

# Ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων Αντιμετώπιση-Διλήμματα

4ο Γυμνασιο Γλυφαδας  
02/03/2022

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΚΟΥΒΑΣ  
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ  
ΜΕΛΟΣ ΔΣ & ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ & ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

THE NUMBERS DONT LIE

## Δύο στους πέντε εφήβους στην Ελλάδα παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα

- δύο στους πέντε εφήβους (43,2%) δεν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους
- τα κορίτσια σε υψηλότερο ποσοστό από τα αγόρια (48,0% και 38,4%, αντίστοιχα).
- Η χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται στη διάρκεια της εφηβείας,
  - από 23,6% στην ηλικία των 11 ετών,
  - σε 49,9% στην ηλικία των 13 και
  - 55,0% στην ηλικία των 15 ετών.
- Διαχρονικές συγκρίσεις με τα αντίστοιχα ευρήματα προηγούμενων ερευνών δείχνουν αύξηση του ποσοστού χαμηλής ικανοποίησης από τη ζωή από το 2002 στο 2018 (από 30,3% σε 43,2%).

## Αυτοαξιολόγηση που κάνουν οι έφηβοι για την υγεία τους

- ❖ 1 στους 12 εφήβους (8,1%) αξιολογεί την υγεία του ως «μέτρια» ή «κακή»,
- ❖ με τα κορίτσια και πάλι να είναι σε δυσμενέστερη θέση (9,5% έναντι 6,7% των αγοριών).
- ❖ Για την αξιολόγηση της υγείας, οι αναφορές για μέτρια/κακή υγεία αυξάνονται με την ηλικία από τα
  - ❖ 11 (5,1%)
  - ❖ στα 13 (7,5%)
  - ❖ στα 15 έτη (11,5%).

## Η οικονομική κατάσταση της οικογένειας των εφήβων σχετίζεται με την ικανοποίησή τους

- ❑ (51,7%) των οποίων η οικογένειά ανήκει στο κατώτερο οικονομικό στρώμα, αναφέρουν χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή,
- ❑ δύο στους πέντε (43,3%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο μεσαίο οικονομικό στρώμα
- ❑ ενός στους τρεις (37,5%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο ανώτερο.
- ❑ Αντίστοιχα, ένας στους εννέα εφήβους (10,6%) των οποίων η οικογένειά ανήκει στο κατώτερο οικονομικό στρώμα, αξιολογεί την υγεία του ως «κακή» ή «μέτρια»,
- ❑ ενός στους δεκατρείς (7,9%) όσων η οικογένειά ανήκει στο μεσαίο οικονομικό στρώμα
- ❑ ενός στους δεκαπέντε (6,8%) των οποίων η οικογένεια ανήκει στο ανώτερο στρώμα.

# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

# Ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα

- ❑ Η παρουσία τους στην εφηβεία αποτελεί δείκτη κακής υγείας και ύπαρξης ψυχολογικών συγκρούσεων και στρεσογόνων καταστάσεων. Σύμφωνα με πολλές μελέτες, φαίνεται να συνδέεται με το χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από το σχολείο και τις σχέσεις με φίλους και γονείς ειδικά στα κορίτσια, με την αρνητική εικόνα για την εξωτερική εμφάνιση .
- ❑ δύο στους πέντε εφήβους (44,0%) αναφέρουν παρουσία τουλάχιστον δύο συμπτωμάτων, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
- ❑ Κορίτσια 52%/Αγόρια 35%
- ❑ δύο στους πέντε εφήβους (44,0%) αναφέρουν παρουσία τουλάχιστον δύο συμπτωμάτων, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα
- ❑ Η νευρικότητα (36,6%), η δυσθυμία (36,5%) και η ακεφιά (22,8%)
- ❑ Οι αναφορές σε πρόσφατα συμπτώματα αυξάνονται από την ηλικία των έντεκα (33,0%), σε αυτήν των δεκατριών (47,6%) και δεκαπέντε ετών (50,6%).

## Καταθλιπτικό συναίσθημα

**Το καταθλιπτικό συναίσθημα αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας, το οποίο αποχωρεί προοδευτικά με την έξοδο από αυτήν.**

- 28,2% των εφήβων 11-15 ετών εμφανίζουν καταθλιπτικό συναίσθημα,
- Αυτό αυξάνεται από την ηλικία των έντεκα (15,0%),
- στην ηλικία των δεκατριών (31,8%)
- και των δεκαπέντε ετών (37,1%).
- Τα κορίτσια και πάλι φαίνεται ότι βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση, με το αντίστοιχο ποσοστό για εκείνα να ανέρχεται στο 36,1% έναντι του 20,2% για τα αγόρια.



## Το χρόνιο άγχος

- Το χρόνιο άγχος φαίνεται ότι έχει ένα ευρύ φάσμα επιπτώσεων, τόσο στη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία των εφήβων και συνδέεται με πλήθος χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.
- Αντίστοιχα αυξάνεται με την ηλικία
- Υψηλότερες τιμές άγχους εμφανίζουν και πάλι τα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια (6,2 και 5,2 αντίστοιχα), καθώς και οι μαθητές από οικογένειες χαμηλού οικονομικού επιπέδου (6,1) σε σύγκριση με τους εφήβους από οικογένειες μέσου (5,8) και ανώτερου (5,4) οικονομικού επιπέδου.

# Αυτοτραυματισμοί, αυτοκαταστροφικός ιδεασμός και απόπειρες αυτοκτονίας

- Το 2015, ένας στους τέσσερις εφήβους (25,6%) ηλικίας 16 ετών, απαντά ότι έστω και μια φορά στη ζωή του έχει σκεφτεί να βλάψει ηθελημένα τον εαυτό του,
- τα κορίτσια σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (36,3% και 14,6%, αντίστοιχα).
- Χαμηλότερο αλλά άξιο προσοχής ποσοστό εφήβων (8,7%) απαντούν ότι έχουν σκεφτεί τουλάχιστον τρεις φορές στη ζωή τους να βλάψουν ηθελημένα τον εαυτό τους,
- τα κορίτσια σε υπερτριπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (13,1% και 4,2%, αντίστοιχα).
- Διαχρονικά, από το 1999 στο 2015, το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι έχουν σκεφτεί να βλάψουν ηθελημένα τον εαυτό τους, τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, μειώνεται σημαντικά από 39,4% σε 25,6%.

# Αυτοτραυματισμοί, αυτοκαταστροφικός ιδεασμός και απόπειρες αυτοκτονίας

- Ένας στους έντεκα εφήβους ηλικίας 16 ετών (9,0%), αναφέρει ότι έστω και μια φορά στη ζωή του έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας,
- τα κορίτσια σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (12,4% και 5,5%, αντίστοιχα).
- ποσοστό 3,9% των εφήβων, απαντούν ότι έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας τουλάχιστον δύο φορές στη ζωή τους, τα κορίτσια και πάλι σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από τα αγόρια (5,6% και 2,1%, αντίστοιχα).
- Αξίζει να σημειωθεί ότι ποσοστό 1,6% απάντησαν ότι για την απόπειρα αυτοκτονίας που έκαναν χρειάστηκε να τους δει γιατρός και ποσοστό 0,6% να νοσηλευτούν.

Αυτοτραυματισμοί,  
αυτοκαταστροφικός  
ιδεασμός και απόπειρες  
αυτοκτονίας

## **ΤΟ ΘΕΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ**

- 1984 έως το 2015, το ποσοστό των εφήβων που απαντούν ότι έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας τουλάχιστον μια φορά στη ζωή, παρουσιάζει διακυμάνσεις:
  - από 6,5% το 1984,
  - αυξάνεται σε 15,1% το 1999,
  - Μειώνεται σταδιακά στο 11,0% το 2011
  - και το 9,0% το 2015

# Τα ψυχολογικά προβλήματα που συνήθως εμφανίζουν οι έφηβοι είναι τα εξής:

1. ΔΕΠΥ (Διάσπαση Προσοχής /Υπερκινητικότητα)
2. Διαταραχή Εναντιωματικής Συμπεριφοράς - Επιθετική Συμπεριφορά
3. Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών
4. Καταθλιπτική Διαταραχή
5. Κοινωνική Φοβία
6. Ψυχαναγκαστική - Καταναγκαστική Διαταραχή
7. Χαμηλή Αυτοεκτίμηση
8. Μετατραυματική Διαταραχή
9. Διαταραχές της Διατροφής
10. Ενδείξεις Διαταραχής Προσωπικότητας

# Οι ψυχοπιεστικοί κοινωνικοί παράγοντες

- ✓ Οι αυταρχικές ή υπερπροστατευτικές στάσεις και οι υπερβολικές προσδοκίες, απαιτήσεις των γονιών έναντι των έφηβων παιδιών τους
- ✓ Η αρνητική αντίληψη των εφήβων για το πώς νομίζουν ότι τους βλέπουν οι άλλοι (σωματικά και ψυχικά)
- ✓ Η μεγάλη απόσταση ανάμεσα στην ιδέα που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του και στην ιδέα που έχει για τον ιδανικό εαυτό του (πώς θα ήθελα να είμαι σωματικά και ψυχικά)
- ✓ Η συχνή, έντονη και εκτεταμένη χρήση εκ μέρους των εφήβων φυσιολογικών ψυχολογικών αμυντικών μηχανισμών είναι δυνατόν να οδηγήσουν
  - στη χαμηλή αυτοεκτίμηση,
  - τη ψυχική ακαμψία,
  - τη μη ρεαλιστική προσαρμογή στην πραγματικότητα και κατά συνέπεια
  - στη συναισθηματική δυσφορία ή/και τη κοινωνική δυσπροσαρμοσσία του εφήβου.

# ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟ & ΨΥΧΙΚΟ ΕΓΩ

Οι έφηβοι αναπτύσσουν αισθήματα και στάσεις απέναντι στο σώμα τους, που συμβάλλουν σημαντικά στη **διαμόρφωση της εικόνας του σωματικού Εγώ.**

Ο έφηβος έχει επίσης την τάση να υιοθετεί **τις στάσεις των σημαντικών άλλων** (γονείς και συνομήλικοι) απέναντι στο δικό του σώμα.

Έτσι, ο έφηβος μπορεί να αποκτήσει μία θετική αντίληψη για το σώμα του, που να του προσφέρει ικανοποίηση, ή μπορεί να φθάσει να θεωρήσει το σώμα του απωθητικό και επαίσχυντο.

Επιπλέον, στην προσπάθειά του να διαμορφώσει **μία ταυτότητα του ψυχικού Εγώ**, ο έφηβος μπορεί να παρουσιάσει έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις, που να κυμαίνονται από τον **ακραίο ναρκισσισμό και την εχθρότητα** προς τους άλλους ως **την υποτίμηση προς τον ίδιο του τον εαυτό.**

# Επιδράσεις της πίεσης από συνομηλίκους

- Η πίεση των συνομηλίκων οδηγεί συχνά σε κακές αποφάσεις. Ένα παιδί στην εφηβεία επιλέγει συνήθως να ακολουθεί το πλήθος, ώστε να γίνει αποδεκτό, εγκαταλείποντας τη δική του καλύτερη κρίση. Ακόμη και οι έφηβοι που έχουν αρνηθεί να συμμετάσχουν σε μια δεδομένη δραστηριότητα στο παρελθόν, μπορεί τελικά να υποχωρήσουν υπό την πίεση των συνομηλίκων.



# Διαδίκτυο και κοινωνικά δίκτυα

- 71% των εφήβων έχουν εμπλακεί σε εφαρμογές όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το Twitter ενώ το 56% των εφήβων 13-17 ετών είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αρκετές ώρες ή συνεχόμενα.
- Μειώνει την απομόνωση των εφήβων
- Δίνουν νέα ερεθίσματα  
ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΤΙΓΜΗ δημιουργούνται θεματα
- Gaming
- Meta
- Bullying

# Αυτοεκτίμηση

## Η αξία που ορίζουμε για εμάς

Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής κάποιου με βάση τις εμπειρίες και επηρεάζει ένα άτομο με πολλούς τρόπους. Η υψηλή αυτοεκτίμηση επιτρέπει στο άτομο να διατηρεί μια υγιή στάση απέναντι στη ζωή. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να κάνει ένα άτομο να συγκρατείται και να χάνει εμπειρίες. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη μερικούς ανθρώπους.

# Τι να κάνετε για να διατηρήσετε μια ανοιχτή σχέση με τα παιδιά σας όταν μπαίνουν στην εφηβεία.

Θα πρέπει αρχικά να αναλογιστείτε τη σχέση που έχετε από μικρή ηλικία μαζί τους. Σε αυτή τη σχέση μπαίνουν τα θεμέλια της σχέσης που θα έχετε μαζί τους στην εφηβεία.

- ✓ Θαυμάζετε
- ✓ Σέβεστε για αυτό που είναι.
- ✓ Με αγάπη,
- ✓ Υποστήριξη
- ✓ Κατανόηση ανεξάρτητα με το αν παίζουν με την υπομονή σας,
- ✓ Εσείς θα πρέπει να δίνετε το μήνυμα ότι όχι μόνο θα τα αποδέχεστε πάντα για αυτό που είναι, αλλά και ότι θα τα υποστηρίζετε και θα τα καταλαβαίνετε και στα δύσκολα.
- ✓ Οι έφηβοι αλλά και τα παιδιά έχουν ανάγκη να είναι καλά και περηφανοί για τον εαυτό τους ανεξάρτητα από κάποιες αποτυχές που μπορεί να έχουν.

# Πώς μπορείτε να βάλετε την αποδοχή και την κατανόηση στην καθημερινότητά σας.

## Προτιμήστε την πειθαρχία από την τιμωρία

✓ Το να τα καθοδηγείτε προκειμένου να μάθουν κάτι αντί να επιβάλετε το φόβο, ενθαρρύνει τα παιδιά στο να παραμείνουν ανοιχτά απέναντί σας όταν κάνουν κάποιο λάθος, αντί για να το κρύψουν. Αν επιλέξετε να τιμωρήσετε κλείνετε και την πόρτα στην επικοινωνία και τη σύνδεση μεταξύ σας

✓ Όταν τα παιδιά περνούν δύσκολα, είναι η ευκαιρία σας να τους δείξετε ότι είστε ανοιχτοί και πρόθυμοι να επικοινωνήσουν μαζί σας αν το θέλουν. Δείξτε την κατανόησή σας κοντά τους και να δικαιολογείτε την έντασή και την αναστάτωσή τους. Μπορείτε να πείτε: **«Βλέπω ότι περνάς δύσκολα. Θα είμαι εδώ να σε βοηθήσω αν το χρειαστείς.»** Και να το κάνετε.

# Πώς μπορείτε να βάλετε την αποδοχή και την κατανόηση στην καθημερινότητά σας.

## Αναγνωρίστε τον σωματικό και ψυχικό πόνο

- ✓ όταν ο έφηβος βιώνει μια δύσκολη συναισθηματικά κατάσταση για κάτι το οποίο σε εμάς τους ενήλικες φαντάζει ανούσιο, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε και να δίνετε αξία στα συναισθήματά του. Είναι σημαντικό για εκείνον οπότε είναι σημαντικό να του δείξετε ότι καταλαβαίνετε τη σημαντικότητα που έχει για τον ίδιο και ότι συμπάσχετε.
- ✓ Είναι πολύ εύκολο να είσαι γονιός όταν τα παιδιά είναι χαρούμενα. Όμως όταν είναι λυπημένα, θυμωμένα ή αναστατωμένα είναι που πρέπει πραγματικά να τους αποδείξετε ότι τα αγαπάτε χωρίς όρους, τα καταλαβαίνετε και τα αποδέχεστε όπως είναι.

# Πώς αποφεύγουμε να δημιουργήσουμε μια σχέση που να βασίζεται στην αποδοχή

**κρατάτε τις γέφυρες επικοινωνίας ανοιχτές με τα παιδιά σας**

- ✓ Μια σχέση που βασίζεται στην εναγώνια προσπάθεια από τη μεριά του παιδιού προκειμένου να το αποδεχτεί ο γονιός του, οδηγεί σε έναν έφηβο που κρύβει πτυχές της ζωής του από φόβο μην τους απογοητεύσει και χάσει την αγάπη τους κάνοντας τους φοβικά για πολλά χρόνια
- ✓ Ένα παιδί που μεγαλώνει γνωρίζοντας ότι η αξία του εκτιμάται από τα αποτελέσματα των ενεργειών του, τις κατακτήσεις και την καλή του συμπεριφορά **θα χρειάζεται και θα αναζητά συνεχώς να ακούει να βλέπει και να νιώθει την αποδοχή των γονιών του και κατ'επέκταση και των άλλων για να νιώσει αυτοεκτίμηση και να μπορέσει να προχωρήσει στη ζωή**

Η ΚΑΣΕΤΑ

# Η “ΔΕΜΕΝΗ” ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΗΣ

- η υπερπροστασία
- η ενοχή στον γονεϊκό και τον συζυγικό ρόλο
- η νοηματοδότηση της γονεϊκότητας και της συντροφικότητας
- τα όρια στις σχέσεις γονιών – παιδιών και συζύγων
- η επίδραση των προσδοκιών σε γονείς, συντρόφους και παιδιά
- η επίδραση της χαοτικής οικογένειας στην ψυχή των παιδιών
- η αμφιθυμία της ενηλικίωσης



Η οικειότητα και το παιδί του γείτονα

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ & ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ

- Ο έφηβοι θα κάνουν λάθη πάντα, εμείς τι θα κάνουμε για αυτό? Θα είμαστε εκεί να βοηθήσουμε ή θα πολεμάμε με τις ενοχές μας?
- Η οικειότητα και η συμπεριφορά μας χωρίς σεβασμό πως μπορεί να δημιουργήσει ενήλικες με ήθος, όραμα, και σωστούς τρόπους?
- Μεγαλώνουμε παιδιά σε ένα πολύ εχθρικό περιβάλλον με πολύ άγχος και αβεβαιότητα. Οι γέφυρες επικοινωνίας πρέπει να είναι πάντα ανοιχτές
- Το διαδίκτυο δεν είναι γονέας. Ρωτάμε κατά κύριο λόγο Γιατρούς για να υπάρχει πάντα σωστή διάγνωση του όποιου προβλήματος και μια θεραπεία με πλάνο, αρχή μέση και τέλος.

## «καλός γονιός»

- Να είναι λειτουργικά αυτόνομος
- Να μπορεί να δεί πέραν του εαυτού του
- Να έχει μια ρεαλιστική αντίληψη του εαυτού του και αυτογνωσία
- Να έχει κατακτήσει συναισθηματικό έλεγχο
- Να διέπεται από ηθικές αρχές

# Πως είμαι καλός γονιός;

1. Ακούς και προσπαθείς να καταλάβεις τι λέει το παιδί σου.
2. Προσπαθείς να δίνεις τον καλύτερο εαυτό σου, έστω κι αν κάποτε κάνεις λάθη.
3. Δε φοβάσαι να βάλεις όρια και όπως σ' αρέσουν οι αγκαλιές και τα φιλιά του παιδιού σου, αντέχεις το θυμό και τα δάκρυα του.
4. Του επιτρέπεις να αναπτύξει τις ικανότητές του και τα ταλέντα του, αυτά που εκείνος έχει, όχι αυτά που εσύ επιθυμείς ή ονειρεύεσαι.
5. Είσαι πάντα διαθέσιμος και δείχνεις έμπρακτα ότι το παιδί σου είναι σημαντικό για σένα.
6. Εκτιμάς αυτά που κάνει, λέει και αισθάνεται.
7. Δείχνεις τρυφερότητα και αγάπη.

- Μη έριζε γονεύσι καν δίκαια λέγεις.*
- *Μη μαλώνεις με τους γονείς σου ακόμα κι αν έχεις δίκιο.*

**ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΚΡΥΒΕΤΑΙ  
ΕΝΑΣ ΓΟΝΕΑΣ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΨΕ ΠΡΩΤΑ ΣΕ ΑΥΤΟ**

**Σας ευχαριστώ θερμά για το χρόνο σας!**