

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

Στις μέρες μας, όλοι, μικροί και μεγάλοι παραπονιούνται ότι βιώνουν στρες. Το στρες έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και μας βασανίζει και όταν οφείλεται στα μεγάλα και σημαντικά γεγονότα, αλλά και όταν προέρχεται από τα μικρά και ασήμαντα προβλήματα της καθημερινότητας, τα οποία μας κατακλύζουν από στρες, λόγω των πολλών υποχρεώσεων που μας δημιουργούν, π.χ. το πρόγραμμα της καθημερινότητας ενός μαθητή.

Στην αντίδρασή μας στο στρες κάποιες ομάδες ανθρώπων είναι ιδιαίτερα ευπαθείς και ευαίσθητες στο να εμφανίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του. Σε αυτές ανήκουν οι ηλικιωμένοι, οι χωρισμένοι γονείς, τα παιδιά και οι έφηβοι. Το στρες βέβαια εκδηλώνεται διαφορετικά σε κάθε ηλικία. Για παράδειγμα στα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας ο αποχωρισμός από τους γονείς εκδηλώνεται με έντονη ανησυχία και εκνευρισμό, ενώ στους εφήβους με κατάθλιψη. Η εμβρυϊκή, η νεογνική και η εφηβική περίοδος της ζωής είναι κρίσιμες περιόδους για την ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου, ο οποίος διαφέρει από τον εγκέφαλο των ενηλίκων. Η δικτύωση των νευρικών κυττάρων και η δημιουργία συνάψεων αρχίζει από το τέλος της ενδομήτριας ζωής, ουσιαστικά όμως συντελείται κατά την εξωμήτριο ζωή και μάλιστα κατά τη διάρκεια των 3 πρώτων χρόνων της ζωής και γι' αυτό τα 3 πρώτα χρόνια της ζωής θεωρούνται κρίσιμα χρόνια για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Ο αριθμός των συνάψεων που δημιουργούν οι εγκεφαλικοί νευρώνες κατά την ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και ξέρουμε, ότι η ανάπτυξη μεγαλύτερου αριθμού συνάψεων επιτρέπει περισσότερες πνευματικές και νοητικές δραστηριότητες. Η καλωδίωση του εγκεφάλου ολοκληρώνεται στα 25 χρόνια στις γυναίκες και στα 27 στους άνδρες.

Η συνεχής συναισθηματική πίεση μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις νοητικές ικανότητες ενός παιδιού τραυματίζοντας την ικανότητά του για μάθηση. Τα ευρήματα μελετών αποδεικνύουν ότι η έκθεση σε έντονο στρες (π.χ. σωματική, σεξουαλική κακοποίηση ή παραμέληση, κλπ.) κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου της ζωής μπορεί να έχει μόνιμες συνέπειες στον

εγκέφαλο με μείωση του αριθμού των συνάψεων. Έτσι, ενώ στους ενήλικες το υπερβολικό ή το χρόνιο στρες οδηγεί στην ευαισθητοποίηση ώριμων περιοχών του εγκεφάλου, στα παιδιά και τους εφήβους μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για αυξημένη ψυχική και σωματική νοσηρότητα στη μετέπειτα ζωή, μέσω δομικών και λειτουργικών αλλαγών σε διάφορες περιοχές του εγκεφάλου. Το έντονο στρες στους εφήβους αλλοιώνει δομές του εγκεφάλου (ιππόκαμπος) που είναι υπεύθυνες για τη μνήμη και τη μάθηση, επηρεάζοντας ακόμα και τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους και μπορεί να οδηγήσει στον προγραμματισμό των περιοχών αυτών, καθιστώντας τες ευάλωτες στο στρες στη μετέπειτα ζωή. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ο ιππόκαμπος, μαζί με το σύστημα της αμυγγής και τον προμετωπιαίο λοβό, είναι η δομή που βάζει φρένο στο στρες, οπότε αν πάθει ζημιά το στρες καθίσταται ανεξέλεγκτο.

Πολλοί μαθητές πιστεύουν ότι μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά μόνο κάτω από πίεση. Το στρες αποτελεί για πολλούς ισχυρό κίνητρο για να αυξήσουν τις επιδόσεις τους και να έχουν επιτυχία στις εξετάσεις. Μακροπρόθεσμα, όμως, αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις. Η διαδικασία μέσω της οποίας μπορεί να υιοθετηθεί μια αγχώδης συμπεριφορά ξεκινά από τα πρώτα χρόνια της σχολικής ζωής ενός παιδιού, όταν ο μικρός μαθητής αρχίζει να προετοιμάζεται για το πρώτο του διαγώνισμα. Αν τα καταφέρει η χαρά του είναι μεγάλη και τα μπράβο και τα συγχαρητήρια από δασκάλους και γονείς πολλά. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά και το παιδί μαθαίνει, ότι όσο πιο καλά προετοιμάζεται πιέζοντας τον εαυτό του, τόσο πιο καλά τα καταφέρνει και επιβραβεύεται. Δηλαδή, όσο περισσότερο στρεσάρεται τόσο καλύτερα θα προετοιμαστεί, οπότε το αποτέλεσμα δεν μπορεί να είναι άλλο, παρά μόνο η επιτυχία. Με το πέρασμα των χρόνων, λοιπόν, οι σχολικές απαιτήσεις αυξάνονται και ο μαθητής πρέπει να στρεσάρεται περισσότερο για να ανταποκριθεί με επιτυχία σε αυτές. Οι δυσκολίες είναι σαφώς μεγαλύτερες και ο χρόνος λιγότερος με αποτέλεσμα το σώμα και το μυαλό να μη μπορούν να επιστρέψουν στα φυσιολογικά τους επίπεδα, απαλλαγμένα από το στρες.

Υπάρχουν έρευνες που καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι όσοι μαθητές μελετούν μέχρι την τελευταία στιγμή και έχουν στρες κάνουν καλό στον εαυτό τους γιατί οι ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόνη και η αδρεναλίνη, βοηθούν τον εγκέφαλο να αποθηκεύσει πιο έντονα τα διάφορα δεδομένα και έτσι ο μαθητής να θυμάται καλύτερα, αρκεί το στρες να μην ξεπερνά ένα λογικό όριο. Όμως ενώ το στρες με μέτρο μπορεί να αποβεί ωφέλιμο σε ένα μαθητή, το υπερβολικό στρες μπορεί να είναι επιζήμιο και ο μαθητής να μη θυμάται τίποτα τη στιγμή του διαγωνίσματος, γιατί όταν είμαστε υπερβολικά στρεσαρισμένοι δεν μπορούμε να αφομοιώσουμε νέες πληροφορίες αφού η μνήμη δεν δουλεύει σωστά. Το διαρκές στρες επηρεάζει την πρόοδό του με διάφορους τρόπους. Αυξάνεται η δυσκολία συγκέντρωσης όταν μελετά με αποτέλεσμα να μην προετοιμάζεται τόσο καλά όσο θα ήθελε και τελικά δεν αποδίδει σύμφωνα με τις δυνατότητές του. Η κούραση είναι διπλάσια

όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση στρες. Το σώμα και το μυαλό του δεν προλαβαίνουν να χαλαρώσουν και ο μαθητής, που έχει όλη την καλή διάθεση να μελετήσει, απλώς σπαταλά τον χρόνο του, καθώς το σώμα και πολύ περισσότερο το μυαλό δε ανταποκρίνονται και κατά τη διάρκεια της εξέτασης, υψηλά επίπεδα στρες μπλοκάρουν το μυαλό του με αποτέλεσμα να μπερδεύεται και να κάνει λάθη.

Για την αντιμετώπιση του στρες τα παιδιά και έφηβοι θα πρέπει:

- Να έχουν υγιεινή διατροφή, να ασκούνται, να μη κάνουν κατάχρηση οθόνης και να αποκτήσουν σωστές συνήθειες ύπνου. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουμε τα παιδιά και τους εφήβους ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν το στρες είναι να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για ένα δυνατό και υγιή οργανισμό. Ας θυμόμαστε ακόμα ότι η υπερκατανάλωση τροφής, η κατάχρηση οθόνης και η έλλειψη ύπνου είναι στρεσογόνοι παράγοντες.

- Να καταφέρνουν να εντοπίζουν τους στρεσογόνους παράγοντες, τα σωματικά συμπτώματα, τα συναισθήματα που προκύπτουν, και τις αρνητικές σκέψεις που εμφανίζονται, καθώς και το πώς να επιτυγχάνουν τον έλεγχο τις συμπεριφοράς. Ορισμένες φορές οι στρεσογόνοι παράγοντες δεν σχετίζονται με τόσο σοβαρά γεγονότα, αλλά με μικρότερες δυσκολίες, οι οποίες μπορούν να μας επηρεάσουν εξίσου. Παράδειγμα το βεβαρημένο πρόγραμμα των μαθητών που περιλαμβάνει διάβασμα για το σχολείο, φροντιστήρια, ξένες γλώσσες, συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες κλπ. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις συνδέονται τόσο στενά, ώστε ένας τρόπος να μάθουμε να ελέγχουμε τα συναισθήματα μας είναι να επανεξετάζουμε τις σκέψεις μας που παίζουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στο στρες. Ξέρουμε ότι όταν είμαστε στρεσαρισμένοι είναι εύκολο να πέσουμε στην παγίδα των αρνητικών σκέψεων. Ορισμένες χαρακτηριστικές σκέψεις που σχετίζονται με το στρες είναι: «Είμαι σκέτη αποτυχία. Δεν θα μπορέσω ποτέ να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση» ή «Δεν είναι δίκαιο. Γιατί αυτά να συμβαίνουν μόνο σε εμένα;». Η συμπεριφορά μας είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο για την αλλαγή των συναισθημάτων μας. Μόλις αρχίσουμε να αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας, στέλνουμε στον εαυτό μας το μήνυμα ότι μπορούμε να τα βγάλουμε πέρα. Δεν χρειάζεται απλώς να πείσουμε τον εαυτό μας ότι θα τα καταφέρουμε, γιατί έχουμε ήδη διαπιστώσει ότι τα καταφέρνουμε!

- Να οργανώνουν σωστά τον χρόνο και τον χώρο. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουν πώς να διαχειρίζονται το χρόνο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, συνειδητοποιώντας τις αξίες και τις προτεραιότητες τους, ώστε να αφιερώνουν το χρόνο σε πράγματα που είναι σημαντικά για τους ίδιους. Θα πρέπει, ακόμα, να έχουν οργανωμένο το χώρο ώστε να μη ξοδεύουν άδικο χρόνο σε αναζήτηση των πραγμάτων που χρειάζονται και να πετάνε τα άχρηστα πράγματα.

- Να μη δίνουν χώρο στην αναβλητικότητα. Να ιεραρχούν τα προβλήματα και να προχωρούν στην επίλυσή τους όσο γίνεται γρηγορότερα, επιλέγοντας τα περισσότερο επείγοντα ή ακόμα και τα πιο

εύκολα. Όταν αναβάλλουμε κάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, καταλήγουμε να νιώθουμε πιο στρεσαρισμένοι από όσο θα νιώθαμε αν παίρναμε εξαρχής μια βαθιά ανάσα και αντιμετωπίζαμε την πρόκληση.

- Να μάθουν τις ασκήσεις χαλάρωσης. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να επιτύχει κάποιος τη χαλάρωση του μυοσκελετικού συστήματος, αλλά και την πνευματική χαλάρωση, μόνο που πρέπει να εξασκηθεί.

- Να εστιάζουν τις σκέψεις τους στο εδώ και τώρα (ενσυνειδητότητα). Επειδή στην καθημερινή μας ζωή σπάνια σκεφτόμαστε μόνο ό,τι κάνουμε εκείνη τη στιγμή θα πρέπει να εξασκηθούν στην σκόπιμη εστίαση της προσοχής στο εδώ και τώρα και να αποκτήσουν την ικανότητα εκείνη τη στιγμή να μη σκέφτονται, ούτε να κρίνουν τα γεγονότα, τον εαυτό τους ή τους άλλους ανθρώπους που παίζουν ρόλο σε μια κατάσταση. Θέλει εξάσκηση.

Ο γιατρός Hans Selye, ο οποίος θεωρείται πατέρας του στρες θεωρεί ως καλό στρες για τον καθένα το είδος εκείνο του στρες που εκφράζεται μέσω της ενσυναίσθητης ανησυχίας για τους άλλους και τις θετικές προσπάθειες που καταβάλλει για το καλό της ανθρωπότητας. Και ο μεγάλος Αμερικανός παιδίατρος Μπέντζαμιν Σπોક στο βιβλίο του «το παιδί και η φροντίδα του» γράφει: «Νομίζω πως τα παιδιά σίγουρα θα ήταν πιο ευτυχισμένα αν αποκτούσαν μια πεποίθηση και να ζουν μ' αυτή σ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας: ότι το πιο σημαντικό πράγμα που χρειάζονται τα ανθρώπινα όντα για να νοιώσουν ολοκληρωμένα είναι η συμμετοχή στην προσπάθεια για βοήθεια της ανθρωπότητας και ζωή με κάποια ιδανικά. (Αυτό δεν εμποδίζει να αναζητούν την πρόοδο και να κερδίζουν τα απαραίτητα για τη ζωή). Όταν οι άνθρωποι έχουν έναν κοινό σκοπό συμπεριφέρονται καλύτερα, είναι πιο αποφασιστικοί.»



Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Νέος Αγών στις 22/4/2024