

**Ελευθέριος Μουτσάνας
Παιδίατρος**

Ιδιαιτερότητες και προβλήματα της εφηβείας



**Φιλολογική επιμέλεια
Μαρία Μιζάκη**

Π α λ α μ ά ς 2 0 1 3

*«Μακάρι να κοιμούνται και να ξυπνούσαν
όταν θα είχαν πια ενηλικιωθεί»
Σαίξπηρ*

Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Τα προβλήματα των εφήβων είναι πολλά και διάφορα και για την αποτελεσματική προσέγγισή τους δεν αρκεί βέβαια μόνο ο παιδίατρος. Ο παιδίατρος είναι υποχρεωμένος να ασχοληθεί με τους εφήβους, γιατί είναι ο πρώτος από τους επαγγελματίες υγείας που έρχεται σε επαφή μαζί τους και ο πρώτος που πρέπει να προτείνει λύσεις για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Θα μπορούσε, όμως, παρόμοιο βιβλιάρaki να γράψει κάποιος γιατρός με άλλη ειδικότητα, όπως ψυχίατρος, γυναικολόγος, ενδοκρινολόγος ή και άλλος. Θα μπορούσε ακόμα ο συγγραφέας να μην έχει σχέση με την ιατρική, να είναι ψυχολόγος, κοινωνιολόγος, διατροφολόγος, εκπαιδευτικός, νομικός ή και άλλος. Ο καθένας θα ανέλυε το θέμα από τη δική του σκοπιά. Οι διαφορετικές σκοπιές-προσεγγίσεις μπορούν, όλες μαζί, να παρουσιάσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της εφηβικής ζωής και των προβλημάτων της.

Βασική όμως προϋπόθεση για να προσεγγιστούν σωστά τα προβλήματα των εφήβων, είναι η γνώση των ιδιαιτεροτήτων της φυσιολογικής ανάπτυξής τους, γιατί από εκεί ξεκινάνε και οι ιδιαιτερότητες των προβλημάτων της ηλικίας αυτής.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εφηβική ηλικία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου στην πορεία του προς την ωριμότητα. Καλύπτει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην παιδική και στην ώριμη ηλικία και αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία πραγματοποιείται το πέρασμα του ατόμου από τον κόσμο του παιδιού, όπου ζει ανέμελο και εξαρτημένο, στον κόσμο του ενηλίκου, στον οποίο θα είναι άνθρωπος υπεύθυνος και αυτόνομος. Το πέρασμα αυτό δεν γίνεται σε μια νύχτα, αλλά βαθμιαία. Στο διάστημα αυτής της μετάβασης ο έφηβος δεν είναι πια παιδί, ούτε όμως ακόμα ενήλικος. Παρουσιάζει χαρακτηριστικά, ορισμένα από τα οποία θυμίζουν την παιδική ηλικία και άλλα που αντιστοιχούν στην ώριμη. Γι' αυτό η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως μεταβατική περίοδος.

Η **εφηβεία** είναι η περίοδος της αύξησης και της ανάπτυξης του ατόμου, κατά την οποία συμβαίνουν σημαντικές μεταβολές στο σώμα, στη συμπεριφορά και στον ψυχισμό. Αυτές μεταμορφώνουν το ανώριμο παιδί σε άτομο ώριμο και ικανό για αναπαραγωγή. Διαρκεί 7-8 χρόνια και η έλευσή της προαναγγέλλεται από τις βιολογικές και σωματικές αλλαγές της ήβης (γεγονός συνηθισμένο, αλλά όχι απαραίτητο). Η **ήβη** είναι η περίοδος του λεγόμενου αυξητικού άλματος -δηλαδή της μεγάλης και απότομης αύξησης του ύψους και του βάρους του σώματος- και της σεξουαλικής ωρίμασης. Διαρκεί 2-4 χρόνια και συνοδεύει πάντοτε την εφηβεία.

Η εφηβεία μπορεί να διαιρεθεί σε τρεις περιόδους, καθεμιά από τις οποίες έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά:

- *πρώιμη* εφηβεία από 10-13 ετών,
- *μέση* εφηβεία από 14-17 ετών,
- *όψιμη* εφηβεία >17 ετών.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ

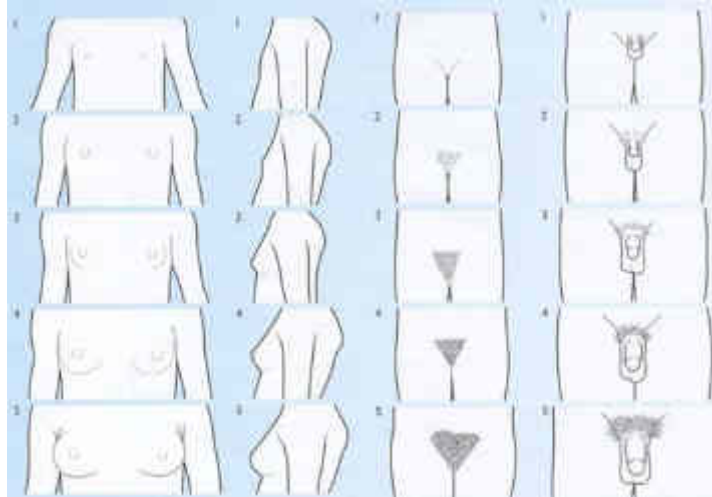
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η πρώτη μεγάλη απόδειξη της πορείας του παιδιού προς την ενηλικίωση είναι η ταχύτατη αύξηση του σώματος με την έναρξη της ήβης -το λεγόμενο **αυξητικό άλμα**. Είναι η περίοδος που το παιδί μεγαλώνει πιο γρήγορα από κάθε άλλη φορά μετά το πρώτο έτος της ζωής του. Κατά τη διάρκεια του χρόνου της μέγιστης αύξησης τα αγόρια κερδίζουν 10 εκατοστά ύψος και 6-7 κιλά βάρος, ενώ τα κορίτσια κερδίζουν 8 εκατοστά ύψος και 5-6 κιλά βάρος (σε διάστημα 36 μηνών τα αγόρια κερδίζουν 28cm και τα κορίτσια 25cm). Αυτός ο ρυθμός αύξησης είναι σχεδόν διπλάσιος σε σχέση με τον ρυθμό αύξησης της παιδικής ηλικίας. Το αυξητικό άλμα αρχίζει στην ηλικία περίπου των δεκάμισι χρόνων στα κορίτσια και των δωδεκάμισι στα αγόρια. Διαρκεί δύο χρόνια στα κορίτσια και ο ρυθμός μειώνεται σημαντικά με την εμφάνιση της περιόδου, ενώ στα αγόρια συνεχίζεται ως την ηλικία των 16-17 ετών. Κατά την εφηβεία το σώμα αλλάζει σχήμα και μέγεθος τόσο απότομα, ώστε μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα να διαφοροποιηθεί η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου. Επειδή όμως η ανάπτυξη δεν γίνεται συμμετρικά, η εμφάνιση του μικρού εφήβου είναι για καιρό κάπως «ασουλούπωτη». Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι τα άκρα αυξάνουν δυσανάλογα σε σχέση με τον κορμό, η μύτη επιμηκύνεται και πλαταίνει δυσανάλογα προς τα άλλα μέρη του προσώπου και τα δόντια είναι το πρώτο μέρος της κάτω γνάθου που παίρνουν το μέγεθος των δοντιών του ενηλίκου.

Η εφηβεία είναι η χρονική περίοδος κατά την οποία αρχίζει η **σεξουαλική ωρίμαση** και συνδέεται με σημαντικές μεταβολές στο γεννητικό σύστημα και στα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τα φύλα. Στα κορίτσια εκδηλώνεται με την πρώτη έμμηνο ρύση στην ηλικία των δώδεκα περίπου χρόνων. Στα αγόρια εκδηλώνεται με την πρώτη εκσπερμάτωση στην ηλικία των δεκατεσσάρων περίπου χρόνων. Η πρώτη έμμηνος ρύση στο κορίτσι έχει μεγαλύτερη ψυχολογική σημασία από την πρώτη εκσπερμάτωση στο αγόρι. Αυτές οι βιολογικές και σωματικές μεταβολές του οργανισμού κατά την εφηβεία οφείλονται στη δράση των ορμονών που αρχίζουν να εκκρίνονται στην ηλικία αυτή από τους διάφορους αδένες. Επειδή οι μεταβολές των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου στα κορίτσια -δηλαδή των μαστών και της

τρίχωσης του εφηβαίου- και των έξω γεννητικών οργάνων στα αγόρια, ακολουθούν συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα, ο γιατρός παρατηρώντας το επίπεδο της ανάπτυξής τους μπορεί να ταξινομήσει τους εφήβους σε διάφορα στάδια, που αποκαλούνται στάδια εφηβικής ανάπτυξης (ΣΕΑ) ή σεξουαλικής ωρίμασης.

Πίνακας 1. Στάδια Εφηβικής Ανάπτυξης (ΣΕΑ.)



Για τον προσδιορισμό του ΣΕΑ ενός κοριτσιού αξιολογούμε τα χαρακτηριστικά της τρίχωσης του εφηβαίου, το σχήμα και το περίγραμμα του στήθους. Στα αγόρια το ΣΕΑ καθορίζεται από τις αλλαγές των έξω γεννητικών οργάνων, καθώς και από την ποσότητα και τον τύπο της τρίχωσης του εφηβαίου. Τα στάδια είναι πέντε: το πρώτο σημαίνει προεφηβική και το πέμπτο πλήρη ανάπτυξη τύπου ενηλίκου. Για τα κορίτσια η εμφάνιση των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου, όπως είναι η τρίχωση του εφηβαίου και η ανάπτυξη του στήθους, έχουν επίσης μεγάλη ψυχολογική σημασία (γιατί τα κυρίως γεννητικά όργανα είναι εσωτερικά και δεν φαίνονται), καθώς αποτελούν πρόσφορα εξωτερικά κριτήρια θηλυκότητας. Αντίθετα στα αγόρια μεγάλη ψυχολογική σημασία έχει η αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων, γιατί είναι εξωτερικά και επιδέχονται σύγκριση. Συχνά αποτελούν πηγή άγχους και ανησυχίας τόσο για τον ίδιο τον έφηβο όσο και για τους γονείς του, καθώς η αντίληψη που επικρατεί είναι ότι το μέγεθός τους είναι δηλωτικό της αρρενωπότητας, της ελκυστικότητας και της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Η γνώση των ΣΕΑ είναι χρήσιμη για τον γιατρό, τους γονείς και τον έφηβο.

- *Στον γιατρό* χρησιμεύουν ως οδηγός για να μπορεί να προβλέψει πώς θα συνεχισθεί η αύξηση, τότε θα έρθει η περίοδος σε ένα κορίτσι και να προσδιορίσει το φυσιολογικό ή το παθολογικό.

- *Για τους γονείς* έχουν σημασία γιατί τους βοηθάνε να επιλέξουν την κατάλληλη στιγμή για να συζητήσουν μαζί του και να ενημερώσουν τον έφηβο πάνω σε διάφορα θέματα που θα τον απασχολήσουν στο μέλλον. Έτσι, η μητέρα θα πρέπει να συζητήσει με την κόρη της για την περίοδο στο στάδιο 2. Στο στάδιο 3 ή 4 η μητέρα θα συζητήσει με την κόρη της και ο πατέρας με το γιο του για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) και την εγκυμοσύνη. Στο στάδιο 3 ή 4 θα πρέπει να γίνει και η συζήτηση για τις επιβλαβείς συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση οινοπνευματωδών και η χρήση ναρκωτικών.

- *Για τον έφηβο* έχει σημασία η γνώση τους, γιατί γνωρίζοντας τι είναι κοινό και φυσιολογικό αντιμετωπίζει ευκολότερα την αναστάτωση που του δημιουργούν οι γρήγορες και απότομες σωματικές αλλαγές.

Όλοι οι έφηβοι περνάνε με την ίδια σειρά τα ΣΕΑ, αλλά ο χρόνος έναρξης της σωματικής αύξησης, η ταχύτητα με την οποία γίνονται οι αλλαγές και ο χρόνος κατά τον οποίο ολοκληρώνονται διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο χρόνος αυτών των αλλαγών έχει μεγάλη σημασία, γιατί επηρεάζει σημαντικά την προσαρμογή των εφήβων στην κοινωνία. Έτσι:

-Τα αγόρια που ωριμάζουν νωρίτερα γίνονται αρχηγοί στις εφηβικές παρέες, συμμετέχουν σε πολλές σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες, νικούν εύκολα σε αθλητικούς αγώνες και γίνονται περισσότερο γνωστά λόγω των επιτευγμάτων τους. Η αυξημένη δημοτικότητα και οι επιτυχίες τους αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους.

-Τα αγόρια που ωριμάζουν αργότερα είναι περισσότερο ανασφαλή, ανήσυχα, συνεσταλμένα, ενοχλητικά και λιγότερο ώριμα. Γνωρίζουν ότι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση, γιατί συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους προχωρημένους συνομηλίκους και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησής τους.

-Τα κορίτσια που ωριμάζουν νωρίτερα δεν δέχονται με ευχαρίστηση την πρώιμη ωρίμασή τους, γιατί δεν ξέρουν πώς να τη διαχειριστούν. Ανακαλύπτουν ότι γίνονται αντικείμενα ερωτικής επιθυμίας και αναστατώνονται ψυχικά. Οι έρευνες δείχνουν ότι έχουν περισσότερο αρνητική εικόνα για το σώμα τους, φτωχότερη απόδοση στο σχολείο και λιγότερη αυτοπεποίθηση. Τελικά όμως η πρώιμη ωρίμαση αποτελεί σαφές πλεονέκτημα για το μέλλον αυτών των κοριτσιών.

-Τα κορίτσια που ωριμάζουν αργότερα έχουν λιγότερα προβλήματα σε αυτό το στάδιο της ζωής τους, γιατί βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο ανάπτυξης με τα πιο πολλά αγόρια.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας παραμένουν και στην ώριμη ηλικία. Έτσι, αν θέλουμε να υποστηρίξουμε ψυχολογικά τους αργοπορημένους εφήβους και τις έφηβες με πρώιμη εφηβεία, η συμπεριφορά μας απέναντι τους θα πρέπει να καθορίζεται με βάση το γνωστικό τους επίπεδο και όχι τη σωματική τους ανάπτυξη. Π.χ. ένα δεκατετράχρονο αγόρι που μοιάζει με δωδεκάχρονο δεν θα πρέπει να το αντιμετωπίζουμε με βάση το παρουσιαστικό του, αλλά με βάση τις γνώσεις και τις πνευματικές του ικανότητες. Το ίδιο ισχύει και για μια δωδεκάχρονη που μοιάζει με δεκαπεντάχρονη.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Με την έναρξη της ήβης αρχίζει να αναπτύσσεται και η **σεξουαλικότητα** της εφηβείας. Το ενδιαφέρον για το σεξ αυξάνεται απότομα στην πρώιμη εφηβεία. Οι έφηβοι εξερευνούν προσεκτικά το σώμα τους. Διαβάζουν βιβλία για το ανθρώπινο σώμα και αναζητούν στα λεξικά τις έννοιες λέξεων και όρων γύρω από το σεξ. Ακόμα, συζητούν για το σεξ προσπαθώντας να αντλήσουν πληροφορίες και να διαφωτιστούν περισσότερο για ένα θέμα που το θεωρούν προσωπικό και απόκρυφο. Οι έρευνες δείχνουν ότι και σήμερα οι έφηβοι εξακολουθούν, όπως πάντοτε, να αντιμετωπίζουν το σεξ με μυστικοπάθεια και ανησυχία. Δείχνουν ακόμα ότι κυρίαρχη σεξουαλική συμπεριφορά είναι ο αυνανισμός, ο οποίος κορυφώνεται γύρω στην ηλικία των 13-14 χρόνων στα αγόρια και 1-2 χρόνια αργότερα στα κορίτσια. Ο αυνανισμός στην εφηβεία θεωρείται ως απόλυτα φυσιολογικό φαινόμενο, που δεν βλάπτει και δεν προδιαθέτει σε σωματική ή ψυχική ασθένεια. Θα πρέπει να αναφερθεί ότι στην ηλικία των 16 χρόνων σχεδόν όλα τα αγόρια και τα 2/3 των κοριτσιών έχουν αυτή την

εμπειρία. Η σεξουαλική επαφή δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο μεταξύ των εφήβων, αφού οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι ποσοστό περισσότερο από το 50% των αγοριών και των κοριτσιών έχουν ολοκληρωμένες σεξουαλικές επαφές στην ηλικία των 15,5 χρόνων. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν πόσο αναγκαία είναι η έγκαιρη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Θα πρέπει όμως να τονιστεί ότι οι αρμονικές σεξουαλικές σχέσεις δεν είναι συνήθεις στην εφηβεία, γιατί, για να επιτευχθούν αυτές, απαιτείται εμπειρία, προσπάθεια και μακροχρόνια σχέση.

Μεταξύ των δύο φύλων υπάρχουν κάποιες διαφορές στην ανάπτυξη της σεξουαλικότητας:

- **Για τα αγόρια** η περίοδος της πρώιμης εφηβείας, μεταξύ 11 και 14 χρόνων, δεν έχει μεγάλη χάρη, γιατί το αγόρι είναι ανώριμο. Στην ηλικία αυτή το ενδιαφέρον για το σεξ αυξάνεται και κυρίαρχη σεξουαλική συμπεριφορά είναι ο αυνανισμός. Οι πρώιμοι έφηβοι καμιά φορά αυνανίζονται ομαδικά, αλλά αυτό δεν πρέπει να θεωρείται απαραίτητα ως σημάδι ομοφυλοφιλίας. Το ίδιο ισχύει και για το ομοφυλόφιλο παιχνίδι που παρατηρείται στην ηλικία αυτή. Στη μέση εφηβεία ο αυνανισμός είναι έντονος. Οι πρώτες προσεγγίσεις με το άλλο φύλο είναι αδέξιες και η αδεξιότητα συνδυάζεται με επιθετικότητα. Η τρυφερότητα είναι γνώρισμα της όψιμης εφηβείας. Στα αγόρια αρέσει περισσότερο η αναζήτηση σεξουαλικών περιπετειών με διάφορες συντρόφους, αντιμετωπίζουν το σεξ ως κάτι εφήμερο και είναι περισσότερο ενεργά σεξουαλικά σε σχέση με τα κορίτσια.
- Ορόσημο της σεξουαλικής αφύπνισης των κοριτσιών είναι ο ερχομός της περιόδου μεταξύ 11 και 13 χρόνων. **Στα κορίτσια** που βρίσκονται στο στάδιο της *πρώιμης εφηβείας* κυριαρχούν η σεξουαλική περιέργεια, η πονηριά, η μυστικοπάθεια, η αμηχανία και η ανάγκη να μάθουν περισσότερα. Τα κορίτσια σε αυτή τη χρονική περίοδο της ζωής τους ερωτεύονται εύκολα τραγουδιστές, ηθοποιούς, τηλεπαρουσιαστές, αθλητές, τους καθηγητές τους ή και άλλα πρόσωπα του κοινωνικού περιβάλλοντος που έχουν δημοτικότητα. Στη *μέση εφηβεία* τα κορίτσια ερωτοτροπούν και ερωτεύονται με πάθος, αλλάζουν μέσα από τα φλερτ τα

αγόρια, μιμούνται εύκολα τη συμπεριφορά της φίλης τους, ακολουθούν τη μόδα, φοράνε ρούχα που τονίζουν την ομορφιά τους και ξεσηκώνουν το οικογενειακό περιβάλλον εναντίον τους με την τονισμένη σεξουαλικά εμφάνισή τους. Στην *όψιμη εφηβεία* το κορίτσι είναι πια ώριμη γυναίκα. Σε αντίθεση με τα αγόρια, στα κορίτσια αρέσει περισσότερο η αναζήτηση μιας ρομαντικής σχέσης με ένα μόνο σύντροφο και καταλήγουν στη σεξουαλική επαφή μετά από μακροχρόνια σχέση.

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Παράλληλα με τη σωματική ανάπτυξη αλλάζει και ο τρόπος σκέψης του εφήβου. Η σκέψη ωριμάζει και ο έφηβος περνά από τη συγκεκριμένη σκέψη της παιδικής ηλικίας στην **αφαιρετική σκέψη**. Η πιο βασική διαφορά ανάμεσα στη σκέψη του παιδιού και στη σκέψη του εφήβου αφορά στον τρόπο με τον οποίο γίνεται κατανοητή η σχέση ανάμεσα στο πραγματικό και στο πιθανό. Σε αντίθεση με το παιδί, που η σκέψη του είναι δεμένη με την πραγματικότητα, ο έφηβος πρώτα προσπαθεί να σκεφθεί και να απαριθμήσει τις λύσεις που είναι δυνατές για ένα πρόβλημα και μετά επιχειρεί να εντοπίσει ποια από τις λύσεις ισχύει στη συγκεκριμένη περίπτωση. Επί πλέον ο έφηβος μπορεί να συλλογίζεται με υποθέσεις, οι οποίες αναφέρονται ακόμα και σε καταστάσεις που δεν γνώρισε ποτέ στην πραγματικότητα ή ακόμα που είναι αντίθετες προς την πραγματικότητα. Έτσι, είναι σε θέση να εξετάσει την εικόνα που θα ήθελε να έχει μελλοντικά ο εαυτός του, την καριέρα που θα ήθελε να ακολουθήσει, τους ρόλους που θα ήθελε να αναλάβει, τις αξίες που θα ήθελε να ενστερνιστεί, κ.ά.

Η διεύρυνση της σκέψης του εφήβου τον κάνει να προβληματίζεται για ό,τι συμβαίνει γύρω του. Η πραγματικότητα δεν είναι πια η μόνη λύση, αλλά μία ανάμεσα σε μια ολόκληρη σειρά πιθανών λύσεων. Έτσι γίνεται ιδεαλιστής, αφού σκέφτεται ότι τα πράγματα θα μπορούσε να ήταν καλύτερα από ό,τι είναι σήμερα, αρκεί να είχε επιλεγεί η «σωστή» λύση. Χάρη στη νεοαποκτηθείσα σκέψη ο έφηβος μπορεί να κατασκευάζει νέες θεωρίες για το μέλλον της κοινωνίας. Η έντονη διάθεση για κριτική και η αμφισβήτηση που συχνά εκδηλώνουν οι έφηβοι για τα κοινωνικά πράγματα, καθώς επίσης η έντονη ριζοσπαστικότητα και η διάθεσή τους να αλλάξουν τον κόσμο, είναι ως ένα βαθμό αποτέλεσμα του νέου τρόπου στη σκέψη τους. Οι συγκρίσεις για

το πώς είναι τώρα τα πράγματα και πώς θα μπορούσαν να είναι κάνουν συχνά τον έφηβο να νιώθει απογοήτευση και γίνεται κάποιες φορές επαναστάτης.

Κατά την εφηβεία το λεξιλόγιο αυξάνει σε πλούτο και οι λέξεις αποκτούν πληρέστερο και πιο αφηρημένο περιεχόμενο. Για πρώτη φορά κατανοούνται και χρησιμοποιούνται σωστά τα αφηρημένα ουσιαστικά -δικαιοσύνη, δημοκρατία, ελευθερία- καθώς επίσης και εξειδικευμένοι επαγγελματικοί όροι. Ο λόγος, πέραν της επικοινωνιακής του λειτουργίας, αποκτά και τη μορφή εσωτερικού μονολόγου (ή και διαλόγου) στην προσπάθεια που κάνει ο έφηβος να επικοινωνήσει με τον εαυτό του και να τον κατανοήσει. Στην ανάγκη για αυτοέκφραση και ενδοπροσωπική επικοινωνία αποδίδονται το προσωπικό ημερολόγιο που τηρούν συχνά οι έφηβοι, η συγγραφή ποιημάτων και τα γράμματα που γράφουν, αλλά δεν ταχυδρομούν ποτέ.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Ταυτόχρονα με τις σωματικές και τις αλλαγές στη γνωστική λειτουργία κατά την εφηβεία πραγματοποιούνται και μια σειρά αλλαγών στον συναισθηματικό τομέα. Στην πρώιμη εφηβεία το κύριο πρόβλημα των εφήβων είναι οι αλλαγές που γίνονται στο σώμα τους. Οι φόβοι και οι ανησυχίες για τη σωματική τους ανάπτυξη έχουν σχέση με:

- την εμφάνισή τους
- τη σεξουαλική τους ικανότητα.

Σπάνια βρίσκεται έφηβος που μπροστά στις θεαματικές αλλαγές της ήβης δεν αναρωτήθηκε αν αναπτύσσεται σωστά ή αν αρέσει στους άλλους. Οι απότομες αλλαγές που γίνονται στο σώμα τους αφομοιώνονται δύσκολα και τους δημιουργούν ψυχική ένταση. Σημαντικό βέβαια ρόλο σε αυτό διαδραματίζουν και οι αντιδράσεις των προσώπων του περιβάλλοντός τους. Η επιδοκimasία ή η αποδοκimasία, ο θαυμασμός ή η αποστροφή, η αποδοχή ή η απόρριψη επηρεάζουν τους εφήβους αυξάνοντας ή μειώνοντας την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους. Το συναίσθημα της ντροπής που εκδηλώνουν τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια στην αρχή της εφηβείας ώστε να μη γδύνονται μπροστά στους άλλους, ούτε ακόμα και για ιατρική εξέταση, είναι επακόλουθο των απότομων αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα τους. Οι ίδιοι γνωρίζουν αυτές τις αλλαγές και προσπαθούν να τις αποκρύψουν, γιατί φοβούνται ότι αν τις αντιληφθούν οι άλλοι θα τις σχολιάσουν αρνητικά.

Οι έφηβοι για να αξιολογήσουν το σώμα και την εμφάνισή τους, χρησιμοποιούν ως πρότυπο για σύγκριση μια εξιδανικευμένη εικόνα, στη δημιουργία της οποίας σημαντικό ρόλο παίζουν η τηλεόραση και ο κινηματογράφος. Συχνά ελπίζουν ή φαντασιώνονται ότι θα έχουν μεγαλώνοντας το σώμα ενός ηθοποιού ή ενός αθλητή ή ενός μοντέλου. Όσο πιο πολλές αποκλίσεις βρίσκουν ανάμεσα στο δικό τους σώμα και την ιδανική εικόνα που δημιουργούν, τόσο πιο μεγάλος ο κίνδυνος να εμφανίσουν άγχος, ανησυχία και απογοήτευση. Καθώς όμως η εφηβεία προχωρεί και το σώμα τους αλλάζει οι περισσότεροι φαίνονται ικανοποιημένοι από την εμφάνισή τους και ευτυχείς.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία είναι συχνές **οι διακυμάνσεις της διάθεσης**. Αυτό οφείλεται στις ορμονικές αλλαγές και θεωρείται φυσιολογικό. Έτσι μπορεί οι έφηβοι τη μια μέρα να βρίσκονται στον έβδομο ουρανό και την άλλη να έχουν τις μαύρες τους, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένος λόγος. Σε αντίθεση με το παιδί που είναι καλόκεφο και συνεργάσιμο, ο έφηβος συνήθως είναι κακόκεφος και σκυθρωπός. Ξεσπά εύκολα σε κλάματα και απογοητεύεται εύκολα. Θεωρεί ότι οτιδήποτε λέγεται γι' αυτόν αποτελεί κριτική σε βάρος του. Τα συναισθήματά του πληγώνονται εύκολα και ο εγωισμός του θίγεται με το παραμικρό. Με λίγα λόγια ο έφηβος είναι «μυγιάγγιχτος». Στους περισσότερους εφήβους αυτή η άσχημη ψυχολογική διάθεση βελτιώνεται καθώς μεγαλώνουν και ο οργανισμός αποκτά ορμονική ισορροπία.

Μια άλλη χαρακτηριστική ψυχολογική αντίδραση είναι **η επιθυμία του εφήβου να μένει μόνος**. Σε αντίθεση με το παιδί που αναζητά με επιμονή τη συντροφιά, ο έφηβος κλείνεται στον εαυτό του. Κλειδώνεται στο δωμάτιό του και περνά τις ώρες του απομονωμένος απαιτώντας από τους άλλους να μη τον ενοχλούν. Αποσύρεται από τις δραστηριότητες της οικογένειας και δεν συμμετέχει στις οικογενειακές γιορτές, στις εκδρομές ή στις διακοπές του καλοκαιριού. Η απομόνωση φαίνεται να βοηθά τον έφηβο να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει. Η συμπεριφορά αυτή θεωρείται φυσιολογική και δεν σημαίνει απόρριψη της οικογένειας. Αν όμως οφείλεται στην άρνηση ή την αδυναμία αντιμετώπισης των προβλημάτων που τον απασχολούν, τότε υπάρχει πρόβλημα.

Πάντως, γενικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι **κάθε έφηβος είναι μοναδικός** και ότι δεν συναντάμε όλα τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν παραπάνω σε όλους τους εφήβους.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Το άτομο, για να επιζήσει και να ολοκληρωθεί, χρειάζεται -εκτός από το σώμα, το νου και το συναίσθημα- και τη διαπροσωπική σχέση. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές στις σχέσεις του εφήβου τόσο με τους ενηλίκους όσο και με τους συνομηλίκους του.

Σχέσεις με ενηλίκους. Καθώς η σκέψη των εφήβων αρχίζει να μοιάζει με τη σκέψη των ενηλίκων, αρχίζουν να αναλύουν τα στοιχεία του περιβάλλοντός τους και να συγκρίνουν τις αξίες τους με άλλες που γνωρίζουν από τους φίλους ή από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα συχνά να αρχίζουν να επικρίνουν τους κανόνες λειτουργίας του σπιτιού, που έχουν θέσει οι γονείς, να αμφισβητούν τα πιστεύω τους, και κατά καιρούς, και την εξουσία τους. Στο μέσο περίπου της εφηβείας *ο αγώνας των εφήβων για ανεξαρτησία είναι ο κύριος σκοπός τους*. Στην ηλικία αυτή δεν αμφισβητούν απλά και μόνο τους γονείς, αλλά, στην προσπάθειά τους να ξεφύγουν από την εξάρτηση που έχουν και να αποκτήσουν συναισθηματική ανεξαρτησία, μπορεί και να τους αγνοήσουν. Ο αγώνας των εφήβων για ελευθερία επεκτείνεται ακόμα και στα πιο καθημερινά πράγματα, όπως είναι η επιλογή των ρούχων, των φίλων, των τρόπων διασκέδασης κ.ά. Στα τελευταία χρόνια της εφηβείας οι νέοι είναι πιο ανεκτικοί και αποδέχονται τις αξίες και τις απόψεις των γονιών τους. Αρχίζουν να σκέφτονται σοβαρότερα το θέμα της επαγγελματικής αποκατάστασης και του γάμου. Η μαχητικότητά τους μειώνεται, δείχνουν μεγαλύτερη κατανόηση προς τους γονείς και οι μεταξύ τους σχέσεις, όπως και η σχέση με την κοινωνία, διαμορφώνονται σε ρεαλιστικότερη βάση. Ο Αμερικανός συγγραφέας Μαρκ Τουαίην στο βιβλίο του *Τομ Σώγιερ* επιβεβαιώνει με χιούμορ όσα είπαμε. Γράφει: *«Όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρόνων ο πατέρας μου ήταν τόσο ανόητος που δεν μπορούσα ούτε να τον ανεχτώ πλάι μου. Στα εικοσιένα μου έμεινα κατάπληκτος από το πόσα πολλά είχε μάθει μέσα στα εφτά τελευταία χρόνια»*.

Η εναντίωση των εφήβων προς τους γονείς, αλλά και προς κάθε μορφής εξουσία, είναι αποτέλεσμα κυρίως των μεταβολών που γίνονται στη σκέψη τους. Ο

έφηβος έχει να αντιπροτείνει στις συμβουλές και στις προτροπές των γονιών νέες εναλλακτικές λύσεις, γι' αυτό απαιτεί πλήρη δικαιολόγηση των εντολών που πρέπει να εκτελέσει. Άλλες φορές διαπιστώνει κενά στις κρίσεις και στις συμβουλές τους, γιατί τις συγκρίνει με τις δικές του απόλυτες αξίες. Ακόμα ενοχλείται και κατηγορεί τους γονείς του για υποκριτική στάση, όταν διαπιστώνει διαφορά ανάμεσα στις αξίες που διακηρύσσουν και στις καθημερινές τους πράξεις. Όσο πιο περιοριστικοί είναι οι γονείς, τόσο πιο συχνά και έντονα εκδηλώνεται η αντίσταση των εφήβων προς τη γονική εξουσία. Ο φυσιολογικός έφηβος δεν πρέπει να υποκύπτει στη γνώμη των γονιών, όταν οι γονείς διαφωνούν με τη συμπεριφορά του. Ακόμα δεν πρέπει οι πράξεις του, οι σκέψεις του και τα συναισθήματά του να εξαρτώνται από την αντίδραση των γονιών του. Πρέπει να αισθάνεται ελεύθερος να εναντιωθεί στους γονείς του και να τους ασκήσει κριτική. Πρέπει όμως και να συζητάει μαζί τους. Απλώς, η «εναντιωματική» συμπεριφορά είναι σημαντικό βήμα για να γίνει το παιδί ανεξάρτητος και αυτόνομος ενήλικος και δεν σημαίνει ότι, οπωσδήποτε, το παιδί είναι προβληματικό ή ότι έχει προβληματικούς γονείς.

Σχέσεις με συνομηλίκους. Ο έφηβος θέλει να έχει φίλους για πολλούς λόγους. *Πρώτον* βάζει σε δοκιμασία τις αξίες, τις πράξεις και τα πρότυπά του και οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό. *Δεύτερον* αγωνιά για τον εαυτό του, ιδιαίτερα για το αν είναι φυσιολογικός και οι φίλοι του μπορούν να τον καθησυχάσουν. *Το σημαντικότερο* όμως είναι γιατί θέλει να είναι αποδεκτός, είτε από την παρέα που διάλεξε, είτε από ένα συγκεκριμένο άτομο. Όλοι οι έφηβοι νιώθουν την ανάγκη να ανήκουν κάπου και να γίνονται αποδεκτοί, γιατί αυτό τους διευκολύνει να απομακρυνθούν από την οικογένεια, να αναπτυχθούν κοινωνικά και να ενηλικιωθούν. Η φιλία για τους περισσότερους εφήβους αποτελεί το όχημα για την εξερεύνηση της δικής τους ταυτότητας, μια και το ποιος είναι ο καθένας το ανακαλύπτει μέσα από τις φιλίες και έξω από τα στενά όρια της οικογένειας.

Η παρέα των συνομηλίκων πιέζει τον έφηβο να αποκτήσει ηθικές και κοινωνικές αξίες διαφορετικές, ίσως, από αυτές των γονιών και με αυτό τον τρόπο συμμετέχει στην κοινωνικοποίησή του. Γι' αυτό θα πρέπει να διαλέγει φίλους που η επαφή μαζί τους θα τον βοηθήσει να οδεύσει ομαλά και φυσιολογικά στην ενηλικίωση. Για τον ίδιο λόγο θα πρέπει και οι γονείς να ενδιαφέρονται να μάθουν για τους φίλους των

παιδιών τους, αν θέλουν να βοηθήσουν να μη βρεθούν τα παιδιά τους μπροστά σε άσχημες καταστάσεις.

Η εντύπωση που επικρατεί είναι ότι υπάρχει ένα αγεφύρωτο χάσμα ανάμεσα στις απόψεις της προηγούμενης και της επόμενης γενιάς -το λεγόμενο **χάσμα των γενεών**- και ότι είναι πολύ δύσκολη η επικοινωνία μεταξύ γονιών και εφήβων. Οι έρευνες όμως δείχνουν πως η σχέση των περισσότερων εφήβων με τους γονείς τους είναι αρμονική. Οι έφηβοι διαφωνούν με τους γονείς και υιοθετούν τις αξίες των συνομηλίκων στα μικρότερης σημασίας θέματα, όπως είναι το στυλ των μαλλιών, το ντύσιμο, η ομιλία, η μόδα με τα τατουάζ και τα σκουλαρίκια, τα μηχανάκια, η ώρα της επιστροφής στο σπίτι μετά από τη βραδινή έξοδο, η μουσική, κ.ά. Στα σπουδαία ηθικά, θρησκευτικά, κοινωνικά και πολιτικά θέματα οι πεποιθήσεις των περισσότερων εφήβων συνήθως συμπίπτουν με αυτές των γονιών τους. Ακόμα δείχνουν ότι στην όψιμη εφηβεία δέχονται την καθοδήγηση των γονιών σε ζητήματα εκπαίδευσης, σε επαγγελματικά θέματα, αλλά και σε προσωπικά ζητήματα.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε, ότι παρόλο που υπάρχουν διαμάχες μεταξύ των γενεών και η επικοινωνία μεταξύ γονιών και εφήβων δεν είναι εύκολη, η σπουδαιότητά τους έχει διογκωθεί και το χάσμα των γενεών δεν είναι τόσο μεγάλο όσο φημολογείται.

Α Ν Α Π Τ Υ Ξ Ι Α Κ Ο Ι Σ Τ Ο Χ Ο Ι

Οι στόχοι που πρέπει να επιδιώξει και να επιτύχει ο έφηβος για να νιώθει ευτυχής, αλλά και για να μπορέσει να ανταποκριθεί στο ρόλο του ενηλίκου είναι οι εξής:

- Να αποδεχθεί τη νέα μορφή που παίρνει τελικά το σώμα του και να αποκτήσει την αίσθηση της ώριμης σωματικής ανάπτυξης -να αποδεχθεί δηλαδή το σωματικό του εαυτό. Εδώ περιλαμβάνεται και η στάση του εφήβου απέναντι στον εαυτό του, ως αρσενικό ή θηλυκό.
- Να διαμορφώσει μια ώριμη ετερόφυλη σχέση και να αποδεχθεί τον κοινωνικό ρόλο του φύλου του, ως άνδρα ή ως γυναίκας.
- Να αποκτήσει συναισθηματική ανεξαρτησία από τους γονείς του και τους άλλους ενηλίκους.

- Να διαμορφώσει καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους και των δύο φύλων.
- Να εξασφαλίσει μια βέβαιη προοπτική για οικονομική ανεξαρτησία με την επιλογή ενός επαγγέλματος και τη συστηματική προετοιμασία για την άσκηση αυτού του επαγγέλματος.
- Να αποκτήσει όλα όσα χρειάζονται -γνωστικές δεξιότητες και έννοιες που είναι αναγκαίες- για την ενεργό συμμετοχή του στην κοινωνική και πολιτική ζωή.
- Να διαμορφώσει ένα σύστημα φιλοσοφικών, ηθικών και κοινωνικών αξιών. Θα πρέπει ο έφηβος να θέσει και να δώσει απαντήσεις σε διάφορα ερωτήματα, όπως τι θέλει να κάνει στη ζωή του, τι επάγγελμα θα ακολουθήσει, πώς θέλει το σύντροφο της ζωής του, τι θεωρεί σπουδαίο για να αγωνιστεί, κ.ά. Θα πρέπει δηλαδή να διαμορφώσει μια φιλοσοφία για τη ζωή και να καταστρώσει ένα σχέδιο δράσης. Και, τέλος,
- Να δώσει μια ικανοποιητική απάντηση στο ερώτημα «ποιος είμαι». Επί πλέον θα πρέπει να νιώθει ότι είναι το ίδιο πρόσωπο σήμερα με αυτό που ήταν στο παρελθόν ως παιδί και ότι το ίδιο θα είναι και στο μέλλον ως ενήλικος. Ακόμα θα πρέπει να διαμορφώσει μια εικόνα για τον εαυτό του τέτοια που να νιώθει ότι είναι ξεχωριστό πρόσωπο με τη δική του αξία, άσχετα αν έχει τις ίδιες πεποιθήσεις και ενδιαφέροντα με τους άλλους. Να αποκτήσει δηλαδή **την προσωπική του ταυτότητα**.

Π Ε Ρ Ι Β Α Λ Λ Ο Ν Ε Φ Η Β Ε Ι Α Σ

Οι έφηβοι δέχονται επιδράσεις από το οικογενειακό περιβάλλον, από το σχολείο, από τους συνομηλίκους, από τα ΜΜΕ, από την κοινότητα στην οποία ζουν και από την κοινωνία γενικότερα.

Η οικογένεια είναι ο κυριότερος κοινωνικός φορέας που προσφέρει στον έφηβο τα εφόδια για ακαδημαϊκή/επαγγελματική επιτυχία και τον εκπαιδεύει να αποδεχθεί τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους που πρέπει να έχει ως ενήλικος και να αναλάβει κοινωνικές ευθύνες. Όμως κατά τη διάρκεια της εφηβείας των παιδιών βρίσκεται σε κρίση, γιατί τα άτομα που την αποτελούν περνάνε μια μεταβατική περίοδο αρκετά παραγμένη συναισθηματικά. Οι έφηβοι βιώνουν τις δυσκολίες της εφηβείας και οι

γονείς την *κρίση της μέσης ηλικίας* και εμφανίζεται γόνιμο το έδαφος για την ανάπτυξη συγκρούσεων στην οικογένεια. Η κρίση της μέσης ηλικίας διαρκεί μερικά χρόνια και μπορεί να εμφανιστεί σε διαφορετικές χρονικές στιγμές της ζωής του ζευγαριού. Στη φάση αυτή πάντως οι γονείς συνήθως αντιμετωπίζουν αυξημένα οικονομικά προβλήματα με την εκπαίδευση των παιδιών και εκτός αυτών μπορεί να αντιμετωπίζουν κατάθλιψη που επιτείνεται από τις σωματικές μεταβολές που παρατηρούνται στην ηλικία αυτή (αύξηση του βάρους, ρυτίδες, εμμηνόπαυση για τις γυναίκες, μειωμένη σεξουαλική ικανότητα και άλλα). Έτσι, από τη μια χαιρόνται και θαυμάζουν τα παιδιά τους που μεγάλωσαν, από την άλλη όμως ζηλεύουν και μελαγχολούν λόγω της δικής τους κατάστασης. Στενά συνδεδεμένος με την κρίση της μέσης ηλικίας είναι ο φόβος του θανάτου, ο οποίος έρχεται στο μυαλό των γονιών όλο και περισσότερο και επιτείνεται όταν υπάρχουν νοσήματα φθοράς ή αρρώστιες και θάνατοι σε συνομηλίκους τους. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση του αριθμού των μονογονεϊκών οικογενειών λόγω αύξησης των διαζυγίων και οι συνέπειες από άποψη οικονομική, συναισθηματική και κοινωνική για τον έφηβο εύκολα γίνονται αντιληπτές.

Το σχολείο είναι, μετά την οικογένεια, ο κύριος συντελεστής στην ακαδημαϊκή επιτυχία και στην κοινωνικοποίηση του παιδιού. Δυστυχώς όμως συνήθως είναι απομονωμένο από την οικογενειακή και κοινωνική ζωή του παιδιού και η επικοινωνία γίνεται μόνο για να ανακοινωθεί στους γονείς η αντικοινωνική συμπεριφορά και η κακή βαθμολογία του. Το σημερινό σχολείο αντιμετωπίζει τους μαθητές σαν μηχανές παραγωγής βαθμών και δεν τους βοηθά να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και την υπευθυνότητά τους, να αναλάβουν πρωτοβουλίες και να μάθουν πώς να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους άλλους. Η ευθύνη αυτής της ανεπάρκειας δεν βαρύνει τους εκπαιδευτικούς, αλλά την κατεύθυνση που δίνει στην εκπαίδευση η πολιτεία.

Τα ΜΜΕ παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των εφήβων. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής αναγκάζει όλο και περισσότερους γονείς να εργάζονται με εξοντωτικά ωράρια ή σε δύο δουλειές για να τα βγάλουν πέρα. Αυτό με τη σειρά του έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να περνούν περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους και να παρακολουθούν περισσότερες ώρες τα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης -κυρίως τηλεόραση και Διαδίκτυο- δεχόμενα πληθώρα μηνυμάτων, θετικών και αρνητικών.

Ο βαθμός δυσκολίας στην πραγματοποίηση του τελικού στόχου όλων των εφήβων, που είναι να γίνουν ενήλικοι, καθορίζεται όχι μόνο από την πορεία της ανάπτυξής τους, αλλά και από **τη μορφή της κοινωνίας** στην οποία καλούνται να ζήσουν και να δράσουν. Έτσι σε μια μικρή γεωργική κοινωνία, όπου οι ρόλοι των ενηλίκων είναι απλοί και σαφώς καθορισμένοι, το έργο του εφήβου είναι απλό και μπορεί να ολοκληρωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Το αντίθετο συμβαίνει στη βιομηχανική κοινωνία, όπου οι ρόλοι των ενηλίκων είναι ποικίλοι και η εκμάθησή τους απαιτεί εκπαίδευση και πείρα. Εδώ η ένταξη των νέων απαιτεί επίπονη και συστηματική προσπάθεια.

Η σύγχυση είναι μεγάλη στους σημερινούς Έλληνες εφήβους, γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν, εκτός από τη μεταβατικότητα του δικού τους αναπτυξιακού σταδίου και τη μεταβατικότητα της Ελληνικής κοινωνίας που προσπαθεί να εκσυγχρονιστεί. Και όλα αυτά μέσα σ' ένα κόσμο που συνεχώς μεταβάλλεται και χαρακτηρίζεται από την κρίση των αξιών και των θεσμών. Γνωρίζοντας ότι η σταθερότητα των αξιών και των θεσμών είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για φυσιολογική εφηβεία, εύκολα καταλαβαίνουμε γιατί αυξήθηκε το άγχος και η μελαγχολία στα παιδιά και στους εφήβους τα τελευταία χρόνια.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Εκτός από τα προβλήματα που έχουν σχέση με την ανάπτυξη, ο έφηβος μπορεί να αντιμετωπίσει, όπως όλοι μας, διάφορα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας. Η εφηβεία, ούτως ή άλλως, και χωρίς ασθένεια, είναι μια δύσκολη περίοδος της ζωής, γιατί οι έφηβοι πρέπει να προσαρμοστούν στις ραγδαίες αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους. Έτσι ακόμα και απλά προβλήματα, όπως είναι, λόγου χάριν, η ακμή τους δημιουργούν μεγάλη αναστάτωση, γιατί έχουν σχέση με την εμφάνισή τους και απειλούν τη «γοητεία» τους στην οποία οι έφηβοι δίνουν πολύ μεγάλη σημασία. Η αντίδρασή τους στην αρρώστια καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη συναισθηματική ωριμότητα που έχουν αποκτήσει μέχρι τη στιγμή της νόσησης. Έτσι, άλλες φορές αντιδρούν με υπερβολικό φόβο στην εμφάνιση ενός ασυνήθιστου πόνου, που τον ερμηνεύουν ως καρδιακή προσβολή ή καρκίνο και νομίζουν ότι θα τους οδηγήσει στο θάνατο και άλλες πάλι ακριβώς με τον αντίθετο τρόπο, αρνούμενοι τη σοβαρότητα του προβλήματος. Το τελευταίο έχει σχέση με την αίσθηση που έχουν οι έφηβοι ότι είναι άτρωτοι.

Τα τελευταία χρόνια λόγω των προόδων της ιατρικής που προσφέρουν επιβίωση εκεί που παλιότερα ο πάσχων πέθαινε, αυξάνονται οι έφηβοι με χρόνια προβλήματα υγείας, όπως είναι οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, κ.ά. Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν χρόνιες αρρώστιες έχουν πολλά κοινά σημεία στη συμπεριφορά τους, γιατί αντιμετωπίζουν τις ίδιες αγωνίες. Το άγχος που συνοδεύει τη χρόνια αρρώστια περιπλέκει ακόμα περισσότερο τα πράγματα, γιατί επιβαρύνει τη φυσιολογική δυσκολία αυτής της περιόδου για συναισθηματική και κοινωνική προσαρμογή.

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 σπουδαίο πρόβλημα εντοπίζεται στο ότι μόνο λίγοι αναζητούν ιατρική βοήθεια.

Γενικά η εφηβεία θεωρείται ως περίοδος καλής υγείας. Όμως οι απότομες αλλαγές στο σώμα και στην προσωπικότητα τους κάνουν ευάλωτους σε ορισμένους κινδύνους (τροχαία ατυχήματα, χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών, κ.ά.). Τα 2/3 των θανάτων

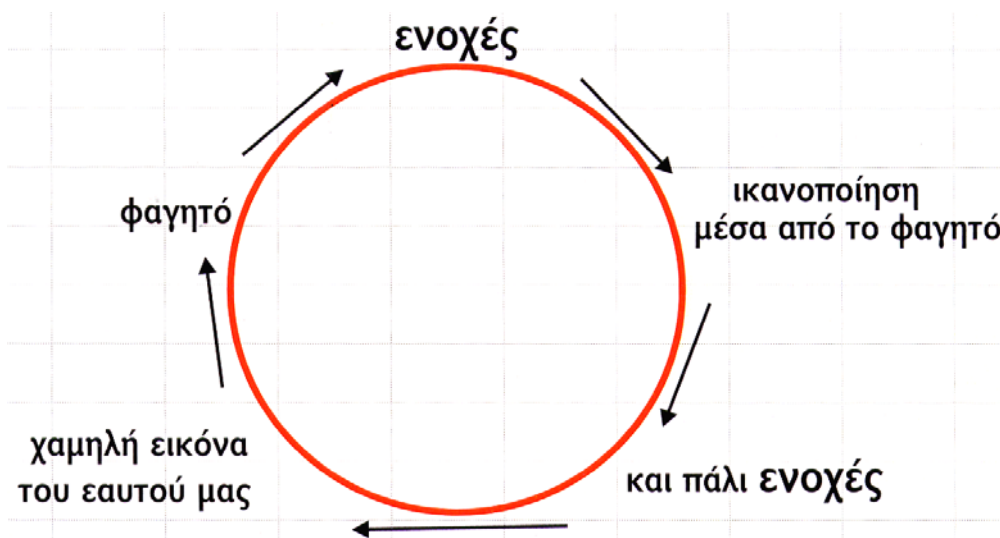
κατά την εφηβεία είναι βίαιοι θάνατοι που προέρχονται από τροχαία ατυχήματα, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες. Θεωρητικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι δύο στους τρεις θανάτους θα μπορούσαν να αποφευχθούν με την παροχή ψυχολογικής βοήθειας και καθοδήγησης προς τους εφήβους. Ορισμένα από τα προβλήματα που απασχολούν περισσότερο τους εφήβους χαρακτηρίζονται ως **ειδικά προβλήματα υγείας της εφηβείας**. Τέτοια είναι προβλήματα που σχετίζονται:

- **με τη διατροφή**, όπως: η παχυσαρκία, η νευρογενής ανορεξία και η βουλιμία.
- **με το σεξ**, όπως: τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και η εφηβική εγκυμοσύνη.
- **με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών**, όπως: τα οινόπνευματώδη, το τσιγάρο και τα ναρκωτικά.
- **με διαταραχές του συναισθήματος και της διάθεσης**, όπως: το άγχος, η κατάθλιψη και η αυτοκτονία.
- **με τη μάθηση**, όπως: η δυσλεξία και άλλες μαθησιακές δυσκολίες.
- **με τη συμπεριφορά**, όπως: η επιθετικότητα, ο εθισμός στο διαδίκτυο, η εξάρτηση από το κινητό, κλπ., **κ.ά.**

Θα ασχοληθούμε περαιτέρω με τα πιο ενδιαφέροντα από αυτά.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ. Στο 98% των περιπτώσεων η παχυσαρκία οφείλεται στην πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας τροφής από την απαιτούμενη για να καλυφθούν οι ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια. Έτσι, ό,τι περισσεύει μετατρέπεται σε λίπος. Οι έφηβοι δεν κινδυνεύουν στη φάση αυτή της ζωής τους από την ίδια την παχυσαρκία. Τα σπουδαία προβλήματα θα εμφανιστούν στο μέλλον με τα νοσήματα φθοράς, όπως είναι η υπέρταση, η στεφανιαία νόσος και ο σακχαρώδης διαβήτης. Κατά την εφηβεία η παχυσαρκία απλώς δημιουργεί ψυχολογικά προβλήματα και κυρίως αίσθημα μειωμένης αυτοεκτίμησης, το οποίο ανατροφοδοτεί το φαύλο κύκλο της (πίνακας 2). Το ανησυχητικό για την Ελλάδα είναι ότι αυξήθηκαν τα τελευταία χρόνια οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι έφηβοι. Αυτό προοιωνίζεται κακό μέλλον, γιατί και άλλοι παράγοντες, όπως η έλλειψη άσκησης και η αύξηση του καπνίσματος θα βοηθήσουν στη γρήγορη εμφάνιση των νοσημάτων φθοράς με τελικό αποτέλεσμα λιγότερα χρόνια ζωής και κακής ποιότητας ζωή για τους αυριανούς ενηλίκους.

Πίνακας 2. Ο φαύλος κύκλος της παχυσαρκίας



ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ. Στο αντίθετο άκρο βρίσκεται η νευρογενής ανορεξία, η οποία δεν είναι ουσιαστικά διαταραχή πρόσληψης τροφής, αλλά ψυχική αρρώστια. Τα κορίτσια που πάσχουν από νευρογενή ανορεξία θεωρούν ότι έχουν υπερβολικό βάρος και ότι πρέπει να αδυνατίσουν. Για να το πετύχουν προκαλούν εμετούς αμέσως μετά τη λήψη τροφής ή παίρνουν καθαρτικά φάρμακα ή γυμνάζονται υπερβολικά. Η αρρώστια είναι σοβαρή και η έγκαιρη διάγνωση βοηθά πολύ στη θεραπεία της. Γι' αυτό θα πρέπει να ζητείται ιατρική βοήθεια για κάθε κορίτσι που χάνει περισσότερο από 5 κιλά βάρος με δίαιτα χωρίς ιατρική συμβουλή.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ. Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ) αποτελούν τις συχνότερες λοιμώξεις διεθνώς και το πιο συχνό πρόβλημα δημόσιας υγείας στην εφηβεία. Τα αίτια είναι πάνω από 50. Τα ΣΜΝ εμφανίζονται αύξηση επειδή η ηλικία εμφάνισης της περιόδου μειώθηκε λόγω της καλύτερης διατροφής και επειδή οι νέοι συνηθίζουν πλέον να παντρεύονται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερο διάστημα σύναψης σεξουαλικών σχέσεων, περισσότερους σεξουαλικούς συντρόφους, άρα και αυξημένο κίνδυνο για ΣΜΝ.

ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ. Τα οινόπνευματώδη και τα ναρκωτικά έχουν γίνει μέρος της κουλτούρας των εφήβων. Σε αυτό συντελούν και η τηλεόραση, η πίεση από τους συνομηλίκους, αλλά και το οικογενειακό περιβάλλον, αφού εκατομμύρια γονείς καταναλώνουν σε καθημερινή βάση οινόπνευματώδη ποτά ή κάνουν κατάχρηση ηρεμιστικών. Οι έφηβοι αρχίζουν να πίνουν σε πολύ μικρή ηλικία, συχνά μεταξύ 11

και 13 χρόνων, γιατί τα αλκοολούχα ποτά είναι προσιτά και όποιος έχει την περιέργεια να τα δοκιμάσει, το μόνο που χρειάζεται να κάνει είναι να ανοίξει τα ντουλάπια ή το ψυγείο του σπιτιού. Γονείς και νέοι πιστεύουν ότι **το αλκοόλ** δεν είναι επικίνδυνο, όπως **τα ναρκωτικά**. Ακόμα έχουν την εντύπωση ότι η μπίρα δεν είναι τόσο επιβλαβής, όπως το ουίσκι. Όμως τα πράγματα δεν είναι έτσι, γιατί ένα ποτήρι μπίρα περιέχει την ίδια ποσότητα που περιέχει ένα ουίσκι και το αλκοόλ είναι ουσία που καταστρέφει τον οργανισμό. Το αλκοόλ καταστέλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα και γοητεύει τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, γιατί με ένα ή δύο ποτά χαλαρώνουν, νιώθουν άνετα και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Προκαλεί όμως εξάρτηση και οι έρευνες το συσχετίζουν με πρωϊμότερη έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας, αύξηση των περιπτώσεων ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, αύξηση των ΣΜΝ και αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων. Οι νέοι αρχίζουν να δοκιμάζουν τα ναρκωτικά και το ποτό για πολλούς λόγους:

- Μερικοί απλώς από περιέργεια, γιατί έχουν ακούσει ότι σε «ανεβάζουν» και σε κάνουν να νιώθεις όμορφα. Αυτό θέλουν να το διαπιστώσουν μόνοι τους.
- Άλλοι αρχίζουν τη χρήση για να γίνουν αποδεκτοί και να μπουν σε μια παρέα που ήδη παίρνει ναρκωτικά.
- Άλλοι για να δηλώσουν την ανεξαρτησία από τους γονείς τους.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι έφηβοι που περνούν από τη χρήση στην κατάχρηση προσπαθούν να νιώσουν όμορφα και να κατευνάσουν τα συναισθήματα του άγχους, του θυμού και της κατάθλιψης που τους βασανίζουν. Τα ναρκωτικά είναι ένας τρόπος για να ξεφύγουν από το άγχος για το σχολείο ή τις επώδυνες σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους τους.

Μπορούμε να ξεχωρίσουμε τρία στάδια της χρήσης ναρκωτικών από τον έφηβο:

- του πειραματισμού,
- της αναζήτησης,
- της απορρόφησης.

Η έκθεση του εφήβου στα ναρκωτικά αρχίζει με τον *πειραματισμό*. Στη φάση αυτή, που αποτελεί μια μορφή αναψυχής, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η πίεση από τους φίλους, καθώς και η χρήση των ουσιών από τους γονείς. Τις περισσότερες φορές δεν παρατηρείται αλλαγή στη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Στη

συνέχεια οι έφηβοι περνούν στο στάδιο που αναζητούν τα ναρκωτικά αναπτύσσοντας ψυχική εξάρτηση γιατί πιστεύουν ότι τους κάνουν να νιώθουν καλύτερα στις δύσκολες στιγμές. Τελικά τα ναρκωτικά απορροφούν τον έφηβο και σε αυτή τη φάση είναι που εξαφανίζονται διάφορα αντικείμενα από το σπίτι, τα οποία τα παιδιά πουλάνε για να πάρουν τη δόση τους. Οι περισσότεροι νέοι δεν προχωρούν ποτέ πέρα από το στάδιο του πειραματισμού. Είναι όμως σημαντικό να μπορεί κανείς να εντοπίσει νωρίς το πρόβλημα, γιατί όσο συντομότερα αυτό αναγνωρισθεί, τόσο καλύτερα είναι τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Οι αλλαγές στη συμπεριφορά που αποτελούν σημάδια κινδύνου κατάχρησης και ψυχικής εξάρτησης από τα ναρκωτικά είναι οι εξής:

- ✓ Οι έφηβοι περνούν πολλή ώρα μόνοι τους.
- ✓ Η επικοινωνία με την οικογένεια γίνεται δύσκολη και οι τσακωμοί συχνοί.
- ✓ Αλλάζει ο τρόπος που ντύνονται και φροντίζουν τον εαυτό τους.
- ✓ Οι βαθμοί στο σχολείο πέφτουν και η προσπάθειά τους μειώνεται.
- ✓ Αλλάζουν φίλους.
- ✓ Υφίστανται συχνά ανεξήγητα ατυχήματα και εμπλέκονται σε καβγάδες.
- ✓ Ο ύπνος τους συνοδεύεται από εφιάλτες και μειώνεται η ενεργητικότητά τους.
- ✓ Τα ωράρια στο φαγητό είναι ακανόνιστα.
- ✓ Παρουσιάζουν ανορεξία και υπερβολική τάση για γλυκά
- ✓ Παρουσιάζουν κόκκινα μάτια, συχνά κρυολογήματα και αιμορραγίες από τη μύτη.

Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι πολλά από αυτά τα συμπτώματα παρουσιάζονται κατά καιρούς και σε φυσιολογικούς εφήβους που δεν κάνουν χρήση ναρκωτικών και κανένα από αυτά δεν είναι από μόνο του απόδειξη χρήσης. Αν όμως παρατηρήσουμε πολλά μαζί, θα πρέπει να μας δημιουργηθούν υποψίες.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ. Οι νέοι που έχουν κατάθλιψη αισθάνονται κουρασμένοι, γίνονται νευρικοί και δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν. Η επίδοσή τους στο σχολείο πέφτει. Η όρεξή τους μειώνεται και κοιμούνται περισσότερο ή λιγότερο από το συνηθισμένο. Μπορεί να παραπονούνται για πονοκεφάλους, πόνους στο στήθος, στο στομάχι ή να ζαλίζονται. Κλείνονται στον εαυτό τους, αυτοκατηγορούνται για αναξιότητα και δεν αντλούν καμιά ευχαρίστηση από την καθημερινή ζωή. Η κατάθλιψη μπορεί ακόμα να οδηγήσει τους νέους σε χρήση οινόπνευματων, ναρκωτικών, σκασιαρχείο από το

σχολείο, φυγή από το σπίτι και αντικοινωνική συμπεριφορά. Θα πρέπει να τονιστεί ότι πολλοί έφηβοι που επιχειρούν να αυτοκτονήσουν πάσχουν από κατάθλιψη.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ. Το Διαδίκτυο αποτελεί μια βιβλιοθήκη στο σπίτι, ένα παράθυρο στον κόσμο και, ιδιαίτερα για ένα παιδί, αποτελεί το μέσο που θα το βοηθήσει να αναπτύξει πολλές από τις δεξιότητές του. Θα πρέπει όμως η χρήση να είναι λογική, με συγκεκριμένο σκοπό και για συγκεκριμένο χρόνο, με επιτήρηση, ενώ οι γονείς θα πρέπει να είναι ενήμεροι και προσεκτικοί για την ανίχνευση πρόδρομων συμπτωμάτων. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι νόσημα εξάρτησης της τελευταίας δεκαετίας. Χαρακτηρίζεται από υπερβολική χρήση και ο περιορισμός της προκαλεί συμπτώματα στέρησης, όπως ανησυχία, ευερεθιστότητα, τρόμο, άγχος, φαντασιώσεις και επιθετικότητα, τα οποία υποχωρούν μετά από νέα χρήση. Τα αρχικά συμπτώματα είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η παραμέληση των υποχρεώσεων και η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης. Τη συνολική εικόνα συνθέτουν η απομόνωση, η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων, η μείωση του χρόνου που περνούν με την οικογένεια και τους φίλους τους, η μεταβολή της συμπεριφοράς (επιθετικότητα μέσα στο σπίτι) και η αδιαφορία για πράγματα που πριν τον ευχαριστούσαν (μουσική, χορός, αθλητισμός). Υπάρχουν βέβαια και τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλος, ξηρότητα οφθαλμών, διατροφικές παρεκτροπές και παραμέληση της σωματικής υγιεινής και της προσωπικής φροντίδας.

ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ. Τα τελευταία εικοσιπέντε χρόνια έχει τριπλασιαστεί ο αριθμός των αυτοκτονιών στους εφήβους και η αυτοκτονία είναι η τρίτη αιτία θανάτου σε αυτή την ηλικία. Είναι γνωστό ότι σε κάθε αυτοκτονία αντιστοιχούν πάνω από εξήντα αποτυχημένες απόπειρες (όχι του ίδιου του αυτόχειρα). Αυτοί οι έφηβοι αισθάνονται ότι τους έχουν απορρίψει, γι' αυτό είναι πληγωμένοι, θυμωμένοι και απελπισμένοι. Σε αντίθεση με τους ενηλίκους που γνωρίζουν ότι τα συναισθήματα λύπης και θλίψης τις περισσότερες φορές είναι παροδικά, οι έφηβοι πιστεύουν ότι ο πόνος που νιώθουν για κάποιο λόγο δεν θα στερέψει ποτέ. Έτσι όταν ένας έφηβος βιώσει ένα χωρισμό ή δεν περάσει στο πανεπιστήμιο πιστεύει ότι ο πόνος που νιώθει θα είναι παντοτινός και αν νομίσει ότι έχουν χαθεί τα πάντα, μπορεί να θεωρήσει την αυτοκτονία ως λύση. Δυστυχώς δεν βλέπουν ότι: *"Η αυτοκτονία είναι μια μόνιμη λύση σ' ένα προσωρινό*

πρόβλημα". Θα πρέπει να είμαστε ευαισθητοποιημένοι και να ζητάμε κατεπειγόντως ιατρική βοήθεια αν ακούσουμε κάποιον έφηβο να εκφράζει σκέψεις για αυτοκτονία.

Π Ρ Ο Λ Η Ψ Η

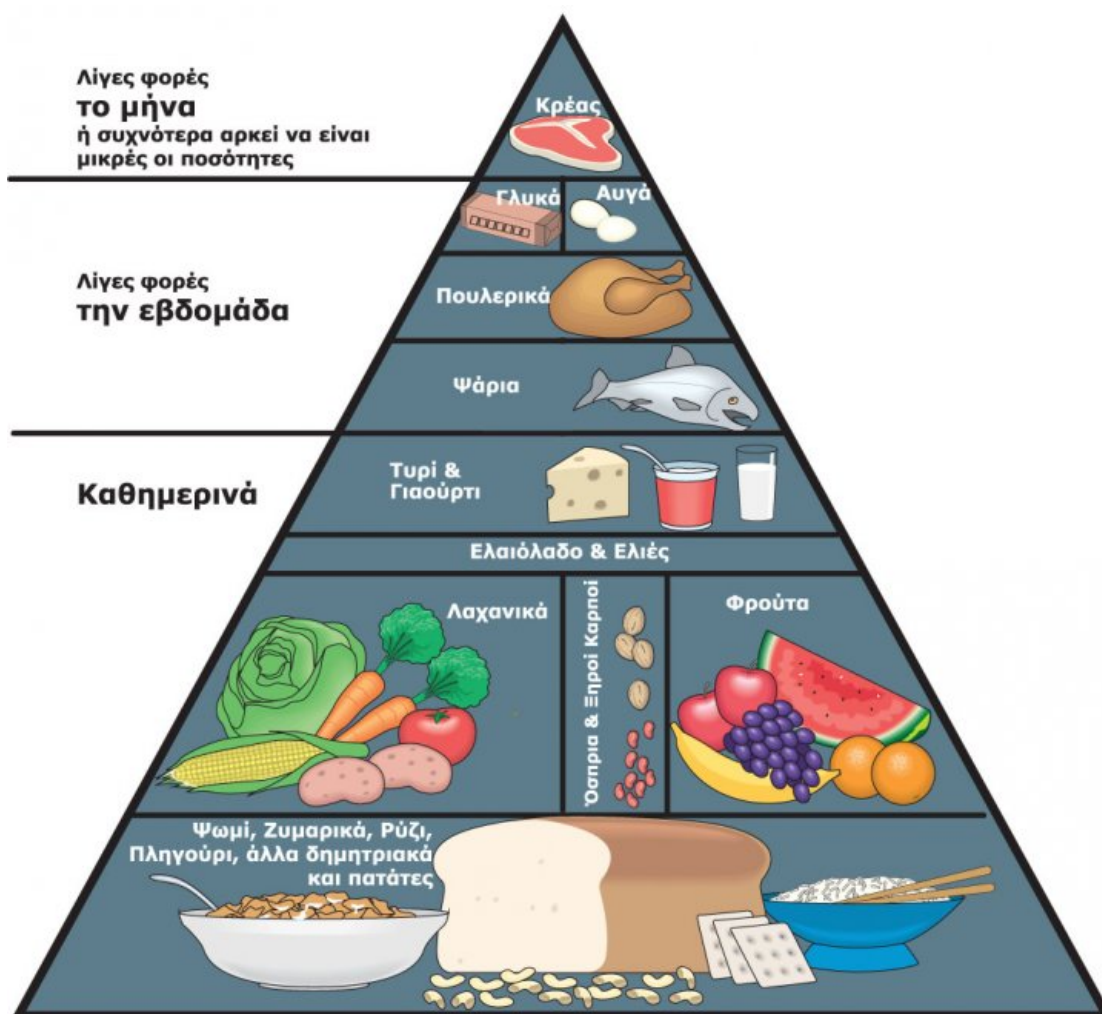
Για την εξασφάλιση καλής σωματικής και ψυχικής υγείας και για να προληφθούν πολλά από τα προβλήματα της εφηβείας απαιτούνται υγιεινή διατροφή, άσκηση, σωστή ανατροφή και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

Υγιεινή διατροφή. Για να εξελιχτεί σωστά και χωρίς προβλήματα η μεγάλη σωματική μεταμόρφωσή του, ο έφηβος θα πρέπει να προσλαμβάνει με τις τροφές περισσότερη ενέργεια σε σχέση με αυτή που χρειάζονται τα παιδιά και οι ενήλικοι. Ακόμα θα πρέπει να τηρεί τους κανόνες της υγιεινής διατροφής και να μη ξεχνά τις ιδιαιτερότητες της ηλικίας του. Έτσι θα πρέπει:

- Να παίρνει τρία κύρια γεύματα -πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό- και ενδιάμεσα να τρώει ελαφρά.
- Τα γεύματα να αποτελούνται από τροφές προερχόμενες από όλες τις ομάδες των τροφίμων.
- Να μη 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 (πίνακας 3).
- 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 ασυναίσθητα καταναλώνει μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού και οδηγείται έτσι στην παχυσαρκία.
- Να καταναλώνει αρκετή ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων, φτωχών σε λιπαρά και εμπλουτισμένων με βιταμίνη D, για να παίρνει το ασβέστιο που χρειάζεται, ώστε να φτιάξει γερά δόντια και οστά. Ένας έφηβος πρέπει να καταναλώνει 3-4 ποτήρια γάλα το εικοσιτετράωρο για να καλύπτονται οι ανάγκες του σε ασβέστιο, αυξημένες 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 τον έφηβο σε κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων και τον οδηγεί στην παχυσαρκία.

Πίνακας 3. Πυραμίδα Μεσογειακής διατροφής



Άσκηση. Να αφιερώνει χρόνο για 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 όμως δεν πρέπει να αποτελεί στόχο στην εφηβεία, καθώς οι έφηβοι υποτιμούν τους κινδύνους, συμπεριφέρονται απερίσκεπτα και τραυματίζονται συχνά.

Σωστή ανατροφή. Οι παράγοντες που καθορίζουν τον έφηβο και στη συνέχεια τον ενήλικο που θα γίνει ένα παιδί είναι η κληρονομικότητα, η διαπαιδαγώγηση που παίρνει από την οικογένεια και η μορφή της κοινωνίας στην οποία ζει. Φυσικά δεν μπορεί κανένας να αλλάξει τα γονίδια, ούτε τον κόσμο. Γι' αυτό μένει η οικογένεια να αποτελεί τον κρίσιμο παράγοντα της ανάπτυξης του παιδιού, τουλάχιστον εκείνον που επιδέχεται εύκολα βελτιωτική αλλαγή. Βασική προϋπόθεση για να μεταδώσουν επιτυχώς οι γονείς τα μηνύματα που θέλουν και να εμφυσήσουν τις αξίες που πρεσβεύουν στα παιδιά τους είναι η *καλή επικοινωνία*, η οποία βέβαια θα πρέπει να υπάρχει με τα παιδιά τους από την παιδική ηλικία των παιδιών και να συνεχίζεται στην εφηβεία. Για την επίτευξή της είναι καλό:

- Οι γονείς να συνειδητοποιούν τα δικά τους συναισθήματα και τις δικές τους ανάγκες, αλλά και τα συναισθήματα και τις ανάγκες των παιδιών τους που βρίσκονται στην εφηβεία και έχουν άλλες προτεραιότητες, διαφορετικές.
- Να μην είναι φορτικοί, γιατί αν πιέζουν υπερβολικά τον έφηβο, στην προσπάθειά τους να του δώσουν κίνητρα, μπορεί να πετύχουν ακριβώς το αντίθετο. Επί πλέον δεν πρέπει να κάνουν κήρυγμα και παρατηρήσεις διαρκώς, αν θέλουν να διατηρήσουν τον διάλογο σε λογικά πλαίσια, ώστε να είναι δυνατή η συζήτηση. Γι' αυτό θα πρέπει να είναι διαλλακτικοί, να μη τα παίρνουν όλα τους μετρητοίς και να διατηρούν το χιούμορ τους
- Να αφιερώνουν χρόνο για να ακούνε. Όσο απασχολημένοι και αν είναι, θα πρέπει να βρούνε χρόνο αναβάλλοντας όλες τις άλλες δραστηριότητες, για να ακούσουν προσεκτικά το παιδί και να συζητήσουν μαζί του τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς του, αν το παιδί το ζητήσει.

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη την αναγνώριση και τον έ π α ι ν ο , καθώς και την εκτίμηση των άλλων, όπως όλοι μας. Επειδή στην πρώιμη και μέση εφηβική ηλικία δεν είναι καθόλου σίγουροι για τον εαυτό τους, για την εικόνα που δίνουν στους άλλους και για το πώς θα εξελιχθούν, μπορεί να τονωθεί η αυτοεκτίμησή τους με φιλικές παρατηρήσεις για το πόσο ελκυστικοί είναι, πόσο ωραία μεγαλώνουν και πόσο πιο ώριμος γίνεται ο τρόπος που σκέφτονται. Ακόμα πρέπει να επαινούνται αν χειρίστηκαν με επιδέξιο τρόπο μια δύσκολη κατάσταση ή αν πήραν μια σωστή απόφαση. Και στην όψιμη εφηβεία, όμως, παρά την ωριμότητά τους, έχουν ανάγκη από λόγια θαυμασμού και σεβασμού.

Το πιο αποτελεσματικό βήμα για να δεχθούν οι έφηβοι τις αξίες που θέλουμε οι ενήλικοι γονείς να τους μεταβιβάσουμε είναι το δικό μας κ α λ ό π α ρ ά δ ε ι γ μ α εκφρασμένο με πράξεις και όχι με λόγια. Διαφορετικά παίρνουν το μήνυμα ότι δεν χρειάζεται να είναι φερέγγυοι και ότι οι αξίες, γενικά, είναι σχετικές. Έτσι δεν μπορούμε να τους πούμε να μη καπνίζουν, να μη πίνουν, να φοράνε ζώνη στο αυτοκίνητο, κράνος στο μηχανάκι, να μην οδηγούν μεθυσμένοι, να μην παίρνουν ναρκωτικά, να μη κλέβουν, να συμμετέχουν στα κοινά, κ.ά., όταν το παράδειγμά μας τους υποδεικνύει ακριβώς το αντίθετο.

Το άλφα και το ωμέγα όμως της ανατροφής είναι η π ε ι θ α ρ χ ί α . 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 αυτό ήταν μικρότερο. Η επιβολή πειθαρχίας πρέπει να συνεχίζεται και στην εφηβεία. Οι γονείς 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.

Η πειθαρχία θα πρέπει να επιβάλλεται με αγάπη και να μην ξεχνάμε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ πειθαρχίας και τιμωρίας. Στόχος της πειθαρχίας είναι να διδάξει στους εφήβους ότι υπάρχουν συνέπειες για την ανάρμοστη συμπεριφορά ή την παράβαση των κανόνων. Στόχος της τιμωρίας είναι να πληγώσει και να δημιουργήσει πόνο. Γι’

αυτό η τιμωρία σχεδόν πάντα οδηγεί στην επιθυμία εκδίκησης και σπάνια είναι διδακτική.

Επειδή την τιμωρία δεν μπορούμε να την αποφύγουμε θα πρέπει να θυμόμαστε ότι πρέπει να είναι ανάλογη του παραπτώματος (και να μη το παρακάνουμε!). Ακόμη, να έχουμε στο νου μας ότι αποδίδει καλύτερα αν οι συνέπειες της παράβασης των κανόνων είναι προσυμφωνημένες με τον έφηβο. Η σωματική τιμωρία 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 πολύ νωρίς. Από τότε που τα παιδιά ανακαλύπτουν τις διαφορές στο σώμα μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και αναρωτιούνται πώς γίνονται τα μωρά. Οι γονείς θα πρέπει να μπορούν να δώσουν απαντήσεις, που να αντιστοιχούν στην ηλικία τους, σε όλες τις ερωτήσεις. 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: 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 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. Έτσι, οι γονείς θα πρέπει να ενημερώνονται και να προσφέρουν στον έφηβο τις έγκυρες πληροφορίες και τη σωστή καθοδήγηση που απαιτείται για μια υγιή σεξουαλική ζωή.

Οι σημερινοί έφηβοι δεν είναι τόσο ενημερωμένοι όσο ισχυρίζονται. Δείχνουν ότι ξέρουν πολλά, αλλά η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Η εντύπωση ότι ξέρουν πολλά προέρχεται από την προκλητική γλώσσα που χρησιμοποιούν και από τον τρόπο

που ντύνονται και μιλούν. Λίγοι όμως είναι αυτοί που ξέρουν την έννοια του έρωτα ως συναισθήματος και ως πράξης και οι περισσότεροι αγνοούν βασικά πράγματα για την προφύλαξη που πρέπει να πάρουν, ώστε να αποφύγουν νόσηση από ΣΜΝ ή ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

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. Ο Θάνος Ασκητής στο βιβλίο του *Η σεξουαλική αφύπνιση της εφηβείας* γράφει ότι αν τον ρώταγε ένα αγόρι ή ένα κορίτσι για το πότε μπορεί να έχει την πρώτη ολοκληρωμένη σεξουαλική επαφή, η απάντηση που θα έδινε θα ήταν η εξής: «Όταν εσύ πιστεύεις ότι ο εαυτός σου είναι έτοιμος/η, ανεξάρτητα από την ηλικία που είσαι, για να δώσεις ή να πάρεις τον ερωτισμό και την ικανοποίηση από αυτόν/ή που εσύ διάλεξες και επέλεξες για να ολοκληρώσεις, τότε μπορείς να προχωρήσεις». Και συνεχίζει: «Να θυμάσαι όμως:

1. Μη βιαστείς να κάνεις έρωτα για να αποδείξεις στους φίλους σου κάτι ή για να αντιδράσεις στους δικούς σου για κάτι που σίγουρα δεν θέλεις. Και

2. Μην ακούσεις και μην αντιγράψεις τον τρόπο που έκανε έρωτα ο φίλος ή η φίλη σου ή που κάπου άκουσες ή διάβασες ότι έτσι "πρέπει να γίνει"».

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι οι γονείς πρέπει να αποδεχθούν το σεξουαλικό προσανατολισμό του παιδιού τους -ο οποίος μπορεί να είναι αντίθετος από τις προσδοκίες τους- για να μπορέσουν να το βοηθήσουν να ζήσει ευτυχισμένο.

Ε Π Ι Λ Ο Γ Ο Σ

Τα προβλήματα των εφήβων -είτε πρόκειται για προβλήματα ανάπτυξης είτε για προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας- έχουν ψυχολογική, κοινωνική και οικονομική διάσταση. Έτσι είναι σίγουρο ότι για την επίλυσή τους απαιτείται 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 -πέρα από την κεντρική προσπάθεια που μπορεί να γίνεται τώρα ή θα γίνει στο μέλλον- 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.

Β Ι Β Λ Ι Ο Γ Ρ Α Φ Ι Α

Γενικές βιβλιογραφικές αναφορές

- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ:** Η φροντίδα του εφήβου από 12 έως 21 ετών. Εκδόσεις Ποταμός 2003.
- ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ:** Γονείς και Παιδί. Απαντήσεις σε κρίσιμα ερωτήματα. Εκδόσεις Α.Α. Λιβάνη 2006.
- ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ:** Η σεξουαλική αφύπνιση της εφηβείας. Εκδόσεις Καστανιώτη 2000.
- MICHAEL COLE - SHEILA R. COLE:** Η ανάπτυξη των παιδιών. Εφηβεία. Γ' τόμος. Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος 2002.
- DANIEL GOLEMAN:** Η συναισθηματική νοημοσύνη. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1998.
- JOHN GOTTMAN:** Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 2000.
- ΕΡΙΚ ΕΡΙΚΣΟΝ:** Η παιδική ηλικία και η κοινωνία. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1977.
- MARTIN HERBERT:** Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1999.
- ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:** Εφηβεία: προσδοκίες και αναζητήσεις Πρακτικά συμποσίου, Επιμέλεια: Δραγώνα θ-Ντάβου Μπ. Εκδόσεις Παπαζήσης 1992
- Ε. ΚΑΚΟΥΡΟΣ-Κ. ΜΑΝΙΑΔΑΚΗ:** Ψυχοπαθολογία παιδιών και Εφήβων. Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γ. Δάρδανος 2003.
- ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ-Ο.Κ.Α.Ν.Α):** Μπορεί να αφορά και το δικό μας παιδί;. Εκδόσεις Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής 2000 .
- ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΡΕΑΤΣΑΣ:** Σεξουαλική αγωγή και οι σχέσεις των δύο φύλλων. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 2003.
- ΜΟΖΕΣ ΛΟΦΕΡ:** Εφηβική διαταραχή και ψυχικός κλονισμός. Εκδόσεις Καστανιώτη 1992.
- Γ. ΜΑΡΑΓΚΟΣ :** Εφηβική ιατρική: βασικά θέματα και αρχές. Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας 1997.
- ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΡΑΖΙΩΤΗ:** Έφηβος με σωστή διατροφή. Εκδόσεις ΦΑΓΕ.
- Ν. ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗΣ:** Εμείς και το παιδί μας. Εκδόσεις Χριστάκη 1992.
- ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΝΟΒΑ-ΚΑΛΤΣΟΥΝΗ:** Μορφές αποκλίνουσας συμπεριφοράς στην εφηβεία. Εκδόσεις Gutenberg 2005.
- NELSON :** Παιδιατρική: -εφηβεία, κεφάλαιο 15, σελ.89-97 και ειδικά προβλήματα υγείας κατά τη διάρκεια της εφηβείας, κεφάλαιο 102-15, σελ.854-886. Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης 2000.
- Ι. Ν. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ :** Εξελικτική ψυχολογία : εφηβική ηλικία, Τόμος 4ος, Αθήνα 1985.
- CAROLE SUTTON:** Προβλήματα συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων. Εκδόσεις Σαβάλλας 2003.
- NICHOLAS TUCKER :** Εφηβεία, ωριμότητα και τρίτη ηλικία. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1997.
- PATRICIA J. TURNER :** Βιολογικό φύλλο, κοινωνικό φύλλο και ταυτότητα του εγώ. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1998.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ(επιμέλεια):** Βασική παιδοψυχιατρική: εφηβεία. Εκδόσεις Καστανιώτη 2003.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ:** Η ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Εκδόσεις Καστανιώτη 1993.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ (επιμέλεια):** Εφηβεία: ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο. Εκδόσεις Καστανιώτη 1992.
- ΤΣΙΤΣΙΚΑ ΑΡΤΕΜΙΣ:** Εφηβεία. Η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων. Τόμος 1^{ος}. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ.Πασχαλίδης 2011.
- KAREN ZAGER-ALICE RUBENSTAIN:** Όλη η αλήθεια για τις έφηβες. Εκδόσεις Σαβάλλας 2003.

Ειδικές βιβλιογραφικές αναφορές

- Κ. ΑΝΑΣΤΑΣΕΑ-ΒΛΑΧΟΥ:** Ατυχήματα στην εφηβεία». Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανελ Αθηνών 1997, 44:138-142

- ΓΡ. ΑΜΠΙΑΤΖΟΓΛΟΥ:** Οικογένεια και έφηβος. Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος, 7:278-283,1995
- Κ. ΒΟΥΔΡΗΣ:** Ο ρόλος του παιδίατρου στην αντιμετώπιση του παιδιού και του εφήβου με αυτοκτονική συμπεριφορά. 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της, σελ.51-68. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.
- Ο. ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ:** «Κύηση στην εφηβεία». 1ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.55-59. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.
- Χ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ :** Η διαμόρφωση της σεξουαλικής μας ταυτότητας. Παιδιατρικά χρονικά 1991:18,4:207-213
- Ι. ΚΑΒΑΛΙΩΤΗΣ :** Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και έφηβοι. 7ο σεμινάριο παιδιατρικών λοιμώξεων, σελ.156-163. Εκδόσεις Γιαχούδη Θεσ/νίκη 2004
- Α. ΚΑΛΑΝΤΖΗ-ΑΖΙΖΙ:** Ο ρόλος του σχολείου στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού και του εφήβου. 3ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.67-76. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.
- Χ. ΚΑΜΠΑΚΟΣ:** Κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους. 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ. 9-19. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1999.
- Σ. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ:** Αυτοκτονία-Παρααυτοκτονία σε παιδιά και εφήβους. Επιπολασμός-Αιτιολογία. 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της, σελ.21-33. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1999.
- Χ. ΚΑΣΙΜΟΣ:** Ιατροκοινωνικά προβλήματα του παιδιού. Παιδιατρικά Χρονικά 1986:15,1:39-44
- Σ. ΚΙΤΣΙΟΥ-ΤΖΕΛΛΗ:** Ο ρόλος της κληρονομικότητας στη συμπεριφορά. 3ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ. 9-42. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.
- Γ. ΚΡΕΑΤΣΑΣ:** «Γενετήσια αγωγή ή σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στην εφηβεία». 1ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ. 9-18. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1998.
- Μ. ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ:** Ο παιδίατρος και η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση παιδιών και εφήβων. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 1997, 44:185-188
- Α. ΜΑΓΙΑΚΟΥ:** Πρώιμη ήβη. 1ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ. 107-128. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1998
- Α. ΜΑΓΙΑΚΟΥ:** Καθυστέρηση της ήβης. 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.115-135. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1999
- Ν. ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗΣ:** Είναι πραγματικά παραστρατημένος ο σημερινός νέος;. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 1987, 34:77-81
- Ν. ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗΣ:** Νιάτα, έρωτας, υγεία. Δελτ Α΄ Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 1988, 35:183-189
- Ν. ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗΣ:** Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και AIDS. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 1989,36:9-14
- Α. ΠΑΙΟΝΙΔΗΣ :** Διατροφή και φάρμακα κατά την άσκηση. Παιδιατρικά Χρονικά 1987:16,1:2-9
- Α. ΠΑΙΟΝΙΔΗΣ:** Η συμβολή της Κοινωνικής Παιδιατρικής στην προστασία της ψυχικής υγείας του παιδιού. Παιδιατρικά χρονικά 1991:18,3:181-192
- Α. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ:** Η σωματική αύξηση και ανάπτυξη κατά την εφηβεία. 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.95-114. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1999
- Α. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, Π. ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ-ΜΙΧΑ:** Εθισμός στο διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία. Παιδιατρική 2008, 71(6):434-440.
- Ι. ΡΟΥΣΣΟ:** Διαιτητικές εκτροπές κατά την εφηβεία. Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος 8:135-140,1996
- Α. ΡΟΥΣΣΟΥ:** Κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους, Σεμινάριο Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, σελ.209-223. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1991.

- Α. ΡΟΥΣΣΟΥ:** Πρώιμες σεξουαλικές σχέσεις: Πρόβλημα ή κατάκτηση!, 1ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ. 61-66. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1998.
- Α. ΡΟΥΣΣΟΥ:** Αντιμετώπιση της αυτοκτονικής συμπεριφοράς στην παιδιατρική πράξη, 2ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της, σελ. 35-49. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 1999.
- Α. ΡΟΥΣΣΟΥ:** Η σημασία της οικογένειας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού και του εφήβου. 3ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.43-65. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.
- Ν. ΣΚΕΝΤΕΡΗΣ:** Η έφηβη αθλήτρια. Παιδιατρικά χρονικά 1987:16,1:18-24
- ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ:** AIDS. Παιδιατρική θεραπευτική Ενημέρωση Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών, σελ.9-131,1998
- ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ:** Ναρκωτικά. Παιδιατρική θεραπευτική Ενημέρωση Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών, σελ 7-78 1992
- ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ:** Έφηβος. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 1995, 42:10-35
- Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ:** Η Υστερία στα παιδιά. Παιδιατρικά Χρονικά 1985:14,3:129-135
- Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ:** Πηγές και τρόποι σεξουαλικής ενημέρωσης παιδιών σχολικής ηλικίας. Παιδιατρικά Χρονικά 1986: 15,1:27-34
- Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ :** Παιδί με χρόνιο πρόβλημα υγείας και αθλητισμός. Παιδιατρικά Χρονικά 1987:16,1:25-33
- Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ:** Παράξενη σεξουαλική συμπεριφορά των εφήβων. Παιδιατρικά Χρονικά 1991:18,4:195-205
- Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ:** Τα αίτια της αυτοκτονίας. Παιδιατρική βορείου Ελλάδος 7:273-277,1995
- Α. ΤΣΙΤΣΙΚΑ:** Ασφάλεια του διαδικτύου για παιδιά και εφήβους σελ.143-147. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, 2011.
- ΘΕΑΝΩ ΤΣΟΥΚΑΤΟΥ:** Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. 1ο επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματα της, σελ.19-53. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, 1998.
- Δ. ΧΙΩΤΗΣ:** Ανάστημα και σωματικό βάρος Ελληνοπαίδων ηλικίας 0-18 ετών (2001-2002): σύγκριση με δεδομένα μελέτης του 1978-1979. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2003,50:136-155
- Γ. ΧΡΟΥΣΟΣ:** Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα. Δελτ Α' Παιδ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2003,50:225-234.
- Γ. ΧΡΟΥΣΟΣ:** Η αύξηση και η ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2005, 52(3):217-220.
- Α. ΦΡΕΤΖΑΓΙΑΣ:** Διατροφή κατά την Εφηβική ηλικία. Σεμινάριο Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, σελ.77-84. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 1992.