

Γενικό Λύκειο Ηράκλειας

Σχ. Έτος 2015-2016

Τμήμα: **A1**

Υπ. Εκπ.: Πέρδου Ευαγγελία

Ερευνητική Εργασία

B' τετράμηνο

Εφηβεία και Εθισμοί

Περιεχόμενα

Ψυχολογία εφήβων	3
Η σωματική ανάπτυξη από την παιδική ηλικία στην εφηβεία.....	9
Εφηβεία: Πρότυπα και εθισμός στο διαδίκτυο	11
Έφηβοι και κάπνισμα.....	14
Εθισμός των εφήβων στα ναρκωτικά	18
Εφηβεία και Αλκοόλ.....	21
Ο Έρωτας στην εφηβεία	23
Βιβλιογραφία	27

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης (= εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν.

Σκοποί και ωρίμανση

Οι επιδιώξεις και οι σκοποί των εφήβων επηρεάζονται και καθορίζονται από τις κληρονομικές δυνατότητες και από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος κυρίως του πολιτιστικού. Οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν και διαμορφώνουν την ιδιοσυγκρασία και προσωπικότητα των εφήβων. Κάτω από την επίδραση των παραγόντων αυτών οι έφηβοι ωριμάζουν ψυχολογικά και σεξουαλικά, πνευματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά νωρίτερα ή αργότερα αλλά γενικά μέσα στην περίοδο των 18-20 ετών. Οι έφηβοι είναι ικανοί πια να γενικεύουν και να χρησιμοποιούν την αφαιρετική σκέψη να εργάζονται με θεωρίες και υποθέσεις, επιζητούν σχέσεις με το άλλο φύλλο και ικανοποιούνται συναισθηματικά. Έχουν ανάγκη από τρυφερότητα και στοργή. Ανακαλύπτουν τον εαυτό τους. Κάνουν αναδρομή στο παρελθόν και θέτουν μελλοντικούς σκοπούς.

Συνέπειες στη συμπεριφορά

Επισημαίνεται το γεγονός ότι, ενώ τα άτομα κατά τη διάρκεια της ήβης νιώθουν και είναι γενικά εξαντλημένα, οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί τους αναθέτουν αρκετές ευθύνες, με αποτέλεσμα να παρουσιάζεται σε αυτά μια γενική αναστάτωση, νευρικότητα και αστάθεια. Δυσπεψία, αναιμία, πονοκέφαλοι και αρκετές άλλες ενοχλήσεις της ήβης δημιουργούν επιπρόσθετη αναστάτωση, που επιτείνεται, αν το άτομο δεν έχει προετοιμαστεί ψυχολογικά για τις αλλαγές αυτές. Γενικά τα άτομα παρουσιάζουν αρνητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της ήβης, που δικαιολογεί τον χαρακτηρισμό «αρνητική φάση». Οι πιο κοινές αντιδράσεις της περιόδου αυτής είναι:



Επιθυμία να μένει μόνος: Η έντονη επιθυμία για συντροφιά που χαρακτηρίζει το άτομο μέχρι και το τέλος της σχολικής ηλικίας δίνει τη θέση της στην έντονη επιθυμία να μένει μόνο του.

Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις: Η προσωρινή αδεξιότητα οφείλεται στην απότομη και ανισομερή αύξηση των μελών του σώματος του εφήβου και ειδικά των άκρων.

Ενόχληση: Ενοχλείται με το παραμικρό. Τα παιχνίδια που του άρεσαν δεν του αρέσουν τώρα. Οι κοινωνικές δραστηριότητες δεν το συγκινούν, ούτε και η ζωή γενικά.

Ανία και βαρεμάρα: Είναι σύνηθες ο έφηβος να δηλώνει ότι βαριέται και να περιφέρεται με πλήξη και αδιαφορία ακόμα και για άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.

Νευρικότητα-ανησυχία: Η αυξημένη εσωτερική ένταση που συχνά ο έφηβος προσπαθεί να ελέγξει και να μην εξωτερικεύσει εκφράζονται ως νευρικότητα.

Αυξημένη ευσυγκινησία: Η διατάραξη στην ισορροπία των ορμονών προκαλεί ευσυγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το κέφι της παιδικής ηλικίας και να βυθίζεται σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες εκρήξεις.

Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας: Ο θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (π.χ. γονική, σχολική).

Υπεραπασχόληση με θέματα του σεξ: Το ενδιαφέρον και τη περιέργεια των εφήβων την μονοπωλεί το θέμα του σεξ εν όψει του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τη σχέση με το άλλο φύλο.

Υπέρμετρη αιδημοσύνη: Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.

Έλλειψη αυτοπεποίθησης: Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.

Ονειροπόληση: Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

Κοινωνική Ανταγωνιστικότητα: Το άτομο ανταγωνίζεται τους φίλους του, πηγαίνοντας αντίθετα με τις επιθυμίες τους. Στην οικογένεια βρίσκεται σε συνεχή πόλεμο με τα αδέρφια του και κριτικάρει αυστηρά την μητέρα του. Γενικά οι ανθρώπινες σχέσεις του είναι προβληματικές.

Οι παραπάνω προβληματικές καταστάσεις παρουσιάζονται, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, σε όλα τα άτομα που περνούν την περίοδο της ήβης. Πρόκειται για την περίοδο που χαρακτηρίζεται ως «αρνητική φάση».

Τα κορίτσια επηρεάζονται από την ήβη περισσότερο από ότι τα αγόρια, και γιατί ωριμάζουν πιο γρήγορα από τα αγόρια αλλά και για τον επιπρόσθετο λόγο ότι, κατά την διάρκειά της, πιέζονται από το κοινωνικό περιβάλλον και περιορίζονται από τους γονείς περισσότερο από ότι τα αγόρια.

Ο έφηβος έχει πολλά προβλήματα και ανησυχίες.

Οι έρευνες αποκάλυψαν ότι ο νεαρός έφηβος έχει πολλά προβλήματα και ανησυχίες όπως: για την σωματική εμφάνιση και υγεία του ,για τις σχέσεις του στο σπίτι και έξω από αυτό, για την σχολική εργασία, για τα μελλοντικά του σχέδια-εκπαίδευση, επάγγελμα, επιλογή συντρόφου, για θέματα θρησκείας και ηθικής, για οικονομικά θέματα κλπ. Τα προβλήματα αυτά γίνονται πιο έντονα όταν δεν υπάρχει κατανόηση από τους γονείς γιατί είναι αυταρχικοί, ή έχουν τα δικά τους προβλήματα. Πολλές φορές οι ίδιοι οι έφηβοι αποφεύγουν να θέτουν τα προβλήματα τους στους γονείς από φόβο μήπως χάσουν με αυτόν τον τρόπο την ανεξαρτησία τους ή μήπως αυτά δεν γίνουν κατανοητά από τους γονείς τους ή και γελοιοποιηθούν

Σύγχρονα ζητήματα της εφηβείας

Την εφηβεία την καταλαβαίνει κάποιος καλύτερα εάν γνωρίζει τον ειδικό αναπτυξιακό θύλακα στον οποίο ζουν οι έφηβοι την σημερινή εποχή. Ένας παράγοντας είναι ο διαχωρισμός με βάση την ηλικία. Οι έφηβοι αλληλεπιδρούν κυρίως με εφήβους παρά με παιδιά μικρότερης ηλικίας ή ενηλίκους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αν κάνουν παρέα με παιδιά θα θεωρούνται και οι ίδιοι παιδιά αλλά ούτε να κάνουν παρέα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας επειδή θέλουν να ανακαλύψουν πράγματα για τον εαυτό τους χωρίς τους περιορισμούς των μεγάλων. Ο διαχωρισμός αυτός όμως μπορεί να έχει και αρνητικές συνέπειες. Ο διαχωρισμός από παιδιά μικρότερης ηλικίας ελαχιστοποιεί τις ευκαιρίες των εφήβων να καθοδηγήσουν και να συμβουλευθούν άτομα που γνωρίζουν λιγότερα από τους ίδιους

Θετικά χαρακτηριστικά των εφήβων

Στην εφηβική ηλικία μπορούμε να συναντήσουμε και πολλά θετικά χαρακτηριστικά. Οι έφηβοι κυρίως είναι αυθόρμητοι και εκφράζουν άμεσα τα συναισθήματά τους. Αυτό φέρνει συχνά συγκρούσεις με πρόσωπα και θεσμούς

(οικογένεια, γονείς, σχολείο). Επιπλέον έχουν ανάγκη από αναγνώριση, επιβεβαίωση και επιβράβευση. Η αδιαφορία από την πλευρά του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, όπως και η επικριτική στάση απέναντί τους, δημιουργεί αισθήματα απόρριψης και απογοήτευση. Είναι ιδεολόγοι και οραματιστές. Έχουν ιδανικά και πιστεύουν σε υψηλές αξίες, ονειρεύονται έναν καλύτερο κόσμο απαλλαγμένο από τον ωφελιμισμό και τον κυνισμό που χαρακτηρίζει τις σύγχρονες κοινωνίες των μεγάλων. Επίσης διακρίνονται από αποφασιστικότητα, ισχυρή θέληση και πάθος σε ό,τι πιστεύουν και υποστηρίζουν. Είναι ασυμβίβαστοι εξαιτίας της έλλειψης πείρας και του αυθορμητισμού, και τους χαρακτηρίζει επαναστατικότητα, αντικομφορμισμός και τάση για αμφισβήτηση. Έχουν κοινωνικές ευαισθησίες. Αντιδρούν στην αδικία και την εκμετάλλευση, τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες, την ασυνέπεια λόγων και πράξεων από την πλευρά των πολιτικών.

Δυσκολίες των σημερινών εφήβων

Υπάρχει σήμερα μία διαδεδομένη αντίληψη ότι οι σημερινοί έφηβοι δεν έχουν ιδιαίτερα προβλήματα και ότι «τα έχουν όλα».

Η αντίληψη αυτή είναι καλό να τύχει ιδιαίτερης προσοχής, διότι, παρόλο που οι σημερινοί έφηβοι δεν έχουν ενδεχομένως προβλήματα υλικής και φυσικής τάξεως, μάλλον έχουν περισσότερες δυσκολίες, απ' ότι παλιότερα, που σχετίζονται με κάποια προβλήματα, κυριότερα των οποίων είναι:

- Προβλήματα εξάρτησης, λόγω αύξησης της ηλικίας, απόκτησης αυτονομίας και οικονομικής ανεξαρτησίας, με αποτέλεσμα τη βίωση αγωνίας και έντασης, που οδηγούν σε πρόκληση συγκρούσεων μεταξύ γονέων και εφήβων-νέων.
- Προβλήματα αποπροσωποποίησης, λόγω της καταναλωτικής κοινωνίας, η οποία με μεγάλη ευκολία παρέχει πολλά ή και τα πάντα, μη δίνοντας τη δυνατότητα στον έφηβο να μπει σε διαδικασία κατάκτησης γεγονόσ, που έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη ενδιαφέροντος και τη βίωση ανίας και πλήξης.
- Προβλήματα έντασης, λόγω των πολλών πιέσεων του οικογενειακού, αλλά και του σχολικού περιβάλλοντος για υψηλές επιδόσεις και επιτυχία και των πολύ μεγάλων προσδοκιών των γονέων γι' αυτή την επιτυχία, προσδοκιών, που δεν ανταποκρίνονται πάντοτε στις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού τους.
- Προβλήματα γονικών εικόνων, λόγω διατάραξης της σχέσης του ζευγαριού, γεγονός, που δημιουργεί μεγάλες εντάσεις, αγωνίες και ανασφάλεια στον έφηβο. Σ' αυτή την ανασφάλεια συμβάλλουν, κατά πολύ, οι γονικές εικόνες, οι οποίες δεν ανταποκρίνονται σε χαρακτηριστικά, που επιτρέπουν στον έφηβο τη βίωση ασφάλειας, όπως η σθεναρότητα των γονέων, η αισιοδοξία, η εμπιστοσύνη στις δικές τους θέσεις και η θετική αυτοεκτίμησή τους.
- Προβλήματα έλλειψης επικοινωνίας, αλλά και μοναξιάς, λόγω του ότι λείπει η επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας. Θα λέγαμε ότι περισσότερο υπάρχει συγκατοίκηση και όχι συμβίωση των μελών της οικογένειας. Λείπει ο λόγος, ο διάλογος, η διαθεσιμότητα, η προσέγγιση, η ανταλλαγή, η επικοινωνία. Αποτέλεσμα της έλλειψης επικοινωνίας είναι η μοναξιά, την οποία βιώνει έφηβος βρίσκοντας αντισταθμιστική διέξοδο στην τηλεόραση και στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Η μοναξιά αυτή επιτείνεται περισσότερο και λόγω της εργασίας των γονέων, που έχει σαν αποτέλεσμα ο έφηβος επιστρέφοντας από το σχολείο να βρίσκει «ένα άδειο σπίτι και ένα γεμάτο ψυγείο». Επίσης, η μοναξιά επαυξάνεται στα παιδιά των πόλεων, λόγω της ψυχολογικής απόστασης μεταξύ συνομηλίκων, που είναι αποτέλεσμα του όλου τρόπου ζωής των οικογενειών, της δόμησης των κατοικιών και της ανασφάλειας, που νιώθουν και οι ενήλικες και που διαχέεται και στα παιδιά τους.

- Προβλήματα ελεύθερου χρόνου, αλλά και χώρων, με αποτέλεσμα την ανυπαρξία διεξόδων, οι οποίες θα βοηθούν τον έφηβο στην αποφόρτισή του από τις πολλές εντάσεις και τις πιέσεις που δέχεται, καθώς επίσης και στην επικοινωνία με άλλα άτομα, αλλά, κυρίως, με συνομηλίκους.

Ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία

Τα θύματα της διαταραχής που είναι γνωστή ως ψυχογενής ανορεξία μπορούν να πεθάνουν στην κυριολεξία από την πείνα. Έχοντας έμμονες σκέψεις για το φαγητό και μια εικόνα του «τέλεια» αδύνατο, που δεν είναι εφικτή, αρνούνται να φάνε, και μπορεί να αρχίσουν να προκαλούν εμετό ή να κάνουν κατάχρηση καθαρτικών. Αν και μπορεί να αισθάνονται ότι γίνονται ολοένα και πιο ελκυστικά αρχίζουν στην πραγματικότητα να αδυνατίζουν πολύ. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ανορεξία είναι γυναίκες κάτω των 25 ετών. Μολονότι η διαταραχή δεν έχει μόνο μια προσδιορισμένη αιτία πολλές γυναίκες με ανορεξία είναι προφανώς θύματα της εμμονής του δυτικού πολιτισμού με το αδύνατο σώμα και της έμφασης στην θηλυκή ελκυστικότητα. Λαμβάνουν συνεχώς το μήνυμα ότι το αδύνατο είναι όμορφο και το παχύ είναι απωθητικό και φοβούνται ότι οι καμπύλες και το επιπλέον βάρος που συνοδεύουν την εφηβεία θα τις κάνουν μη ελκυστικές και ανεπιθύμητες. Οι οικογενειακές πιέσεις για να παραμείνουν αδύνατες ή να είναι ελκυστικές επιδεινώνουν την κατάσταση.

Έως προσφάτως δεν έχει βρεθεί θεραπεία για την ψυχογενή ανορεξία και δεν υπάρχει καμία μέθοδος αντιμετώπισης που να είναι γενικά αποδεκτή. Ορισμένοι θεραπευτές που υιοθετούν την προσέγγιση του συμπεριφορισμού αμείβουν τους ασθενείς τους με επαιούν και αποδοχή όταν τρώνε. Άλλοι επιχειρούν να αναλύσουν τα προβλήματα της παιδικής ηλικίας τα οποία μπορεί να προκάλεσαν την διαταραχή. Άλλοι πάλι επικεντρώνονται στα συναισθήματα και στις στάσεις της ασθενούς αναφορικά με το φαγητό και την εικόνα του σώματος. Ωστόσο, ανεξάρτητα από τον θεωρητικό προσανατολισμό του θεραπευτή, μπορεί να απαιτηθεί νοσηλεία και χορήγηση τροφής με ορό για να αναστραφεί η απειλητική για την ζωή απώλεια βάρους που υφίστανται συχνά τα άτομα με ανορεξία. Ο σκοπός όλων των θεραπειών σε άτομα με ανορεξία είναι να βοηθηθούν ώστε να μάθουν να διαχωρίζουν τα αισθήματά τους για το φαγητό από τα αισθήματά τους για τον εαυτό τους και να αναπτύξουν μια αίσθηση αξίας του εαυτού και αυτονομίας.

Η ψυχογενής βουλιμία έχει κάποια κοινά στοιχεία με την ανορεξία αλλά έχει ταξινομηθεί ως ξεχωριστή διαταραχή. Μια σημαντική διαφορά είναι ότι τα άτομα με βουλιμία συνήθως δεν χάνουν βάρος και μάλιστα είναι στην πραγματικότητα ελαφρώς υπέρβαρα. Αν και έχουν υπερβολικό άγχος για το βάρος τους τα άτομα με βουλιμία όπως και τα άτομα με ανορεξία, έχουν μια περιοδική ανεξέλεγκτη επιτακτική ανάγκη να φάνε, κυρίως γλυκά και αλμυρά. Τα άτομα με βουλιμία, όταν βρίσκονται σε «έξαρση» καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες υδατανθράκων σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως μέσα σε μια ή δυο ώρες. Έπειτα αισθάνονται απελπισμένα και εκτός ελέγχου. Ως αντιστάθμισμα, προκαλούν εμετό ή παίρνουν καθαρτικά. Όπως και τα άτομα με ανορεξία τα περισσότερα άτομα είναι γυναίκες. Η βουλιμία συνήθως προσβάλλει άτομα στην ύστερη εφηβεία. Υπολογίζεται ότι περίπου το 20% των φοιτητριών εκδηλώνουν ψυχογενή βουλιμία. Μολονότι η βουλιμία δεν έχει θανατηφόρο αποτέλεσμα, είναι πάρα πολύ επικίνδυνη για το άτομο και απαιτείται θεραπευτική αντιμετώπιση. Τα άτομα με βουλιμία αναπτύσσουν γαστρεντερικές διαταραχές, έλκη στο λαιμό και στο στόμα και διάβρωση των δοντιών εξαιτίας του συχνού περάσματος των τοξικών υγρών του στομάχου μέσω του εμετού. Ευτυχώς τα άτομα με βουλιμία τείνουν να ανταποκρίνονται περισσότερο στην θεραπεία σε σύγκριση με τα άτομα με ανορεξία. Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα συχνά βοηθούν στην θεραπεία της συγκεκριμένης διαταραχής, ακόμα και σε ασθενείς που δεν

παρουσιάζουν συμπτώματα κατάθλιψης, υποδηλώνοντας ότι μπορεί να συνυπάρχει κάποια βιοχημική ανωμαλία.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση



- Θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και τη φροντίδα των άλλων, αλλά ακόμα και όταν τη δέχονται την αντιμετωπίζουν καχύποπτα.
- Επαναπαύονται, ακόμα κι αν είναι οι καταστάσεις της ζωής τους είναι προβληματικές, και προτιμούν τη διαιώνισή τους, παρά να πληρώσουν το τίμημα της αλλαγής. Οι περισσότερες νοσηρές

συμπεριφορές είναι μαθημένες και πολλές φορές η αδυναμία αντιμετώπισής τους οφείλεται και στην έλλειψη θέλησης, αλλά και στα δευτερογενή οφέλη, που προκύπτουν από την διατήρησή τους

- Ο φόβος της απόρριψης κατατρώει και οριοθετεί τις πράξεις τους. Όταν εμπλακούν σε κάποια συναισθηματική σχέση, γίνονται υπερβολικά ζηλόφθονες, εξαρτητικοί ή αναπτύσσουν μαζοχιστικά χαρακτηριστικά, φοβούμενοι ότι θα απολέσουν την αγάπη, που με τόση επίπονη υπέρβαση κέρδισαν. Συνήθως αυτή η συμπεριφορά εξωθεί τους υπόλοιπους να τους εγκαταλείπουν, επιβεβαιώνοντας έτσι τους αρχικούς τους φόβους.
- Σπανίως γίνονται διεκδικητικοί. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση τους αποτρέπει από το να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να εμπλέκονται σε συγκρούσεις, και να υπερασπίζονται τις απόψεις τους, ακόμα κι όταν έχουν το δίκιο με το μέρος τους. Πολλές φορές πίσω από τη χαμηλή αυτοεικόνα εμφωλεύει ένας λανθάνων ναρκισσισμός, δεδομένου ότι η δειλία τους προστατεύει από την έκθεση του εαυτού τους στην κρίση των άλλων.
- Επιζητούν την επιδοκίμασία των άλλων και εξαρτούν τη διάθεσή τους από αυτήν.
- Παρά το ότι μπορεί να διαθέτουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης, δεν μπορούν να επιλύσουν προβλήματα κοινωνικού περιεχομένου. Είναι επιρρεπείς στο μυστικισμό και τη μοιρολατρία.
- Αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους και αισθάνονται αμηχανία, όταν οι άλλοι τους επαινούν.
- Η ταυτότητα του εαυτού τους είναι απροσδιόριστη, χωρίς συνέπεια και στοχοθεσία. Υιοθετούν συμπεριφορές, για να γίνουν αρεστοί στους άλλους.
- Έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και επικοινωνιακά προβλήματα.
- Γίνονται επιθετικοί, όταν απειληθούν, ειδικά εάν διαθέτουν υψηλή φαινομενική αυτοεκτίμηση.
- Κάθε ματαίωση στη ζωή τους είναι πηγή ανεξέλεγκτου άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού.
- Είναι εξαρτημένοι από την οικογένειά τους και διατηρούν τη σχέση αυτή και μετά την ενηλικίωση.
- Εκδηλώνουν συχνά νευρωτικές συμπεριφορές, όπως ροπή προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό.



Ας δούμε μερικές σκέψεις που βοηθούν, προστατεύουν και ενδυναμώνουν την αυτοεκτίμησή μας:

- Να χαιρόμαστε για κάθε επιτυχία μας

- Οποιαδήποτε αποτυχία είναι ευκαιρία για ένα νέο ξεκίνημα
- Κάθε αποτυχία κρύβει μέσα της ευκαιρίες για νέα πρόοδο
- Όταν αποτυχαίνουμε σε κάτι δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι φταίμε εμείς. Ωστόσο η ανάλυση της αποτυχίας μάς κάνει καλύτερους
- Όταν κάναμε όσα σκεφτήκαμε ότι έπρεπε να κάνουμε για να πετύχουμε κάτι, αλλά δεν το κατορθώσαμε, δεν πρέπει να στεναχωριόμαστε πολύ ή να ρίχνουμε το φταίξιμο στον εαυτό μας. Θα υπάρχουν πάντα τέτοιες καταστάσεις διότι είναι αναπόφευκτες
- Να εστιάζομαστε στα θετικά των προσπαθειών μας. Να βλέπουμε τι κάναμε, τι πέτυχε και να αντλούμε διδάγματα που θα εφαρμόζουμε σε μελλοντικές μας προσπάθειες
- Οι προσδοκίες μας στη ζωή πρέπει να είναι ρεαλιστικές. Να βάζουμε τον πήχη στο ύψος των δυνατοτήτων μας
- Μάθετε να συγχωρείτε τον εαυτό σας, όπως πρέπει να συγχωρείτε και άλλους. Κανένας δεν είναι τέλειος και όλοι κάνουμε λάθη. Η επιείκεια και η συγχώρεση μειώνουν το στρες και την ψυχική καταπόνηση. Ταυτόχρονα δίνουν δύναμη για ένα νέο ξεκίνημα
- Ας αποφεύγουμε τις απαισιόδοξες σκέψεις. Ας σκεφτόμαστε με ένα θετικό, αισιόδοξο και δημιουργικό τρόπο. Έτσι καλλιεργείται μέσα μας η δύναμη για πρωτοβουλίες και καινοτόμες δράσεις, χάρις σε μια ισχυρότερη αυτοεκτίμησή μας.

Γνωμικά για την αυτοπεποίθηση

- **Πρέπει να είσαι ο εαυτός σου και όχι αυτός που θέλουν οι άλλοι.**

Φρήντριχ Νίτσε, 1844-1900, Γερμανός φιλόσοφος

- **Ποτέ να μη μιλάς άσχημα για τον εαυτό σου.**

Ταλειϋράνδος, 1754-1838, Γάλλος Υπουργός Εξωτερικών

- **Κανείς δεν μπορεί να σε κάνει να νοιώσεις κατώτερος χωρίς τη συγκατάθεσή σου.**

Eleanor Roosevelt, 1884-1962, Αμερικανίδα, σύζυγος του Φ.Ρούζβελτ

- **Μαγεία είναι να πιστεύεις στον εαυτό σου. Αν μπορείς να το κάνεις αυτό, μπορείς να κάνεις τα πάντα.**

Βόλφγκανγκ Γκαίτε, 1749-1832, Γερμανός ποιητής & φιλόσοφος

- **Το ερώτημα δεν είναι ποιος θα μου το επιτρέψει, αλλά ποιος θα με σταματήσει.**

Ayn Rand, 1905-1982, Αμερικανίδα συγγραφέας & φιλόσοφος

- **Αν γίνεις φίλος με τον εαυτό σου, δεν θα είσαι ποτέ μόνος.**

Maxwell Maltz, 1899-1975, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας

- **Να έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, και τότε θα ξέρεις πώς να ζήσεις τη ζωή σου.**

Βόλφγκανγκ Γκαίτε, 1749-1832, Γερμανός ποιητής & φιλόσοφος

- Το παν δεν είναι να αποφεύγεις την καταιγίδα, αλλά να μη χάσεις τη ζωή σου μέσα σ' αυτήν. Μετά ο ήλιος ξαναβγαίνει και η ζωή συνεχίζεται.
- Μπορεί να είσαι μόνο ένας άνθρωπος σε αυτό τον κόσμο, αλλά μπορεί και να είσαι ολόκληρος ο κόσμος για έναν άνθρωπο.
- Η δυστυχία αυτού του κόσμου είναι ότι οι ηλίθιοι είναι γεμάτοι αυτοπεποίθηση ενώ οι έξυπνοι και ικανοί γεμάτοι αμφιβολίες.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ήδη από την ηλικία των 2-3 ετών, τα παιδιά δείχνουν ενδιαφέρον να γνωρίσουν το σώμα τους. Το παιδί σιγά-σιγά παρατηρεί, αγγίζει, αρχίζει να συγκρίνει και να αντιλαμβάνεται τις διαφορές των δύο φύλων, να διαμορφώνει τη σεξουαλική του ταυτότητα και να ταυτίζεται με το γονιό του ίδιου φύλου. Παράλληλα, αρχίζουν οι πρώτες απορίες σε σχέση με το σώμα του και τη γέννησή του.

ΚΟΡΙΤΣΙΑ : Το όργανο των κοριτσιών που θα τους δώσει τη δυνατότητα να κάνουν παιδιά, αποτελείται από διάφορα μέρη. Υπάρχει το μέρος που δημιουργούνται τα ωάρια, το μέρος που γονιμοποιούνται, ο χώρος που το ωάριο μεγαλώνει και γίνεται μωρό, καθώς και ένα άνοιγμα από όπου βγαίνει το μωρό όταν είναι έτοιμο.

ΑΓΟΡΙΑ: Τα όργανα των αγοριών έχουν προορισμό να γονιμοποιούν τα ωάρια που παράγουν οι γυναίκες,

Η πρώτη σχέση με το άλλο φύλο και η πρώτη ερωτική επαφή

Το ερωτικό ενδιαφέρον, ο ρομαντισμός, η έκφραση συναισθημάτων και η γλώσσα του σώματος φυσιολογικά αναπτύσσονται κατά τη μέση κυρίως εφηβεία, ωστόσο γνωσιακά και ψυχοκοινωνικά ο έφηβος δεν είναι έτοιμος να διαχειριστεί όλο το συναισθηματικό, αλλά και οργανικό φορτίο μιας ολοκληρωμένης σεξουαλικής επαφής. Εξιδανικεύει το σύντροφο και ενθουσιάζεται εύκολα, απογοητεύεται γρήγορα, οι ρομαντικές σχέσεις του διαρκούν λίγο και είναι πολλές στη σειρά (φαινόμενο serialmonogamy). Επιπλέον δεν έχει αναπτύξει την υποθετική του σκέψη και είναι προσκολλημένος στο παρόν με αποτέλεσμα να αντιλαμβάνεται με δυσκολία τις μελλοντικές συνέπειες των πράξεών του και να αναπτύσσει τον «προσωπικό του μύθο (personalmyth)»: «είμαι άτρωτος και αποκλείεται να μου συμβεί κάτι κακό».

Μόνο οι ώριμοι άνθρωποι μπορούν, σε κάποιο στάδιο της ανάπτυξης αρχίζουν εκείνα τα μέλη του σώματος που χρησιμεύουν για να κάνουμε παιδιά να λειτουργούν. Αυτή η περίοδος λέγεται εφηβεία. Όταν ολοκληρωθεί οι γυναικείες ωοθήκες παράγουν τακτικά ωάρια και οι ανδρικοί όρχεις σπερματοζωάρια. Μετά την εφηβεία το σώμα συνεχίζει να μεγαλώνει και να ωριμάζει.

Πότε αρχίζει η εφηβεία

Η ηλικία της εφηβείας δεν είναι η ίδια για τ' αγόρια και τα κορίτσια. Το σώμα των κοριτσιών αρχίζει να εξελίσσεται ανάμεσα στα 11 και τα 14, ενώ των αγοριών ανάμεσα στα 13 και 16. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, σε μερικούς αρχίζει η εφηβεία ένα-δύο χρόνια νωρίτερα σε άλλους αρχίζει αργότερα. Δεν είναι ανάγκη να ανησυχεί κανείς αν το σώμα του θα εξελιχθεί σωστά. Τελικά όλοι περνούν από την εφηβεία.

Πώς γίνεται η αρχή

Η εφηβεία ξεκινά από ένα μικρό όργανο του εγκεφάλου που λέγεται υποθάλαμος. Όταν αυτό είναι πια ώριμο κι έχει την κατάλληλη ηλικία, αρχίζει να παράγει ορισμένες ουσίες που λέγονται ορμόνες. Στην αρχή παράγονται μόνο μικρές ποσότητες από ορμόνες, κάθε δύο ώρες συνήθως κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αυτές οι ορμόνες ενεργοποιούν την υπόφυση που βρίσκεται στη βάση του παράγει μεγαλύτερες ποσότητες από δύο άλλες ορμόνες, τόσο στ' αγόρια όσο και στα κορίτσια. Η μία λέγεται αυξητική και η άλλη είναι η λουτεοτρόπος ορμόνη.

Τα ωάρια

Οι ωοθήκες παράγουν περίπου κάθε 28 μέρες ένα ώριμο ωάριο. Αν το ώριμο ωάριο ενωθεί με ένα σπερματοζωάριο, τότε λέμε πως γονιμοποιήθηκε και μεγαλώνοντας μέσα στη μήτρα σχηματίζεται ένα μωρό. Η μήτρα κάθε φορά φτιάχνει προληπτικά μια παχιά εσωτερική επιφάνεια σαν στρώμα για να δεχθεί το ωάριο. Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί το στρώμα αποβάλλεται μαζί με λίγο αίμα. Αυτή η διαδικασία λέγεται έμμηνα και το αίμα που χάνεται λέγεται περίοδος.

Τα έμμηνα(περίοδος)

Την πρώτη μέρα των εμμηνών αποβάλλεται η παχιά εσωτερική επιφάνεια της μήτρας μαζί με λίγο αίμα, αυτό λέγεται περίοδος. Ταυτόχρονα αρχίζει να ωριμάζει ένα καινούργιο ωάριο στην ωοθήκη, παίρνοντας σήμα από την αυξητική ορμόνη της μέσα σε έναν μικρό σάκο - το ωοθυλάκιο.

Ένα γυναικείο σώμα

Με την εφηβεία το σώμα των κοριτσιών αρχίζει να αποκτά καμπύλες. Όταν αρχίσουν οι ωοθήκες των κοριτσιών να παράγουν οιστρογόνο παίρνει το στήθος μήνυμα από αυτήν την ορμόνη και μεγαλώνει. Στην αρχή φουσκώνει μόνο λίγο κάτω από τις ρώγες. Μετά μήνα με τον μήνα μεγαλώνει και στρογγυλεύει. Το στήθος είναι προορισμένο να παράγει γάλα όταν η γυναίκα κάνει μωρό και οι αδένες του προετοιμάζονται κιόλας από την εφηβεία. Και οι γοφοί αλλάζουν αν βάλεις τα χέρια στη μέση σου και πιέσεις προς τα κάτω θα αισθανθείς ένα κόκαλο. Αυτό το κόκαλο είναι μέρος της λεκάνης που έχει σχήμα κυκλικό. Η λεκάνη αναπτύσσεται με ειδικό τρόπο, σύμφωνα με το μήνυμα που παίρνει από τις ορμόνες. Οι ορμόνες κάνουν τη λεκάνη των κοριτσιών να γίνει πιο πλατιά, για να υπάρχει αρκετός χώρος να περάσει ένα μωρό στη γέννα.

Ένα αντρικό σώμα

Τα αγόρια αναπτύσσονται διαφορετικά. Οι ορμόνες κάνουν τη λεκάνη τους μακρόστενη, τους ώμους τους φαρδείς και τους μύες τους πιο έντονους. Το στήθος των αγοριών δεν μεγαλώνει, σε μερικά αγόρια φουσκώνει λίγο η περιοχή γύρω από τις ρώγες. Ακόμα κι αν συμβεί αυτό δεν φαίνεται πολύ και το φούσκωμα φεύγει όταν οι ορμόνες βρουν την ισορροπία τους.

Ζητήματα βάρους

Τα περιοδικά μόδας είναι γεμάτα με γοητευτικές φωτογραφίες ανθρώπων με καλοφτιαγμένα σώματα, που τους πηγαίνουν θαυμάσια τα μοντέρνα ρούχα. Το ευχάριστο είναι πως, τώρα που μεγαλώνεις θα μπορείς να φοράς τα ρούχα των μεγάλων. Το πρόβλημα είναι πως μερικοί ανησυχούν γιατί δεν μοιάζουν με τοα μανεκέν. Το πραγματικό σχήμα του σώματος σου εξαρτάτε από το ιδιαίτερο πρόγραμμα που είναι γραμμένο σε κάθε του κύτταρο, και αυτό το κληρονόμησες από τους γονείς σου. Δεν θα γίνεις βέβαια ολόιδιος με εκείνους, αλλά θα έχεις τα χαρακτηριστικά της οικογένειάς σου. Δεν μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο που μεγαλώνουν τα κόκαλα σου. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όμως, μπορείς να αλλάξεις το βάρος σου. Αυτό εξαρτάται από το τι τρως. Για να είναι το σώμα σου όσο πιο ωραίο γίνεται, πρέπει το βάρος σου να είναι ανάλογο με το ύψος σου. Το πολύ πάχος, αλλά και η μεγάλη αδυναμία, θα σε κάνουν να νιώθεις δυσάρεστα.

Εφηβεία : Πρότυπα και εθισμός στο διαδίκτυο

Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της. Αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου.

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση αλλά και διαδικτυακό τζόγο.

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη συννοσηρών καταστάσεων.

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου.



Αιτίες

- ψυχολογικά αίτια
- δεν υπάρχουν περιορισμοί και συνέπειες
- η ενσάρκωση διαφορετικών ρόλων
- το πρόβλημα του εθισμού εμφανίζεται περισσότερο στα αγόρια

- και εμφανίζεται σε άτομα που μεγαλώνουν μέσα σε δύσκολες καταστάσεις (δεν έχουν πολλούς φίλους, έλλειψη αυτοπεποίθησης, bullying κ.α)

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής

μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

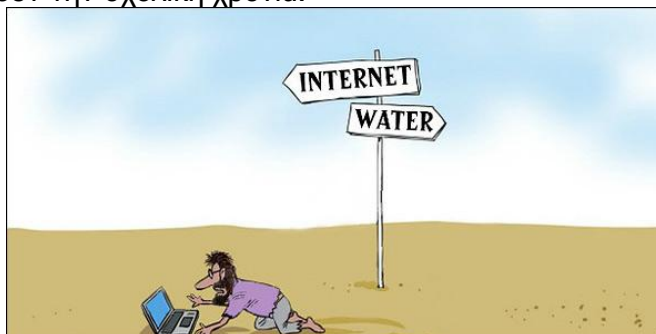
Ποια συμπτώματα παρουσιάζονται

Ένας έφηβος εθισμένος στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- *Εξιδανίκευση του μέσου.* Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο και μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς του.
- *Αλλαγή της διάθεσης.* Ο έφηβος εμφανίζει αύξηση επιθετικότητας (θυμός, άγχος, βία)
- *Συνεχώς αυξανόμενη ανάγκη χρήσης διαδικτύου*
- *Σύγκρουση.* Αντίληψη προβλήματος, έλλειψη ικανότητας περιορισμού χρήσης.

Επιπτώσεις του διαδικτύου στον έφηβο

Σοβαρές επιπτώσεις εμφανίζονται σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του εφήβου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει με την οικογένειά του, τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.



Συνδυασμός εθισμού με τα πρότυπα

Οι έφηβοι είναι όλη μέρα στο διαδίκτυο. Εκεί έρχονται σε επαφή με ανθρώπους από όλο τον κόσμο με τους θαυμάζουν τον ίδιο άνθρωπο (τραγουδιστή, μουσικό, παρουσιαστή), συνήθως εφήβους και δημιουργούν παρέες τις οποίες αποκαλούν οικογένειες. Για την επικοινωνία με αυτά τα άτομα, αναπτύσσουν μία δική τους γλώσσα η οποία στην ουσία είναι μία παραλλαγή της ελληνικής και αγγλικής γλώσσας στην ορθογραφία και σημασία λέξεων (π.χ AXNE - αχ ναι-, NETI-ναι τι-, LEL-laugh extremely loud-). Λόγω χρήσης κοινής γλώσσας και της αγάπης για έναν καλλιτέχνη μένουν «κολλημένοι» στο Διαδίκτυο όλη μέρα για να μιλήσουν με ανθρώπους που γνώρισαν στο Διαδίκτυο (και δεν τους γνωρίζουν προσωπικά) και τους νιώθουν πιο κοντά από την οικογένεια τους. Ακολουθούν τους διάσημους σε όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media π.χ facebook, twitter, vine, tumblr, Instagram, musical.ly, we<3it). Μαθαίνουν νέα τους και τα σχολιάζουν με τους

φίλους-οικογένειες τους online. Σιγά σιγά αποκτούν αγάπη (δηλαδή, μία εμμονή) και για άλλους καλλιτέχνες και έτσι μένουν μέσα ώρες ατελείωτες προσπαθώντας να μάθουν νέα, να αποθηκεύσουν τις φωτογραφίες τους κ.α. Πλέον ο κύριος λόγος που είναι online 10 ή και περισσότερες ώρες είναι για το notice, δηλαδή, μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο στέλνει μηνύματα, tweets κλπ στον διάσημο με την ελπίδα να λάβει απάντηση: repost , favourite, re tweet κ.α (οι όροι αυτοί χρησιμοποιούνται σε Twitter και Instagram διότι οι προσπάθειες για notice γίνονται εκεί. Λόγω διαφοράς ώρας οι έφηβοι μένουν ξύπνιοι το βράδυ με την ελπίδα, να τους «δει» κάποιος διάσημος και να τους κάνει notice.

Ανάλυση ψυχολογίας (οπτική ψυχολόγου)

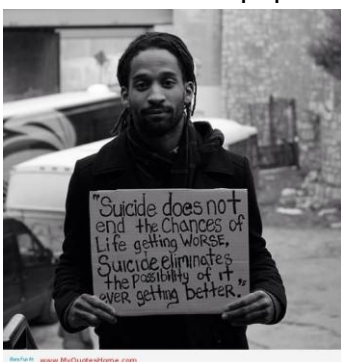
Ο όρος «εθισμός» στο Διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Ανάλυση ψυχολογίας (οπτική εθισμένου)

Ο ασθενής δεν αντιλαμβάνεται ότι είναι εθισμένος. Πολλοί δεν θεωρούν τον εθισμό στο διαδίκτυο πραγματικό και έτσι ο εθισμένος θεωρεί ότι ο υπόλοιπος κόσμος δεν τον καταλαβαίνει και πως στρέφονται όλοι εναντίων του. Νιώθει μοναξιά. Αισθάνεται πως το διαδίκτυο τον καταλαβαίνει και τον φροντίζει. Δεν δέχεται να αναζητήσει κάποια θεραπεία. Οι ασθενείς αποκτούν αισθήματα κατωτερότητας.

Θεραπεία

- η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια
- οι ομάδες απεξάρτησης
- φαρμακοθεραπεία
- η παραδοχή του προβλήματος και όχι η προσπάθεια κάλυψής του, η κοινή στάση των γονέων σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, η παροχή υποστήριξης, η αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού.
- έλεγχος στις ώρες χρήστη του υπολογιστή



Περίληψη – Συμπέρασμα

Όλοι οι έφηβοι νιώθουν μόνοι μερικές φορές στην ζωή τους και αντιμετωπίζουν προβλήματα. Είναι η εποχή που αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο γύρω σου και μαθαίνεις τι σημαίνει «τοξική» σχέση ή ψεύτικη φιλία. Είναι η εποχή των αγώνων κάθε εφήβου ενάντια στο κατεστημένο και στον συντηρητισμό. Πολλές φορές θα νιώσεις μόνος και χωρίς ελπίδα. Αλλά πρέπει να αγωνιστείς . Βρες τραγούδια που σε εκφράζουν, ιστορίες ανθρώπων που σε εμπνέουν ακόμη κι αν οι ίδιοι απέτυχαν. Αν πιστεύεις πως ο κόσμος δεν έχει πια ειλικρινείς ανθρώπους, γίνε εσύ ένας.

ΕΦΗΒΕΙΑ : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τι είναι το τσιγάρο

Το τσιγάρο αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Για αυτόν το σκοπό το ένα του (άφιλτρο) άκρο αναφλέγεται καθώς το άλλο τοποθετείται στο στόμα του καπνιστή, από όπου εισπνέεται ο καπνός που παράγεται.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

- Για αρκετούς το κάπνισμα αποτελεί «μαγκιά»
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους κύκλους / ομάδες που οι ίδιοι θεωρούν αξιόλογους.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό.
- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Επειδή καπνίζουν και οι φίλοι τους
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
- Συνήθεια γονέων και μεγαλύτερων αδελφών

Οι έφηβοι ξεκινούν το κάπνισμα από εφηβική ηλικία ως παράδειγμα των γονέων τους και ως επιρροή από το κοινωνικό και εξωτερικό περιβάλλον τους. Επιπλέον, η διαφήμιση του καπνίσματος καθώς και η αποδοχή από τους φίλους, παρέες και κοινωνικές ομάδες αποτελούν την πιο σύγχρονη αιτία καπνίσματος σε τέτοια ηλικία. Συχνά οι έφηβοι αγνοούν την δυνατότητα εθισμού του καπνίσματος με αποτέλεσμα την έναρξή του.

Αυτό που κάνει τους εφήβους να συνεχίζουν το κάπνισμα είναι συνήθως οι φίλοι του. Πολλοί από αυτούς νομίζουν πως τους κάνει να φαίνονται μεγαλύτεροι ενώ ένα μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς ανήκει στην κατηγορία των εφήβων με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το στρες και η κατάθλιψη είναι από τα κύρια προβλήματα στην αντιμετώπιση του καπνίσματος από το εφήβους. Μάλιστα κάποιοι από αυτούς δεν έχουν πειστεί για τις βλαβερές επιπτώσεις στο σώμα τους και στην ψυχολογία τους. Η μεγαλύτερη γκάφα των εφήβων είναι η ιδέα πως το κάπνισμα μπορεί να αδυνατίσει και να προσφέρει στον οργανισμό σωματική υγεία και καλή ψυχολογική κατάσταση αφού οι περισσότεροι έχουν την εντύπωση πως τους χαλαρώνει και τους κάνει να ξεχνιούνται. Οι έφηβοι μπορούν να το αρχίσουν ακολουθώντας το παράδειγμα των κινηματογραφικών ταινιών καθώς σε μερικές σκηνές παρουσιάζεται ως μέσο μαγκιάς, χαλάρωσης και δυναμισμού. Ευτυχώς, το τελευταίο διάστημα έχουν μειωθεί και περιοριστεί οι σκηνές που προβάλλουν το τσιγάρο ως ένα τέτοιο προϊόν στις ταινίες και έχει απαγορευτεί εντελώς το κάπνισμα στις διαφημίσεις.

Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα. Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν. Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες. Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς. Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.

Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος.

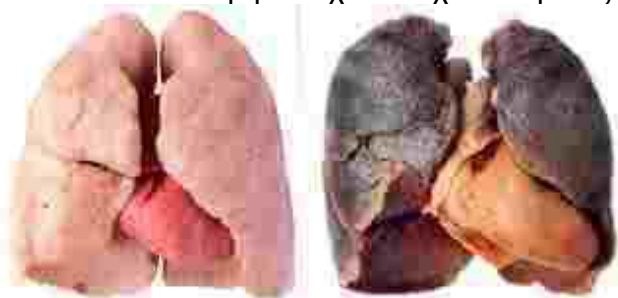
Οι έφηβοι συνήθως καπνίζουν σε εξωτερικούς χώρους οι οποίοι είναι σίγουροι πως δεν θα τους δει κάποιος δικός τους άνθρωπος. Οι περισσότεροι πηγαίνουν σε καφετέριες ή σε απόμερα μέρη όπου δεν θα γίνουν αντιληπτή. Ένας εθισμένος έφηβος θα πρέπει να παίρνει κάθε μέρα την δόση του.

Διάφοροι τύποι καπνιστών

- Γνώστες - γνωρίζουν σχετικά με το κάπνισμα αλλά δεν έχουν αποφασίσει αν θα το αρχίσουν ή όχι
- Πειραματιζόμενοι - καπνίζουν σποραδικά, πιθανώς μόνο στα πάρτι, συχνά περνούν πολλοί μήνες χωρίς να έχουν καπνίσει
- Τακτικοί - καπνίζουν τακτικά, π.χ. το σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα
- Εθισμένοι - έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν

Ποιες είναι οι επιπτώσεις του καπνίσματος

- Ο καρκίνος των πνευμόνων, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτων από καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες. Οι πνεύμονες είναι το όργανο που είναι άμεσα εκτεθειμένο.
- Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα. Οι καπνιστές καταστρέφουν σταδιακά την υγεία των πνευμόνων τους.
- Η οστεοπόρωση. Οι καπνίστριες υποφέρουν πιο έντονα από την εξέλιξη της οστεοπόρωσης και τις επιπτώσεις της.
- Οι καρκίνοι του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος. Εκτός από τον καρκίνο των πνευμόνων, το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές μορφές καρκίνου.
- Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης. Οι καπνιστές εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα σεξουαλικής ικανότητας. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές.



Γιατί οι έφηβοι καπνιστές αποφασίζουν να κόψουν το κάπνισμα

- Για να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας.
- Για να βελτιώσουν την απόδοση και την εμφάνισή τους.
- Για να σταματήσουν την επιβράδυνση της ανάπτυξής τους.
- Για να αποφύγουν τους τσακωμούς με τους γονείς.
- Για να αισθανθούν πιο άνετα.
- Για να ξεδεύουν λιγότερα χρήματα.

Προτάσεις για την διακοπή του καπνίσματος

Τέσσερα βήματα βοήθειας για εφήβους καπνιστές

1. Ενημέρωση και ήρεμος διάλογος
2. Σωματική άσκηση
3. Υγιεινή διατροφή
4. Εάν χρειάζεται, ψυχολογική βοήθεια * Τα ειδικά φάρμακα δεν συνιστώνται (απευθύνονται αποκλειστικά σε ενήλικους)

Τρόποι αντιμετώπισης

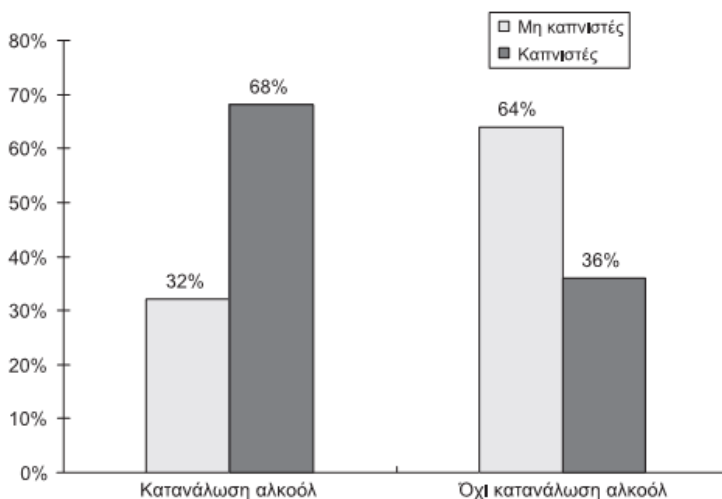
Ενημέρωση των εφήβων: Τα περισσότερα παιδιά θεωρούν το κάπνισμα ως μέσο επίδειξης. Οι έφηβοι δεν θα πρέπει να βλέπουν το κάπνισμα σαν κάτι φυσιολογικό και αποδεχτό από την κοινωνία.

Ο κάθε έφηβος θα πρέπει να κατανοήσει πως η κατάσταση είναι κρίσιμη. Δεν θα πρέπει να διστάζετε να συζητάτε σχετικά με αυτό το θέμα ώστε να σας εξηγήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις. Θα μπορούσατε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο όλες τις παθήσεις (δερματολογικές, σωματικές και ψυχολογικές) για να μπορέσετε να συνειδητοποιήσετε την κατάσταση. Τα παιδιά σπάνια ανησυχούνε για το μέλλον όσο μάλλον για τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος. Γι' αυτό η σαφή κατανόηση από εφήβους και γονείς θα αποτελούσε τη μεγαλύτερη επιτυχία της σύγχρονης κοινωνίας. Επιπλέον η ειλικρίνεια καθώς και η αποφυγή της τιμωρίας και της σκληρής κριτικής για να έχετε προφανή αποτελέσματα γρηγορότερα.

Ο αθλητισμός: Ενοείτε ωστόσο πως ο διάλογος και η ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτρέπει ένα ικανοποιητικό ποσοστό εφήβων να αποφύγουν το κάπνισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ο βελονισμός: Επίσης μια θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στη λήξη του καπνίσματος είναι ο βελονισμός. Η θεραπεία αυτή βοηθάει στην εξουδετέρωση των παθογόνων ουσιών που εισέρχονται από το τσιγάρο. Αυτό γίνεται με την τοποθέτηση ειδικών θεραπευτικών βελονών σε ειδικά σημεία του σώματος με σκοπό το παραπάνω αποτέλεσμα.

Στατιστικές Έρευνες καπνίσματος



Ο μέσος όρος στην Ευρώπη περίπου 215 εκ. κατοίκων καπνίζουν, από τα οποία τα 130 εκ. είναι άνδρες. Το ποσοστό καπνιστών στους άνδρες είναι κατά μέσο όρο 34% στη Δυτική Ευρώπη και 47% στην Ανατολική, ενώ στις γυναίκες, 25% στη Δυτική Ευρώπη και 20% στην Ανατολική.

Ένα ποσοστό των μαθητών που αγγίζει το 61% πιστεύει πως μπορεί να κόψει το κάπνισμα πριν αυτό γίνει συνήθεια. Το ποσοστό των 27%

πιστεύει πως οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε θελήσουν.

Ετησίως, πάνω από 19.000 Έλληνες πεθαίνουν από το κάπνισμα. Ενδεικτικά, μπορούμε να αναφέρουμε κάποια «επικίνδυνα» παραδείγματα της τεκμηριωμένα βλαπτικής επίδρασης του καπνίσματος στη θνησιμότητα. Ένα άτομο 25 ετών που καπνίζει ένα πακέτο την ημέρα θα ζήσει 4,6 χρόνια λιγότερο από το προβλεπόμενο! Αν καπνίζει 2 πακέτα τη μέρα θα ζήσει λιγότερο 8,3 χρόνια! Έναρξη του καπνίσματος στην ηλικία των 15 μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης 8 χρόνια! Έναρξη στα 25 επιφέρει μείωση του προσδόκιμου ζωής 4 χρόνια!

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Τα άτομα με εθιστική συμπεριφορά βασανίζονται από συμπτώματα: άγχους, κατάθλιψη, δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία χαλάρωσης, ευερεθιστικότητα, διαταραχή ύπνου. Δυσκολεύονται να χαρούν και να απολαύσουν την καθημερινότητα γι αυτό χρησιμοποιούν τα ναρκωτικά για να απαλλαγούν από την οδύνη και το άγχος μιας άδειας από νόημα ζωής και να δημιουργήσουν μια τεχνητή κατάσταση ευφορίας.

Έμαθαν να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα καταφεύγοντας στην εθιστική συμπεριφορά. Πέρα από τον εθισμό δεν έχουν άλλες δυνατότητες διαχείρισης των αρνητικών τους αισθημάτων και βιώνουν το αδιέξοδο και την απογοήτευση. Συνήθισαν να μετατρέπουν τα δυσάρεστα βιώματα σε πόθο για την εθιστική συμπεριφορά. Γεγονός που συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα.

Συμπτώματα της εξάρτησης

- Επίμονη-ψυχαναγκαστική αναζήτηση της ουσίας
- Ανάλωση όλης της ενεργητικότητας και της δύναμης για την ουσία.
- Μείωση αυτοέλεγχου σκέψης, αισθημάτων και συμπεριφοράς.
- Επίμονες σκέψεις σχετικά με την εθιστική συμπεριφορά.
- Υψηλά επίπεδα άγχους.
- Κατάθλιψη, απογοήτευση.
- Ανεξέλεγκτος παρορμητισμός, επιθετικότητα.
- Ενοχή, ντροπή, χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Προβλήματα ύπνου.
- Προβλήματα συγκέντρωσης, προσοχής και μνήμης.
- Διαταραχή διαπροσωπικών σχέσεων.
- Προβλήματα στο χώρο εργασίας.
- Αποφυγή της πραγματικότητας. Δυσκολία προσαρμογής στους κοινωνικούς κανόνες, στόχους και αξίες.
- Χαμηλές αντοχές στις αντιξοότητες. Λιγοστές δυνατότητες διαχείρισης του άγχους και των αρνητικών συναισθημάτων. και διαπραγμάτευσης με τις δυσκολίες της καθημερινότητας.
- Δυσκολία σχεδιασμού και επιδίωξης μακροπρόθεσμων στόχων. Εστίαση στην ευχαρίστηση εδώ και τώρα.
- Ερμηνεία της πραγματικότητας ως άσπρο-μαύρο. Προσέγγιση όλα ή τίποτα. Επιθυμούν να έχουν τον απόλυτο έλεγχο ή αισθάνονται εντελώς αδύναμοι.
- Τάση αντικατάστασης εθιστικών συμπεριφορών π.χ. Ηρωίνη-χάπια, χασίς-αλκοόλ, τσιγάρο-τσιχλα.
- Υπαρξιακό κενό.
- Δυσκολία βίωσης αυθεντικών συναισθημάτων στο εδώ και τώρα.
- Οι ουσίες μειώνουν τα δυσάρεστα συναισθήματα και ενισχύουν την καταφυγή στην εθιστική συμπεριφορά.
- Φυγή από την ελευθερία και καταφυγή στην εθιστική συμπεριφορά.

Θεραπευτική προσέγγιση

Ο θεραπευτής προσφέρει μια θετική, ρεαλιστική, υποστηρικτική σχέση ή μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την αξιοπρέπεια του εξαρτημένου ατόμου και να βοηθήσει τη διαδικασία της αλλαγής.

Ο στόχος δεν είναι η προσωρινή διακοπή της εθιστικής συμπεριφοράς αλλά η απαλλαγή από τα αρνητικά συναισθήματα και τις πεποιθήσεις, εθιστικές διαθέσεις και ανεξέλεγκτες παρορμήσεις. Έτσι η θεραπεία έχει σαν στόχο:

- τον εντοπισμό των περιστάσεων και των συνθηκών, κάτω από τις οποίες εκδηλώνεται η εθιστική συμπεριφορά και η εκμάθηση εναλλακτικών τρόπων αντίδρασης- την εκμάθηση τεχνικών για την δημιουργική διαχείριση των αντιξοοτήτων, της θλίψης και του άγχους.

- την εξακρίβωση των πεποιθήσεων, συνηθειών και των επιλογών που σχετίζονται με τον εθισμό διερεύνηση των πιθανών διαπροσωπικών σχέσεων οι οποίες έμμεσα ή άμεσα συμβάλλουν στον εθισμό.

-τη συνειδητοποίηση των υποσυνείδητων εσωτερικών συγκρούσεων και κινήτρων.

- τη διευκρίνιση της σχέσης ουσίας και συναισθημάτων

- την ενημέρωση για τα πλεονεκτήματα της διακοπής χρήσης.

- την ανάπτυξη αυτοέλεγχου, εσωτερικής συγκρότησης, αρμονίας, ισορροπίας και υπευθυνότητας.

-την εύρεση ενδιαφερόντων, δραστηριοτήτων και νοήματος στην καθημερινότητα.

- την μετατόπιση της προσοχής και του ενδιαφέροντος σε αβλαβείς ουσίες, εναλλακτικές δραστηριότητες και συμπεριφορές.

-την αντικατάσταση του φθοροποιού τρόπου ζωής με θετικές και δημιουργικές δραστηριότητες που δίνουν νόημα ζωής και ανεβάζουν την αυτοεκτίμηση.

-τη διερεύνηση θετικών και αρνητικών χαρακτηριστικών από την συνέχιση της χρήσης.

-τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και αναζήτηση κοινωνικού δικτύου στήριξης.

-τη βίωση του εαυτού όχι ως θύμα των κοινωνικών αντιξοοτήτων και προβλημάτων αλλά ως υπεύθυνου και ελεύθερου, δημιουργικού ανθρώπου.

Η χαρά και η ευτυχία δεν επιτυγχάνονται μέσα από τον εθισμό και την εξάρτηση αλλά μέσα από το συνεχή αγώνα ενάντια στις αδυναμίες του ανθρώπου. Ο στόχος είναι να αντικατασταθούν οι αρνητικές πεποιθήσεις με θετικές και οι κακές συνήθειες με υγιείς συμπεριφορές οι οποίες συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη. Η φυγή από την οδύνη μέσα από τον εθισμό προκαλεί περισσότερη οδύνη. Χρειάζεται έμπρακτη αλλαγή εδώ και τώρα. Η αποδοχή της οδύνης, αντέχουμε και η μετουσίωσή της σε χαρούμενο νόημα ζωής και κίνητρο θετικής αλλαγής αποτελεί και τη θεραπεία .

Τρόποι εθισμού των εφήβων στα ναρκωτικά

Οι έφηβοι μπορεί να εμπλακούν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά με διάφορους τρόπους. Δυστυχώς οι έφηβοι δεν καταλαβαίνουν τη σχέση αυτών που κάνουν σήμερα και τις συνέπειες που πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Στην ηλικία αυτή ο πειραματισμός με το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά είναι αρκετά συχνός έφηβοι έχουν την τάση να νιώθουν ότι τίποτα δεν μπορεί να τους συμβεί και ότι τα προβλήματα που επηρεάζουν τους άλλους δεν θα συμβούν σε αυτούς χρήση του αλκοόλ και το κάπνισμα που αρχίζουν από μια νεαρή ηλικία αυξάνουν τις πιθανότητες χρήσης άλλων ναρκωτικών σε μια μεγαλύτερη ηλικία. Ορισμένοι έφηβοι θα δοκιμάσουν, θα πειραματιστούν και θα σταματήσουν. Άλλοι όμως θα συνεχίσουν να τα χρησιμοποιούν περιστασιακά. Μερικοί άλλοι θα αναπτύξουν εθισμό με αποτέλεσμα να αναζητήσουν και άλλα περισσότερο επικίνδυνα ναρκωτικά που θα πιθανόν και σε άλλους.

Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν αλκοόλ και ναρκωτικά για πολλούς λόγους όπως για παράδειγμα από περιέργεια ή γιατί τους κάνει να νιώθουν σαν μεγάλοι. Επίσης μπορεί να νομίζουν ότι μειώνει το στρες είτε γιατί τους κάνει να νιώθουν καλά ή ακόμη γιατί και οι άλλοι το κάνουν. Είναι πολύ δύσκολο κάποιος να προβλέψει ποιοι έφηβοι απλά θα δοκιμάσουν και θα σταματήσουν και ποιοι θα συνεχίσουν αναπτύσσοντας εθισμό και σοβαρά προβλήματα.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος

Αν κάποιος έφηβος χρησιμοποιεί όντως ναρκωτικές ουσίες, το πιθανότερο είναι να το αρνηθούν στους γονείς τους. Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι ως τη στιγμή που οι γονείς θα υποπτευθούν ότι τα παιδιά τους μπορεί να κάνουν χρήση, αυτή θα έχει γίνει ήδη μια εδραιωμένη συνήθεια!

Οι περισσότεροι γονείς θέλουν να κρατήσουν τα παιδιά τους μακριά από τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το τσιγάρο - δεν ξέρουν όμως πώς να το κάνουν. Η ανοιχτή συζήτηση μέσα στην οικογένεια, θεωρείται ο υπ' αριθμόν 1 αποτρεπτικός παράγοντας για τον πειραματισμό των παιδιών στα ναρκωτικά.

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Αλκοολισμός ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το αλκοόλ. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ.

Σωματικές επιπτώσεις

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλης προκαλεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό πολλά καρδιαγγειακά νοσήματα όπως τη νόσο του μυοκαρδίου καθώς και σε πολλές περιπτώσεις τον αιφνίδιο θάνατο. Μεταξύ άλλων το αλκοόλ προκαλεί και κίρρωση του ήπατος. Επίσης έχει παρατηρηθεί σημαντική μείωση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων, γεγονός που σημαίνει ότι καταστρέφει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Επίσης σύμφωνα με έρευνες, ο αλκοολισμός προκαλεί συχνά οικιακά και εργατικά ατυχήματα, ενώ η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μια από τις συχνότερες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων.

Είναι γνωστό ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί σοβαρά προβλήματα στο ήπαρ και οδηγεί σε πολλές περιπτώσεις σε κίρρωση του ήπατος. Αλλά το συκώτι μας δεν είναι το μοναδικό όργανο που καταστρέφεται από το αλκοόλ.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Αλκοολισμού και Κατάχρησης Αλκοόλ των ΗΠΑ, οι επιπτώσεις του αλκοόλ στον οργανισμό μας ξεκινούν μόλις 10 λεπτά μετά από την πρώτη γουλιά ποτού που θα πούμε. Ωστόσο, είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ εκείνες που θα πρέπει να μας ανησυχούν περισσότερο.

Έρευνες δείχνουν ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε μια ποικιλία διαφορετικών καρκίνων, συμπεριλαμβανομένου του στόματος, του οισοφάγου, του λάρυγγα, του ήπατος, και του μαστού. Μπορεί επίσης να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε όλα σχεδόν τα βασικά όργανα του σώματος.

Ψυχικές επιπτώσεις

Ο αλκοολισμός προκαλεί και ψυχικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Οι αλκοολικοί συχνά εμφανίζουν καταθλιπτικές και αυτοκαταστροφικές τάσεις. Στους αλκοολικούς παρατηρείται μείωση της σεξουαλικής απόδοσης και το άτομο συχνά παρουσιάζει παραισθήσεις.

Η κατανάλωση στους νέους

Το πρόβλημα κατανάλωσης αλκοόλ φαίνεται να είναι σημαντικό στους νέους της Ελλάδας. Στην έρευνα HBSC (Currie et al. 2004) οι έφηβοι ερωτήθηκαν πόσο συχνά καταναλώνουν αλκοόλ μέσα σε μια εβδομάδα. Τα αποτελέσματα από όλες τις χώρες έδειξαν συχνή κατανάλωση οποιουδήποτε αλκοολούχου ποτού για το 5% των εφήβων 11 ετών, το 11% των εφήβων 13 ετών και το 29% των εφήβων 15 ετών, ποσοστά τα οποία είναι ανησυχητικά για την εξάπλωση του αλκοόλ στις μικρές ηλικίες.

Επιπλέον, οι έφηβοι φαίνεται να προτιμούν συγκεκριμένους τύπους ποτών, με την μπίρα να κατέχει την υψηλότερη θέση σε καταναλωτική προτίμηση, τα «σκληρά ποτά» να ακολουθούν στις περισσότερες περιπτώσεις και τελευταίο στην κατανάλωση να έρχεται το κρασί.

Στον ευρωπαϊκό χώρο, έχει αρχίσει να αναπτύσσεται μεταξύ των νέων μια επικίνδυνη πρακτική κατανάλωσης, η οποία συνίσταται στη στοχευμένη και εντατική κατανάλωση αλκοόλ («binge drinking» - στο εξής «βαριά χρήση αλκοόλ», η οποία αντιπροσωπεύει μια νέα απειλή, που πρέπει να αντιμετωπισθεί.

Τα στοιχεία που δίνει ο Π.Ο.Υ. για τη «βαριά χρήση αλκοόλ» μεταξύ των νέων είναι ιδιαίτερα αποθαρρυντικά, με τη χώρα μας να καταλαμβάνει μία από τις μεσαίες θέσεις.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο που καταδεικνύει η μελέτη του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν. (2007) σε σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ από τους έφηβους και νέους είναι το γεγονός ότι η μεγάλη πλειοψηφία (65,4%) των εφήβων καταναλώνει αλκοολούχα σε χώρους όπου σύμφωνα με τον υφιστάμενο νόμο απαγορεύεται η κατανάλωση τους από άτομα ηλικίας κάτω των 17 ετών.

Το ποσοστό μεγαλώνει ακόμα περισσότερο, αν προστεθεί σε αυτό και το 4,6% που αναφέρει ότι καταναλώνουν αλκοολούχα σε ταβέρνα/ εστιατόριο.

Στην Ευρώπη και την Αμερική, ο μέσος όρος ηλικίας κατά την οποία τα αγόρια δοκιμάζουν αλκοόλ είναι τα 11 έτη ενώ τα κορίτσια τα 13 έτη. Μέχρι τα 14 χρόνια τους, συνολικά το 41% των παιδιών συνολικά έχει δοκιμάσει τουλάχιστον ένα ποτό. Η πρόωγη έναρξη κατανάλωσης αλκοόλ έχει συσχετιστεί με βίαιη συμπεριφορά όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εφηβείας αλλά και της ενήλικης ζωής. Εκτιμάται, δε, ότι πάνω από 3 εκατομμύρια έφηβοι είναι ήδη αλκοολικοί, ενώ σε ετήσια βάση στην Αμερική πάνω από 5000 νέοι κάτω από 21 ετών έχουν χάσει τη ζωή τους από αίτια που συνδέονται με την κατανάλωση ποτού μια και οι 2 κυριότεροι λόγοι θανάτων σε ηλικίες 15 με 24 ετών είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα και οι αυτοκτονίες(και τα δύο σχετίζονται με τη χρήση αλκοόλ). Για την ακρίβεια, οι έρευνες δεν αποδεικνύουν το αν η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει τάσεις αυτοκτονίας αποδεικνύουν μόνο ότι οι δύο συμπεριφορές στατιστικά συσχετίζονται θετικά.

Απεξάρτηση από το Αλκοόλ

Η θεραπεία του αλκοολισμού είναι πολυεπίπεδη και μακροχρόνια, ενώ σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται σωματική αποτοξίνωση πριν από τη διαδικασία ψυχικής απεξάρτησης. Για την αντιμετώπιση του προβλήματος χρειάζεται να απευθυνθείτε σε ένα εγκεκριμένο θεραπευτικό πρόγραμμα.

Στο ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ, το πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης του ΚΕΘΕΑ για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από το αλκοόλ, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν ατομική και ομαδική συμβουλευτική και θεραπεία οικογένειας ή ζεύγους, εστιάζοντας σε:

- μείωση του στρες
- ανεύρεση μεθόδων για τον περιορισμό του αλκοόλ ή την αποχή
- βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου.
- εκπαίδευση στη διαχείριση κρίσεων και στην πρόληψη της υποτροπής
- αποκατάσταση των οικογενειακών σχέσεων

Οι υπηρεσίες παρέχονται από διεπιστημονική ομάδα που αποτελείται από ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς και οικογενειακούς θεραπευτές.

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ανάλογα με τη στενότητα της σχέσης, τις συνθήκες μέσα στις οποίες συναντώνται τα δύο παιδιά, την ηλικία και κυρίως την ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού, ο σύνδεσμος αυτός μπορεί να εξελιχθεί, έστω και για ένα μικρό χρονικό διάστημα, σε μια σχέση γεμάτη πραγματική αγάπη, αφοσίωση, τρυφερότητα. Αν σκεφτεί κανείς πως η έλξη που αισθάνεται ένα παιδί για ένα παιδί του άλλου φύλου, τουλάχιστον μέχρι την εφηβεία, δεν έχει κίνητρα και σκοπιμότητες, όπως τη σεξουαλικότητα, τη «δημιουργία σχέσης» και τις πιο πολλές φορές ούτε καν τη διεκδίκηση μιας επιβεβαίωσης από τον άλλον.

Η πρώτη ερωτική σχέση των εφήβων δεν εκφράζει απαραίτητα και τον «πρώτο έρωτα». Μπορεί να περιλαμβάνει ολοκληρωμένες ή μη ερωτικές επαφές. Περικλείει όμως πάντα το ερωτικό στοιχείο. Τα παιδιά συνήθως είναι πανευτυχή όταν είναι ερωτευμένα. Όμως πιθανόν τα αισθήματα να μην είναι αμοιβαία ή να μην είναι εξίσου ισχυρά και από την άλλη πλευρά. Σε αυτή την περίπτωση είναι πιθανόν ο ένας από τους δύο να εκμεταλλεύεται την αδυναμία του άλλου και να τον χειραγωγεί συστηματικά.

Ο έφηβος είναι καλό είναι να μοιράζεται με τον σύντροφό του τις ίδιες βασικές αρχές. Υπάρχουν για παράδειγμα έφηβοι που ερωτεύονται και «μπλέκουν» με ναρκωτικά, επειδή δείχνουν υπέρμετρη εμπιστοσύνη στον σύντροφό τους, δεν διανοούνται ότι θα τους κάνει ποτέ κάτι κακό και δοκιμάζουν με το ταίρι τους διάφορες ουσίες. Ο σύντροφος του εφήβου μπορεί όντως να μην έχει κακές προθέσεις. Όμως στην προκειμένη περίπτωση δεν μετρούν μόνον οι προθέσεις - μετρά κυρίως το αποτέλεσμα.

Τι είναι ο έρωτας

Ο έρωτας είναι η ζωντανή έλξη μεταξύ δύο προσώπων, η οποία συνήθως σχετίζεται με την επιθυμία για συνουσία. Θεωρείται το ισχυρότερο συναίσθημα έλξης μεταξύ δύο προσώπων ή ζώων. Συμβάλλει στη διαίωνιση των ειδών.

Η αντίληψη του τι είναι έρωτας διαφέρει ανάμεσα στους λαούς. Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι ο έρωτας ήταν ένα συναίσθημα άγριο ή απλό, χωρίς τίποτα το πνευματικό, και στρεφόταν γύρω από την εξωτερική ομορφιά της γυναίκας με τελικό σκοπό την ηδονή και την τεκνοποίηση. Συνήθως, στον έρωτα συμπεριλαμβανόταν και η εγκατάλειψη της ερωμένης. Με την έλευση του χριστιανισμού, η θέση της γυναίκας βελτιώθηκε και σε πολλούς θρύλους της Βόρειας Ευρώπης παρατηρείται ο λεγόμενος ιπποτικός έρωτας. Από αυτή την έννοια, μετά το τέλος του Μεσαίωνα προήλθε ο ρομαντικός έρωτας. Μια άλλη εκδοχή του έρωτα ήταν ο πλατωνικός έρωτας, η αγνή αγάπη που δεν αποσκοπεί στη σαρκική ηδονή.

Ερωτόκριτος

Υπόθεση το έργο διαδραματίζεται στην αρχαία Αθήνα ο κόσμος όμως που απεικονίζει είναι ένα σύνθετο κατασκευάσμα που δεν ανταποκρίνεται σε κάποια συγκεκριμένη ιστορική πραγματικότητα: παράλληλα με τις αρχαιοελληνικές αναφορές, εμφανίζονται αναχρονισμοί και πολλά στοιχεία του δυτικού κόσμου, όπως η κονταρομαχία. Η υπόθεση χωρίζεται σε πέντε τμήματα και είναι συνοπτικά η εξής:

Α. Ο βασιλιάς της Αθήνας Ηράκλης και η σύζυγός του αποκτούν μια κόρη, την Αρετούσα. Τη βασιλοπούλα ερωτεύεται ο γιος του πιστού συμβούλου του βασιλιά, Ερωτόκριτος. Επειδή δεν μπορεί να φανερώσει τον έρωτά του, πηγαίνει κάτω από το παράθυρό της τα βράδια και της τραγουδά. Η κοπέλα ερωτεύεται τον άγνωστο τραγουδιστή. Ο Ηράκλης, όταν μαθαίνει για τον τραγουδιστή, του στήνει ενέδρα για να τον συλλάβει, ο Ερωτόκριτος όμως μαζί με τον αγαπημένο του φίλο

σκοτώνει τους στρατιώτες του βασιλιά. Ο Ερωτόκριτος, καταλαβαίνοντας ότι ο έρωτάς του δεν μπορεί να έχει αίσια έκβαση, ταξιδεύει στη Χαλκίδα για να ξεχάσει. Στο διάστημα αυτό ο πατέρας του αρρωσταίνει και όταν η Αρετούσα τον επισκέπτεται, βρίσκει στο δωμάτιο του Ερωτόκριτου μια ζωγραφιά που την απεικονίζει και τους στίχους που της τραγουδούσε. Όταν εκείνος επιστρέφει, μαθαίνει ότι μόνο η Αρετούσα τους είχε επισκεφτεί. Επειδή καταλαβαίνει ότι αποκαλύφθηκε η ταυτότητά του και ότι μπορεί να κινδυνεύει, μένει στο σπίτι προσποιούμενος ασθένεια και η Αρετούσα του στέλνει για περαστικά ένα καλάθι με μήλα, ως ένδειξη ότι ανταποκρίνεται στα συναισθήματά του.

Β. Ο βασιλιάς οργανώνει κονταροχτύπημα για να διασκεδάσει την κόρη του. Παίρνουν μέρος πολλά αρχοντόπουλα από όλον τον γνωστό κόσμο και ο Ερωτόκριτος είναι ο νικητής.

Γ. Το ζευγάρι αρχίζει να συναντιέται κρυφά στο παράθυρο της Αρετούσας. Η κοπέλα παρακινεί τον Ερωτόκριτο να τη ζητήσει από τον πατέρα της. Όπως είναι φυσικό, ο βασιλιάς εξοργίζεται με το «θράσος» του νέου και τον εξορίζει. Ταυτόχρονα φτάνουν προξενιά για την Αρετούσα από το βασιλιά του Βυζαντίου. Η κοπέλα αμέσως αρραβωνιάζεται κρυφά με τον Ερωτόκριτο, πριν αυτός φύγει από την πόλη.

Δ. Η Αρετούσα αρνείται να δεχθεί το προξενιό και ο βασιλιάς τη φυλακίζει μαζί με την πιστή παραμάνα της. Έπειτα από τρία χρόνια, όταν οι Βλάχοι πολιορκούν την Αθήνα, εμφανίζεται ο Ερωτόκριτος μεταμφιεσμένος από μαγεία. Σε μια μάχη σώζει τη ζωή του βασιλιά και τραυματίζεται.

Ε. Ο βασιλιάς για να ευχαριστήσει τον τραυματισμένο ξένο του προσφέρει σύζυγο την κόρη του. Η Αρετούσα αρνείται και αυτόν τον γάμο και στη συζήτηση με τον μεταμφιεσμένο Ερωτόκριτο επιμένει στην άρνησή της. Ο Ερωτόκριτος την υποβάλλει σε δοκιμασίες για να επιβεβαιώσει την πίστη της και τελικά της αποκαλύπτεται αφού λύνει τα μαγικά που τον είχαν μεταμορφώσει. Ο βασιλιάς αποδέχεται το γάμο και συμφιλιώνεται με τον Ερωτόκριτο και τον πατέρα του και ο Ερωτόκριτος ανεβαίνει στο θρόνο της Αθήνας

Ρωμαίος και της Ιουλιέτα

Η δραματική ερωτική ιστορία του Ρωμαίου και της Ιουλιέτας, είναι ένα από τα αθάνατα αριστουργήματα του Ουίλιαμ Σαίξπηρ. Η ιστορία διαδραματίζεται στην Ιταλική πόλη Βερόνα, όπου δύο αριστοκρατικές οικογένειες, οι Μοντέγοι και οι Καπουλέτοι, έχουν πολύχρονη εχθρική βεντέτα και αρκετές φορές μέλη τους διαπληκτιζόνταν ή ακόμη και συμπλέκονταν μονομαχώντας στους δρόμους της πόλης.

Ύστερα από μία τέτοια συμπλοκή ο δήμαρχος της Βερόνας ανακοινώνει ότι θα επιβληθούν αυστηρές ποινές - ακόμη και θάνατος - σε όποιον από τις δύο οικογένειες διαταράξει ξανά την τάξη.

Στο μεταξύ, οι Καπουλέτοι διοργανώνουν έναν χορό μεταμφιεσμένων, ώστε να γνωρίσει η Ιουλιέτα τον Πάρη, ο οποίος είχε εκδηλώσει ενδιαφέρον να την παντρευτεί. Στον χορό πηγαίνει μεταμφιεσμένος και ο Ρωμαίος, ο οποίος είναι ερωτευμένος την ανιψιά του Καπουλέτου, Ροζαλίνα, την οποία όμως γρήγορα λησμονεί όταν γνωρίζει την Ιουλιέτα. Οι δύο νέοι ερωτεύονται και αποφασίζουν να παντρευτούν χωρίς την συγκατάθεση των γονιών τους, οι οποίοι θα προσπαθούσαν να τους αποτρέψουν. Τους υποστηρίζει και τους βοηθά κρυφά η παραμάνα της Ιουλιέτας και ο ιερέας Λαυρέντιος, ο οποίος τελεί κρυφά το μυστήριο με την ελπίδα ότι ο γάμος τους θα συμφιλιώσει τις δύο οικογένειες. Την επόμενη μέρα, όμως, ο Ρωμαίος και ο φίλος του ο Μερκούτιος συναντούν στην αγορά τον ανιψιό του Καπουλέτου, Τυπάλδο, ο οποίος τους προκαλεί και σκοτώνει τον Μερκούτιο, αλλά στη συνέχεια σκοτώνεται και ο ίδιος από τον Ρωμαίο, ο οποίος αισθάνεται θλίψη για

τον χαμό του φίλου του αλλά και αποτροπιασμό του για το ότι σκότωσε τον εξάδελφο της αγαπημένης του. Για την πράξη του αυτή ο δήμαρχος της Βερόνας τον εξορίζει από την πόλη, αναγνωρίζοντας το ελαφρυντικό του ότι εκδικήθηκε το χαμό του φίλου του. Η Ιουλιέτα ζητά για μια ακόμη φορά την βοήθεια του ιερέα Λαυρέντιου, ώστε να αποφύγει τον γάμο με τον Πάρη, τον οποίο έχουν κανονίσει οι γονείς της και παράλληλα να καταφέρει να συναντηθεί ξανά με τον Ρωμαίο, ο οποίος έχει καταφύγει στην Μάντοβα.

Ο Λαυρέντιος της δίνει ένα ελιξίριο, το οποίο μόλις το πει θα μοιάζει σαν νεκρή για 42 ώρες, και τη συμβουλεύει να το πάρει λίγο πριν τον γάμο της με τον Πάρη. Η οικογένεια της θα την κηδεύει στην οικογενειακή κρύπτη, όπου θα ερχόταν ο Ρωμαίος, ειδοποιημένος απ' τον ιερέα, για να την πάρει και να ζήσουν μαζί στην Μάντοβα. Το σχέδιο όμως, δεν πραγματοποιήθηκε σωστά, καθώς ο αγγελιοφόρος του Λαυρέντιου δεν κατορθώνει να ειδοποιήσει τον Ρωμαίο. Ο ερωτευμένος νέος μαθαίνει ότι η αγαπημένη του έχει πεθάνει και αγοράζει δηλητήριο για να αυτοκτονήσει πάνω στον τάφο της και να βρεθεί μαζί της μετά θάνατον. Στην κρύπτη των Καπουλέτων συναντά τον Πάρη, τον οποίο σκοτώνει σε μονομαχία, και στη συνέχεια παίρνει δηλητήριο και αυτοκτονεί. Λίγο μετά ξυπνά η Ιουλιέτα και βλέποντας τι συνέβη αυτοκτονεί κι εκείνη. Τα σώματά τους ανακαλύπτονται από έναν υποκόμη και οι δύο οικογένειες συναντιούνται στο νεκροταφείο με τον Λαυρέντιο και τον δήμαρχο της πόλης και, αφού πληροφορούνται τι έχει διαδραματιστεί, συμφιλιώνονται εις μνήμη των δύο άτυχων νέων.

Η τέχνη για τον έρωτα

Μιλώ (Γιώργος Σαραντάρης)

« Μιλώ γιατί υπάρχει ένας ουρανός που με ακούει
Μιλώ γιατί μιλούν τα μάτια σου
Και δεν υπάρχει θάλασσα δεν υπάρχει χώρα
Όπου τα μάτια σου δεν μιλούν

Τα μάτια σου μιλούν εγώ χορεύω
Λίγη δροσιά μιλούν κ' εγώ χορεύω
Λίγη χλόη πατούν τα πόδια μου
Ο άνεμος φυσά που μας ακούει »

Επέστρεφε (Κ.Π Καβάφης)

« Επέστρεφε συχνά και παίρνε με,
αγαπημένη αίσθησις επέστρεφε και παίρνε με-
όταν ξυπνά του σώματος η μνήμη ,
κ' επιθυμία παλιά ξαναπερνά στο αίμα
όταν τα χείλη και το δέρμα ενθυμούνται,
κ' αισθάνονται τα χέρια σαν ν'αγγίζουν πάλι.

Επέστρεφε συχνά και παίρνε με τη νύχτα,
Όταν τα χείλη και το δέρμα ενθυμούνται...»

Μαντινάδες

Όταν μου λες το σ' αγαπώ
δεν λέγεται η χαρά μου
γίνομαι αετός στον ουρανό
και εσύ είσαι τα φτερά μου.

Δε φτάνει μόνο μια καρδιά
ήθελα να 'χω κι άλλη
και με τσι δυο να σ' αγαπώ
και λίγο θα 'ναι πάλι.

Βιβλιογραφία

«Εισαγωγή στην ψυχολογία του ατόμου», Kerry Thomas, Richard Stevens, The Open University, εκδ.: Π. Κοτσούμπος Α.Ε.

«Εφηβεία», Τζακ και Άντζελα Γουινγκφιλντ, μετ.: Γ. Δεπάστας, εκδ.: Μίνωας

«Η ανάπτυξη των παιδιών», Michael Cole, Sheila R. Cole, μετάφραση Μαρία Σόλμαν, επιμέλεια Ζαΐρα Παπαληγούρα, Παναγιώτα Βορριά.

«Ψυχολογία του εφήβου», Κώστας Μάνος, εκδ.: Μ. Π. Γρηγόρης

Ηλεκτρονικές πηγές

- www.saferinternet.gr
- www.hamogelo.gr
- el.wikipedia.org/wiki/
- schoolpress.sch.gr/tofillarakimas/
- tsigaro.webnode.gr/
- ara-zw.wikispaces.com/
- <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=141653>
- <http://www.onmed.gr/ygeia/item/316138-alkool-5-organa-tou-somatos-mas-ta-opoia-katastrefei#ixzz3zkynHsyH>
- <http://www.thecoolspot.gov/index.asp>
- <http://www.kethea.gr/FAQ/tabid/72/language/el-GR/Default.aspx?QuestionID=32&AFMID=524>
- <http://efiveia.gr/erotas-stin-efiveia>
- <http://www.vita.gr/psixologia/article/5346/oi-prwtoi-erwtas/>
- <http://www.tovima.gr/culture/article/?aid=103350>
- http://lykvelou.blogspot.gr/2014/01/blog-post_25.htm
- <http://www.eros-erotas.gr>