

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Εκτός από τα προβλήματα που έχουν σχέση με την ανάπτυξη, ο έφηβος μπορεί να αντιμετωπίσει, όπως όλοι μας, και διάφορα άλλα, σωματικής ή ψυχικής υγείας. Η εφηβεία και χωρίς ασθένεια, είναι μια δύσκολη περίοδος της ζωής, καθώς οι έφηβοι πρέπει να προσαρμοστούν στις ραγδαίες αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους. Έτσι, ακόμα και απλά προβλήματα, όπως είναι η ακμή, τούς δημιουργούν μεγάλη αναστάτωση, γιατί έχουν σχέση με την εμφάνιση και απειλούν τη «γοητεία» τους, στην οποία οι ίδιοι δίνουν πολύ μεγάλη σημασία. Ωστόσο μπορούμε να παρατηρήσουμε και το αντίθετο, ορισμένες φορές να αρνούνται τη σοβαρότητα κάποιου προβλήματος στην υγεία τους, εξαιτίας της κυρίαρχης στους εφήβους αίσθησης ότι είναι άτρωτοι.

Οι περισσότεροι έφηβοι με χρόνια προβλήματα υγείας έχουν πολλά κοινά σημεία στη συμπεριφορά τους, γιατί αντιμετωπίζουν τις ίδιες αγωνίες. Το άγχος που συνοδεύει τη χρόνια αρρώστια αντιστρατεύεται στη φυσιολογική συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι 20% περίπου των εφήβων παρουσιάζουν διάφορες μορφές ψυχικών διαταραχών και ότι τα κορίτσια παρουσιάζουν πιο συχνά ψυχολογικά προβλήματα σε σχέση με τα αγόρια, σε αναλογία 4:1. Το βασικότερο πρόβλημα εντοπίζεται στο ότι μόνο λίγοι αναζητούν ιατρική βοήθεια.

Γενικότερα, η εφηβεία θεωρείται ως περίοδος καλής υγείας. Οι απότομες αλλαγές, όμως, που συμβαίνουν στο σώμα και στην προσωπικότητα των εφήβων τους δημιουργούν προβλήματα και τους κάνουν ευάλωτους σε ορισμένους κινδύνους (τροχαία ατυχήματα, χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών, κ.ά.). Τα 2/3 των θανάτων εφήβων είναι βίαιοι θάνατοι από τροχαία ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες. Θεωρητικά οι δύο στους τρεις θανάτους θα μπορούσαν να αποφευχθούν με την παροχή ψυχολογικής βοήθειας και καθοδήγησης προς τους εφήβους.

Τα «ειδικά προβλήματα υγείας της εφηβείας», σχετίζονται κυρίως με: τη διατροφή (παχυσαρκία, νευρογενής ανορεξία και βουλιμία), το σεξ (σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και εφηβική εγκυμοσύνη), τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (οινοπνευματώδη, τσιγάρο και ναρκωτικά),

τις διαταραχές του συναισθήματος και της διάθεσης (άγχος, κατάθλιψη και αυτοκτονία), τη μάθηση, τη συμπεριφορά (επιθετικότητα, εθισμός στο Διαδίκτυο), κ.ά.

Πρόληψη

Για την πρόληψη των προβλημάτων της εφηβείας και την εξασφάλιση καλής σωματικής και ψυχικής υγείας για τους εφήβους απαιτούνται υγιεινή διατροφή, άσκηση, σωστή ανατροφή και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

• **Διατροφή:** Για να εξελιχτεί σωστά και χωρίς προβλήματα η μεγάλη σωματική μεταμόρφωση, ο έφηβος θα πρέπει να προσλαμβάνει με την τροφή περισσότερη ενέργεια, σε σχέση με αυτή που χρειάζονται τα παιδιά και οι ενήλικοι. Θα πρέπει, ακόμα, να τηρεί τους κανόνες της υγιεινής διατροφής και να μη ξεχνά τις ιδιαιτερότητες της ηλικίας του. Έτσι είναι καλό:

-Να παίρνει τρία κύρια γεύματα -πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό- και ενδιάμεσα να τρώει ελαφρά.

-Τα γεύματα να συντίθενται από όλες τις ομάδες των τροφίμων, αλλά να μην ξεχνά την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, που σημαίνει λίγο κρέας, αρκετό ψάρι, περισσότερα όσπρια, γαλακτοκομικά, πολλά λαχανικά και φρέσκα χορταρικά, δημητριακά, ρύζι, πατάτες και άφθονα φρούτα

-Να μην υπερκαταναλώνει λιπαρές τροφές, ζάχαρη, αλάτι και καφέ.

-Να μην τρώει καθημερινά πρόχειρα γεύματα εκτός σπιτιού και, όταν το κάνει, να φροντίζει να τα συνδυάζει με σαλάτα ή φρούτα.

-Να μην τρώει μπροστά στην τηλεόραση γιατί καταναλώνει ασυναίσθητα μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού και οδηγείται έτσι στην παχυσαρκία

-Να καταναλώνει αρκετή ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων, φτωχών σε λιπαρά και εμπλουτισμένων με βιταμίνη D, για να καλύπτονται οι ανάγκες του σε ασβέστιο, αυξημένες αυτή την περίοδο λόγω αύξησης του σκελετού.

-Να πίνει 1 ½ λίτρο νερό καθημερινά για την καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού.

-Να προσέχει την κατανάλωση ποτών τύπου cola, γιατί περιέχουν καφεΐνη και μεγάλη ποσότητα ζάχαρης (Ένα ποτήρι περιέχει οκτώ κυβάκια ζάχαρη!).

-Να περιορίσει τη σοκολατομανία. Η σοκολάτα περιέχει διάφορες ουσίες που ανακουφίζουν από την κούραση και τη νευρικότητα. Δρα ως αντικαταθλιπτικό και χαρίζει ευφορία, αλλά λόγω της ευχάριστης γεύσης της παρασύρει σε κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων και οδηγεί στην παχυσαρκία.

• **Άσκηση:** Η άσκηση είναι το ίδιο σημαντική για την υγεία με την σωστή διατροφή, γιατί βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και, επιπλέον, δημιουργεί καλή διάθεση. Ο πρωταθλητισμός, ωστόσο, δεν πρέπει να αποτελεί στόχο στην εφηβεία, καθώς οι έφηβοι υποτιμούν τους κινδύνους, συμπεριφέρονται απερίσκεπτα και τραυματίζονται συχνά.

• **Ανατροφή:** Βασική προϋπόθεση για να μεταδώσουν οι γονείς τα μηνύματα που θέλουν και να εμφυσήσουν τις αξίες που πρεσβεύουν στα παιδιά τους είναι η *καλή επικοινωνία* μαζί τους, η οποία βέβαια θα πρέπει να υπάρχει από την παιδική ηλικία για να συνεχίζεται στην εφηβεία.

Το πιο αποτελεσματικό στοιχείο για να δεχθούν οι έφηβοι τις αξίες που θέλουμε οι ενήλικοι γονείς να τους μεταβιβάσουμε είναι το δικό μας *καλό παράδειγμα* εκφρασμένο με πράξεις και όχι με λόγια (διαφορετικά παίρνουν το μήνυμα ότι δεν χρειάζεται να είναι φερέγγυοι και ότι οι αξίες είναι σχετικές). Έτσι, δεν μπορούμε να τους υποδείξουμε να μην καπνίζουν, να μην πίνουν, να φοράνε ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, κράνος στο μηχανάκι, να μην οδηγούν μεθυσμένοι, να μην παίρνουν ναρκωτικά, να μην κλέβουν, να συμμετέχουν στα κοινά, κ.ά., όταν η συμπεριφορά μας τους καθοδηγεί στο ακριβώς αντίθετο.

Το άλφα και το ωμέγα όμως στην σωστή ανατροφή είναι η *πειθαρχία*. Η εφαρμογή της θα πρέπει να ξεκινάει από την παιδική ηλικία (γιατί τα προβλήματα πειθαρχίας στην εφηβική ηλικία εξαρτώνται από τον τρόπο που χειρίστηκαν οι γονείς τη συμπεριφορά του παιδιού όταν ήταν μικρότερο) και στην εφηβεία πρέπει να συνεχίζεται. Οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια και κανόνες και να επιβάλουν την εφαρμογή τους, σε λογικά πλαίσια. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από περιορισμούς και καθοδήγηση, αλλιώς νιώθουν χαμένοι, ανασφαλείς και απροστάτευτοι ή μπλέκουν σε άσχημες καταστάσεις αγνοώντας πεισματικά τις συνέπειες. Επειδή την τιμωρία δεν μπορούμε να την αποφύγουμε, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι αποδίδει καλύτερα αν οι συνέπειες της παράβασης των κανόνων είναι προσυμφωνημένες με τον έφηβο. Η σωματική τιμωρία, εννοείται, δεν έχει θέση στην εφηβεία, όπως δεν έχει θέση σε όλες τις ηλικίες.

• **Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση:** Ανάμεσα στις άλλες υποχρεώσεις των γονιών είναι και η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους, η οποία θα πρέπει να αρχίζει πολύ πριν την εφηβεία. Το ιδανικό θα ήταν να αρχίζει από τότε που τα παιδιά ανακαλύπτουν τις διαφορές στο σώμα μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και αναρωτιούνται πώς γίνονται τα μωρά. Κανείς δεν πρέπει να φθάνει στην εφηβεία χωρίς τις βασικές γνώσεις για το σεξ, δηλαδή μια απλή εξήγηση των ανατομικών διαφορών μεταξύ των δύο φύλων, που θα συμπεριλαμβάνει και τη λειτουργία των ανδρικών και γυναικείων γεννητικών οργάνων.

Πολλοί γονείς φοβούνται να μιλήσουν στα παιδιά τους για το σεξ, γιατί έχουν την εντύπωση ότι αυτό θα τα οδηγήσει σε πρόωμη σεξουαλική ενεργοποίηση. Αυτό όμως δεν ευσταθεί, γιατί οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ακριβώς το αντίθετο, ότι δηλαδή τα παιδιά που παίρνουν πληροφορίες για το σεξ από κάποιον άλλο και όχι από τους γονείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρχίσουν σε μικρή ηλικία τη σεξουαλική δραστηριότητα και να γνωρίσουν πολλούς ερωτικούς συντρόφους. Στις μέρες μας η ανάγκη για σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι πολύ επιτακτική, γιατί τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) -μεταξύ των οποίων και το AIDS- έχουν αυξηθεί. Το βάρος πέφτει στους γονείς, γιατί άλλοι φορείς όπως το σχολείο δεν μπορούν ακόμα να αναλάβουν αυτό τον ρόλο.

Ένα από τα πιο επιτακτικά ερωτήματα που θέτουν οι έφηβοι είναι το πότε μπορούν να ενεργοποιηθούν σεξουαλικά. Η απάντηση των γονιών θα πρέπει να είναι σταθερή: να μη βιάζονται! Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό. Το «αργότερα» σημαίνει ωριμότερο γεννητικό σύστημα, λιγότεροι σεξουαλικοί σύντροφοι, μείωση πιθανότητας για νόσηση από ΣΜΝ, αποφυγή εγκυμοσύνης και μείωση της πιθανότητας για σεξουαλική κακοποίηση.

Τα προβλήματα των εφήβων έχουν ψυχολογική, κοινωνική και οικονομική διάσταση. Είναι σίγουρο ότι για τη λύση τους χρειάζεται από τη μεριά του κράτους κεντρικός σχεδιασμός, χρηματοδότηση του τομέα της παιδείας και της υγείας και συνεχής προσπάθεια. Επειδή όμως οι αρχές και οι προσδοκίες των γονιών «μετράνε» πολύ για τους εφήβους, θα πρέπει οι γονείς, να αναλάβουν πρωτοβουλίες, ώστε να αυξήσουν τις γνώσεις τους γύρω από την εφηβεία, για να μπορέσουν να βοηθήσουν καλύτερα τα παιδιά τους.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 17/02/2013