**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

**ΤΗΣ Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014-15**

**Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**

**ΤΙΤΛΟΣ: Εξαρτήσεις στην εφηβική ηλικία**

1ο Υπόθεμα: ***Εφηβεία , εθισμός και εξάρτηση.*** Διασάφηση εννοιών, χαρακτηριστικά, αλληλεπιδράσεις, γενικές οδηγίες.

Ομάδα εργασίας: Κοκκορός Ηλίας, Τσάκωνα Μαρία- Γιάνναρη Κωνσταντίνα, Δήμος Σπυρίδων.

2ο Υπόθεμα: ***Εξαρτησιογόνες ουσίες και δραστηριότητες.***

Ομάδα εργασίας: Βλαχάκη Αδαμαντία, Καλομοίρης Παναγιώτης, Φράγκος Κωνσταντίνος – Αγελλοπούλου Ελένη, Πατσιλίβα Γεωργία, Πατσιλίβας Αδαμάντιος,

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Χριστακάκου Μελπομένη

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

|  |
| --- |
| Η εφηβεία, το μεταβατικό στάδιο που βιώνουμε ως παιδιά προκειμένου να ενηλικιωθούμε, είναι σαν μια δεύτερη γέννηση που γίνεται προοδευτικά. Στο μεταβατικό αυτό στάδιο πρέπει ν' αφήσουμε σιγά σιγά την οικογενειακή προστασία, όπως αφήσαμε κάποτε τον προστατευτικό πλακούντα. Το να αποχωριστούμε την παιδική ηλικία, να εξαφανίσουμε το παιδί μέσα μας, είναι μια μεταλλαγή. Μερικές φορές έχουμε την εντύπωση ότι πεθαίνουμε. Όλες αυτές οι αλλαγές συντελούνται γρήγορα, καμιά φορά μάλιστα πάρα πολύ γρήγορα. Η φύση δουλεύει με το δικό της ρυθμό. Πρέπει να την ακολουθήσουμε και δεν είμαστε πάντοτε έτοιμοι. Αν και γνωρίζουμε αυτό που πεθαίνει μέσα μας, δεν ξεχωρίζουμε ακόμα προς τα πού πηγαίνουμε. «Δεν πάει άλλο» λέμε, αλλά δεν ξέρουμε καλά να εξηγήσουμε τους λόγους. Αν και τίποτα δεν είναι όπως πριν, όλα είναι απροσδιόριστα.  Δεν υπάρχει εφηβεία χωρίς προβλήματα, χωρίς πόνο. Είναι ίσως η πιο επώδυνη περίοδος της ζωής. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι είναι και η περίοδος των πιο έντονων αισθημάτων χαράς. Η παγίδα στην οποία κινδυνεύουμε να πέσουμε βρίσκεται στο ότι επιθυμούμε να αποφύγουμε οτιδήποτε είναι δύσκολο. Να ξεφύγουμε από τον εαυτό μας και να ριχτούμε σε αμφίβολες ή επικίνδυνες περιπέτειες, παρασυρμένοι συχνά από ανθρώπους που γνωρίζουν τα εύθραυστα σημεία των εφήβων, ή ακόμα να βρούμε καταφύγιο μέσα μας και να οχυρωθούμε πίσω από ένα ψεύτικο και απατηλό κέλυφος.  Η εφηβεία είναι πάντα δύσκολη αλλά, εάν οι γονείς και τα παιδιά εμπιστεύονται τη ζωή, τότε όλα στο τέλος κανονίζονται. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ΕΦΗΒΕΙΑ, ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ**

***Διασάφηση εννοιών, χαρακτηριστικά, αλληλεπιδράσεις, γενικές οδηγίες***

## Εφηβεία - Ορισμός & Χαρακτηριστικά

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία, όπου συντελούνται μεγάλες αλλαγές στα οργανικά-βιολογικά και στα ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα.

Η εφηβεία εκφράζει το πέρασμα από μια παρασιτική, παιδική ζωή, σε μια αυτόνομη ζωή και ο έφηβος θα περάσει από την κηδεμονία, σε μια φάση που θα είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του.

Είναι μια περίοδος κρίσεων και ανισορροπίας εξαιτίας αφενός των αλλαγών που συντελούνται στη φυσιολογία του σώματος και των ψυχολογικών του συνεπειών και αφετέρου, εξαιτίας της ανάγκης των νέων να πάρουν την τύχη τους στα χέρια τους. Αυτό που διαφέρει από έφηβο σε έφηβο είναι το εύρος, η ένταση και οι μορφές της κρίσης καθώς και η λύση που δίνεται.

Σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσει την εφηβεία του, παίζουν οι εμπειρίες που έχει το άτομο τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

Αυτό γιατί στα πρώτα χρόνια ζωής δημιουργούνται σταθερές και βαθιές συναισθηματικές σχέσεις με τους γονείς και τα άλλα μέλη της οικογένειας και υποβάλλονται πρότυπα συμπεριφορών και ηθικές αξίες. Έτσι αναπτύσσονται ορισμένες συμπεριφορές στις διαπροσωπικές σχέσεις: εμπιστοσύνη στους άλλους, ντροπαλότητα, κοινωνικότητα, δυσπιστία και τρόπος αντιμετώπισης των δυσκολιών και των ματαιώσεων.

Ανάλογα λοιπόν με την προηγούμενη ιστορία του εφήβου και με την τωρινή περιβαλλοντική, οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση στην οποία ζει, οι οργανικές και νοητικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να εξελιχθούν ομαλά ή να πάρουν τη μορφή σοβαρών προβλημάτων.

**Οι βιολογικές αλλαγές**

Η ήβη ξεκινάει όταν οι πρώτες ορμόνες του φύλου αρχίζουν και παράγονται σε μικρές αρχικά, αλλά σταδιακά σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες. Η τεστοστερόνη στα αγόρια και η οιστραδιόλη στα κορίτσια ξεχύνονται στα αγγεία τους και είναι υπεύθυνες για μια ορμονική έκρηξη που μετατρέπεται σε αναπτυξιακές και βιολογικές εκρήξεις. Η αύξηση της μυϊκής μάζας στα αγόρια, η ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων , τα δυσανάλογα μεγάλα άκρα, η αλλαγή στη φωνή, η τριχοφυΐα σε πρόσωπο και σώμα είναι μερικές από αυτές τις αλλαγές. Στα κορίτσια το στήθος αναπτύσσεται, εμφανίζεται η έμμηνος ρήση και με γεωμετρικές προόδους το βιολογικό υπόβαθρο της εφήβου ετοιμάζεται, ώστε να της επιτρέψει αργότερα να γίνει μητέρα. Η φωνή των κοριτσιών επίσης αλλάζει. Το πρώτο συναίσθημα που αντιμετωπίζει ο έφηβος είναι ο φόβος, ο τρόμος για όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν επάνω του. Ο φόβος αυτός είναι απόλυτα φυσιολογικός, και συχνά θα συγκρούεται με το αίσθημα της υπερηφάνειας, το αίσθημα της χαράς πως μεγαλώνουν, πως αφήνουν πίσω τους την παιδική ηλικία και μπαίνουν αργά αλλά σταθερά στη φάση της ενήλικης ζωής. Βέβαια, το να αφήνουμε πίσω μας μια ηλικία, και ειδικότερα την παιδική ηλικία είναι κάτι που πονάει, όπως πονάει οποιοσδήποτε αποχωρισμός. Οι έφηβοι το διαισθάνονται αυτό και μπορεί να έχουν κρίσεις ταυτότητας και μελαγχολίας.



**Οι διανοητικές αλλαγές**

Στην εφηβεία γίνεται η ολοκλήρωση της διανοητικής ανάπτυξης των παιδιών. Σύμφωνα με την ορολογία της παιδοψυχολογίας, οι έφηβοι περνούν από το στάδιο της ενεργητικής νοημοσύνης, στο στάδιο της τυπικής νοημοσύνης. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 11-12 ετών σκέφτονται κυρίως με βάση την εμπειρία τους, και με πραγματιστικά, αντικειμενικά δεδομένα. Δυσκολεύονται να κάνουν συσχετίσεις και να εξάγουν επαγωγικά συμπεράσματα. Η σκέψη τους βασίζεται κυρίως στην εμπειρία τους. Μετά την ηλικία των 12 μια πραγματική έκρηξη συμβαίνει σε νοητικό επίπεδο. Ξαφνικά οι έφηβοι δεν βασίζονται μόνο στην εμπειρία τους, η σκέψη τους μπορεί να πάει πολύ μακρύτερα από όσα έχουν ζήσει. Αναπτύσσουν αυτό που λέμε αφηρημένη σκέψη, που πάει πέρα από την στενή καθημερινή εμπειρία, κι αντίθετα έχει την ικανότητα να προσεγγίζει το άπειρο. Μπορούν να κάνουν λογικές υποθέσεις και να τις ελέγξουν για το κατά πόσο ισχύουν. Μπορούν να κάνουν συσχετίσεις και να σκέφτονται επαγωγικά, δηλαδή να βγάζουν συμπεράσματα για μια κατάσταση, βάση των όσων γνωρίζουν σχετικά με μια άλλη ανάλογη κατάσταση. Όλη αυτή η διανοητική έκρηξη σαστίζει τους έφηβους. Βλέπουν πόσες πολλές επιλογές έχουν σε διανοητικό επίπεδο, και παίζουν με αφηρημένες έννοιες. Ελέγχουν την ορθότητα των όσων έχουν διδαχθεί με τη βοήθεια των νεοαποκτηθέντων νοητικών τους ικανοτήτων. Πολλές φορές απορροφιούνται από αφηρημένες σκέψεις και κάνουν διανοητικά παιχνίδια. Όλα αυτά μας δείχνουν πως ο έφηβος αποκτά μια ισχυρότερη και πιο πλατιά ικανότητα για ανάλυση και έλεγχο της πραγματικότητας, ιδιότητα που θα του φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη όταν παρουσιάσει τις πρώτες τάσεις αμφισβήτησης.



**Οι συναισθηματικές αλλαγές**

Μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών που περιγράψαμε παραπάνω, ο έφηβος πλημμυρίζει από συναισθήματα έντονα και ευμετάβλητα. Αρχικά, νιώθει δέος για τη νέα κατάσταση, για τις νέες τους ικανότητες που καλείται να εκμεταλλευτεί, για το γεγονός πως ο ρόλος του ενήλικα που θα κληθεί να παίξει παύει να είναι μια απλή φήμη και γίνεται πλέον μια πληροφορία. Δεν έχει μια σταθερή ταυτότητα, καθώς ο εαυτός του αλλάζει καθημερινά. Δοκιμάζει διάφορους ρόλους και ταυτότητες ώστε να δει ποια του ταιριάζει καλύτερα. Όσο ήταν παιδί ο έφηβος, έβλεπε τους γονείς και τους δασκάλους του σαν πρότυπα, σαν θεούς αλλά καθώς η εφηβεία εξελίσσεται, φεύγει αυτή η σιγουριά του για αυτά, κι αρχίζει κρυφά ή φανερά να αμφισβητεί τα παλιά του πρότυπα και να διερευνά τα όριά τους. Σταδιακά, θα στραφεί σε παρέες συνομηλίκων, θα ψάξει για νέα πρότυπα, θα θεοποιήσει σύμβολα της μαζικής κουλτούρας, όπως μουσικά συγκροτήματα και ηθοποιούς, θα αναζητήσει έναν αληθινό μύθο για να αντικαταστήσει το πεσμένο μύθο των γονιών του.



**Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του έφηβου**

**Άρνηση**

Ο έφηβος με το "όχι" του προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον. Εκφράζει το ότι θέλει να μεγαλώσει και ότι δεν θέλει πια να είναι το υπάκουο και προσαρμοσμένο παιδάκι. Συχνά αυτή η άρνηση παρατείνεται και μέχρι τα 20, 22 ή 25 χρόνια και δείχνει ότι η κρίση της εφηβείας συνεχίζεται – οπότε μιλάμε για *παρατεταμένη εφηβεία*.

**Τάση για ανεξαρτητοποίηση**

Αναζητώντας τον εαυτό τους, οι έφηβοι δεν θέλουν πια συμβουλές, δεν θέλουν κηδεμονία.

Αυτή η τάση ανεξαρτητοποίησης δεν σημαίνει αποξένωση από τους γονείς. Αντίθετα ο έφηβος χρειάζεται πολύ τους γονείς του, χρειάζεται τη αγάπη τους, την προστασία τους και τις απόψεις τους. Αλλά μέσα στην ανάγκη του να ανεξαρτητοποιηθεί, θεωρεί την προστασία, την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονέων, εμπόδιο στην προσπάθειά του.

**Τάση για απομόνωση**

Ο έφηβος θέλει τη γωνιά του, την ησυχία του, τον στοχασμό του. Αυτή η ανάγκη μπορεί συχνά να τον σπρώχνει μακριά από τα προβλήματα και τις ανάγκες της οικογένειας, πράγμα που οι γονείς το εκλαμβάνουν ως αδιαφορία από μέρους του. Πρέπει όμως να γνωρίζουν ότι ο έφηβος ζει περισσότερο στο μέλλον παρά στο παρόν και έχει την ανάγκη να απομονώνεται με τον εαυτό του και να βυθίζεται ανενόχλητος στις σκέψεις του.



**Ευθιξία, υπερευαισθησία, πείσμα, ισχυρογνωμοσύνη, δειλία, ρομαντισμός**

Ο έφηβος θέλει να δημιουργήσει έναν κόσμο πιο όμορφο, πιο δίκαιο, ιδανικό και προσπαθεί να σβήσει ή να ωραιοποιήσει οποιαδήποτε πραγματικότητα δεν του αρέσει. Οι γονείς πρέπει με υπομονή και αγάπη να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν ότι ο ρομαντισμός είναι κάτι όμορφο που συμπληρώνει τη ζωή τους αλλά μπορεί να γίνει αρνητικό στοιχείο, αν βλέπουν την πραγματικότητα με αυτό τον τρόπο. Η ψυχολογική ετοιμότητα για την ρεαλιστικότητα της ζωής θα βοηθήσει τον έφηβο να παλέψει και να αντιμετωπίσει το παρόν, αλλά και όσα του επιφυλάσσει το μέλλον.

**Ανία**

Ο έφηβος συχνά νιώθει πλήξη και αδιαφορία για τα παιχνίδια που πριν απολάμβανε , για τη σχολική εργασία που πριν τόσο επιμελώς φρόντιζε , για τις ομαδικές δραστηριότητες που πριν τόσο επεδίωκε , για τη ζωή γενικώς . Συχνά μάλιστα δεν διστάζει να κοινοποιεί την αποστροφή του για της δραστηριότητες αυτές , της οποίες αποκαλεί << σαχλές >> και <<μωρουδίστικες>> .



Ένα συχνό θέμα είναι **η σχέση του εφήβου με τους γονείς**. Είναι ένα θέμα πολύ σημαντικό γιατί τώρα ο έφηβος αισθάνεται περίπου σαν άνδρας ή γυναίκα και έχει το δικαίωμα για περισσότερη ανεξαρτησία.  Επίσης οφείλεται στο ότι αυτό τον καιρό προσπαθεί να προσαρμόσει τον εαυτό του στους καινούριους ορίζοντες. Στα πλαίσια αυτής της τάσης του για ανεξαρτησία έρχεται σε σύγκρουση με τους γονείς του και εμφανίζει αντιδραστικότητα, μη συμμόρφωση στα λεγόμενα των γονιών, έντονη αμφισβήτησή τους και εκνευρισμό.  
  
Ταυτόχρονα **επιθυμεί να** **ενταχθεί σε διάφορες ομάδες έξω από την οικογένεια**, που συνήθως ελαττώνουν την επιρροή των γονέων, αν και η αγάπη που έχει ο έφηβος για τους γονείς του παραμένει η ίδια ή και μεγαλώνει.  
  
**Σημαντικοί άλλοι γίνονται οι συνομήλικοι και όχι οι γονείς**, σε αυτή την αναπτυξιακή φάση.  
Στον **κοινωνικό τομέα**, ο έφηβος εμφανίζει στοιχεία απομόνωσης και περιθωριοποίησης, και μια τάση να κάνει ακραία πράγματα.  
  
Έχουμε δύο σημαντικά φαινόμενα.  Το **φαινόμενο του φανταστικού ακροατηρίου**, που είναι η αίσθηση που έχει ότι όλοι τον κοιτάνε. Και το **φαινόμενο του προσωπικού μύθου**, ότι δηλαδή είναι μοναδικός και κανείς δεν τον καταλαβαίνει.

Η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος για τον έφηβο και για τους γονείς του. Χρειάζεται υπομονή και υπαναχώρηση από τις πρότερες θέσεις εκ μέρους των γονιών.

**Οι αναπτυξιακοί στόχοι είναι:**

1. Ο έφηβος να αποδεχτεί τη νέα μορφή που παίρνει το σώμα του.
2. Να διαμορφώσει μια ετερόφυλη σχέση
3. Να βάλει τις βάσεις για τη διαμόρφωση της επαγγελματικής του ταυτότητας
4. Να αποκτήσει συναισθηματική αυτονομία
5. Να προσδιορίσει τον εαυτό του
6. Να δώσει ικανοποιητικές απαντήσεις στα ερωτήματά του: ποιος είμαι, από πού έρχομαι και πού πηγαίνω

**Χαρακτηριστικά Προβλήματα της Εφηβείας**

**Εφηβεία και Κατάχρηση Νόμιμων και Παράνομων Ουσιών**

Η τάση των εφήβων να εξαρτώνται από τέτοιες ουσίες έχει να κάνει με τα χαρακτηριστικά της εύθραυστης εφηβικής προσωπικότητας: Χαμηλή αυτοεκτίμηση, που διογκώνεται και ξεφουσκώνει τάχιστα, άγχος, δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις, περιέργεια η, ανάγκη συμμετοχής σε μια παρέα, η επιθυμία τους να δείξουν πως μεγάλωσαν, η αμφισβήτηση των κοινωνικών κανόνων, όλα αυτά αποτελούν ευαίσθητους παράγοντες που δύνανται να οδηγήσουν τους εφήβους στη δοκιμή αρχικά και στον εθισμό μετέπειτα σε εξαρτησιογόνες ουσίες. Δυστυχώς τα ναρκωτικά έχουν συνυφανθεί με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης κατά την εφηβεία, με το μεγάλωμα του εφήβου και οποιαδήποτε αντιμετώπιση πρέπει να το λαβαίνει αυτό υπ' όψη της.

**Εφηβεία και Διαταραχές διατροφής**.

Στις διαταραχές διατροφής εντάσσονται η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Οι διαταραχές αυτές δεν είναι τόσο συχνές όσο η κατάχρηση εξαρτησιογόνες ουσιών αλλά η συχνότητά τους αυξάνεται ανησυχητικά τα τελευταία χρόνια και είναι θανατηφόρες, η ανορεξία μάλιστα σε ένα ποσοστό 10 % των περιπτώσεων. Η νευρική ανορεξία πλήττει πολύ πιο συχνά τα κορίτσια από ότι τα αγόρια και μπορεί να εγκαθιδρυθεί ακόμα κι από την ηλικία των 12 ετών. Χαρακτηρίζεται από μια έντονη ενασχόληση του εφήβου με το σώμα του και το φόβο της παχυσαρκίας. Τα άτομα με νευρική ανορεξία πιστεύουν πως είναι παχύσαρκα ακόμα κι αν είναι σκελετωμένα. Απέχουν συστηματικά από το φαγητό και βρίσκονται σε δίαιτες διαρκείας. Συχνά έχουν βουλιμικά επεισόδια κατά τα οποία καταβροχθίζουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και μετά της αφαιρούν με προκλητό εμετό. Είναι μια αρκετά επικίνδυνη κατάσταση καθώς αν δεν αντιμετωπισθεί οδηγεί σε ασιτία και σε κάποιες περιπτώσεις στο θάνατο. Αντίθετα η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια καταβρόχθισης φαγητού που συχνά συνοδεύονται από εμετό. Τα βουλιμικά άτομα μέσα από τους επαναλαμβανόμενους εμετούς διαταράσσουν το πεπτικό τους σύστημα και την ηλεκτρολυτική τους ισορροπία με δυσάρεστες επιπτώσεις. Όπως γίνεται κατανοητό και οι δύο αυτές διαταραχές είναι αρκετά σοβαρές και χρήζουν εξειδικευμένης και άμεσης αντιμετώπισης.

**Εφηβεία και κίνδυνοι από τη χρήση διαδικτύου- κοινωνικών δικτύων**

Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά συγκρίνονται με τα στέκια των προηγούμενων γενεών. Οι συγκρούσεις μεταξύ συνομήλικων και οι προβληματικές συμπεριφορές, αντίστοιχα, έχουν μετατοπισθεί στο διαδίκτυο. Κάποια από αυτά τα προβλήματα είναι παλιά – όπως οι περιπτώσεις του εκφοβισμού (bullying) - που απλά μεταφέρθηκαν στο διαδικτυακό περιβάλλον (cyber-bullying). Το διαδίκτυο έχει επανακαθορίσει *τους τρόπους και τα μέσα* με τα οποία οι έφηβοι εκφράζουν τις αναπτυξιακές ανησυχίες τους. Η αποδοχή από τους συνομήλικους, η αυτοαξιολόγηση και η διαπραγμάτευση της ατομικής ταυτότητας εκφράζονται σ’ ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον – τα κοινωνικά δίκτυα. Οι επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου, και ιδιαίτερα των κοινωνικών δικτύων, στις κοινωνικές σχέσεις, εξακολουθεί να είναι θέμα διαμάχης. Τα δίκτυα διευκολύνουν την κοινωνικότητα και την κοινωνική προσαρμογή ή τη δυσκολεύουν; Κάποιοι υποστηρίζουν ότι ο χρόνος που διατίθεται στη διαδικτυακή κοινωνική δικτύωση αποσπάται από τον χρόνο της «δια ζώσης» επικοινωνίας (με φίλους και οικογένεια). Η αντίθετη, και περισσότερο θετική άποψη υποστηρίζει ότι οι διαδικτυακές επικοινωνίες χρησιμοποιούνται κατά βάση για τη διατήρηση των υφιστάμενων φιλικών σχέσεων, ενισχύοντας έτσι την κοινωνικότητα και την κοινωνική προσαρμογή των χρηστών κοινωνικών δικτύων.

**Σχέσεις των εφήβων με το άλλο φύλο**

Οι έφηβοι θέλουν να αρέσουν στο άλλο φύλο, ώστε να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να διαπιστώσουν πως μπορούν να παίξουν σωστά τους νεοαποκτηθέντες τους ρόλους, του άντρα και της γυναίκας. Από την άλλη ωστόσο, είναι άπειροι, η αυτοπεποίθησή τους είναι εύθραυστη και τα όρια τους ασαφή. Έτσι, τείνουν να ερωτεύονται πλατωνικά και μη, να εξιδανικεύουν τους συντρόφους τους, να δίνουν υποσχέσεις παντοτινής αγάπης και να πλήγονται έντονα. Όλα αυτά τα παιχνίδια είναι απαραίτητα, ώστε οι έφηβοι να μπορέσουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες για το μέλλον. Προσοχή χρειάζεται, ώστε οι έφηβοι να είναι ενημερωμένοι γύρω από το σεξ και την αντισύλληψη και σε καμιά περίπτωση να μην κάνουν κάτι παρορμητικό για το οποίο δεν είναι απολύτως σίγουροι.



**Προτάσεις για τους γονείς απέναντι σε συγκεκριμένες στάσεις των παιδιών**

**Στάση εφήβων: επανάσταση**

Βιάζονται να μεγαλώσουν, να ξεφύγουν από την πλήρη εξάρτηση των γονιών τους. Συχνά παραβιάζουν νόμους και αρχές για να επιβεβαιώσουν την ύπαρξη τους.  Για να επιβεβαιώσει ο έφηβος ότι είναι αυτόνομος και όχι παιδί, καταστρέφει ό,τι παλαιότερα είχε λατρέψει, δηλαδή επαναστατεί απέναντι στα πρότυπα και στα μοντέλα των γονιών του, κάνει ακριβώς το αντίθετο, υποτιμά την ηθική τους και δίνει εικόνα αλαζόνα και υπερόπτη που περνά τους γύρο του από κόσκινο. Παρ’ όλα αυτά  ας μη ξεχνάμε πως οι έφηβοι στην ουσία είναι ακόμα εξαρτημένοι από τους γονείς τους, και σε καμία περίπτωση δεν αναπτύσσονται μετέωροι, στο κενό, άρα τους είναι απαραίτητο να ανήκουν και να κρατιούνται από μια δομή που δεν καταρρέει από την επιθετικότητα τους και τις αμφισβητήσεις τους.

Πρόταση  προς γονείς:

Αν και σε κάποια θέματα είναι βασικό να αφήνετε ένα περιθώριο ελευθερίας (ντύσιμο, μουσική), είναι σημαντικό να βάζετε όρια. Τώρα είναι η ώρα  να δείξετε σταθερότητα στις απόψεις και στις αρχές σας. Οι αξίες των γονέων μεταδίδονται μέσα από τα λόγια τους, αλλά κυρίως μέσα από τη στάση τους και το ζωντανό παράδειγμα που δίνουν στα παιδιά τους. Ότι και να γίνεται οι γονείς θα πρέπει να βρίσκονται εκεί για να παρέχουν έλεγχο, καθοδήγηση και ευδιάκριτα όρια στα παιδιά τους, βασιζόμενοι στις δικές τους αρχές και πεποιθήσεις και έχοντας βαθιά πίστη σε αυτές γιατί έχουν νόημα και ουσία για τους ιδίους. Μόνο έτσι τα παιδιά θα μπορέσουν να δώσουν ένα νόημα στην αμφισβήτηση και στη κριτική αυτών των αρχών.

**Στάση εφήβων: Κρίση ταυτότητας και συναισθηματικές μεταπτώσεις**

Ποιος είμαι; Τι αξίζω; Που πηγαίνω και τι ζητάω από αυτή τη ζωή; Αυτά τα ερωτήματα βασανίζουν τον έφηβο στην προσπάθεια του να αποκτήσει μια ασφαλή αίσθηση προσωπικής ταυτότητας. Η ταυτότητα είναι ο τρόπος που ο έφηβος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, και συμπεριλαμβάνει  την αυτοεκτίμησή του και τους προσωπικούς του στόχους. Έτσι ο έφηβος διέρχεται από μια κρίση ταυτότητας μέχρι να ανακαλύψει ποιος είναι. Χαρακτηριστικά αυτής της κρίσης είναι η σύγχυση των ρόλων, η υιοθέτηση αναγκών και επιθυμιών που συχνά επιβάλλονται από την οικογένεια ή τους φίλους. Οι έφηβοι πειραματίζονται πολύ συχνά μέχρι να κατακτήσουν μια αίσθηση ενιαίας ταυτότητας.

Πρόταση  προς γονείς:

Συζητήστε ανοιχτά με τα παιδιά σας, για τα συναισθήματα ενοχής που μπορεί να αισθάνονται και να τα ενισχύεται τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας τους. Ωστόσο, όταν τα παιδία θέλουν να κρατήσουν κάποια πράγματα για τον εαυτό του ή είναι απόμακρα, μην παρεμβαίνετε. Η  ονειροπόληση και η αναδιοργάνωση του κόσμου τους είναι κάτι που τους ευχαριστεί πολύ και οι γονείς θα πρέπει να το σεβαστούν.

**Στάση εφήβων: Συμμόρφωση σε κοινωνικά πρότυπα ομάδων**

Οι περισσότεροι έφηβοι ωφελούνται πολύ από μία υποστηρικτική ομάδα φίλων, έχουν σταθερές φιλίες εμπιστοσύνης και μοιράζονται τα συναισθήματα τους, τις προτιμήσεις τους και τα κοινά ενδιαφέροντα τους με αυτούς. Τα κορίτσια προτιμούν συνήθως πιο έντονες ομόφυλες φιλίες ενώ τα αγόρια προτιμούν μία πιο χαλαρά δομημένη ομάδα φίλων. Μία κλειστή κοινωνική ομάδα επιτρέπει την αίσθηση του ανήκειν και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.  Οι ομάδες των συνομηλίκων προσφέρουν στον έφηβο την ευκαιρία να παίξει μία ποικιλία ρόλων που προσιδιάζουν το ρόλο του ενηλίκου. Οι συναισθηματικές σχέσεις απασχολούν ένα μεγάλο μέρος της ενέργειας τους και της σκέψης τους. Οι σχέσεις θα λέγαμε ωστόσο ότι έχουν ένα ναρκισσιστικό χαρακτήρα που εκφράζεται μέσα από την ανάγκη του εφήβου για τέλειες φιλίες ή ιδανικό ερωτικό σύντροφο. Γι’ αυτό και η ομάδα των συνομηλίκων εξιδανικεύεται.

Ας μην ξεχνάμε ότι παρ΄ όλο που οι έφηβοι περνούν πολύ χρόνο με τους συνομήλικους τους, ενδόμυχα περισσότερο ανησυχούν και στεναχωριούνται, όταν προκαλούν την αποδοκιμασία των γονέων τους και για αυτό το λόγο χρειάζεται να ξέρουν και να νιώθουν ότι οι γονείς τους αποδέχονται και ενδιαφέρονται για αυτούς.

Πρόταση  προς γονείς:

Κατανοήστε την ανάγκη των παιδιών σας και προσπαθήστε να μείνετε συναισθηματικά κοντά τους. Να είστε δυνατοί και σταθεροί   προσπαθώντας να περάστε στα παιδιά σας ένα υγιές πρότυπο κοινωνικοποίησης και τρόπου  ζωής. Για παράδειγμα  η άθληση φαίνεται να είναι μια ενασχόληση που καλύπτει τις ανάγκες των νέων να ανήκουν σε μια ομάδα, την ανάγκη τους να βελτιώνουν την εμφάνιση τους και ταυτόχρονα προάγει ένα υγιές πρότυπο διατροφής άσκησης και τρόπου ζωής.

Βοηθήστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις χωρίς περισπασμούς (τηλεόραση, τηλέφωνο, υπολογιστής), ώστε να έχει χρόνο και για δραστηριότητες που θα καλύπτουν τις κοινωνικές του ανάγκες.

Πολλές φορές οι έφηβοι βρίσκουν διέξοδο έκφρασης της ανάγκης τους για κοινωνικοποίηση μέσα από το διαδίκτυο και τη χρήση του υπολογιστή. Οι γονείς χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με αυτό και να ελέγχουν τους ιστότοπους που επισκέπτεται το παιδί, ενώ μπορούν να προμηθευτούν κατάλληλα λογισμικά επιτήρησης και απαγόρευσης διέλευσης σε ανεπιθύμητες σελίδες. Πολλές φορές τα παιδιά στρέφονται περισσότερο στο διαδίκτυο σαν εύκολη λύση όταν δεν έχουν μια καλά οργανωμένη ζωή που να τους επιτρέπει να είναι τυπικοί με τις σχολικές τους υποχρεώσεις αλλά και ελεύθεροι να ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες που να καλύπτουν τις κοινωνικές τους ανάγκες.



Κοκκορός Ηλίας, Τσάκωνα Μαρία

**ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ**

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ**

Με τον όρο εξάρτηση αναφερόμαστε στην κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από την επιτακτική **ανάγκη** για λήψη κάποιας ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της ουσίας ή να αποφύγει την κατάσταση δυσφορίας που προκαλεί η στέρησή της.

Διακρίνεται σε **ψυχολογική** και σε **σωματική** εξάρτηση.

Η εξάρτηση υποδηλώνεται από την παρουσία τριών τουλάχιστον από τα παρακάτω συμπτώματα:

* Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας
* Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας
* Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας
* Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης
* Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών λόγω της χρήσης.
* Εμμονή στη χρήση της ουσίας, παρά το γεγονός ότι προκαλεί στο χρήστη σοβαρά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα και δυσλειτουργίες σε κύριους τομείς της ζωής του.

**Ψυχολογική Εξάρτηση**

Ονομάζεται η κατάσταση που συνοδεύει όλες σχεδόν τις περιπτώσεις της εξάρτησης και κατά την οποία η προοπτική λήψης της ουσίας προκαλεί ένα αίσθημα ευχαρίστησης. Έτσι γίνεται ισχυρότερο το κίνητρο για την επανάληψη της χρήσης με σκοπό την ένταση της ευχαρίστησης ή την αποφυγή της δυσφορίας από την πιθανή στέρηση της ουσίας. Το αντικείμενο της εξάρτησης έχει την ικανότητα να δένεται με τον ψυχισμό του χρήστη προκαλώντας ψυχικό εθισμό.

[](http://2.bp.blogspot.com/_F0oNRe-auhs/TPTAPRrgl5I/AAAAAAAAAAo/SI_BqK25THs/s1600/featured_mentalhealth.jpg)

**Σωματική Εξάρτηση**

Η σωματική εξάρτηση σε κάποιες περιπτώσεις ισχύει (π.χ. στην περίπτωση των ναρκωτικών), αλλά στην πραγματικότητα δεν αποτελεί το βασικό πρόβληµα, αφού τα στερητικά συµπτώµατα του σώµατος αντιµετωπίζονται µέσα σε µερικές µέρες. Ωστόσο, ο σωµατικός εθισµός χρησιµοποιείται από τα πρόσωπα ως δικαιολογία για να παραµένουν σε σχέση εξάρτησης, προκειµένου να ικανοποιούν τον ψυχικό εθισµό.

Στην περίπτωση όμως που η χρήση γίνει πιο συχνή, εύκολα αναπτύσσεται η σωματική εξάρτηση εξαιτίας της ανάπτυξης «ανοχής».

Ανοχή σημαίνει ότι το σώμα εύκολα συνηθίζει την ναρκωτική ουσία και ότι χρειάζεται σταθερά μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει τις ίδιες συνέπειες. Όταν η ουσία έχει χάσει την επίδρασή της, εμφανίζονται τα στερητικά συμπτώματα: ο χρήστης αισθάνεται άρρωστος, ιδρώνει και κρυώνει, έχει καταρροή, στομαχικούς πόνους και πόνους στα πόδια και τα χέρια. Πιθανά συμπτώματα είναι ο εμετός και η διάρροια. Τα συμπτώματα εξαφανίζονται μόλις γίνει ξανά χρήση αυτής της ουσίας. Έτσι ο χρήστης εύκολα οδηγείται σε ένα φαύλο κύκλο. Είναι μια κατάσταση του οργανισμού, που εκφράζεται με την παρουσία σωματικών και ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων στις περιπτώσεις που το ποσό της ουσίας, στην οποία γίνεται κατάχρηση, μειώνεται απότομα σε σημαντικό βαθμό.



**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ**

O εθισμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο λαμβάνει μια ουσία ή συμμετέχει σε μια δραστηριότητα, η οποία μπορεί να είναι ευχάριστη, αλλά της οποίας η χρήση γίνεται καταναγκαστική και επηρεάζει σημαντικά την λειτουργικότητά του (εργασία, διαπροσωπικές σχέσεις, υγεία).

Όπως λοιπόν είναι κατανοητό υπάρχουν δύο τύποι εθισμού:

* ο εθισμός σε ουσίες (ναρκωτικά, αλκοόλ ,νικοτίνη)
* ο εθισμός σε δραστηριότητες (τυχερά παιχνίδια, σεξουαλική δραστηριότητα, διαδίκτυο, αγορές, φαγητό).

Ο εθισμός είναι μια πολύπλοκη αρρώστια με παθολογικά και ψυχολογικά συμπτώματα, που δεν επηρεάζει μόνο τον άρρωστο, αλλά και την οικογένεια του, τους φίλους του καθώς και τον κοινωνικό του περίγυρο. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα 2 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από ένα εθισμό, κι όμως παραμένει ακόμα, ένα θέμα ταμπού.

Είναι η τάση του εθισμένου να επαναλαμβάνει με καταναγκαστικό τρόπο συγκεκριμένες συμπεριφορές (χρήση ουσιών, αλκοόλ, σεξ, τζόγο, κ.α.).

Ο εθισμένος συνεχίζει τη χρήση των ουσιών ή την καταναγκαστική συμπεριφορά, παρόλα τα επιβλαβή επακόλουθα και προσπαθεί να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα, ενώ τείνει να απομονώνει τον εαυτό του από τους άλλους λόγω της ενοχής και του πόνου που νιώθει.   
Αυτό τον οδηγεί στη μοναξιά και την αυτοκαταστροφή.

***[](http://4.bp.blogspot.com/_F0oNRe-auhs/TOuJrjsxRrI/AAAAAAAAAAk/cyBuJOMzlT4/s1600/ethismos-1_494x320.jpg)***

**Στάδια εθισμού**

Οι περισσότεροι εθισμοί χρειάζονται χρόνο για να αναπτυχθούν και σχεδόν κανένας δεν ξεκινά να είναι εθισμένος από μια ουσία ηθελημένα. Αυτό που ακολουθεί την μύηση – ίσως ο πειραματισμός του για να καταλάβει πως είναι αυτή η ουσία – είναι ότι το άτομο ίσως χρησιμοποιήσει ξανά αυτή την ουσία, και ίσως ξεκινήσει την χρήση του περιστασιακά και αργότερα σε καθημερινή βάση. Εν τω μεταξύ, η ποσότητα η οποία καταναλώνεται ίσως ξεκινήσει ν’ αυξάνεται. Μερικές ουσίες, γίνονται γρήγορα ανεκτικές στο σώμα, μόλις με μια δόση, και ο χρήστης χρειάζεται ν’ αυξήσει την ποσότητα έτσι ώστε να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

**Συμπτώματα**

Ως συμπτώματα της εξάρτησης-εθισμού θεωρούμε την παρουσία τουλάχιστον τριών εκ των ακόλουθων:

1) ανοχή στην χρήση μια ουσίας, η οποία υποδηλώνεται με την ανάγκη του ατόμου για χρήση όλο και μεγαλύτερων ποσοτήτων ουσιών, ώστε να επέλθει “τοξίνωση”,

2) εμφάνιση στερητικού συνδρόμου, όταν διακοπεί ή μειωθεί η χρήση,

3) κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων της ουσίας ή για μεγαλύτερο διάστημα από το οποίο ήθελε αρχικά,

4) έντονη επιθυμία για διακοπή της χρήσης της ουσίας και αποτυχημένες προσπάθειες προς αυτό το στόχο,

5) αγωνιώδης προσπάθεια για την εξασφάλιση της επιθυμητής ουσίας,

6) αποχή του ατόμου από κοινωνικές, εργασιακές ή προσωπικές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της χρήσης ουσιών,

7) συνέχιση της κατανάλωσης ουσιών, παρόλο που το άτομο γνωρίζει ότι του προκαλούν σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα.

**Κατάχρηση ουσιών**

Ένα **μεγάλο εύρος γενετικών, περιβαλλοντικών και ψυχολογικών παραγόντων αυξάνουν την πιθανότητα χρήσης και κατάχρησης ουσιών από τους εφήβους**. Εδώ και αρκετές δεκαετίες η επιστημονική κοινότητα έχει εντοπίσει κάποιους γενετικούς παράγοντες που είναι πολύ πιθανό να επηρεάζουν την συμπεριφορά κάποιων ατόμων απέναντι στη χρήση ουσιών ή τα επίπεδα ανοχής τους κατά τη χρήση τους, αλλά ακόμη δεν έχουν υπάρξει ξεκάθαρα αποτελέσματα ως προς την βαρύτητα τους.

Η προσωπικότητα του εφήβου μπορεί να μας πει πολλά για τις πιθανότητες που έχει ο έφηβος να αναπτύξει συμπεριφορές εξάρτησης από ουσίες. Οι έφηβοι, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από επιθετικότητα, καταθλιπτική συμπεριφορά, παρορμητικότητα, κοινωνική απομόνωση και ανεκτική συμπεριφορά απέναντι στη χρήση ουσιών, έχουν αυξημένες πιθανότητες να διαγνωστούν στο μέλλον ως άτομα με εξάρτηση από ουσίες.

Οι διαταραχές άγχους σε συνδυασμό με την κατάχρηση ουσιών παρουσιάζονται πιο συχνά σε άνδρες παρά σε γυναίκες, κάτι που ισχύει και στην εφηβική ηλικία. Στις περιπτώσεις αυτές η έναρξη κάποιας διαταραχής άγχους προηγείται της έναρξης κατάχρησης ουσιών.

Τα αγόρια και τα κορίτσια παρουσιάζουν διαφορετικές συμπεριφορές απέναντι στις εξαρτήσεις, με τα αγόρια να ξεκινούν την κατανάλωση αλκοόλ νωρίτερα από τα κορίτσια και να μεθούν συχνότερα σε σχέση με τα κορίτσια της ηλικίας τους. Το ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς ισχύει και για την χρήση ναρκωτικών ουσιών, στις οποίες τα αγόρια είναι πολύ πιο πιθανό να καταφύγουν όταν αντιμετωπίζουν κάποιο προσωπικό πρόβλημα.



**Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τους εφήβους, ώστε να γίνουν επιρρεπείς;**

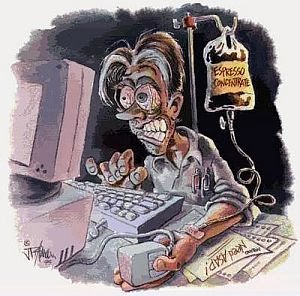
***Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα στις εξαρτήσεις;***

Η έννοια της επιρρέπειας παραπέμπει σε αιτιολογικούς παράγοντες, οι οποίοι στην περίπτωση των εξαρτήσεων είναι γενετικοί και κοινωνικοί.

Η ίδια η εφηβική ηλικία αυξάνει την επιρρέπεια στις εξαρτήσεις. Αυτό οφείλεται αφενός στα νευροβιολογικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης του εγκεφάλου. Η επιρρέπεια αφορά επίσης τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του εφήβου: ανάγκη για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς, αναζήτηση νέων εμπειριών μαζί με φίλους κ.λπ.

Εκτός βέβαια από την ηλικία, μία σειρά άλλων παραγόντων αυξάνουν τις πιθανότητες να αρχίσει το παιδί μια εξάρτηση. Αυτοί είναι παράγοντες ατομικοί, όπως ψυχολογικές διαταραχές, οικογενειακοί, όπως η ανεπαρκής παρακολούθηση του εφήβου από τους γονείς και περιβαλλοντικοί, όπως οι επιδράσεις των φίλων και η ευκολία πρόσβασης στις ουσίες.

Η σχολική απόδοση παίζει ρόλο. Η κακή σχολική απόδοση δημιουργεί στο παιδί αρνητική εικόνα του εαυτού του. Είναι πιθανό το παιδί που δεν έχει αναγνώριση στο σχολείο να αναζητήσει επιβεβαίωση του εαυτού στην ομάδα των συνομηλίκων εκτός του σχολείου, μέσω ριψοκίνδυνων συμπεριφορών όπως το κάπνισμα και η χρήση ναρκωτικών.

****

**Ο ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος**

Το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για τον έφηβο. Τα θετικά πρότυπα των γονιών, η σωστή επικοινωνία των γονιών με τον έφηβο, η κατανόηση των δυσκολιών του, η ενίσχυση της υπεύθυνης συμπεριφοράς προστατεύουν τον έφηβο. Οι στενοί οικογενειακοί δεσμοί και ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον μειώνουν την πιθανότητα εξάρτησης από ουσίες.

**Αντίθετα**, το ακατάλληλο οικογενειακό περιβάλλον και η έλλειψη επικοινωνίας και κατανόησης του εφήβου από τους γονείς αυξάνουν τον κίνδυνο να στραφεί προς την παρέα των συνομηλίκων για να αναπληρώσει αυτό που δεν μπορεί να βρει στην οικογένεια. Οι έφηβοι σε πολλές περιπτώσεις τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους παρά με την οικογένειά τους. Ένα βίαιο οικογενειακό περιβάλλον και η κακοποίηση του παιδιού από μέλη της οικογένειάς του αυξάνει τις πιθανότητες αυτές.

Τέλος, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι συνήθειες ως προς τη χρήση ουσιών των γονιών και των μεγαλύτερων αδελφών. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι πιθανότητες χρήσης ουσιών είναι σημαντικά μεγαλύτερες για τα παιδιά των οποίων οι γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέλφια κάνουν χρήση.

Οι αυστηροί ή οι ελαστικοί γονείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν ένα παιδί που καπνίζει, πίνει ή παίρνει ναρκωτικά. Το παιδί έχει ανάγκη από όρια, τα οποία οφείλουν να θέτουν οι γονείς ανάλογα με την ηλικία του. Αντιθέτως το καλό οικογενειακό κλίμα κατανόησης, διαλόγου και εμπιστοσύνης αποτελεί ασπίδα προστασίας για το παιδί.



**Πού μπορώ να βρω βοήθεια και υποστήριξη;**

Αν πιστεύετε ότι είστε εθισμένος σε οποιαδήποτε ουσία ή συμπεριφορά και αυτό έχει αρχίσει να σας δημιουργεί προβλήματα, το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να μιλήσετε στο γιατρό σας.

**Εννέα συμβουλές προς τους μεγάλους για την προστασία των εφήβων**

1) Να δίνετε πρώτα εσείς το θετικό παράδειγμα στο παιδί.

2) Να δημιουργείτε από τις μικρές ηλικίες κλίμα εμπιστοσύνης και διαλόγου με το παιδί.

3) Να ενημερώνετε τον έφηβο για τους κινδύνους που διατρέχει από τις εξαρτησιογόνες ουσίες ή και να επεμβαίνετε όταν κρίνετε ότι βρίσκεται σε κίνδυνο.

4) Να δείχνετε εμπιστοσύνη στις ικανότητές του να τα βγάλει πέρα, δίχως αυτή η εμπιστοσύνη να ακυρώνει την εγρήγορσή σας.

5) Μην επιτρέπετε το κάπνισμα ή τη μέθη μέσα στο σπίτι (ούτε στους καλεσμένους σας).

6) Να τονίζετε στο παιδί τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες του τσιγάρου και του αλκοόλ, όπως η δυσοσμία του στόματος, η μειωμένη αθλητική απόδοση, τα κιτρινισμένα δόντια και δάχτυλα, τα τροχαία ατυχήματα κ.ά.

7) Να το προτρέπετε στην άθληση και σε υγιείς εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. μουσική).

8) Να δίνετε σημασία στην υγιεινή διατροφή και γενικώς στην υγιεινή ζωή.

9) Να δημιουργήσετε υποστηρικτικό δίκτυο οικογενειακών φίλων.



Γιάνναρη Κωνσταντίνα- Δήμος Σπυρίδων

**ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ**



ΔΙΠΛΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΛΙΚ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ



ΔΙΠΛΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΛΙΚ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

**Επίλογος**

Με την εκπόνηση και την ολοκλήρωση της εργασίας μας γνωρίσαμε τις ιδιαιτερότητες της εφηβείας και κάποιους από τους κινδύνους που απειλούν τους εφήβους, όπως ο εθισμός σε ουσίες (π.χ. ναρκωτικά) και σε δραστηριότητες (π.χ. κοινωνικά δίκτυα).

Κατανοήσαμε ακόμα τους παράγοντες που κάνουν τους εφήβους πιο ευάλωτους σε αυτούς τους κινδύνους από τους ανθρώπους άλλων ηλικιών.

Ακόμα, με τη δημιουργία σχετικού ερωτηματολογίου με δείγμα τους μαθητές του σχολείου μας, ερευνήσαμε και καταλήξαμε σε ενδιαφέροντα συμπεράσματα για τη σχέση των εφήβων με τα κοινωνικά δίκτυα.

Τέλος, συνειδητοποιήσαμε ότι, αν και η εφηβεία είναι μια δύσκολη περίοδος γεμάτη αντιδράσεις, οι αντιδράσεις τους αυτές δηλώνουν με ένα ιδιότυπο τρόπο ότι  οι έφηβοι έχουν απόλυτη ανάγκη από τη συμπαράσταση και τη βοήθεια των γονέων. Ο ρόλος των γονέων είναι να  κατανοήσουν και να βοηθήσουν χωρίς να γίνονται καταπιεστικοί ή υπερβολικά παραχωρητικοί, παρέχοντας έτσι την ασφάλεια και τα όρια που  οι έφηβοι χρειάζονται για να περάσουν από την παιδική στην ενήλικη ζωή.

**Πηγές:**

**Βιβλιογραφία- Δικτυογραφία**

ΕΚΦΡΑΣΗ –ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΕΥΧΟΣ Α΄

Εξελικτική ψυχολογία , Τεύχος 4 , Ι. Παρασκευόπουλου

<http://www.marobellou.gr>

http://www.vita.gr

<http://ethismos-kai-eksartisi.blogspot.gr>

<http://ygeia.tanea.gr>

http://www.inpsyche.gr

<http://www.e-psychology.gr>

<http://www.newsbeast.gr>

<http://www.Alkool.gr>

<http://www.Wikipedia.gr>

<http://youth-health.gr>