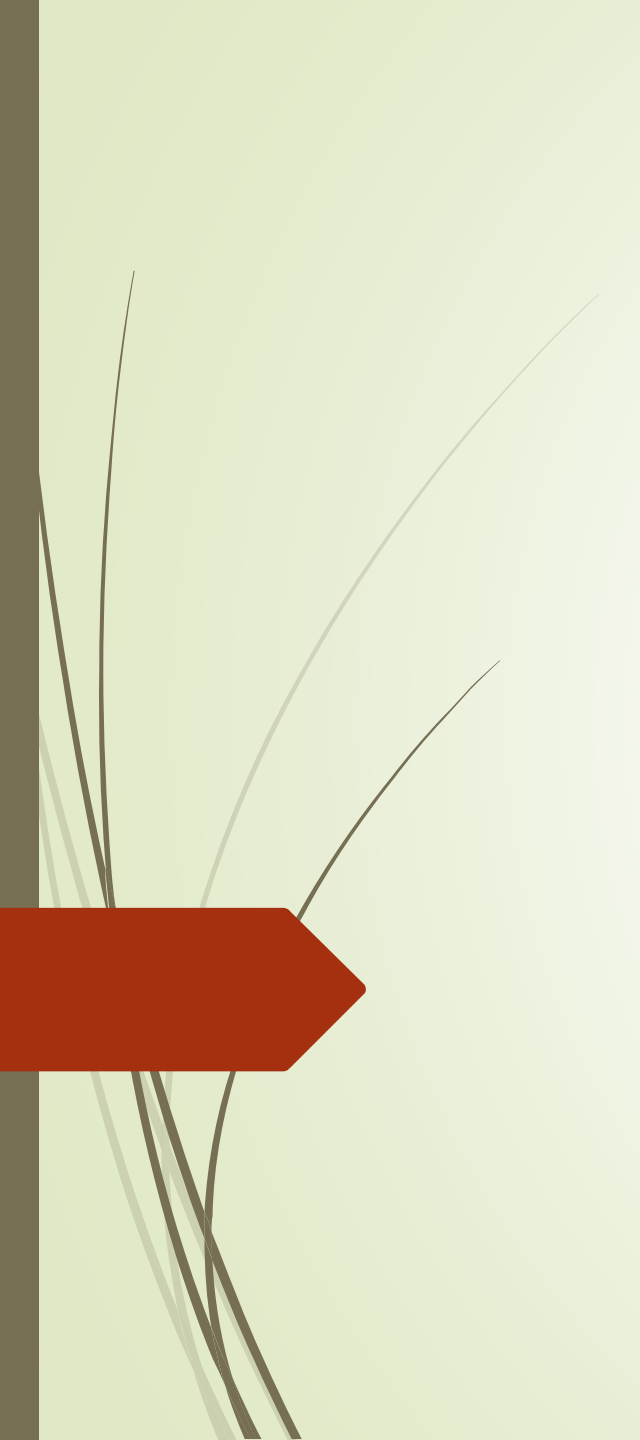




ΣΥΝΗΘΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Βάια Τσιρώνη

Ψυχίατρος Παιδιών και Εφήβων

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟΥ Γ.Ν.Α.



Ορισμός ψυχικής υγείας ΠΟΥ



Ψυχική υγεία δεν θεωρείται μόνο η απουσία νόσου, αλλά η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του επιτεύγματα. Επί πλέον για το παιδί και τον έφηβο περιλαμβάνει τη δυνατότητα να έχει επαρκή γονεϊκή φροντίδα και στοργή, να ζει σε περιβάλλον θετικό προς αυτό, να έχει κατάλληλα γνωστικά ερεθίσματα, κατάλληλη εκπαίδευση, αρμόζουσα επαγγελματική κατάρτιση, ώστε να ικανοποιείται από την σχολική επιτυχία και να έχει τις προϋποθέσεις να εξελιχθεί σε ένα υγιές ψυχικά ενήλικο άτομο



ΟΡΙΣΜΟΣ

Εφηβεία ορίζεται ως η εξελικτική διεργασία στη ζωή που αρχίζει βιολογικά με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει ψυχολογικά με την απόκτηση της ταυτότητας εαυτού και του φύλου καθώς και του αισθήματος της ανεξαρτησίας που σηματοδοτεί την ενηλικίωσή του ατόμου

Η ενηλικίωση κοινωνικά γίνεται αποδεκτή με άλλο τρόπο και σε διαφορετικό χρόνο σύμφωνα με τις πολιτισμικές αξίες κάθε κοινωνίας

Η ΠΟΥ ορίζει την εφηβεία από την ηλικία των 10 ετών έως τα 19 έτη για να συμπεριλάβει όλες τις διαφορετικές κοινωνικο-πολιτισμικές καταστάσεις



Τι συμβαίνει στην Εφηβεία;

Η ψυχική ισορροπία διαταράσσεται και η προσωπικότητα χαρακτηρίζεται από ρευστότητα

Οι διεργασίες πυροδοτούν αλυσιδωτές ψυχολογικές αλλαγές

Ο έφηβος καλείται να ανταποκριθεί σε αυξημένες εσωτερικές και κοινωνικές απαιτήσεις για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς του, εγκατάλειψη της ιδανικής εικόνας που είχε και αποδοχή των περιορισμών της πραγματικότητας

Προϋπόθεση για να πραγματοποιηθούν και ολοκληρωθούν οι διεργασίες είναι οι ευνοϊκές πολιτισμικές και κοινωνικές συνθήκες που παρέχουν σταθερά όρια

Απαραίτητα: η συνεπής παρουσία των ενηλίκων

τα ευδιάκριτα και σταθερά όρια

έλεγχος και καθοδήγηση

Διαταραχές στην Εφηβεία

Τρεις κατηγορίες :

- I.** Με αφετηρία στην παιδική ηλικία και συνέχεια στην εφηβική, με κάποια διαφοροποίηση
(ειδικές αναπτυξιακές διαταραχές, ΔΕΠΥ)
- II.** Ιδιαίτερα προβλήματα που ζητείται να επιλύσουν στην Εφηβεία
(σεξουαλικότητα, ανορεξία, απόπειρες αυτοκτονίας)
- III.** Με αφετηρία στην Εφηβεία και συνέχεια στην ενήλικη ζωή



Γιατί πρέπει να αντιμετωπίζονται;

- Έχουν συνέπειες στη σχολική ζωή και την κοινωνική ζωή
- Επιμένουν στη διατήρηση, καθώς με το λάθος τρόπο μείωσης του άγχους ο έφηβος δεν επιλέγει άλλη λύση και απομονώνεται
- Τα μέτρα πρόληψης όσον ταχύτερα δρουν τόσο καλύτερα αποδίδουν με παρέμβαση πριν οργανωθεί διαταραχή
- Κινδυνεύει όχι μόνο η ψυχική υγεία του εφήβου αλλά και η σωματική



Τι είναι το άγχος και οι αγχώδεις διαταραχές



Άγχος είναι ο μηχανισμός προετοιμασίας και προστασίας του οργανισμού για καταστάσεις κινδύνου, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί ή αντιμετώπιση της απειλής και κατ' επέκταση η επιβίωσή του. Είναι ένα είδος συναγερμού, που ενεργοποιείται πάντα με την αντίληψη της απειλής και ο βαθμός ενεργοποίησής του είναι ανάλογος με το βαθμό απειλής. Βιώνεται ως ένα_δυσάρεστο συναίσθημα έντασης που συνοδεύεται από σωματικά φαινόμενα όπως ιδρώτας, τρόμος , πανικός, ταχυπαλμία.



Ποιες είναι οι αιτίες άγχους στην παιδική και εφηβική ηλικία

- **Γενετικοί παράγοντες:** γενετική προδιάθεση (αγχώδεις γονείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν ένα αγχώδες παιδί)
- **Οικογενειακοί παράγοντες:** έλλειψη φροντίδας και ασφάλειας, απουσία κανόνων - ορίων, γονείς με άγχος, κατάθλιψη ή άλλη ψυχική ασθένεια, γονείς με εθισμό στα ναρκωτικά ή στο αλκοόλ, διαπληκτισμοί ή βία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας
- **Κοινωνικοί παράγοντες:** χαμηλό κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο, δυσμενείς ή νέες πολιτισμικές συνθήκες



Αιτίες άγχους

- **Γεγονότα ζωής:** γέννηση ενός αδελφού, ασθένεια, νοσηλεία του παιδιού ή κάποιου μέλους της οικογένειας, απώλειες-θάνατος, διαζύγιο, ο χωρισμένος γονιός αποκτά καινούριο σύντροφο ή ξαναπαντρεύεται, αποχωρισμός από τον ένα γονιό για μεγάλο χρονικό διάστημα, μετακόμιση και αλλαγή σχολείου, θάνατος ενός κατοικίδιου ζώου, σεξουαλική, σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση, αυξημένες απαιτήσεις της οικογένειάς, του σχολείου, φόρτος εργασίας και δραστηριοτήτων, εξετάσεις και διαγωνίσματα, συγκρούσεις με φίλους, συμμαθητές, αρχή ή τέλος του σχολείου, επανάληψη τάξης, υψηλές προσδοκίες των γονιών για τα επιτεύγματα των παιδιών
- **Ατομικοί παράγοντες (ιδιοσυγκρασιακοί):** η εσωστρέφεια, συναισθηματική εξάρτηση, υπερευαισθησία π.χ. στην κριτική, επιφυλακτικότητα, έλλειψη αυθορμητισμού, μειωμένη διεκδικητικότητα
- **Ψυχολογικοί παράγοντες:** αναπτυξιακή φάση (π.χ. εφηβεία), χαμηλή αυτοεκτίμηση



Συμπτώματα

Σωματικά:

πόνος στην κοιλιά, πονοκέφαλος, ναυτία, αίσθημα ζάλη, ιδρώτας, τρέμουλο, ταχυκαρδία, δύσπνοια

Συμπεριφοράς:

Πτώση στη σχολική επίδοση, δυσκολία στην προσοχή-συγκέντρωση, ονειροπόληση, τελειομανία, φόβοι, ευερεθιστότητα, εκνευρισμός, ένταση

Προβλήματα στις σχέσεις :

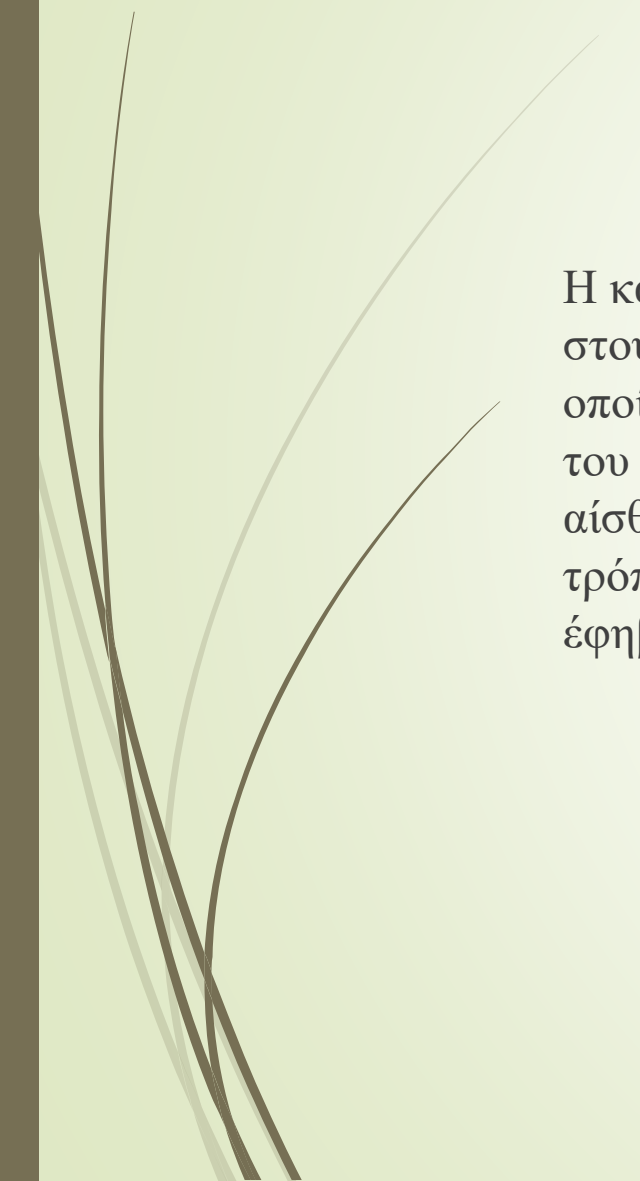
Αποφυγή κοινωνικών επαφών, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα ανικανότητας

κ. α. :

όπως προβλήματα ύπνου, διατροφής, κούραση



Κατάθλιψη στα παιδιά και τους εφήβους



Η κατάθλιψη είναι ένα σοβαρό αλλά θεραπεύσιμο πρόβλημα υγείας που δεν συμβαίνει μόνο στους ενήλικες, αλλά και σε παιδιά και εφήβους. Ως κατάθλιψη ορίζεται η νόσος κατά την οποία τα συναισθήματα θλίψης επιμένουν και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του παιδιού ή του εφήβου. Είναι κάτι διαφορετικό από την απλή κακή διάθεση μιας ημέρας ή το φυσιολογικό αίσθημα θλίψης μετά από μια σοβαρή απώλεια (όπως θάνατος στην οικογένεια). Αλλάζει τον τρόπο που το άτομο νιώθει, σκέφτεται και δρα και δεν είναι κάτι από το οποίο το παιδί ή ο έφηβος θα συνέλθει εύκολα.



Εμφανίζεται:

- Τα παιδιά που βιώνουν άγχος, απώλεια ή έχουν διαταραχές προσοχής, μάθησης και άγχους, βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν κατάθλιψη. Δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα στην παιδική ηλικία. Στην εφηβεία όμως φαίνεται ότι το ποσοστό των κοριτσιών που παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα είναι διπλάσιο από των αγοριών. Η κατάθλιψη, κυρίως αυτή της παιδικής ηλικίας, παρουσιάζει κληρονομικότητα.
- Άλλοι παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση κατάθλιψης είναι οι οικογενειακές συγκρούσεις, η αβεβαιότητα ως προς τον σεξουαλικό προσανατολισμό, η φτώχη ακαδημαϊκή επίδοση, η κατάχρηση ουσιών, η απώλεια οικείων προσώπων, η ερωτική απογοήτευση, οι χρόνιες ασθένειες όπως διαβήτης, η κακοποίηση ή παραμέληση και άλλου τύπου ψυχολογικά τραύματα όπως π.χ. φυσικές καταστροφές.

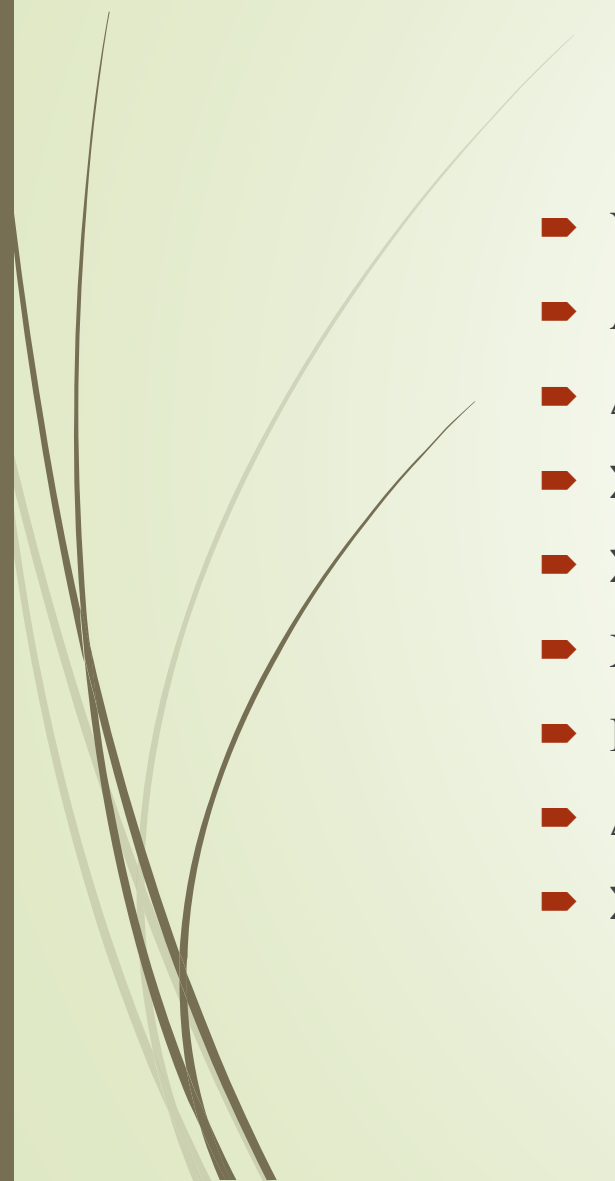


Συμπτώματα

Η συμπεριφορά των παιδιών και εφήβων με κατάθλιψη διαφέρει από τη συμπεριφορά των ενήλικων με κατάθλιψη. Οι γονείς πρέπει να προσέχουν για τυχόν σημάδια κατάθλιψης στα παιδιά τους.

Εάν ένα ή περισσότερα από αυτά τα σημάδια της κατάθλιψης επιμένουν, οι γονείς θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια:

- Συχνή θλίψη, δάκρυα, κλάμα
- Απελπισία
- Μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες ή δυσκολία του παιδιού να απολαύσει δραστηριότητες που του άρεσαν πριν
- Επίμονη βαριεστημάρα, χαμηλή ενέργεια
- Κοινωνική απομόνωση, περιορισμένη επικοινωνία
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και ενοχές

- 
- 
- Υπερβολική ευαισθησία στην απόρριψη ή την αποτυχία
 - Αυξημένη ευερεθιστότητα, θυμός ή επιθετικότητα
 - Δυσκολία με τις σχέσεις
 - Συχνά παράπονα για σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι ή στομαχόπονοι
 - Συχνές απουσίες από το σχολείο ή πτώση στη σχολική επίδοση
 - Χαμηλή αυτοσυγκέντρωση
 - Μεγάλη αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
 - Δηλώσεις ή και απόπειρες φυγής από το σπίτι
 - Σκέψεις ή εκφράσεις αυτοκτονίας ή αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς



Η αυτοκτονία και η απόπειρα αυτοκτονίας



Η αυτοκτονία είναι η πράξη κατά την οποία ένα άτομο δίνει τέλος εσκεμμένα στην ζωή του. Αρκετά άτομα με αυτοκτονικές τάσεις κάνουν απόπειρες αυτοκτονίας οι οποίες όμως δεν έχουν ως κατάληξη τον θάνατο. Άτομα τα οποία έχουν κάνει απόπειρα αυτοκτονίας στο παρελθόν είναι κατά 20% πιθανότερο να διαπράξουν μία επιτυχή αυτοκτονία αργότερα, σε σχέση με όσους δεν έχουν ξανακάνει απόπειρα.

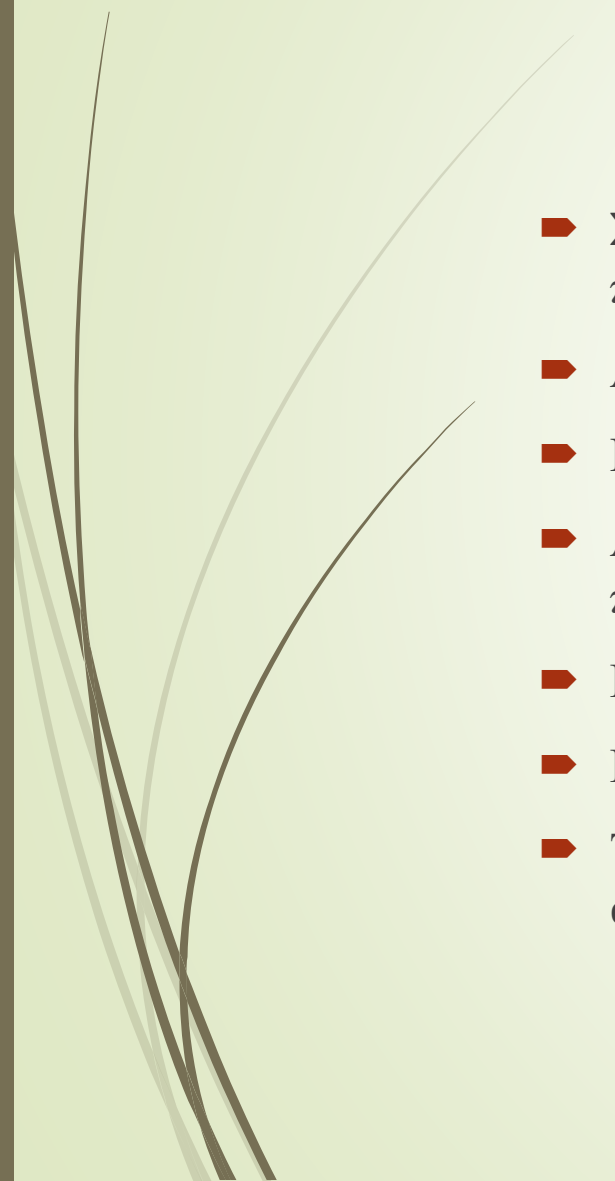
Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

- **Ψυχική ασθένεια** (π.χ. κατάθλιψη, διπολική διαταραχή)
- **Οικογενειακό ιστορικό ψυχιατρικής διαταραχής** (π.χ. κατάθλιψη, αυτοκτονική συμπεριφορά)
- **Διάσπαση της οικογένειας** (διαζύγιο γονέων)
- **Σοβαρή σωματική νόσος**
- **Σοβαρός τραυματισμός** (π.χ. παράλυση, παραμόρφωση, αποκοπή άκρου)
- **Ψυχολογικά προβλήματα και στρεσογόνες καταστάσεις** (π.χ. θάνατος αγαπημένου προσώπου, συγκρούσεις με τους γονείς, διάσπαση ερωτικού δεσμού)
- **Κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών**
- **Αρνητικό περιβάλλον** (π.χ. σεξουαλική κακοποίηση, φτώχεια, έλλειψη στέγης, διακρίσεις)
- **Σχολική αποτυχία** (π.χ. αποτυχία στις εξετάσεις, χαμηλοί βαθμοί, αποβολή)
- **Σεξουαλικά θέματα** (π.χ. ομόφυλος ή αμφίφυλος σεξουαλικός προσανατολισμός)
- **Πρόσβαση σε όπλα**
- **Ιστορικό αυτοτραυματικής συμπεριφοράς**



Ποια είναι τα σημεία που συνήθως συνοδεύουν τον αυτοκτονικό ιδεασμό;

- Άμεσες ή έμμεσες απειλές για αυτοκτονία και επίμονες ιδέες θανάτου
- Προετοιμασία ενός σημειώματος για επικείμενη αυτοκτονία
- Ποιήματα, ζωγραφιές ή σχέδια που αναφέρονται στο θάνατο
- Αίσθηση απελπισίας και αβοήθητου (πχ. τίποτα δεν πρόκειται να αλλάξει προς το καλύτερο, ό,τι κι αν κάνω δε θα φέρει αποτέλεσμα)
- Πλήξη, δυσκολία συγκέντρωσης, μείωση σχολικής επίδοσης
- Μείωση του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που δημιουργούν ευχαρίστηση
- Υπερβολικά αισθήματα ενοχής, ντροπής και απόρριψης

- 
- 
- Συχνά παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις όπως κούραση, πόνοι στο στομάχι, πονοκέφαλοι και άλλα
 - Απόσυρση από τους φίλους, την οικογένεια, και από τις συνήθειες δραστηριότητες
 - Πεποίθηση ότι αποτελεί κανείς εμπόδιο στη ζωή της οικογένειας και των φίλων
 - Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής ή ύπνου και αξιοπρόσεκτες αλλαγές της προσωπικότητας
 - Κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών
 - Βίαιες πράξεις, αντιδραστική συμπεριφορά ή ακόμη φυγή από το σπίτι
 - Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων (πχ. ο έφηβος αποχωρίζεται και δίνει σε άλλους αυτά που του ανήκουν, οργάνωση των οικονομικών)

Τι είναι η Εναντιωματική Προκλητική Διαταραχή;

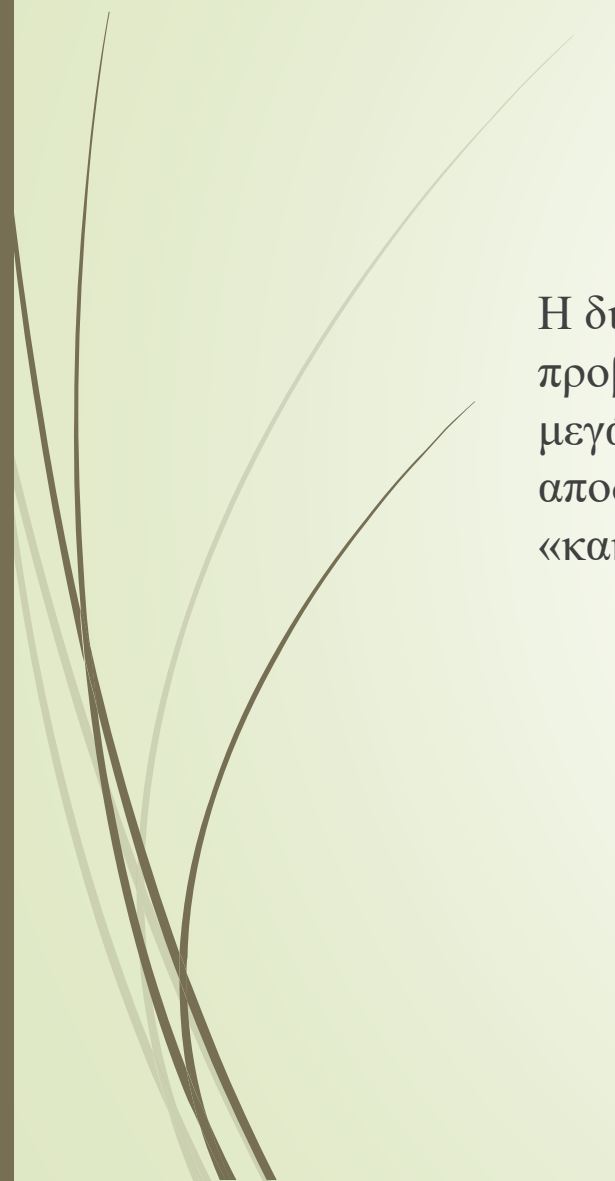
Η Εναντιωματική Προκλητική Διαταραχή χαρακτηρίζεται από δύο ομάδες προβλημάτων: την επιθετικότητα και την τάση να ενοχλούν και να εκνευρίζουν σκόπιμα τους άλλους.

Ένα παιδί με Εναντιωματική προκλητική Διαταραχή συχνά:

- Χάνει την ψυχραιμία του
- Τσακώνεται με ενήλικες
- Προκαλεί ή αρνείται να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις ή τους κανόνες των ενηλίκων
- Σκόπιμα ενοχλεί τους ανθρώπους
- Κατηγορεί τους άλλους για τα δικά του λάθη ή την κακή συμπεριφορά
- Είναι ευερέθιστος ή ενοχλείται από τους άλλους
- Είναι θυμωμένος και μνησικάκος
- Είναι πεισματάρης και εκδικητικός



Τι είναι η Διαταραχή Διαγωγής



Η διαταραχή διαγωγής αποτελεί μια ομάδα συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων σε παιδιά και εφήβους. Τα παιδιά και οι έφηβοι με τη διαταραχή αυτή έχουν μεγάλη δυσκολία να συμμορφωθούν με τους κανόνες και να συμπεριφέρονται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Τα άλλα παιδιά, οι ενήλικες και οι κοινωνικές υπηρεσίες συχνά τους θεωρούν «κακούς» ή παραβατικούς παρά ψυχικά ασθενείς.



Ποια παιδιά κινδυνεύουν να αναπτύξουν αυτή τη διαταραχή;

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση της διαταραχής.

Παράγοντες που έχουν να κάνουν με την ιδιοσυγκρασία του παιδιού π.χ. (δύσκολο ταπεραμέντο, ευερεθιστότητα, αυξημένη ενεργητικότητα, παρορμητικότητα) περιβαλλοντολογικοί παράγοντες όπως η απόρριψη από τους γονείς, χωρισμός από γονείς χωρίς ένα κατάλληλο πρόσωπο φροντίδας, διαβίωση σε ίδρυμα από πολύ μικρή ηλικία, παραμέληση από την οικογένεια, κακοποίηση ή βία, ψυχική νόσος των γονέων, συζυγικά προβλήματα των γονέων, φτώχεια, καταστάσεις συνωστισμού, μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση της διαταραχής



Εθισμός στα ηλεκτρονικά μέσα

ΕΘΙΣΜΟΣ



Ανοχή : ανάγκη για συνεχώς περισσότερο χρόνο ενασχόλησης

Καταναγκαστική χρήση : σφοδρή επιθυμία για χρήση

Απόσυρση: δυσφορία, αίσθημα κενού, ευερεθιστότητα σε απουσία πρόσβασης

Εθισμός στα ηλεκτρονικά μέσα

Υπερβολική χρήση, «παθολογική χρήση»

Χαρακτηριστικά:

- Συχνή ανυπέρβατη θέληση για σύνδεση
- Απώλεια ελέγχου
- Κοινωνικά ενοχλητικές διαταραχές στο στενό κύκλο των ατόμων αναφοράς
- Μειούμενη απόδοση
- Απόκρυψη, απλοποίηση του προβλήματος από το περιβάλλον
- Εκνευρισμός, ευερεθιστότητα όταν παρεμποδίζεται η χρήση
- Αποτυχημένες προσπάθειες περιορισμού

Χρήση αλκοόλ και ουσιών

- Πειραματισμός,
- περιστασιακή χρήση
- Εξάρτηση

Σε κίνδυνο: οικογενειακό ιστορικό κατάχρησης ουσιών

σε κατάθλιψη

με χαμηλή αυτοεκτίμηση

που αισθάνονται ότι δεν ταιριάζουν με τους άλλους



Ενδείξεις, προειδοποιητικά σημεία

- Σωματικά : κόπωση, βήχας, κόκκινα μάτια, αδυναμία
- Συναισθηματικά :αλλαγή συμπεριφοράς, ευερεθιστότητα, αλλαγές διάθεσης, έλλειψη ενδιαφερόντων
- Οικογενειακά : ανυπακοή, καβγάδες, απομάκρυνση
- Σχολικά : μειωμένο ενδιαφέρον, πτώση επίδοσης, απουσίες, μη πειθαρχία
- Κοινωνικά : νέοι φίλοι, προβλήματα με νόμο, αλλαγή ντυσίματος, μουσικής

Εκφοπισμός (Bullying)

- Επίμονα επιθετική συμπεριφορά που στοχεύει να πληγώσει ή να ταπεινώσει κάποιον
- Επαναλαμβανόμενη
- Περιλαμβάνει τη χρήση βίας, ανισοκατανομή δύναμης θύματος – θύτη
- Σωματική, λεκτική, ψυχολογική, σεξουαλική, ρατσιστική συμπεριφορά, παρενόχληση ηλεκτρονικά

Αγόρια → σωματική

Κορίτσια → λεκτική

Θύτες: στο παρελθόν θύματα, βίαιο οικογενειακό περιβάλλον, συμμορίες

Θύματα : παθητικά παιδιά, χαμηλών τόνων, με λίγους φίλους, ιδιαίτερος σωματότυπος (βάρος, ύψος κλπ)



Ενδείξεις Bullying

- Φόβος να πηγαινοέρχεται μόνο στο σχολείο
- Αιφνίδια άρνηση να πάει στο σχολείο προφασιζόμενο πόνο ή ασθένεια
- Παράκληση για συνοδεία
- Αλλαγές στο δρομολόγιο
- Επιστροφή στο σπίτι με απώλεια πραγμάτων, χρημάτων του ή φθορά ρούχων,
- Όχι καλή διάθεση
- Απροσδιόριστο φόβο
- Αίσθημα αναξιοότητας
- Προβλήματα στο φαγητό και τον ύπνο
- Σημάδια στο σώμα
- Άρνηση να μιλήσει για το τι το απασχολεί
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά

Κακοποίηση

- **ΠΟΥ** : Η κακοποίηση περιλαμβάνει όλες τις μορφές σωματικής, συναισθηματικής, σεξουαλικής κακοποίησης, παραμέλησης ή αμελούς διαπαιδαγώγησης ή εμπορικής εκμετάλλευσης, οι οποίες γίνονται στα πλαίσια κάποιας σχέσης εμπιστοσύνης ή δύναμης με το παιδί, με αποτέλεσμα την πραγματική ή δυνητική βλάβη στην υγεία του παιδιού, στην επιβίωση, στην ανάπτυξη ή στην αξιοπρέπειά του.
- **Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού** καθιερώνει υποχρέωση της Πολιτείας, αλλά και κάθε επαγγελματία, που εργάζεται με και για τα παιδιά, να λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα για την προστασία των παιδιών από κάθε μορφής βίας, κακοποίησης ή παραμέλησης
- **Νόμος 3500/06** : αντιμετώπιση ενδοοικογενειακής βίας
(άρθρο 4, απαγόρευση της βίας ως σωματικής τιμωρίας από γονείς
άρθρο 23, υποχρεώσεις εκπαιδευτικών)



Πολύπλοκο θέμα με πολύ σοβαρές επιπτώσεις στα παιδιά, τις οικογένειες και την κοινωνία

Δευτερογενής κακοποίηση:

Μετά την ενεργοποίηση των υπηρεσιών με στόχο την προστασία και φροντίδα :

Αστυνομία

Κοινωνικές υπηρεσίες

Ιδρύματα

MME

Διαπόμπευση από το περιβάλλον (σχολείο, συμμαθητές, γείτονες κλπ)

Υπόνοιες

- μη ειδικά συμπτώματα:

Αλλαγή συμπεριφοράς, πτώση επίδοσης, εναλλαγές συναισθήματος, ψυχοσωματικά, διαταραχή ύπνου-διατροφής, φυγές, παλινδρόμηση, μετατρεπτικά, αποσυνδεδετικά, αυτοκαταστροφικότητα, κατοχή χρημάτων-δώρων

- Σεξουαλικές συμπεριφορές

- Ιατρικά προβλήματα

Διαταραχές διατροφής

- Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής (ΔΠΤ) είναι ψυχικές παθήσεις = σύνολο συμπεριφορών, σκέψεων και συναισθημάτων που παρατηρούμε όταν η ψυχική κατάσταση των ατόμων είναι ιδιαίτερα διαταραγμένη
- Δεν είναι ενσυνείδητη επιλογή
- Απαιτείται θεραπεία

Ψυχογενής ανορεξία

Ψυχογενής βουλιμία

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

- **Ιδεοληψίες** : ακούσιες σκέψεις, εικόνες, παρορμήσεις
αυτόματες, συχνές, ενοχλητικές, δύσκολο να ελεγχθούν
- **Καταναγκασμοί** : επαναλαμβανόμενες στερεοτυπικές πράξεις
μείωση άγχους
δύσκολα τα πρωινά και τα βράδια
αναγνώρισή της
υποστήριξη ,αναζήτηση βοήθειας



Τι μπορεί να κάνει το σχολείο

Το σχολείο μπορεί να διευκολύνει την πρόληψη, αναγνώριση και να συνδράμει στη θεραπεία των παιδιών και εφήβων. Ο χρόνος που περνάνε τα παιδιά και οι έφηβοι στο σχολείο είναι σημαντικός.

Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις των ειδικών περιλαμβάνουν πάντα συνεργασία με τα σχολεία ώστε να αντιμετωπίζονται οι καταστάσεις που προκαλούν απάθεια, απογοήτευση, αποξένωση και απελπισία στα νέα παιδιά.



Τι μπορεί να κάνει το σχολείο

- Να αναπτύσσουν ένα ζεστό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα παιδιά, τους γονείς και τους διδάσκοντες.
- Να διασφαλίζουν ότι κάθε παιδί και κάθε γονέας αισθάνεται ευπρόσδεκτος στο σχολείο.
- Να προλαμβάνονται όλες οι μορφές εκφοβισμού και αυτό να αποτελεί σταθερή και ισχυρή πολιτική του σχολείου.
- Να υπάρχουν ξεκάθαροι και γνωστοί σε όλους κανόνες, οι οποίοι θα τηρούνται σταθερά και με συνέπεια.
- Να υπάρχουν εύκαιρα και εφαρμόσιμα σχέδια πρόληψης συμπεριφορών βίας.



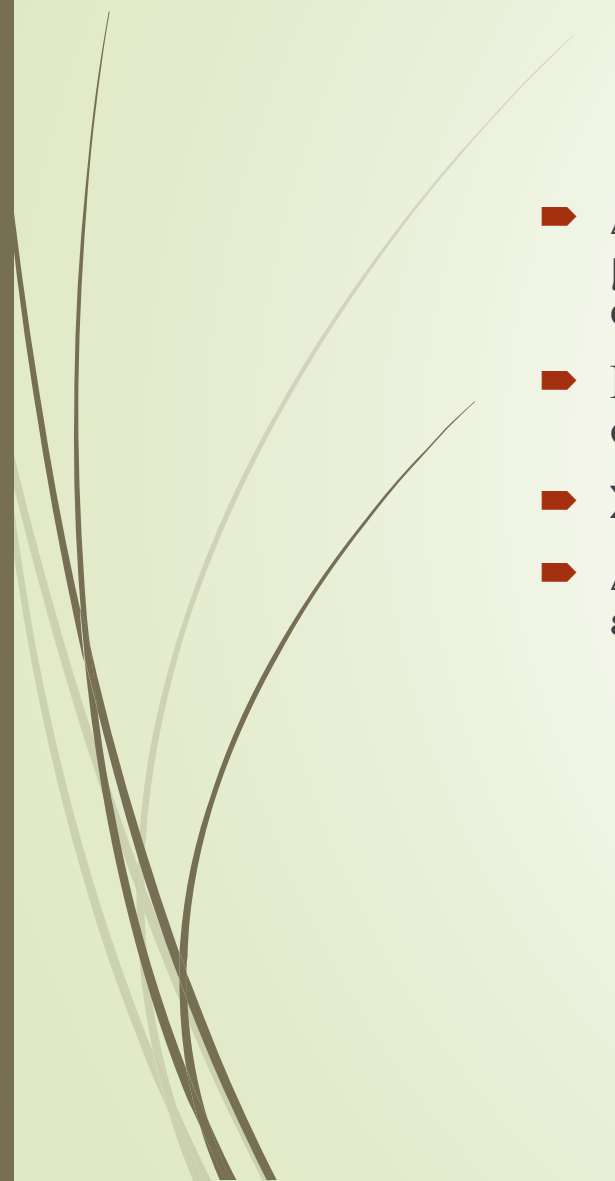
Τι μπορεί να κάνει το σχολείο

- Να σπάει η συνομωσία της σιωπής, δηλαδή να είναι ξεκάθαρο σε κάθε μαθητή ότι είναι καθήκον του να αναφέρει κάθε υποψία βίαιης ή αυτοκτονικής συμπεριφοράς στους υπεύθυνους του σχολείου.
- Να εκπαιδεύεται το προσωπικό του σχολείου στην αναγνώριση προειδοποιητικών σημείων κατάθλιψης.
- Καλό είναι να υπάρχουν εξειδικευμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στον χώρο του σχολείου (σχολικοί ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και σύμβουλοι) για τον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης και την εκπαίδευση του προσωπικού.
- Να δίνεται έμφαση και να διευκολύνεται η συνεργασία σχολείου-σπιτιού.
- Στις περιπτώσεις που παρατηρούνται από τους εκπαιδευτικούς σημεία κάποιας αλλαγής συμπεριφοράς σε κάποιο παιδί να ενημερώνονται άμεσα οι γονείς του.

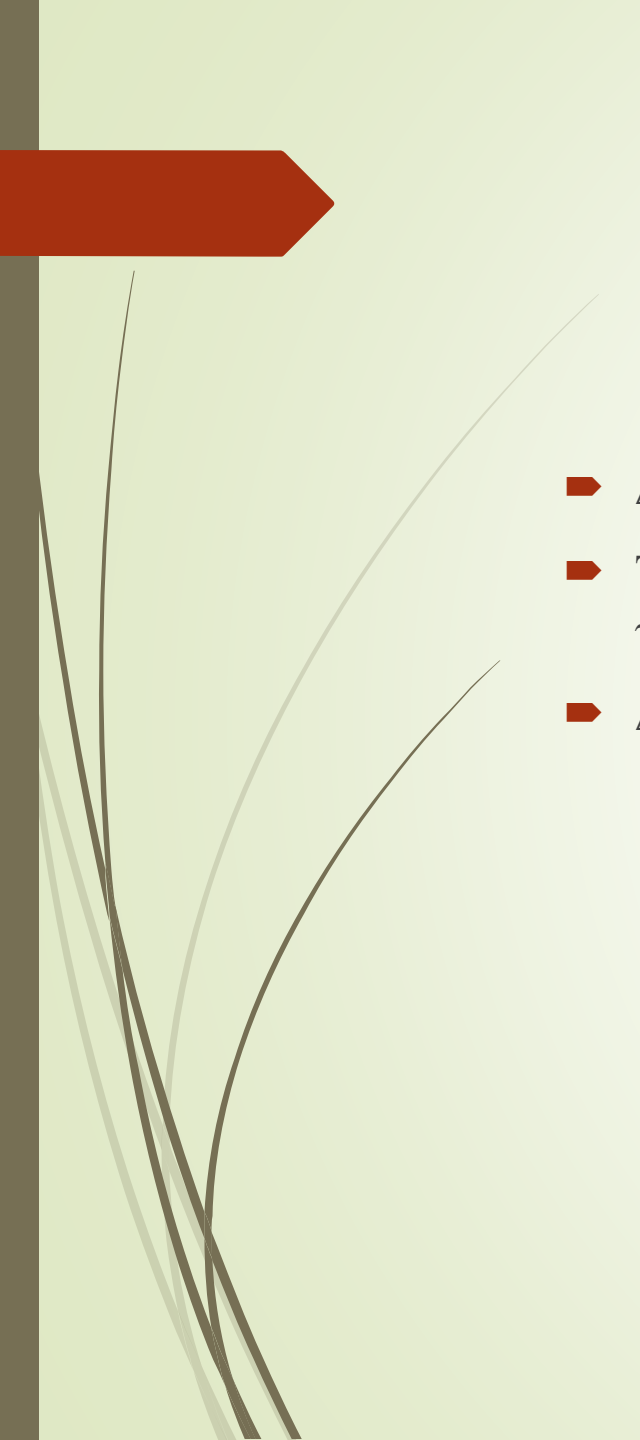


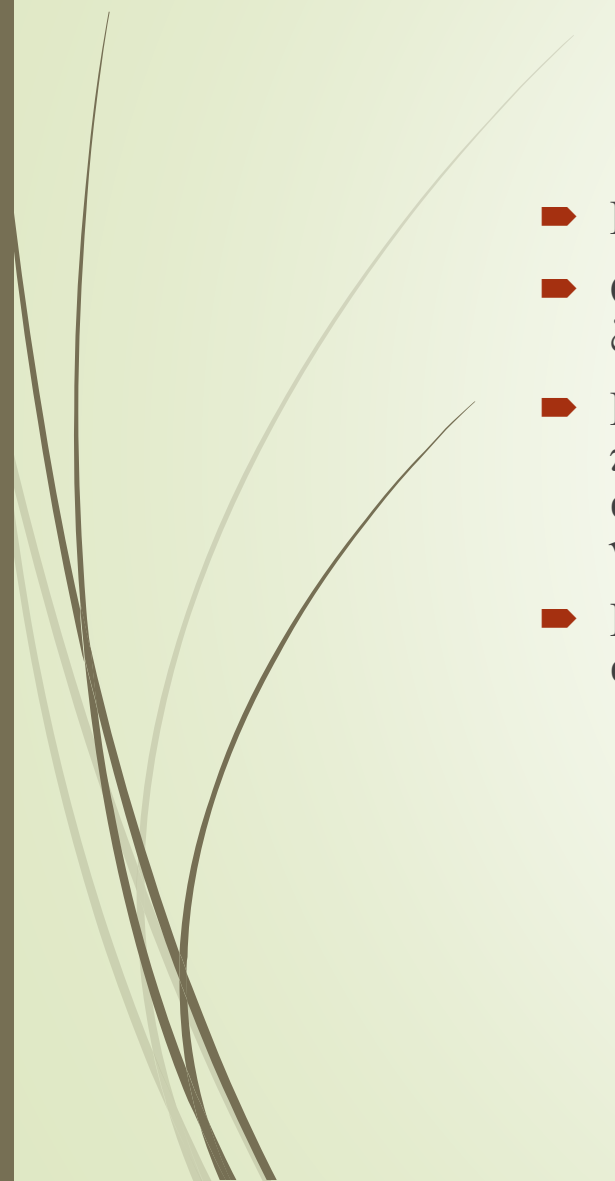
Παράδειγμα Οδηγιών

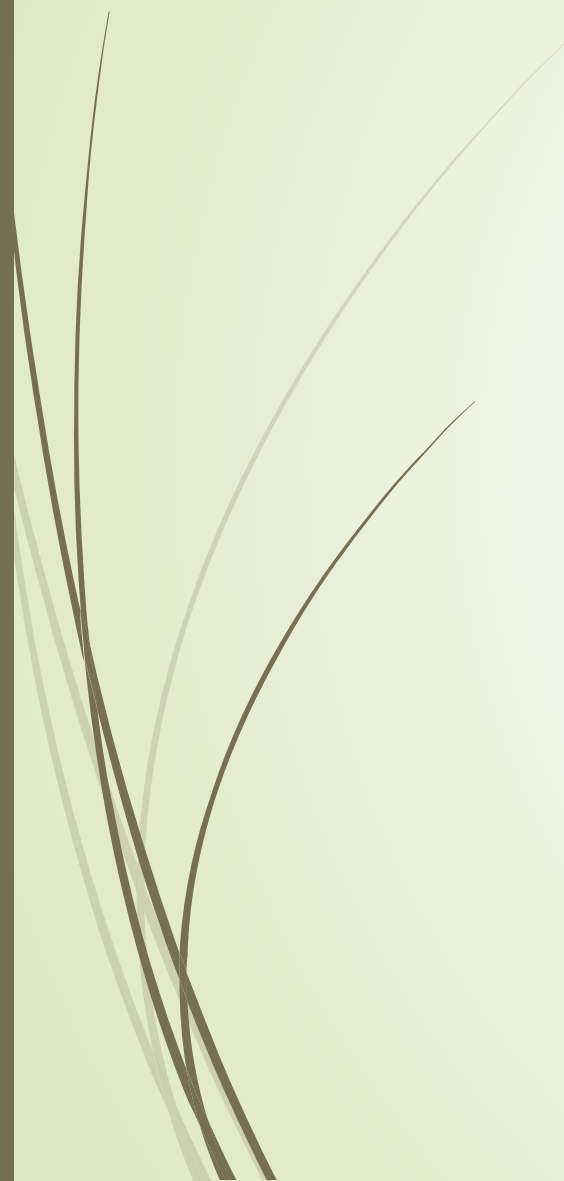
- Ανάπτυξη μιας θετικής ατομικής σχέσης (προσωπικό ενδιαφέρον)
- Ξεκάθαρη επικοινωνία: σαφήνεια όχι πολύπλοκες οδηγίες
- Εξατομίκευση : προσωπική επαφή
- Συνέπεια : ίδιες προσδοκίες, ίδια όρια όλη μέρα, κάθε μέρα
- Αποφασιστικότητα: όχι=όχι
- Αμοιβή : συχνά τον ίδιο και όσους αγνοούν τη συμπεριφορά
- Ανάθεση κατάλληλου έργου : σύμφωνα με δυνατότητες και αδυναμίες

- 
- 
- Δείξτε κατανόηση στο πρόβλημα του παιδιού, χωρίς να αμφισβητείτε το πόσο δύσκολη μπορεί να είναι η καθημερινότητά του. Καθησυχάστε το, λέγοντας του ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει κάποιες φορές άγχος, μοναξιά, φόβο, ή θυμό.
 - Εκδηλώστε την τρυφερότητα και το ενδιαφέρον σας, έτσι ώστε το παιδί, σε περιόδους στρες, να αισθανθεί ασφάλεια και παρηγοριά.
 - Συζητήστε με το παιδί σχετικά με τους λόγους που του προκαλούν άγχος.
 - Δεν είναι πάντα αναγκαία η συμβουλή από την πλευρά σας - μερικές φορές τα παιδιά έχουν απλώς ανάγκη να τα ακούσει κάποιος.

- 
- 
- Μετριάστε τις δραστηριότητες του παιδιού. Τα παιδιά δεν έχουν καλή αίσθηση του χρόνου και δεν μπορούν να χειριστούν από μόνα τους την συσσώρευση πολλών δραστηριοτήτων. Η αίσθηση του «δεν προλαβαίνω» προκαλεί άγχος.
 - Προτείνετε και προτρέψτε στο παιδί να ασχοληθεί με δραστηριότητες που το χαλαρώνουν και το βοηθούν να εκτονώνεται, π.χ. κάποιο χόμπι ή σπορ.
 - Μειώστε το άγχος αποτυχίας του παιδιού θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους.
 - Αντικαταστήστε την κριτική με ενθάρρυνση και επιβράβευση για την προσπάθεια και την επιτυχία.

- 
- Δημιουργήστε ένα σωστό πρότυπο για το παιδί.
 - Τονώστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Επαινέστε το για καθετί καλό που κάνει και μην το «μειώνετε», αλλά και μην το συγκρίνετε με άλλους (π.χ. με άλλα παιδιά).
 - Δείξτε του ότι έχετε εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να τα καταφέρει.

- 
- 
- Μιλήστε με ειλικρίνεια και δώστε σαφείς εξηγήσεις στα παιδιά
 - Οι κανόνες θα πρέπει να τίθενται με σαφήνεια και να τηρούνται. Τα παιδιά χρειάζονται ξεκάθαρα όρια για να αισθανθούν προστατευμένα.
 - Μην ενισχύεται την συμπεριφορά αποφυγής του παιδιού από τις καταστάσεις που του προκαλούν άγχος, αλλά στηρίξτε το και επιβραβεύστε τις προσπάθειες του να τις αντιμετωπίσει. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθει να μην στηρίζεται στους άλλους, για να νιώθει καλύτερα.
 - Προτείνετε τη βοήθεια ειδικού όταν αισθανθείτε ότι δεν μπορείτε να ανακουφίσετε το άγχος τους.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ