

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή

1.1 Σκοπός και στόχοι της εργασίας

Κεφάλαιο 2. Κατάθλιψη στην εφηβεία

2.1 Τα συμπτώματα της κατάθλιψης

2.2 Πώς να προλάβετε την κατάθλιψη

2.3 Αντιμετώπιση της κατάθλιψης

2.4 Συμπτώματα κατάθλιψης και αυτοκτονικότητα στην εφηβεία

2.5 Αυτοκτονική συμπεριφορά στο διαδίκτυο

2.6 Αυτοτραυματισμός <<Cutting>>

2.7 Παράγοντες κινδύνου αυτοκτονίας

2.8 Διάγνωση-Πρόληψη-Θεραπεία

2.9 Πρότυπα εφήβων

Κεφάλαιο 3. Διατροφικές διαταραχές

3.1 Νευρική ανορεξία

3.2 Αίτια νευρικής ανορεξίας

3.3 Παχυσαρκία

3.4 Άσκηση και υγιεινή διατροφή

Κεφάλαιο 4. Ενδοοικογενειακή βία

4.1 Τι είναι η ενδοοικογενειακή βία

4.2 Αίτια ενδοοικογενειακής βίας

4.3 Μορφές βίας

4.4 Συμπτώματα που δημιουργεί η ενδοοικογενειακή βία

4.5 Συμπεριφορά των παιδιών αυτών

4.6 Η βία στα άκρα

4.7 Ο κύκλος της βίας

4.8 Βία κατά των γυναικών

4.9 Βία κατά των ανδρών

Κεφάλαιο 5. Συμπεράσματα-Αποτελέσματα

Ομάδα 1^η: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ομάδα 2^η: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Ομάδα 3^η: ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι έφηβοι αποτελούν γενικά μία υγιή ηλικιακή ομάδα και στην πλειονότητα τα προβλήματά τους είναι αντιμετωπίσιμα και προλήψιμα. Μόνο ένα 15-20% πάσχει από σοβαρά νοσήματα, ενώ οι

υπόλοιποι αντιμετωπίζουν θέματα σχετιζόμενα με την εφηβεία που μπορούν συχνά να ελεγχθούν.

Βασικά προβλήματα που παρουσιάζονται στους νέους είναι τα εξής:

- Παχυσαρκία - ποσοστό στους εφήβους μπορεί να φτάσει το 10% για τα παχύσαρκα και το 20% για τα υπέρβαρα παιδιά
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής - Η ανορεξία αφορά κυρίως τα έφηβα κορίτσια
 - Μαθησιακές δυσκολίες - διάσπαση προσοχής - υπερκινητικότητα
 - Άγχος, λεκτική ή σωματική παρενόχληση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, θυμός
 - Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
 - Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- Καταθλιπτικό συναίσθημα - αυτοκτονικότητα
 - Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
 - Ενδοκρινολογικά προβλήματα
 - Γυναικολογικά προβλήματα

Μία άλλη κατηγορία εφήβου με ιδιαιτερότητες είναι οι έφηβοι με ειδικές ανάγκες και χρόνια νοσήματα. Η προσέγγιση των εφήβων αυτών εξατομικεύεται ανάλογα με το νόσημα, την πρόγνωση, τον βαθμό λειτουργικότητας, τα ατομικά χαρακτηριστικά και το οικογενειακό πλαίσιο του κάθε εφήβου.

Καταρχήν η σταδιακή ανάπτυξη μέχρι το άτομο να γίνει ανεξάρτητο και αυτόνομο.

Το να αναπτύξει το άτομο μια ρεαλιστική αλλά και αποδεκτή εικόνα για το σώμα του και τον εαυτό του.

Να αποκτήσει ικανοποιητικό έλεγχο των γενετήσιων ορμών του αλλά και ικανότητα να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα, όταν χρειαστεί.

Να επεκτείνει την κοινωνικότητά του με σχέσεις και συναναστροφές έξω από την οικογένεια.

Να είναι ικανός να εφαρμόσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να πετύχει μια κοινωνική και οικονομική επιβίωση.

Να αποδεχτεί ένα σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών που θα του επιτρέψει να σταθεί μέσα στην κοινωνία.

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

Η έρευνα έχει σκοπό να προβληθεί η μεγάλη επιρροή στην ζωή των ανθρώπων και ιδιαίτερα της νέας γενιάς σε θέματα όπως αντισύλληψη, μεταδιδόμενα νοσήματα, παχυσαρκία, άγχος, μαθησιακές δυσκολίες, κατάθλιψη κ.π. Γι'αυτό η συγκεκριμένη έρευνα θέλει να επικεντρωθεί στη μελέτη των μεταβλητών που ίσως επηρεάζουν την συμπεριφορά, την προσωπικότητα και το ήθος των παιδιών.

Η εφηβεία είναι μια ηλικιακή περίοδος που μπορεί να αρχίσει από τα 10 και διαρκεί έως και τα 19 χρόνια. Χωρίζεται αναπτυξιακά σε 3 περιόδους: Στην πρώιμη εφηβεία (10-14), στη μέση εφηβεία (14-17) και στην όψιμη εφηβεία (πάνω από 17).

Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Όταν το άτομο είναι σε κατάθλιψη κατακλύζεται από αισθήματα απαξίας για τον εαυτό του, από αισθήματα έντονης μοναξιάς και εγκατάλειψης. Τότε, αν δεν μπορεί να μεταφράσει σε λόγια αυτά που νιώθει, αμύνεται με πράξεις, οι οποίες κάποιες φορές συμβολίζουν την τιμωρία του εαυτού (όπως π.χ. ο αυτοτραυματισμός) ή και των άλλων. Ο εαυτός παραιτείται, καταρρέει απέναντι στις απαιτήσεις του ιδανικού εαυτού που δεν μπόρεσε να υπάρξει, όπως θα επιθυμούσε το περιβάλλον.

Η ηπιότερη μορφή της κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μια έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας. Στις πιο σοβαρές εκδηλώσεις της, οι έφηβοι τείνουν να είναι ευέξαπτοι και κακοδιάθετοι. Όταν αυτή βρίσκεται στη χειρότερη μορφή της κοιμούνται λίγο, χάνουν την όρεξή τους και είναι συνέχεια κατηφείς, απαθείς και χωρίς ζωντάνια. Οι έφηβοι, που (για οποιονδήποτε λόγο) έχουν κατάθλιψη, νιώθουν αβοήθητοι, θλιμμένοι και άχρηστοι, μερικές δε φορές το βρίσκουν αδύνατο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- i. -Έλλειψη ικανοποίησης ακόμη και για τα πράγματα που του άρεσαν πριν.
- ii. -Κλείσιμο στον εαυτό του, απομόνωση από φίλους και γνωστούς, δυσκολία στην επικοινωνία –λέει ότι «δεν τον καταλαβαίνουν» ή «δεν τον ενδιαφέρουν πια»
- iii. -Κατά περιόδους αντιδράσεις τρομερού εκνευρισμού, θυμού, εχθρότητας
- iv. -Αίσθημα ενοχής και έλλειψη εκτίμησης για τον εαυτό του
- v. -Έντονη αντίδραση στην κριτική και στην απόρριψη-υπερευαισθησία
- vi. -Συχνές διαμαρτυρίες για πόνους σε διάφορα σημεία και ψυχοσωματικές μικροενοχλήσεις
- vii. -Πτώση βαθμολογίας και επιδόσεων
- viii. -Μειωμένη συγκέντρωση σε σύγκριση με το παρελθόν
- ix. -Άρνηση να πλυθεί και να κάνει μπάνιο
- x. -Σημαντική αλλαγή κάποιων συνηθειών του –π.χ. ενώ έτρωγε πολύ, του κόβεται η όρεξη ή αντίθετα αρχίζει να τρώει ακατάπαυστα ενώ έτρωγε λίγο

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- i. -Αφήστε το παιδί να εκφράζει το πώς νιώθει και ρωτήστε το ποια είναι η άποψη του για τον εαυτό του αλλά και για τους φίλους
- ii. -Εξηγήστε του ότι κανένας δεν είναι «επαρκής» σε όλους τους τομείς και ότι ειδικά στην εφηβεία όλες και όλοι είναι ανεπαρκείς σε πολλές σφαίρες δραστηριότητας. Απλώς κάποιοι έφηβοι καλύπτουν τις ατέλειές τους προβάλλοντας (π.χ. στην παρέα) τις ατέλειες των άλλων.
- iii. -Προσανατολίστε τον έφηβό σας διακριτικά σε τομείς στους οποίους έχει καλές επιδόσεις ώστε να αυξηθεί η αυτοεκτίμησή του
- iv. -Τα σοβαρά οικονομικά ή κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζει η οικογένεια και επιδρούν στο τρόπο ζωής του εφήβου σε σημαντικό βαθμό, μπορεί να τον επηρεάζουν βαθύτερα από όσο εσάς. Για αυτό πρέπει να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί στη διαχείρισή τους
- v. -Συνηθίστε το παιδί από μικρό σε μια θετική ρουτίνα. Να πλένεται κάθε μέρα, να τακτοποιεί το δωμάτιό του κάθε μέρα, να αθλείται κ.λπ. Η ρουτίνα βοηθά πολύ και σε φάσεις κατάθλιψης, γιατί ο έφηβος έχει συνηθίσει σε κάποιους ρυθμούς έστω και μηχανικά και έτσι δεν εγκαταλείπει εύκολα την βασική φροντίδα του εαυτού του.
- vi. -Ενθαρρύνετε τον έφηβο να αθλείται, γιατί η άσκηση έχει πολύ θετική επίδραση στην ψυχική διάθεση

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- i. -Η απειλή της κατάθλιψης εγκαθίσταται σε μια ιδιαίτερη κατάσταση αλλαγών ή ενός αποχωρισμού που επιδεινώνεται από την ανασφάλεια του μέλλοντος
- ii. -Αν οι έφηβοι φέρονται επιθετικά ή βίαια ή κάνουν παράτολμα πράγματα παρότι δεν εκδηλώνουν θλίψη, ρωτήστε τους ψύχραιμα «γιατί το έκαναν». Τα παιδιά πολλές φορές φωτίζουν αμέσως το πρόβλημα, λέγοντας απλά «ήμουν στενοχωρημένος». Σε αυτές τις περιπτώσεις πίσω από τα προβλήματα στη συμπεριφορά του υπάρχει καλυμμένη κατάθλιψη
- iii. -Όταν ο ένας γονιός παρουσιάζει κατάθλιψη (περισσότερο εκείνος που έχει το ίδιο φύλο με τον έφηβο), το παιδί είναι πιο πιθανό να παρουσιάσει κατάθλιψη σε σύγκριση με τα παιδιά που κανένας γονιός δεν παρουσιάζει κατάθλιψη. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς πρέπει να έχουν περισσότερο «το νου τους» για τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης από το παιδί, χωρίς όμως και να αποδίδουν σε αυτήν οποιαδήποτε μελαγχολία του
- iv. -Η κατάθλιψη στον έφηβο είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, όπως και στους ενήλικους. Αρκεί όμως να γίνει αντιληπτό
- v. -Ζητείστε από τον έφηβο σας να συμβουλευτείτε μαζί ή μόνος του έναν ειδικό
- vi. -Μην αφήνετε το χρόνο να περνά. Η κατάθλιψη δεν εξατμίζεται. Πιθανά αν την αφήσετε, να επιδεινωθεί.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η κατάθλιψη στην εφηβεία δεν είναι σπάνια, συχνά όμως περνά απαρατήρητη. Η μεγάλη πλειονότητα των μαθητών (γύρω στο 70%) νιώθουν σπάνια ή μόνο λίγες φορές λυπημένοι ή μελαγχολικοί. Τα αγόρια γενικά δηλώνουν περισσότερο ικανοποιημένα από την ζωή τους απ'ότι τα κορίτσια. Το καταθλιπτικό συναίσθημα μπορεί να φτάσει έως και το 20%, ενώ η διάγνωση με όλα τα κριτήρια κατά DSM IV, υπολογίζεται στο 4-5%. Η κατάθλιψη εκδηλώνεται με συμπτώματα «χρονιάς» κόπωσης, ψυχοσωματικά ενοχλήματα, τάση για απομόνωση, αδικαιολόγητη επιθετικότητα, επίμονη αυπνία, μείωση στη σχολική επίδοση και διαταραχή στην όρεξη. Επιπλέον, η κατάθλιψη μπορεί να εκφραστεί με αυτοκτονικό ιδεασμό. Όταν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες υποστηρικτικές σχέσεις, ο έφηβος μπορεί να οδηγηθεί σε αυτοκτονία.

Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία, οι απόπειρες αυτοκτονίας και οι θάνατοι από αυτές παρουσιάζονται με υψηλή συχνότητα κατά την εφηβική ηλικία στην Ευρώπη. Πρέπει πάντως να τονιστεί, ότι οι στατιστικές δεν αποκαλύπτουν το μέγεθος του προβλήματος, γιατί θρησκευτικές και κοινωνικές προκαταλήψεις αναγκάζουν πολλούς γονείς να κρατούν μυστική ακόμη και από τον γιατρό, την απόπειρα αυτοκτονίας του παιδιού τους.

Η σοβαρότητα του προβλήματος της αυτοκτονικής συμπεριφοράς στην εφηβεία αποδεικνύεται επιδημιολογικά καθώς η αυτοκτονία αποτελεί την τρίτη κατά σειρά αιτία θανάτου στους έφηβους ενώ τα ποσοστά της έχουν αυξηθεί τα τελευταία 40 χρόνια. Οι θάνατοι από αυτοκτονία είναι 6 φορές συχνότεροι στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, μολονότι στα τελευταία υπερτερούν οι απόπειρες. Η απόπειρα αυτοκτονίας είναι 50-100 φορές συχνότερη σε σχέση με την αυτοκτονία. Στην Ελλάδα, το 12,5% των μαθητών (6,6% των αγοριών και 17,6% των κοριτσιών) αναφέρουν απόπειρα αυτοκτονίας.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Έχει προταθεί ότι η χρήση του διαδικτύου και συγκεκριμένα ότι οι ιστοχώροι σχετικά με την αυτοκτονία (π.χ. suicide websites) μπορεί να προωθούν την αυτοκτονία. Όσον αφορά τη σχέση της εφηβικής αυτοκτονίας με τα ηλεκτρονικά μέσα, έχει βρεθεί σε πρόσφατη έρευνα ότι έφηβοι με αυτοκτονικές τάσεις τείνουν να αναζητούν και να αποκτούν πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την αυτοκτονία και του αυτοτραυματισμού μέσω διαδικτύου. Στην ίδια έρευνα διαπιστώθηκε επίσης ότι ο αυτοκτονικός ιδεασμός στην εφηβική ηλικία συνδέεται σημαντικά με εμπειρίες άγχους ή συναισθηματικού πόνου σχετιζόμενα με το διαδίκτυο (συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου – cyberbullying) και με την έλλειψη εμπιστοσύνης από την πλευρά των εφήβων στους ανθρώπους γύρω τους.

ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ- “CUTTING”

Το “cutting” είναι ο εκούσιος αυτοτραυματισμός μερών του σώματος με αιχμηρά αντικείμενα. Συνήθως επιλέγεται η εσωτερική πλευρά των καρπών ή άλλα μέρη του σώματος, τα οποία δεν είναι εύκολα σε κοινή θέα. Το “cutting” για τον έφηβο αποσκοπεί στην αποφόρτιση αρνητικών συναισθημάτων από καταστάσεις τις οποίες βιώνουν, όπως πίεση, άγχος, απόρριψη ή στην αποφόρτιση μιας εμμονής ή τον αντιπερισπασμό του συναισθηματικού πόνου προκαλώντας έναν εντονότερο εξωτερικό-σωματικό πόνο.

Οι συμπεριφορές αυτές αξίζουν την ιδιαίτερη προσοχή μας, καθώς δεν είναι απλά μια προσπάθεια των εφήβων να τραβήξουν την προσοχή ή να τρομάξουν κάποιον. Συχνά, συνυπάρχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αγχώδης διαταραχή ή κατάθλιψη. Υπάρχουν μελέτες που συσχετίζουν το “cutting” με αυτοκτονικότητα και απόπειρες. Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στην περίπτωση του “cutting” τον έφηβο να επεξεργαστεί και να αποδεχθεί τα συναισθήματά του θετικά και αρνητικά, ώστε να είναι σε θέση να τα διαχειριστεί καλύτερα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ

Διάφοροι παράγοντες αλληλεπιδρούν συνήθως πριν από τις αυτοκτονικές σκέψεις και πριν αυτές εξελιχθούν σε αυτοκτονική συμπεριφορά. Πολύ συχνά, υπάρχει μια υποκείμενη διαταραχή της ψυχικής υγείας και ένα ψυχοπιεστικό γεγονός που προκαλεί τη συμπεριφορά.

- i. -Μια αυτοκτονία στο σχολείο
- ii. -Απώλεια ενός φίλου ή φίλης
- iii. -Μια έντονη παρενόχληση από το γνώριμο περιβάλλον (όπως οικογένεια, σχολείο ή τη γειτονιά) ή φίλους
- iv. -Ταπείνωση, υποτίμηση από τα μέλη της οικογένειας ή από φίλους
- v. -Θύμα εκφοβισμού στο σχολείο
- vi. -Η αποτυχία στο σχολείο
- vii. -Πρόβλημα με το Νόμο
- viii. Τα πιο κοινά υποκρυπτόμενα προβλήματα είναι τα ακόλουθα:
- ix. -Κατάθλιψη :Οι έφηβοι που πάσχουν από κατάθλιψη έχουν συναισθήματα απόγνωσης και αδυναμίας, που περιορίζουν την ικανότητα τους να εξετάσουν εναλλακτικές λύσεις στα άμεσα προβλήματά τους.
- x. -Αλκοόλ ή ναρκωτικά: Η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών μειώνει τις αναστολές στις επικίνδυνες συμπεριφορές και μειώνει την επίγνωση των συνεπειών.
- xi. -Κακός έλεγχος των παρορμήσεων.
- xii. -Παιδιά και έφηβοι που επιχειρούν απόπειρα αυτοκτονίας είναι συχνά θυμωμένοι με τα μέλη της οικογένειάς τους ή φίλους, δεν είναι σε θέση να επεξεργαστούν την οργή τους, και τελικά την μετατρέπουν σε οργή ενάντια στον εαυτό τους. Μπορεί να επιθυμούν να χειραγωγήσουν ή να τιμωρήσουν τους άλλους ανθρώπους (θα το μετανιώσετε μετά που θα με δείτε νεκρό). Μερικές φορές η αυτοκτονική συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μιμητισμού

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Οι γονείς, οι γιατροί, οι δάσκαλοι, και οι φίλοι μπορούν να είναι σε θέση να εντοπίσουν τα παιδιά που μπορεί πιθανά θα επιχειρήσουν αυτοκαταστροφική πράξη, ιδιαίτερα εκείνων που είχαν κάποια πρόσφατη αλλαγή στη συμπεριφορά τους.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Παράγοντες κινδύνου και προειδοποιητικά σημάδια της αυτοκτονίας σε παιδιά και εφήβους .

Ψυχικά και σωματικά συμπτώματα:

- i. -Έμμονη ενασχόληση με νοσηρά θέματα και θέματα θανάτου
- ii. -Κατάθλιψη
- iii. -Δραματικές αλλαγές στη διάθεση
- iv. -Αλλαγές στην όρεξη
- v. -Διαταραχές ύπνου
- vi. -Η ένταση, το άγχος, νευρικότητα, ιδιαίτερα όταν εμφανίζονται ξαφνικά και χωρίς γνωστό παράγοντα
- vii. -Ελλιπής έλεγχος των παρορμήσεων

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα παιδιά που επιχειρούν αυτοκτονία χρειάζονται επείγουσα αξιολόγηση σε ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών νοσοκομείου. Η ψυχιατρική παρακολούθηση των παιδιών και των εφήβων, συμπεριλαμβανομένης και όλης της οικογένειας, είναι εκ των ων ουκ άνευ το αμέσως απαραίτητο επόμενο βήμα, μετά την εκδήλωση της οποιασδήποτε αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς ή ακόμα και στα αρχικά στάδια της έκφρασης αυτοκαταστροφικού ιδεαλισμού.

Η αυτοκτονική συμπεριφορά αποτελεί ένα ιδιαίτερα επείγον περιστατικό κατά την εφηβική ηλικία, το οποίο έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις παγκοσμίως. Υπολογίζεται μάλιστα πως η αυτοκτονία αποτελεί 2^η ή 3^η αιτία θανάτου σε παγκόσμιο επίπεδο για τον εφηβικό πληθυσμό. Στην Ελλάδα δυστυχώς δεν υπάρχει μια σαφής εικόνα για την έκταση του προβλήματος, κυρίως λόγω της δυσκολίας που παρουσιάζουν ερευνητικές μελέτες επί του θέματος. Σημαντικό ρόλο για την ύπαρξη αυτοκτονικών τάσεων στην εφηβική ηλικία, μεταξύ των άλλων, διαδραματίζει η χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών, η επιθετικότητα, η απελπισία καθώς και η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Άλλωστε, υπάρχουν και οι έφηβοι εκείνοι που αποπειρώνται να τερματίσουν την ζωή τους χωρίς να παρουσιάζουν κανένα «προφανές» πρόβλημα ή διαταραχή. Σαφώς και η αναγνώριση μια δύσκολη υπόθεση, όμως τόσο η κοινωνία στο σύνολό της, όσο και οι γονείς οφείλουν να ενημερωθούν, ώστε να είναι σε θέση να δράσουν. Οι έφηβοι με αυτοκτονικές τάσεις συχνά προβάλλουν κάποιες ενδείξεις της καταστάσεώς τους ή αναφέρουν οι ίδιοι σε φίλους και γονείς τις προθέσεις τους για ολοκλήρωση κάποιου αυτοκτονικού επεισοδίου. Η αντίδραση πρέπει να είναι άμεση και η ψυχολογική στήριξη κρίνεται ζωτικής σημασίας. Αξίζει να σημειωθεί, πως απειλές για αυτοκτονία πρέπει να αντιμετωπίζονται με σοβαρότητα και να μην απορρίπτονται λέγοντας πως «Αν το εννοούσε, θα το πραγματοποιούσε κιόλας», καθώς πολλά άτομα που έχουν απειλήσει ότι θα αυτοκτονήσουν, στο τέλος εκτελούν την απειλή τους στην πραγματικότητα.

ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Κατά την διάρκεια της εφηβείας τους οι νέοι λόγο της ανάγκης τους για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους τείνουν προς την μίμηση. Αποτελούν έτσι ευάλωτοι κοινωνική ομάδα απέναντι στα προβαλλόμενα πρότυπα. Τα πρότυπα διαμορφώνονται ανάλογα με τις εποχές και με βάση τις επικρατούσες συνθήκες. Στην εποχή μας επικρατεί ο οικονομικά επιτυχημένος άνθρωπος.

Η κοινωνία περνά τα πρότυπα της μέσα από:

- i. -Την οικογένεια: οι γονείς με την συμπεριφορά τους αποβαίνουν αρνητικά ή θετικά πρότυπα.
- ii. -Το σχολείο: (περιεχόμενο σπουδών, συμπεριφορά εκπαιδευτικών)
- iii. -Τα Μ.Μ.Ε.: προβολή και δημιουργία προτύπων
- iv. -Το κοινωνικό περιβάλλον: φιλίες, διαπροσωπικές σχέσεις
- v. -Από κοινά αποδεκτά πρότυπα.

Με τα πρότυπα οι νέοι καλύπτουν τα κενά που δημιουργούνται από την απεξάρτηση τους από τα γονικά πρότυπα. Αποτελούν έναν από τους σπουδαιότερους παράγοντες κοινωνικοποίησης, και επίσης σημείο αναφοράς για τους εφήβους. Το στάδιο της εφηβείας χαρακτηρίζεται από σημαντικές βιοσωματικές και γνωστικές αλλαγές μιας και σε αυτή την ηλικία το άτομο αυτοπροσδιορίζεται μέσα στο γενικότερο κοινωνικό πλαίσιο. Ο έφηβος σχηματίζει μια εικόνα για τον εαυτό του η οποία έχει άμεση σχέση με το πώς θα ήθελε να είναι. Το σωματικό είδωλο μπορεί να επηρεαστεί μέσα από όλους τους φορείς που η κοινωνία περνά τα πρότυπά της. Τα Μ.Μ.Ε. με τα πρότυπα τα οποία προβάλλουν καθημερινά επηρεάζουν τις αντιλήψεις των εφήβων και ιδιαίτερα των κοριτσιών. Η κοινωνία μας βομβαρδίζεται καθημερινά από εικόνες μοντέλων με αψεγάδιαστο σώμα, οι οποίες σχεδόν αυτόματα γίνονται πρότυπα για τις ηλικίες αυτές μιας και συνδέουν την εξωτερική ομορφιά με την επιτυχία και την αναγνώριση την οποία όλοι αποζητάμε. Τέλος η σχέση που αναπτύσσει ο έφηβος με τους γύρω του αποτελούν βασικό παράγοντα σχηματισμού μιας θετικής ή αρνητικής.

Ο μιμητισμός της ξενόφερτης αντικοινωνικής συμπεριφοράς, η άκριτη υιοθέτηση των μοντέρνων τρόπων αντίδρασης ξένων ομιλικών όπως ο χουλιγκανισμός στα γήπεδα, η διάπραξη εγκληματικών πράξεων σε νυχτερινά κέντρα από την επήρεια αλκοόλ καθώς και η μίμηση των βιαιοτήτων που προβάλλονται στις ξένες ηλεκτρονικές σελίδες γενούν βία, εγκληματικότητα και επιθετικότητα. Παράλληλα οι τηλεοπτικές εικόνες βίας σε καθημερινή βάση αυξάνουν τις πιθανότητες μίμησης των ίδιων συμπεριφορών από τους νέους. Βέβαια είναι αυτονόητο ότι η ακρισία/χαλαρές ... διευκολύνουν την εκδήλωση της συμπεριφοράς ενός σκληρού και Της τηλεόρασης. Μια άλλη σοβαρή συνέπεια που προέρχεται από την προσπάθεια μίμησης των προτύπων μόδας είναι η νευρική ανορεξία. Οι έφηβοι προσπαθώντας να πραγματοποιήσουν το τοπικό όνειρό τους να μιμηθούν δηλαδή τα τέλεια σώματα που προβάλλονται καθημερινά είτε στις σελίδες των περιοδικών είτε μέσα από την τηλεόραση και γενικά στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο είναι έτοιμα να το πληρώσουν με κάθε αντίτιμο.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Τι είναι νευρική ανορεξία;

Η νευρική ανορεξία είναι μια διαταραχή η οποία επηρεάζει συνήθως τα νεαρά κορίτσια και

τις νεαρές γυναίκες. Τη συναντάμε κυρίως τα τελευταία χρόνια σε μεγάλα ποσοστά. Βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής είναι ο φόβο που διακατέχει το άτομο για την εικόνα του και την ενδεχόμενη πρόσληψη βάρους. Δηλαδή άρνηση για διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν τα νιώθουν πείνα αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού.

Συναντάμε 2 τύπους νευρικής ανορεξίας.

- Στον ένα τύπο οι περιπτώσεις ανορεξίας χαρακτηρίζονται από στέρηση φαγητού (ανορεξία περιοριστικού τύπου).
- Στο δεύτερο τύπο χαρακτηρίζονται από περιόδους στέρησης που εναλλάσσονται από επεισόδια βουλημίας με υπερφαγία και ακολουθούνται όμως από προκλητικούς εμετούς ώστε και πάλι το άτομο να έχει τον έλεγχο του βάρους του (ανορεξία περιοριστικού-βουλιμικού τύπου).

Ένα από τα συνηθέστερα χαρακτηριστικά της νευρικής ανορεξίας είναι τα υψηλά ποσοστά θνησιμότητας σε νέες γυναίκες και ταυτόχρονα το ολοένα και αυξανόμενο ποσοστό σε νέες γυναίκες που υποφέρουν. Δηλαδή οι περισσότερες γυναίκες που πάσχουν από την διαταραχή δεν θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα ή ότι χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση τους. Ταυτόχρονα τελευταία ερευνητικά δεδομένα καταδεινούν αυξανόμενα περιστατικά νευρικής ανορεξίας σε ηλικίες 8-13 ετών.

Τα αίτια της νευρικής ανορεξίας είναι:

- Το είδος της κοινωνίας στο οποίο μεγαλώνει ένα άτομο φαίνεται να είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη κάποιας διατροφικής διαταραχής. Τα τελευταία χρόνια προβάλεται όλο και πιο πολύ το αδύνατο σώμα όχι μόνο σαν πρότυπο ομορφιάς αλλά και σαν προϋπόθεση για αυτοεκτίμηση, επιτυχία και ευτυχία.
- Η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και μια διαρκή ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων γύρω τους. Πέφτουν σε παγίδες του τύπου "άσπρο-μαύρο", δηλαδή θεωρούν ότι είτε κάποιος θα είναι αδύνατος και όμορφος είτε χοντρός και άσχημος χωρίς κανένα ενδιάμεσο στάδιο. Επίσης τείνουν σε μεγάλο βαθμό να θεωρούν πως η ελκυστικότητα και η ομορφιά κάποιου εξαρτάται αποκλειστικά από το ποσοστό λίπους που έχουν πάνω τους. Στις πιο πολλές περιπτώσεις η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία: χαρακτηρίζεται από την διαπρέβλωση του σώματος, δηλαδή το να κοιτούν τον εαυτό τους στον καθρέυτη και να βλέπουν το σώμα τους παχύτερο απ'ότι είναι στην πραγματικότητα.
- Το συναίσθημα των ατόμων είναι η στεναχώρια και το άγχος και συχνά η νευρική ανορεξία συνοδεύεται από έντονα καταθληπτικά συμπτώματα και έντονες διακυμάνσεις της διαθεσής τους.

Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.



Η **παιδική παχυσαρκία** και γενικότερα κάθε μορφή παχυσαρκίας θεωρείται επιδημία. Κύριος λόγος για το «παρατσούκλι» αυτό είναι το γεγονός ότι προκαλεί πολλές παθήσεις που το παιδί θα αναγκαστεί να της κουβαλάει για την υπόλοιπη ζωή του. Κάποιες από αυτές είναι η αρτηριακή υπέρταση, αύξηση του ζαχαρώδους διαβήτη, ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων, της αθηροσκλήρωσης, ενώ επίσης συνδέεται με κάποιους τύπους καρκίνου.

Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται κυρίως στην καθιστική ζωή σε συνδυασμό με την κακή διατροφή δηλαδή πιο συγκεκριμένα φαγητά πλούσια σε πολυσύνθετους υδατάνθρακες, ζωικά λίπη, θερμίδες, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά οξέα. Παρδείγματα τροφίμων αυτής της σύστασης είναι τα προϊόντα φαστ φουντ, τα πατατάκια, τα προϊόντα κυλικείου και τα συσκευασμένα τρόφιμα. Επίσης παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία είναι το οικογενειακό περιβάλλον και ο τρόπος ζωής που προτείνεται από τους γονείς.

Σκοπός είναι να αντιληφθούμε την σοβαρότητα της διατροφής μας και την άμεση σχέση της με την υγεία μας. Έτσι πρέπει να αποκτήσουμε κάποιες ισορροπίες που θα είναι τα όπλα μας για την διατήρηση της καλής μας υγείας και για την απόκτηση ενός ωφέλιμου, για εμάς, τρόπου ζωής.

Άσκηση και υγιεινή διατροφή των εφήβων

Διατροφή των εφήβων

- Τα ελληνικά αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα (ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια, κρασί, γαλακτοκομικά, σιτηρά κλπ) που συνθέτουν την Μεσογειακή διατροφή κυριαρχούν ποσοτιαία στο σύνολο της αγροτικής μας ζωής. Παρ'όλα αυτά το ποσοστό των εφήβων που τρέφονται με τα συγκεκριμένα προϊόντα φτάνει μόνο το 15%.
- Το συγκεκριμένο ποσοστό των εφήβων θεωρεί πως η Ελληνική Μεσογειακή διατροφή είναι στάση ζωής και τους εξασφαλίζει καλή φυσική κατάσταση και υγεία.

Προβλήματα της εφηβικής ηλικίας που σχετίζονται με τη διατροφή

- Η παιδική και εφηβική ηλικία αποτελεί ιδανική περίοδο για παρέμβαση σε θέματα σχετικά με τη διατροφή, καθώς οι διατροφικές συνήθειες οι οποίες διαμορφώνονται στο

διάστημα αυτό είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν στην ενήλικη ζωή.

- Παχυσαρκία.
- Διατροφικές διαταραχές στην εφηβική ανάπτυξη.
- Η συμβολή του πρωινού γεύματος στην ισοροπημένη διατροφή του εφήβου.
- Σχολικό κυλικείο.
- Παράλειψη γευμάτων και γεύματα εκτός σπιτιού.

Άσκηση και φυσική κατάσταση

- Στην εποχή μας η υγεία αποτελείται περισσότερο από εκφυλιστικές παρά από μολυσματικές ασθένειες, που εκδηλώνονται από την παιδική ηλικία. (Σύνδρομος υποκινητικότητας)
- Η άσκηση ενισχύει τη φυσική κατάσταση του οργανισμού και επιβραδύνει τα εκφυλιστικά φαινόμενα.
- Ερευνητές υποστηρίζουν ότι όσο πιο νωρίς τα παιδιά αρχίζουν να γυμνάζονται και παράλληλα τους προβάλλονται τα οφέλη της σωστής άσκησης για την υγεία, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να οδηγηθούν κατά την ενηλικίωση στη δια βίου άσκηση για την υγεία.
- Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το θεμέλιο της υγείας είναι η καλή φυσική κατάσταση και ειδικότερα η αερόβια ικανότητα.

ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ

Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί ένα κοινωνικό πρόβλημα αλλά και αποτέλεσμα διαταραγμένης προσωπικότητας. Πολλά παιδιά μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον βίας και ακραίας συμπεριφοράς, έστω και αν τα ίδια δεν αποτελούν τον άμεσο στόχο της κακοποίησης. Η βία ανάμεσα σε ένα παντρεμένο ζευγάρι με παιδιά δεν επηρεάζει μόνο το θύμα αλλά και τα παιδιά. Η ενδοοικογενειακή βία είναι μία από τις μορφές της επιθετικότητας, της σκόπιμης δηλαδή πρόκλησης βλάβης σε άλλους. Η βία περιλαμβάνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική βλάβη και εκφράζεται λεκτικά, σωματικά και ψυχολογικά. Το φαινόμενο της ενδοοικογενειακής βίας και κατά συνέπεια της παιδικής κακοποίησης, είναι διαχρονικό. Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος παράγοντας που να το προκαλεί ή να το καθορίζει. Η ενδοοικογενειακή βία βιώνετε με δύο τρόπους:

α) Ως θύμα οποιασδήποτε μορφής βίας (σωματικής, λεκτικής, ψυχολογικής, σεξουαλικής) είτε ενεργητικής είτε παθητικής από τους γονείς ή από άλλα μέλη της οικογένειας

β) Ως θεατής παρακολουθώντας σκηνές βίας απέναντι σε αδέρφια ή μεταξύ γονέων.

Θα χαρακτηρίζαμε την ενδοοικογενειακή βία στην Ελλάδα ως <<αόρατη>>, συμβαίνει πίσω από κλειστές πόρτες καθώς θεωρείτε αυστηρά οικογενειακή υπόθεση. Αποτελεί ένα καλά κρυμμένο μυστικό από τα θύματα, οι οποίοι λόγω της ντροπής και ενοχής που αισθάνονται δεν αποκαλύπτουν

την βία που υφίστανται, δεν αναζητούν βοήθεια και έτσι εγκλωβίζονται σε καταστροφικές καταστάσεις. Η ενδοοικογενειακή βία συνδέεται άρρηκτα με την καταπάτηση των κυρίαρχων ανθρωπίνων δικαιωμάτων:

- i. Της αξιοπρέπειας
- ii. Της ελευθερίας
- iii. Της ασφάλειας και της ισότητας μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον
- iv. Τη νομική προστασία

➤ Αίτια ενδοοικογενειακής βίας

- i. Ιστορικό επιθετικής συμπεριφοράς
- ii. Ιστορικό κακοποίησης σαν παιδί ή μαρτυρίας γονεϊκής κακοποίησης
- iii. Μεγάλη κοινωνική δύναμη ή επίπεδο (status)
- iv. Ψυχική ασθένεια όπως αλκοολισμός ή άλλη χρήση ουσιών

➤ Μορφές βίας

1. Η **ψυχολογική ή συναισθηματική κακοποίηση** αφορά περιπτώσεις όπου οι γονείς αγνοούν το παιδί τους, το θέτουν σε κίνδυνο ή το τρομοκρατούν. Συνήθως το παιδί αισθάνεται ότι δεν αξίζει την αγάπη των γονιών του, αίσθημα αποτυχίας και στρες να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις τους. Οι υπερβολικές προσδοκίες ή η μη αναγνώριση των επιτυχιών του παιδιού ή ο συνεχής υποβιβασμός του αποτελούν μορφές συναισθηματικής κακοποίησης η οποία μπορεί να έχει αποτελέσματα στη ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξή του.
2. Η **σωματική βία** έχει να κάνει με περιστατικά όπου οι γονείς κακομεταχειρίζονται το παιδί προκαλώντας του τραύματα, πληγές και μώλωπες . Συνήθως πρόκειται για γονείς που είτε έζησαν παρόμοιες καταστάσεις ως παιδιά ή δε μπορούν να κατανοήσουν τα όρια της τιμωρίας και με αυτό τον τρόπο προσπαθούν να επιβληθούν στο παιδί προκειμένου να το τιμωρήσουν. Πολλές έρευνες υποστηρίζουν πως ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών που έπεσαν θύματα σωματικής βίας μοιραία θα ακολουθήσουν την ίδια συμπεριφορά στο μέλλον ως γονείς, γι' αυτό και κρίνεται πολύ σημαντική η ψυχοθεραπεία ως μέσο αποφυγής τέτοιων συμπεριφορών που δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο.
3. Η **σεξουαλικής κακοποίησης**, είναι ένα ιδιαίτερο και λεπτό ζήτημα που δυστυχώς έχει μεγαλύτερη διάσταση από όση βλέπουμε ή πιστεύουμε. Συνήθως τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης σιωπούν και δεν αναφέρουν το περιστατικό στις αρχές με αποτέλεσμα να μην μπορεί να γίνει μια πιο έγκυρη εκτίμηση των περιπτώσεων. Η σεξουαλική κακοποίηση περιλαμβάνει κάθε είδους ερωτικής φύσης δραστηριότητες στις οποίες εξαναγκάζεται το παιδί να συμμετέχει. Συνήθως ο θύτης προέρχεται από το οικογενειακό και το στενό περιβάλλον του παιδιού ή είναι ένα άτομο που το παιδί γνωρίζει και

συμπαθεί. Ο θύτης φροντίζει να τρομοκρατεί το παιδί προκειμένου να μη μιλήσει γεμίζοντας το με αντιφατικά συναισθήματα. Ακόμα και αν επιθυμεί να καταγγείλει το γεγονός, αισθάνεται ντροπή, φόβο και ενοχές με αποτέλεσμα να παραμένει χωρίς βοήθεια.

➤ Συμπτώματα που δημιουργεί η βία

Ανεξάρτητα αν το ίδιο το παιδί είναι θύμα ή θεατής της ενδοοικογενειακής βίας σίγουρα δε παραμένει ανεπηρέαστο. Η ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη αναπόφευκτα επηρεάζεται αρνητικά και ειδικά αν μιλάμε για τη βρεφική και νηπιακή ηλικία είναι δυνατόν το τραύμα της βίας να επηρεάσει τη λειτουργία του εγκεφάλου, τη συμπεριφορά, τη μνήμη ή τη ρύθμιση του συναισθήματος. Μπορεί κάποιος να παρατηρήσει σημάδια στη συμπεριφορά ενός παιδιού που βιώνει στην οικογένειά του περιστατικά βίας και να τα αναγνωρίσει. Αν πρόκειται για σωματική βία:

- A. υπάρχουν μώλωπες και τραύματα που μπορεί κανείς να εντοπίσει
- B. ψυχολογική και λεκτική βία και τα «σημάδια» τους να μην είναι τόσο ορατά.

➤ Η συμπεριφορά των παιδιών αυτών

Ένα παιδί που έχει πέσει θύμα κακοποίησης παρουσιάζει συχνά:

- i. αντικοινωνική συμπεριφορά
- ii. συναισθηματικές διαταραχές
- iii. χαμηλές σχολικές επιδόσεις
- iv. απόσυρση και απομόνωση από τους συνομηλίκους του
- v. παράλογους φόβους
- vi. κοιλιακούς πόνους χωρίς ιατρική αιτία
- vii. βραδινή ενούρηση
- viii. εφιάλτες

Παράλληλα και ειδικά αν πρόκειται για περιπτώσεις παραμέλησης, το παιδί παρουσιάζεται ατημέλητο, λιποβαρές με κακή σωματική υγιεινή. Η ζωή των παιδιών αυτών διατρέχει το κίνδυνο σοβαρών ψυχολογικών διαταραχών που δύσκολα μπορούν να ξεπεραστούν στην ενήλικη ζωή.

Η βία εμφανίζεται με τα ακόλουθα:

- Απειλές
- Εκφοβισμοί
- Χειριστικές συμπεριφορές
- Απομόνωση
- Η τιμωρία με το να στερούμε στο παιδί κάτι όπως το φαγητό
- Η χρήση των παιδιών με διάφορους τρόπους με στόχο τον εκφοβισμό ή την υποταγή
- Συστηματική κριτική με ή χωρίς εξευτελιστικά σχόλια
- Σεξουαλική κακοποίηση

➤ Η βία στα άκρα

Εάν η άσκηση βίας μεταξύ των γονέων οδηγήσει στη δολοφονία ή την αυτοκτονία του θύματος, τέτοιο γεγονός σηματοδοτεί συχνά την έναρξη της κατάθλιψης για το παιδί που μεγαλώνει σε αυτό το περιβάλλον. Ο κίνδυνος, μάλιστα, για το παιδί να αναπτύξει κατάθλιψη είναι ανάλογος με το πόσο «κοντινό» του ήταν το απολεσθέν πρόσωπο και πόσο βίαιη και τραυματική ήταν η έκθεσή του στο γεγονός. Σε μια έρευνα, στην οποία διερευνήθηκαν τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των γονέων καταθλιπτικών παιδιών, διαπιστώθηκε ότι στις οικογένειες των παιδιών με κατάθλιψη εμφανίζονταν με μεγαλύτερη συχνότητα στοιχεία, όπως θάνατος ενός γονέα, βιώματα απώλειας, απειλή απώλειας και ψυχική διαταραχή των γονέων.

Κάθε μορφή κακοποίησης μπορεί να οδηγήσει το θύμα σε ποικίλα προβλήματα που ανήκουν στην ψυχική σφαίρα. Οι συχνότερες ψυχικές νόσοι είναι η κατάθλιψη, η διαταραχή μετατραυματικού στρες, το άγχος, η αϋπνία και ο κίνδυνος αυτοκτονίας. Επιπρόσθετα, η συχνότητα κατάχρησης ουσιών, όπως ο καπνός και το αλκοόλ, είναι αυξημένη σε θύματα βίας, ενώ φαίνεται να είναι μειωμένη η ικανότητα συμμόρφωσης και διαχείρισης χρόνιων προβλημάτων, όπως η αρτηριακή υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και το βρογχικό άσθμα.

Το παιδί χρειάζεται τη στοργή της μητέρας του και την αγκαλιά του πατέρα. Η οικογένεια αποτελεί τον πλέον σημαντικό παράγοντα του περιβάλλοντος, που οφείλει να προσφέρει το σταθερό και ασφαλές έδαφος, πάνω στο οποίο το παιδί της μαθαίνει να ζει ως μέλος της κοινωνίας. Σε κανένα παιδί δεν αξίζει να μεγαλώνει σε περιβάλλον βίας. Στα μάτια του κάθε παιδιού φανερώνεται το μέλλον της κοινωνίας με μια νέα υπόσχεση για αθωότητα.

Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

Ο κύκλος της βίας χωρίζεται σε τρεις φάσης όπου ο θύτης προσπαθεί να προσελκύσει το θύμα και έπειτα να ασκήσει οποιαδήποτε μορφή βίας πάνω του.

1. Φάση της αυξανόμενης έντασης

Στη διάρκεια της φάσης αυτής, υπάρχει μικρός βαθμός βίας, με σπρωξίματα, απειλές, λεκτικές προσβολές και απόδοση ευθυνών στο θύμα. Ο θύτης μπορεί να προσπαθήσει να καταπραΰνει το θύτη, με το να κάνει ότι αυτός θέλει ή με το να μην βρίσκεται κοντά του.

2. Φάση της έκρηξης

Είναι η φάση στην οποία εκδηλώνετε το βίαιο ξέσπασμα. Ο θύτης μπορεί να προκαλέσει ζημιές στο χώρο και μετά να επιτεθεί και να τραυματίσει το θύμα.

3. Φάση της ηρεμίας

Ο θύτης εκφράζει την μετάνοια του και υπόσχετε ότι θα αλλάξει και δεν θα ξαναγίνει βίαιος. Η φάση αυτή χαρακτηρίζετε και ως <<πλάνη του παραδείσου>>, γιατί εδώ το θύμα προσπαθώντας να εκπληρώσει την ανάγκη του για αγάπη και φροντίδα, ανταποκρίνεται και συνδέεται με την τρυφερή πλευρά του θύτη.

Φυσικά, καθώς ο χρόνος κυλάει αυτός ο κύκλος βίας εμφανίζετε όλο και πιο συχνά, και γίνεται όλο και πιο επικίνδυνος.

ΒΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Στατιστικά έχει βρεθεί ότι στην Ευρώπη 1 στις 5 γυναίκες έχει υποστεί βία κάποια στιγμή στη ζωή της από το σύζυγό της. Σύμφωνα με στοιχεία που έχουν συλλεχθεί το πρώτο περιστατικό βίας παρατηρείτε μετά το γάμο και οι γυναίκες παρά τη βίαιη συμπεριφορά του συζύγου τους εξακολουθούν να μένουν μαζί τους. Η συνηθέστερη μορφή βίας είναι η ψυχολογική και η σωματική.

Το προφίλ των κακοποιημένων γυναικών:

- i. Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ii. Παθητική συμπεριφορά
- iii. Ανασφάλεια και αναξιότητα
- iv. Ενοχές
- v. Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- vi. Αίσθημα μοναξιάς
- vii. Κοινωνική περιθωριοποίηση
- viii. Διλήμματα και συνειδησιακά προβλήματα
- ix. Διατήρηση των παραδοσιακών ρόλων στην οικογένεια

ΒΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

Μπορεί ακόμα και σήμερα να ακούγεται περισσότερο ως ανέκδοτο, αλλά ήδη έχει διαπιστωθεί ότι οι άντρες σύζυγοι έπεφταν θύματα βίας σχεδόν με την ίδια συχνότητα όσο και οι γυναίκες. Το 1994 στις ΗΠΑ χιλιάδες άνδρες κατήγγειλαν ότι είχαν δεχτεί σωματική βία από τις συντρόφους τους και πολύ περισσότεροι παραδέχτηκαν ότι έχουν βιώσει παρόμοια περιστατικά, αλλά δεν το ανέφεραν πουθενά, για να μην γελοιοποιηθούν.

Οι άνδρες που πέφτουν θύματα κακοποίησης από τη σύντροφό τους βιώνουν θυμό, συναισθηματική καταρράκωση, κατάθλιψη και ταπείνωση, τάση για εκδίκηση, αίσθημα ότι είναι ευάλωτοι, και φόβο ή ντροπή. Οι συνέπειες είναι ακόμα πιο έντονες στους νεαρούς άντρες: η εμπειρία μιας πρώιμης βίαιης σχέσης στιγματίζει τις μετέπειτα αλληλεπιδράσεις τους με το 'ασθενές' φύλο και τους καθιστά πιο ευάλωτους σε μελλοντικά επεισόδια και στην εμφάνιση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων. Μάλιστα η επικινδυνότητα αυξάνεται ανάλογα με την ένταση της βιωμένης βίας. Ο συνδυασμός των δύο (φυσικής και ψυχολογικής) μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη για την ομαλή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του άνδρα.

Στην ψυχολογική βία που αντιμετωπίζουν οι διαζευγμένοι ή οι εν διαστάσει άνδρες περιλαμβάνεται και το σύνδρομο της γονικής αποξένωσης κατά το οποίο η γυναίκα στρέφει εναντίον του πατέρα το

παιδί ή τα παιδιά τους. Η συναισθηματική ή ψυχολογική κακοποίηση των ανδρών αναφέρεται σε συμπεριφορές που έχουν ως σκοπό:

- να ταπεινώσουν
- να εξευτελίσουν και να ντροπιάσουν τον άνδρα
- να τον κάνουν να νιώσει ανίκανος, άχρηστος, ένοχος
- να του μειώσουν την αυτοεκτίμηση

Τέτοιες συμπεριφορές εκ μέρους των γυναικών:

- είναι οι φωνές
- η διαρκής γκρίνια, οι τσιρίδες, οι προσβολές, οι ειρωνείες και ο σαρκασμός,
- η γελοιοποίηση μπροστά σε άλλους
- ο οικονομικός έλεγχος
- η αποκοπή του άνδρα από συγγενείς και φίλους
- η εσκεμμένη διακοπή της λεκτικής επικοινωνίας από τη σύζυγο
- η άσκηση ελέγχου σε κάθε πτυχή της ζωής του άνδρα
- η διαρκής αρνητική κριτική

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών θα βιώσει σε κάποια στιγμή της ζωής του συναισθηματική βία από τη σύντροφό του, αλλά σπάνια ή ποτέ δεν θα το αναφέρει στους φίλους και πολύ περισσότερο στις αρχές. Κι όμως οι συνέπειές της θα είναι καθοριστικές, δεδομένου ότι θα επηρεαστεί αρνητικά:

- η αυτοεκτίμησή του
- η εργασιακή του απόδοση
- η κοινωνική του ζωή
- η προσωπική και πνευματική του εξέλιξη

Έχει πλέον διαπιστωθεί ότι οι γυναίκες που βιώνουν οι ίδιες έντονες κοινωνικές και διαπροσωπικές συγκρούσεις, διαθέτουν μεταχιμακή προσωπικότητα, καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, πάσχουν από κατάθλιψη ή κυκλοθυμίες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να ασκήσουν ψυχολογική κακοποίηση στους συντρόφους τους. Η συμπεριφορά αυτή, κατά κανόνα, αντανακλά δικές τους εσωτερικές συγκρούσεις, παιδικά τραύματα ή ανασφάλειες.

Φωνάζουν στους άντρες τους θεωρώντας τους υπεύθυνους για οτιδήποτε αρνητικό συμβαίνει, αντί να παραδεχτούν το πρόβλημά τους, έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες και απαιτήσεις από αυτούς, τους θεωρούν ένοχους για τα δικά τους συναισθήματα και τους κατηγορούν ότι αυτοί δεν κάνουν κάτι για να τα αλλάξουν. Διαβλέπουν κακή πρόθεση σε κάθε τους ενέργεια και φροντίζουν να τους μειώνουν σε κάθε περίπτωση. Συχνά ενδύονται την εικόνα του θύματος και πολλές φορές κερδίζουν την υποστήριξη φίλων που δεν γνωρίζουν ποια ακριβώς είναι η αλήθεια.

Το ανδρικό στερεότυπο, που θέλει τον άνδρα ισχυρό, σίγουρο, ανεξάρτητο, αυτάρκη πλήττεται και αυτό προκαλεί έντονα συναισθήματα στον κακοποιημένο σύντροφο, ο οποίος, εάν το αναφέρει, θα αντιμετωπίσει σκεπτικισμό, έκπληξη και ειρωνεία. Η εσωτερίκευση του γεγονότος, όμως, θα προκαλέσει συναισθηματική ανισορροπία και θα καταρρακώσει την αυτοεκτίμηση του άντρα, που αισθάνεται εγκλωβισμένος σε μια κατάσταση που διαρκώς επιδεινώνεται.

Η πορεία της ψυχολογικής κακοποίησης μερικές φορές ακολουθεί συγκεκριμένη πορεία:

- i. Αρχικά η γυναίκα είναι εκνευρισμένη για κάποια αιτία που δεν αποκαλύπτει στο σύντροφό της.
- ii. Ο άνδρας διαπιστώνει τη δυσθυμία της και φοβούμενος έκρηξη θυμού αρχίζει να τη ρωτά τι έχει, υποψιαζόμενος ότι κάτι έχει κάνει που την ενόχλησε.
- iii. Η γυναίκα θέλει να του μιλήσει, ώστε να αισθανθεί λιγότερη μοναξιά. Όμως αυτή αποδίδει τη σύγκρουση στον άνδρα και αυτός σε αντίδραση απομονώνεται συναισθηματικά και επιχειρεί να της εξηγήσει με λογικά πλέον επιχειρήματα.

Η γυναίκα τότε, που περιμένει συναισθηματική υποστήριξη, νιώθει αγνοημένη, βιώνει έλλειψη συναισθηματικής στήριξης, δεν κατανοεί κανένα από τα λογικά του επιχειρήματα ή διαστρεβλώνει συναισθηματικά το λογικό μήνυμά τους, οργίζεται εναντίον ενός άντρα που δεν διαβλέπει κάποιο σημαντικό πρόβλημα, που για εκείνη είναι βασικό. Η γυναίκα οργίζεται και αρχίζει να αποδίδει σε αυτόν τις αιτίες όλων των προβλημάτων στη σχέση τους. Αναρωτιέται εάν ο άντρας της έχει καθόλου συναισθήματα ή γιατί δεν της τα αποκαλύπτει. Τελικά επιτίθεται σε αυτόν, τον χαρακτηρίζει ψεύτη και εμπλέκει στο λόγο της και πρόσωπα του συγγενικού ή φιλικού του περιβάλλοντος. Τον αποκαλεί ανίκανο και άχρηστο. Απομονώνεται στο δωμάτιό της και καταφεύγει σε ψυχολογικό πόλεμο.

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η εφηβεία είναι λοιπόν, μία κρίσιμη περίοδος με επαναστατικότητα, ρευστότητα και ανακατατάξεις. Δεν είναι ίδια για όλους.

Αναμφίβολα όταν το οικογενειακό κλίμα ήταν κατάλληλο στην παιδική ηλικία, χωρίς ψυχοτραυματικά γεγονότα, ο έφηβος έχει τις καλύτερες προϋποθέσεις με τη συμπαράσταση των γονιών του να ωριμάσει και να ενηλικιωθεί.

Είναι δυνατόν όμως η εφηβεία να είναι περισσότερο τραχώδης και επεισοδιακή απ' ό,τι συνήθως, πράγμα που θα αναστατώσει εκτός από τον έφηβο, ολόκληρη την οικογένεια. Αυτές οι περιπτώσεις αποτελούν το 2ο ο)ο σύμφωνα με μια έρευνα. Τότε θα χρειαστεί να ζητήσουν οι γονείς βοήθεια από κάποιον ειδικό και πιθανότητα ο έφηβος θα χρειαστεί μια επείγουσα ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Αν αυτό δεν γίνει μέχρι την ενηλικίωση, ο νέος άνθρωπος θα χρειαστεί να κάνει συμβιβασμούς στη ζωή του για να ισορροπήσει συναισθηματικά.

Γι' αυτό θα πρέπει να σκεφτόμαστε την εφηβεία από την γέννηση ακόμη του παιδιού, ώστε να προλάβουμε τις ανεξέλεγκτες αντιδράσεις. Ο ρόλος του γονιού είναι πράγματι υπεύθυνος και δύσκολος και γι' αυτό πρέπει να τον βοηθήσουν ουσιαστικά τόσο η κοινωνία, όσο η πολιτεία και η εκκλησία.

Η εφηβεία είναι το τελευταίο σκαλοπάτι πριν την ωριμότητα, είναι λοιπόν και η τελευταία ευκαιρία για να επέλθουν σημαντικές διορθωτικές αλλαγές για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας.

Αγωνιζόμαστε -ο καθένας από την θέση του- για να έχουν οι νέοι μας ένα καλύτερο μέλλον, για να γίνουν αύριο καλύτεροι γονείς σε μια καλύτερη κοινωνία. Θα πετύχουμε, όταν προσπαθούμε και εμείς οι ίδιοι ν' γινόμαστε καλύτεροι και όταν θεμελιώσουμε το έργο μας πάνω στη χριστιανική αγάπη και τις αιώνιες πνευματικές αξίες του ευαγγελίου.

Μ'αυτές τις προϋποθέσεις πρέπει να είμαστε σίγουροι αλλά και αισιόδοξοι για τα παιδιά μας και το μέλλον τους.

Δ. ANAMENOMENA ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να αναπτύξουν την απαραίτητη ικανότητα να αξιολογούν το κάθε είδος κινδύνου αλλά και να εξετάσουν τις αρνητικές επιδράσεις που φέρει η σεξουαλική,κοινωνική και κάθε είδος συμπεριφορά υψηλού κινδύνου στην καθημερινή ζωή.Στην απόκτηση της απαιτούμενης γνώσης στην καλλιέργεια ορισμένων στάσεων,αξιών και προσανατολισμών,δηλαδή το άτομο να συνειδητοποιήσει όλες τις επιδράσεις στις πτυχές της ζωής μας.

Στην αξιοποίηση όλων αυτών των γνώσεων,ώστε η νέα γενιά να μπορεί να διαμορφώσει την δική του προσωπικότητα αλλά και τα δικά του κριτήρια για την επιλογή συντρόφων,απόκτηση αυτοεκτίμησης κ.λ.π