑΡΤΑ


ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : ΣΤΑΘΕΛΑΚΗΣ ΘΩΜΑΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ




Εισαγωγή

- Το άγχος αποτελεί ένα γνώριμο και οικείο συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους
- Είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο θέτει τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας και μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις (φυσιολογικό άγχος)
- Κάθε αλλαγή στην ζωή μπορεί να προκαλέσει άγχος, ακόμα και οι «καλές αλλαγές».

- 
- Είναι σωματική και ψυχική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από το αίσθημα φόβου, ο οποίος κλιμακώνεται από την ανησυχία έως τον πανικό, με αίσθημα περίσφιξης του θώρακα και του λαιμού (η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα άγχω = σφίγγω το λαιμό, πνίγω).
 - Το άγχος εμφανίζεται σε καταστάσεις, στις οποίες το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα. Έτσι το άγχος γίνεται έντονο και παρατεταμένο.

Θεωρητικές απόψεις του άγχους

- Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία το άγχος είναι το αποτέλεσμα των εσωτερικών συγκρούσεων που δεν καταφέρνει να λύσει το άτομο
- Για την υπαρξιστική θεωρία πηγή του άγχους είναι η γνώση του ανθρώπου ότι κάποτε θα πεθάνει
- Η βιολογική άποψη θεωρεί το άγχος ως αποτέλεσμα της μη καλής προσαρμογής του ανθρώπου στο περιβάλλον.

- 
- Σύμφωνα με έρευνες η συχνότητα εμφάνισης των διαταραχών άγχους στο σύνολο του πληθυσμού κυμαίνεται μεταξύ 8 – 9 %
 - Οι αγχώδεις διαταραχές είναι από τις διαταραχές που παρουσιάζονται με μεγαλύτερη συχνότητα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία
 - Στα παιδιά τα ποσοστά κυμαίνονται από 5% έως 18%, ενώ στην εφηβεία από 0,6% έως 7%.



Σωματικά συμπτώματα (Ερεθισμός του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος: ΑΝΣ)

- Ταχυπαλμίες, αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Ωχρότητα ή ψυχρά άκρα
- Βάρος και πόνος στο στήθος
- Δερματικές ενοχλήσεις
- Τρόμος χεριών
- Ζάλη ή πονοκέφαλος
- Γαστρεντερικές διαταραχές
- Ιδρώτας (ιδιαίτερα στα χέρια)



Αίτια δημιουργίας του άγχους

- Η ιδιοσυγκρασία: γενετικό υπόβαθρο
- Η ανατροφή και οι παιδικές εμπειρίες
- Οι αποτυχίες: επανειλημμένες και οδυνηρές αποτυχίες του παρελθόντος
- Αμφιβολίες για τις ικανότητές μας – χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Τα διλήμματα: πίεση μπροστά σε μια μεγάλη απόφαση
- Ενοχές: Λάθη και αποτυχίες του παρελθόντος

Εφηβικό άγχος

- Είναι ένα πολύ δυσάρεστο συναίσθημα απέναντι σε έναν κίνδυνο ή απειλή.
- Οι έφηβοι τα «χάνουν» εύκολα και βρίσκονται πολύ συχνά σε κατάσταση έντονου άγχους.



Συμπτώματα των εφήβων

- Νευρικότητα, ανησυχία, απότομη συμπεριφορά (βίαιη ή επιθετική)
- Κακή διάθεση
- Ψυχοσωματικές ενοχλήσεις (π.χ. πόνοι στον αυχένα)
- Τρώει τα νύχια του
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου
- Τα έχει χαμένα, δείχνει πελαγωμένος ή δεν ξέρει πώς να αντιδράσει
- Καπνίζει ή πίνει κρυφά

Αιτίες

- Φυσιολογικές αλλαγές στην εμφάνισή τους (σώμα, πρόσωπο)
- Οι μεγάλες απαιτήσεις των γονιών για σχολικές επιδόσεις
- Οι διαμάχες των γονιών μεταξύ τους
- Το διαζύγιο ή ο θάνατος ενός γονιού
- Οι σοβαρές ασθένειες στην οικογένεια
- Τα οικονομικά προβλήματα στο σπίτι

Αίτια (συνέχεια)

- Πιεσμένο πρόγραμμα (πολλές υποχρεώσεις και δραστηριότητες)
- Οι αλλαγές σπιτιού ή σχολείου, ακόμα και εκπαιδευτικού
- Κακή διαχείριση του χρόνου
- Οι απαιτήσεις των φίλων
- Οι διαμάχες με συμμαθητές ή φίλους
- Ο ανταγωνισμός



Συμβουλές προς εφήβους

- Βάλε μεγάλους στόχους, αλλά ρεαλιστικούς
- Μη σε πιάνει άγχος όταν κάνεις κάποιο λάθος
- Συζήτησε το θέμα που σε απασχολεί με κάποιο φίλο, συγγενή ή σύμβουλο
- Μην αγχώνεσαι για τα πράγματα που πρέπει να γίνουν ή να πετύχεις τα επόμενα χρόνια


Συνέχεια συμβουλών

- Οργάνωσε τη ζωή σου
- Κάνε καλή διαχείριση του χρόνου σου
- Αποδέξου τα πράγματα που δεν μπορείς να αλλάξεις
- Αποδέξου τις αποτυχίες σου
- Κάνε ό,τι μπορείς και πρέπει να κάνεις, αλλά υπολόγιζε στη βοήθεια του Θεού



Συμβουλές προς τους γονείς

- Η καλή σχέση και επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά τους
- Να στηρίζουν το παιδί τους και να δημιουργούν κλίμα εμπιστοσύνης
- Να είναι καλοί ακροατές όταν το παιδί νιώθει αγχωμένο και καταβεβλημένο και να συμβουλεύουν το παιδί σύμφωνα με την εμπειρία τους

- 
- Να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή του παιδιού σε κοινωνικές, αθλητικές και άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες (ενίσχυση της κοινωνικοποίησής του, ιδιαίτερα αν το παιδί είναι εσωστρεφές)
 - Να αναθέτουν υποχρεώσεις στα παιδιά τους, με την προϋπόθεση ότι το παιδί έχει φορτωθεί τόσα όσα αντέχει και του περισσεύει διάθεση και χρόνος



Τεχνικές αντιμετώπισης

- Κοιμηθείτε περισσότερο
- Μιλήστε με έναν ειδικό
- Χαρίστε καθημερινά στον εαυτό σας 15 λεπτά - Δημιουργήστε χώρους χαλάρωσης στο σπίτι σας
- Περπατήστε ή ασκηθείτε
- Επικοινωνήστε με τους φίλους σας
- Γελάστε πολύ και συχνά
- Ελέγξτε το ρυθμό της αναπνοής σας

Τεχνικές (συνέχεια)

- Καταναλώστε φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C
- Αγκαλιάστε και φιλήστε τα αγαπημένα σας πρόσωπα
- Βάλτε τα όριά σας
- Ανακαλέστε στη μνήμη σας μια ευχάριστη εικόνα ή εμπειρία
- Γράψτε, διαβάστε ένα βιβλίο, ακούστε μουσική
- Απλοποιήστε μια σύνθετη κατάσταση σε μικρότερα κομμάτια

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- ΜΗΝ ξεκινήσετε με την ιδέα «δεν μπορώ, δε θα τα καταφέρω». ΝΑ έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ πολύ καλά και έγκαιρα (διαβάστε συστηματικά όλο το προηγούμενο διάστημα).
- ΚΑΝΤΕ επανάληψη την τελευταία μέρα και κοιμηθείτε νωρίς το βράδυ πριν από τις εξετάσεις (χρειάζεται ξεκούραση και καθαρή σκέψη).
- ΜΗ σκέφτεστε μόνο τις εξετάσεις-προσπαθήστε να ηρεμήσετε και να χαλαρώσετε. Αποφύγετε εντάσεις.
- ΜΗΝ πάτε με άδειο στομάχι, ούτε πολύ φαγωμένοι.
- ΕΧΕΤΕ στο νου πως η αποτυχία είναι ένα επίσης πιθανό αποτέλεσμα. Αλλά και οι αποτυχίες είναι μέσα στη ζωή μας.