

Εφηβεία και Εξαρτήσεις

Σοφία Π. Χριστοπούλου, Προϊσταμένη Επιστημονικής
& Παιδαγωγικής Καθοδήγησης
Δ/θμιας Εκπ/σης Περιφέρειας Δυτ. Ελλάδας

- ▶ *Τα παιδιά σου δεν είναι παιδιά σου*
- ▶ *Είναι οι γιοι και οι κόρες της λαχτάρας της Ζωής για τη Ζωή.*
- ▶ *Δημιουργούνται διαμέσου εσένα, αλλά όχι από σένα*
- ▶ *Κι αν και βρίσκονται μαζί σου, δε σου ανήκουν.*
- ▶ *Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου*
- ▶ *Αφού ιδέες έχουν δικές τους.*

ΧΑΛΙΑ ΓΚΙΜΠΡΑΝ

«Εφηβεία»

αλλαγές,
ανάγκη για ανεξαρτησία,
άγχος, διαρκής αυτοεξέταση,
σύγχυση, κυκλοθυμία,
εμμονές, παράνοια,
ρίσκο, αναποφασιστικότητα,
επιπολαιότητα, πλήξη,
πίεση από παρέα,
επαναστατικότητα,
συγκρούσεις,
κατάθλιψη

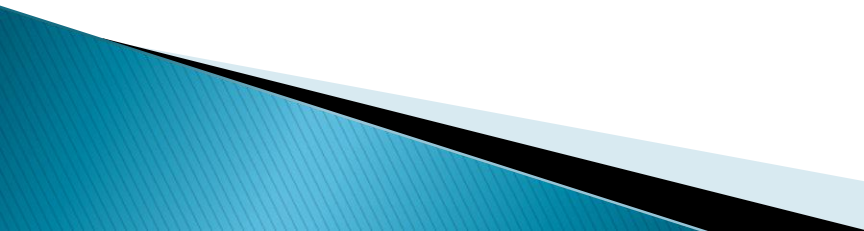
«Εξαρτήσεις»

Ουσίες
Δραστηριότητες
Πρόσωπα-σχέσεις

Ερωτήματα προς διερεύνηση

- ▶ Πότε αρχίζει και πότε τελειώνει η περίοδος της εφηβείας;
- ▶ Τι διαφοροποιεί την εφηβεία από τις άλλες ηλικιακές περιόδους;
- ▶ Ποια είναι η σχέση της εφηβείας με την εξάρτηση;
- ▶ Τι σημαίνει εξάρτηση και τι σημαίνει εθισμός; Ποια είναι η διαφορά τους;
- ▶ Ποιοι παράγοντες οδηγούν στην εξάρτηση;
- ▶ Ποια συμπτώματα παρουσιάζει ένα εξαρτημένο άτομο;
- ▶ Ποιες είναι οι συνέπειες της εξάρτησης για έναν έφηβο;
- ▶ Πώς μπορεί να αποφευχθεί η εξάρτηση;
- ▶ Πώς αντιμετωπίζονται οι εξαρτήσεις;

Πτυχές του θέματος

- ▶ Οι βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές στην εφηβεία
 - ▶ Οι εξαρτησιογόνες ουσίες και δραστηριότητες
 - ▶ Η ψυχολογική βάση της εξάρτησης
 - ▶ Η βιολογική βάση της εξάρτησης
 - ▶ Η πρόληψη και αντιμετώπιση της εξάρτησης
- 

Ορισμοί

Εφηβεία: είναι η περίοδος μεταξύ 10^{ου} και 20^{ου} έτος της ζωής ενός ανθρώπου!

Κατά την διάρκεια αυτή παρατηρούνται αλλαγές:

- στο βιολογικό τομέα (ορμόνες)
- στο γνωστικό τομέα (αφηρημένη σκέψη)
- στον συναισθηματικό τομέα (συγκρούσεις)

Επιπλέον, πρωταρχικό μέλημα του έφηβου γίνεται η ανεξαρτησία του.

Αποτέλεσμα είναι η δημιουργία προβλημάτων στον ψυχικό του τομέα!

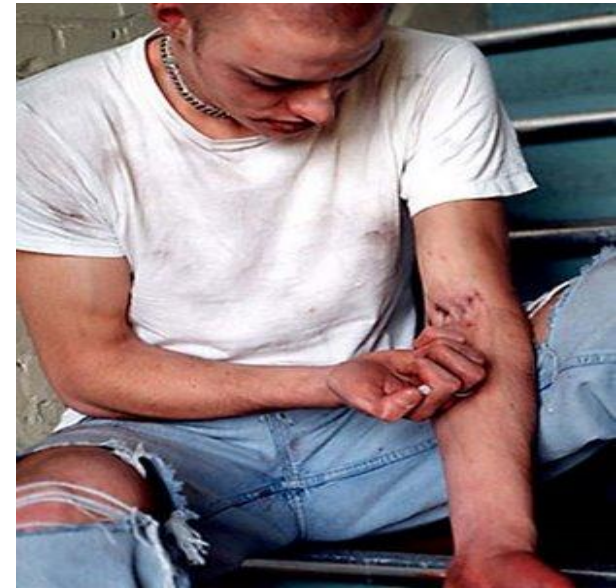


ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Εθισμός : δυνατή επιθυμία να επαναλάβεις κάτι που σου άρεσε πολύ.

Εξάρτηση: ανάγκη χρήσης μια ουσίας ή μιας δραστηριότητας, ώστε ο οργανισμός να μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά στην καθημερινότητα!

Η εξάρτηση
προϋποθέτει τον εθισμό.



Παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση

- ▶ **οικογένεια** (διαλυμένη, βία, πένθος, κατάθλιψη)
- ▶ Ενδιαφέροντα
- ▶ κοινωνικά πρότυπα
- ▶ **γενετική προδιάθεση** (εξαρτήσεις γονέων)
- ▶ **ανάγκη για ανεξαρτησία** – ρίσκο
- ▶ **ηλικία : εφηβικό άγχος**
αρνητικές σκέψεις
αυτοκατάκριση, ενοχές
πίεση από γονείς, συνομηλίκους και
σχολείο

Μοναδικότητα εφηβείας

- ▶ Τι είναι μοναδικό στον εγκέφαλο του εφήβου;
Έχει το μεγαλύτερο μέγεθος από ποτέ, είναι εύπλαστος
- ▶ Γιατί είναι η εφηβεία μια κρίσιμη περίοδος της ζωής μας;
Ό,τι μαθαίνουμε στην εφηβεία, μας ακολουθεί για πάντα
- ▶ Τι κάνει την εφηβική ζωή τόσο δύσκολη;
Το δύσκολο πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση
- ▶ Γιατί είναι οι έφηβοι τόσο διαφορετικοί;
Οι έφηβοι είναι ενεργητικοί και ευαίσθητοι άνθρωποι που μυαλό τους λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο από αυτό των ενηλίκων και των παιδιών.

Μοναδικότητα εφηβείας

- ▶ Πώς σκέφτονται οι έφηβοι;

Μερικές φορές είναι πολύ σκεπτικοί, άλλες φορές ασυλλόγιστοι ή σκέφτονται με έναν παρανοϊκό τρόπο. Κρίνουν διαρκώς τον εαυτό τους αλλά και τους άλλους.

- ▶ Πώς συμπεριφέρονται;

Συμπεριφέρονται με αντιφατικό τρόπο: άλλοτε με πείσμα και ενθουσιασμό και άλλοτε με απογοήτευση και απόσυρση, άλλοτε ανεύθυνα και άλλοτε υπεύθυνα.

- ▶ Πώς αισθάνονται;

Είναι συνήθως ευσυγκίνητοι, πιεσμένοι και μπερδεμένοι.

Εξαρτησιογόνες ουσίες και δραστηριότητες

▶ **Ουσίες**

- ▶ Καφεΐνη
- ▶ Νικοτίνη
- ▶ Κακάο
- ▶ Τανίνη
- ▶ Παυσίπονα
- ▶ Ναρκωτικά
- ▶ Αλκοόλ

δραστηριότητες

- * ηλεκτρονικά παιχνίδια
- * διαδικτυακά παιχνίδια
- * κινητό τηλέφωνο
- * σερφάρισμα στο διαδίκτυο
- * τηλεόραση
- * φαγητό
- * τυχερά παιχνίδια
- * εργασία
- * ψώνια

Εξάρτηση από πρόσωπα (γονείς, φίλους)

Συμπτώματα

- ▶ Αλλάζει η συμπεριφορά του στο σπίτι
- ▶ Κοιμάται και τρώει άστατα
- ▶ Αλλάζει η επίδοση στο σχολείο προς το χειρότερο
- ▶ Δε μπορεί να συγκεντρωθεί
- ▶ Βγαίνει συνεχώς από το μάθημα
- ▶ Αλλάζει διάθεση πολύ απότομα
- ▶ Αλλάζει παρές
- ▶ Ξεχνάει τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του/της
- ▶ Αλλάζει η στάση του προς τον αθλητισμό
- ▶ Μειώνεται το ενδιαφέρον για το άλλο φύλο

Συμπτώματα

- ▶ Μοιάζει να έχει κατάθλιψη
- ▶ Συμπεριφέρεται επιπόλεια - δε μπορείς να τον /την εμπιστευτείς
- ▶ Παραμελεί την εμφάνιση και την υγιεινή του/της
- ▶ Κατηγορεί συνεχώς τους άλλους για τα πάντα
- ▶ Κατηγορεί συνεχώς τον εαυτό του/της για τα πάντα
- ▶ Φοβάται τη μοναξιά ή επιζητεί τη μοναξιά
- ▶ Αφήνει συνεχώς εκκρεμότητες στις δουλειές του/της

Συνέπειες χρήσης ουσιών

- ▶ **Ορμονικές διαταραχές** (ντοπαμίνη, σεροτονίνη, νοραδρεναλίνη, ακετυλοχολίνη, γάμμα-αμινοβουτορικό οξύ)
Με τις ουσίες κορυφώνεται και τελικά καταστρέφεται η φυσική ενεργητικότητα και ευφορία του οργανισμού
- ▶ **Ψυχικές διαταραχές**
προσωρινή ανακούφιση από αρνητικά συναισθήματα (πόνος, φόβος, λύπη) και έντονη επιστροφή τους μετά την επίδραση, ψυχοπάθειες, παράνοιες, απάθεια
- ▶ **Νοητικές διαταραχές**
Αδυναμία συγκέντρωσης, απώλεια μνήμης
- ▶ **Φυσικές διαταραχές**
Ναυτία, ζάλη, μολύνσεις, θρομβώσεις των φλεβών, διαταραχές ύπνου και φαγητού, χρόνια νοσήματα AIDS , ηπατίτιδες, αφροδίσια νοσήματα
- ▶ **Κοινωνικός αποκλεισμός, αντικοινωνική συμπεριφορά, παραβατικότητα**

Πρόληψη και αντιμετώπιση

ΠΡΟΛΗΨΗ

- ▶ Εκπαιδευτικά προγράμματα, πριν την εφηβεία. Ενασχόληση με σπορ ατομικά και ομαδικά.
Σκοπός: ενδυνάμωση και στήριξη των παιδιών ώστε να έχουν ισχυρή αντίσταση απέναντι στο άγχος και την πίεση από τους συνομηλίκους τους.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ▶ Προγράμματα απεξάρτησης. Σκοπός:
 1. απόκτηση δεξιοτήτων (επικοινωνία, ομαδική εργασία).
 2. ενθάρρυνση της κοινωνικότητας και όχι της αντικοινωνικής συμπεριφοράς – εγκληματικότητας
 3. καλλιέργεια εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και τους άλλους
 4. στήριξη σε ανθρωπιστικά ιδεώδη – εθελοντισμός

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Συμπεράσματα

- ▶ Η εφηβεία είναι μια ξεχωριστή περίοδος που συνδέεται με την έναρξη των εξαρτήσεων, επειδή υπάρχει υπερβολικό άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και άλλα αρνητικά συναισθήματα που οι εθιστικές ουσίες καταπραΰνουν.
- ▶ Οι εφηβικές συνήθειες δεν «κόβονται» εύκολα.
- ▶ Αναγκαιότητα παράλληλης δραστηριοποίησης πολιτείας – οικογένειας – σχολείου για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του πολυσχιδούς προβλήματος της πάσης φύσεως εξάρτησης

- ▶ *Μπορείς να δίνεις μια στέγη στο σώμα τους, αλλά όχι και στις ψυχές τους*
- ▶ *Αφού οι ψυχές τους κατοικούν στο σπίτι του αύριου*
- ▶ *που εσύ δεν πρόκειται να επισκεφτείς ούτε και στα όνειρά σου.*
- ▶ *Μπορείς να προσπαθήσεις να τους μοιάσεις*
- ▶ *αλλά μη γυρέψεις να τα κάνεις σαν εσένα*
- ▶ *Αφού η ζωή δεν πάει προς τα πίσω ούτε ακολουθεί στο δρόμο του το χτες*
- ▶ *Είσαι το τόξο από το οποίο τα παιδιά σου*
ωσάν ζωντανά βέλη ξεκινάνε για να πάνε
μπροστά....

*Σας ευχαριστώ
για την υπομονή σας!*