

ΓΕΛ ΗΡΑΚΛΕΙΑΣ  
Σχ. έτος: 2017 – 2018  
Τμήμα: Α3  
Μάθημα: Ερευνητική Εργασία  
Υπ. Εκπαιδευτικός: Πέρδου Ευαγγελία

**Θέμα: “Η εφηβεία στη σύγχρονη Ελληνική κοινωνία ”**

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Ψυχολογία εφήβων.....	4
Έφηβοι σε διαφορετικές κοινωνίες και πολιτισμούς.....	7
Διαφυλικές σχέσεις.....	8
Κριτήρια επιλογής επαγγέλματος.....	9
Εθισμοί.....	10
Ενδυμασία εφήβων και επηρεασμός από την μόδα.....	14
Το τατουάζ.....	15
Βιβλιογραφία και Ιστοσελίδες αναφοράς.....	17

## **Εισαγωγή**

Το θέμα που επιλέξαμε για το μάθημα της Ερευνητικής Εργασίας για το πρώτο εξάμηνο του σχ. Έτους 2017 – 2018 σχετίζεται με τις προσωπικές μας ανησυχίες για την περίοδο της εφηβείας. Προσπαθήσαμε να προσεγγίσουμε το μεγάλο θέμα της ψυχολογίας των εφήβων αναζητώντας τις ιδιαιτερότητες της εφηβικής ηλικίας, τις συγκρούσεις και τις προκλήσεις καθώς και τους στόχους. Διερευνήσαμε επίσης και άλλα θέματα που απασχολούν τους εφήβους όπως είναι ο κίνδυνος των εθισμών, η επιλογή του επαγγέλματος, η επίδραση της μόδας, ο ρόλος της ενδυμασίας και η σημασία των τατουάζ.

A3 ΓΕΛ Ηράκλειας

## Ψυχολογία εφήβων

Εφηβεία είναι η μεταβατική περίοδος από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Κατά την περίοδο της εφηβείας το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμές και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει ούτε και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα.

Οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες της εφηβείας είναι οι εξής:

- Ανεξαρτητοποίηση: Ο έφηβος προσπαθεί να γίνει ανεξάρτητος από τον γονιό
- Συνομήλικοι: Ο χρόνος με τους συνομήλικους είναι πολύ σημαντικός για τους εφήβους μιας και τους γεμίζει συναισθηματικά, αν και πολλές φορές αποτελεί παράγοντα σύγκρουσης αλλά και επικοινωνίας.
- Εναλλαγές διάθεσης: Αλλάζει απότομα διάθεση και αυτό φέρνει συχνά δυσκολίες στην καθημερινότητα
- Σεξουαλικότητα: Η σεξουαλικότητα καθορίζει συχνά τις σκέψεις και τις επιλογές του εφήβου. Οι έφηβοι προχωρούν στην εξεύρεση συντρόφων και δημιουργούν τις πρώτες τους σχέσεις.
- Η εκπαίδευση: Ο έφηβος εστιάζεται στο διάβασμα, με αποτέλεσμα να αγνοούνται οι υπόλοιπες ανάγκες του και να νιώθει ότι δεν τον καταλαβαίνουν.

Συμπερασματικά, η εφηβεία μπορεί να είναι μια περίοδος με πολλές προκλήσεις, είναι μια ευκαιρία για να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες και προοπτικές για την ενήλικη ζωή. Οι προκλήσεις και ευκαιρίες αυτές, προκαλούν άγχος στον έφηβο κι' αυτό επηρεάζει την καθημερινότητα του εφήβου σε διάφορα επίπεδα. Ο έφηβος καλείται να ανεξαρτητοποιηθεί, να οργανωθεί σεξουαλικά, να χειριστεί τις αναπάντεχες εναλλαγές της διάθεσής του, να καταναίμει το χρόνο του κατά τρόπο λειτουργικό αλλά και να καθορίσει τα πρώτα του προ-επαγγελματικά βήματα.

### Κατάθλιψη και εφηβεία

Οι έφηβοι βιώνουν συχνά καταθλιπτική διάθεση και αυτό είναι άμεσα συνδεδεμένο με τα χαρακτηριστικά της εφηβείας. Τα βασικά χαρακτηριστικά της καταθλιπτικής διαταραχής είναι διακυμάνσεις στη διάθεση, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, μειωμένη προσοχή και συγκέντρωση, αλλαγές στον ύπνο και στη διατροφή, απογοήτευση, αίσθημα κενού και ματαιότητας, απώλεια της ενεργητικότητας, απραξία, έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και συναναστροφές, αυξημένη αυτοκριτική, ακόμα και πιθανές συζητήσεις για θάνατο ή αυτοκτονία.

Στην Ελλάδα, οι έφηβοι αποτελούν το 11% του πληθυσμού και ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι το ποσοστό όσων παρουσιάζουν καταθλιπτικό συναίσθημα μπορεί να φθάνει το 13% στα αγόρια και το 29% στα κορίτσια. Το μέγεθος του προβλήματος ενδέχεται να υποεκτιμάται, λόγω έλλειψης κατάλληλων υπηρεσιών, στις οποίες μπορούν να προσφύγουν και προβλέπεται να επιταθεί λόγω της οικονομικής κρίσης.

### Αυτοεκτίμηση

Ως αυτοεκτίμηση μπορούμε να ορίσουμε τη συνολική εικόνα του εαυτού. Την αντίληψη που έχουμε για εμάς τους ίδιους, για τις ικανότητές μας, τα ταλέντα μας, την εμφάνισή μας, τα επιτεύγματά μας, τα συναισθήματά μας. Σχετίζεται με την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό, την αποδοχή, τον σεβασμό και την εκτίμηση προς εμάς τους ίδιους. Η αυτοεικόνα, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και η αυτογνωσία, δηλαδή η ρεαλιστική ή μη γνώση των δυνατοτήτων και των προσόντων μας λειτουργούν συμπληρωματικά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Διαχωρίζεται σε υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση ανάλογα με την πεποίθηση που υιοθετούμε για την εικόνα μας.

### Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η υπερβολική αυτοεκτίμηση, που υποτιμούν ή υπερτιμούν αντίστοιχα τις δυνατότητες του ατόμου, οδηγούν σε ανεπιθύμητες καταστάσεις που θα μπορούσαν να προληφθούν. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο ευάλωτα σε διάφορες καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν σε προκλήσεις και είναι περισσότερο επιρρεπείς σε ψυχική καταπόνηση. Σε πολλές περιπτώσεις το αίσθημα της αυτοεκτίμησης που συναισθάνεται ένα άτομο δεν αντικατοπτρίζει τις πραγματικές του δυνατότητες. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει την υγεία, τις σχέσεις και την επαγγελματική πορεία των ανθρώπων.

### Αναγνώριση της χαμηλής αυτοεκτίμησης

Η αναγνώριση και η παραδοχή ότι κάποιος υποφέρει από χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντικές.

#### Συμπτώσεις Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση:

- βλέπουν μόνο την μία πλευρά του προβλήματος (το θεωρούν άλυτο)
- θεωρούν ότι τίποτα από αυτά που κάνουν δεν είναι επιτυχές
- καταλήγουν σε συμπεράσματα (συνήθως αποτυχίες) όπου υπεύθυνοι για αυτές είναι οι ίδιοι
- νιώθουν ότι δεν αξίζουν (σε κατώτερη θέση από τους γύρους τους)
- εκφράζουν με υπερβολή τα γεγονότα της ζωής τους
- είναι πολύ αυστηροί με τον εαυτό τους

#### Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης :

Αλλαγή τρόπου σκέψης:

1. Να χαιρόμαστε για κάθε επιτυχία μας
2. Οποιαδήποτε αποτυχία είναι ευκαιρία για ένα νέο ξεκίνημα
3. Κάθε αποτυχία κρύβει μέσα της ευκαιρίες για νέα πρόοδο
4. Όταν αποτυγχάνουμε σε κάτι δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι φταίμε εμείς. Ωστόσο η ανάλυση της αποτυχίας μας κάνει καλύτερους
5. 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
6. Να εστιαζόμαστε στα θετικά των προσπαθειών μας. Να βλέπουμε τι κάναμε, τι πέτυχε και να αντλούμε διδάγματα που θα εφαρμόζουμε σε μελλοντικές μας προσπάθειες
7. Οι προσδοκίες μας στη ζωή πρέπει να είναι ρεαλιστικές. Να βάζουμε τον πήχη στο ύψος των δυνατοτήτων μας
8. 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
9. 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.

### Υψηλή Αυτοεκτίμηση

Αγάπη, σεβασμός, κατανόηση, φροντίδα και αποδοχή του εαυτού μας, γενικότερη ευχαρίστηση με αυτό που είμαστε, με τα θετικά και τα αρνητικά μας στοιχεία, η αίσθηση ότι αξίζουμε καλά πράγματα στη ζωή, ανεξάρτητα από αντικειμενικά προσόντα, γνώσεις και ικανότητες.

Η υψηλή αυτοεκτίμηση εκδηλώνεται με φροντίδα της σωματικής και ψυχικής μας υγείας (π.χ. υγιεινή διατροφή, άσκηση, επιδίωξη στόχων και ενδιαφερόντων), υγιείς σχέσεις, ψυχική ηρεμία.

Η αυτοεκτίμηση δημιουργείται όταν αρχίζει να δημιουργείται ο εαυτός, δηλαδή όταν το βρέφος αντιληφθεί ότι δεν είναι πια ένα με τη μητέρα αλλά ξεχωριστή οντότητα, αρχίζει να σχηματίζει και την αυτοεικόνα του. Χρονικά αυτό γίνεται περίπου στους 12-18 μήνες ζωής και συνεχίζει μέχρι το τέλος της εφηβείας.

Όσο πιο ψηλή αυτοεκτίμηση έχει ένα παιδί, τόσο πιο εύκολα γίνεται ένας έφηβος και στη συνέχεια ενήλικας με ψηλή αυτοεκτίμηση. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση διορθώνεται, αλλά όσο πιο νωρίς ξεκινήσουν και όσο πιο έντονα είναι τα προβλήματα της τόσο πιο δύσκολα γίνεται αυτό.

Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης καθορίζεται από τους παρακάτω παράγοντες:

- Η σχέση του παιδιού με τους πρωταρχικούς φροντιστές του: ο τρόπος φροντίδας και η ποιότητα της μεταξύ τους σχέσης,
- Η ταύτιση του παιδιού με τους γονείς του,
- Η σχέση κάθε γονέα με τον εαυτό του, με τον άλλο γονέα και άλλους ανθρώπους,
- Η αξιολόγηση των σημαντικών άλλων για το άτομο μας (οικογένεια, δάσκαλοι, φίλοι),
- Οι συγκρίσεις που κάνουμε του εαυτού μας με τους άλλους,
- Επηρεασμός από την κουλτούρα στην οποία ζούμε (π.χ. Προσδοκίες),
- Βαθμός στον οποίο αποκτούμε συγκεκριμένες ικανότητες (ανάπτυξη αυτοπεποίθησης),
- Σωματική υγεία και εμφάνιση.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση προκαλείται όταν οι γονείς για διάφορους λόγους, αδυνατούν να αντεπεξέλθουν ικανοποιητικά από άποψη αυτοεκτίμησης, στις ανάγκες των παιδιών τους. Τέτοιοι λόγοι είναι:

- Συχνές και / ή παρατεταμένες απουσίες από την οικογένεια για οποιονδήποτε λόγο (π.χ. ασθένεια, εργασία), κατά τις οποίες το παιδί νιώθει ότι δε μπορεί να στραφεί στο γονιό για στήριξη και καθοδήγηση και κάνει διάφορες υποθέσεις για την απουσία του
  - Άγχος και ανασφάλεια των γονέων – για λόγους υγείας, οικονομικούς, σχέσεων ή άλλους – που μεταφέρονται μέσω παραδείγματος και ταύτισης στα παιδιά
  - Χαμηλή αυτοεκτίμηση των γονέων: οι ίδιοι δυσκολεύονται να αποδεχθούν τον εαυτό τους και κατ' επέκταση δυσκολεύονται συνήθως να το κάνουν και με τα παιδιά τους
  - Υπερ-προστατευτικότητα: όταν τα παιδιά στερούνται ευκαιρίες να αναλάβουν ευθύνες, να πάρουν αποφάσεις και να χειριστούν δυσκολίες επειδή οι γονείς φοβούνται να τα αφήσουν να το πράξουν, αισθάνονται ανίκανα και ανάξια
  - Επικριτικότητα: Όταν οι γονείς ασκούν κριτική στα παιδιά τους με αρνητικούς χαρακτηρισμούς, συγκρίσεις και άλλα που κάνουν με καλές προθέσεις, το παιδί εισπράττει άθελα τους το μήνυμα ότι δε γίνεται αποδεκτό και άρα δεν αξίζει
  - Ασταθής και απρόβλεπτη συμπεριφορά, όπως στις περιπτώσεις όπου λόγω ιδιοσυγκρασίας, κούρασης, συζυγικών και άλλων προβλημάτων, ο γονιός κάποτε συμπεριφέρεται με τρυφερότητα, υπομονή και κατανόηση προς το παιδί, ενώ άλλοτε ξεσπά με θυμό και προσβολές
  - Έντονη αυστηρότητα: Τα παιδιά χρειάζονται οριοθέτηση, η οποία σημαίνει πρακτικά τη διδασκαλία μέσω παραδείγματος συμπεριφορών που σέβονται τα όρια τα δικά μας και των άλλων. Η υπερβολική αυστηρότητα όμως, οι συχνές και αυστηρές τιμωρίες παράγουν παιδιά με θυμό, έντονο αίσθημα αδικίας, αλλά και προβλήματα αυτοαποδοχής.
  - Υπερβολικές προσδοκίες, όπως στην περίπτωση που οι γονείς ευχαριστιούνται μόνο με αριστεία, αδυνατούν να αναγνωρίσουν οποιεσδήποτε δυσκολίες και περιορισμούς του παιδιού τους λόγω ηλικίας, ρυθμού ανάπτυξης, χαρακτήρα, προτιμήσεων
  - Σωματική και σεξουαλική βία: Η βία ενός γονιού προς το παιδί του μπορεί να εξηγηθεί και να γίνει κατανοητή, αλλά ποτέ αποδεκτή. Επιφέρει σοβαρά τραύματα στον ψυχισμό του παιδιού και ένα από αυτά είναι η πρόκληση χαμηλής αυτοεκτίμησης
  - Παραμέληση, σωματική ή ψυχολογική, για οποιονδήποτε λόγο, κάνει το παιδί να αισθάνεται περιττό, ενοχλητικό, ανάξιο να αγαπηθεί, όχι μόνο από τους γονείς του, αλλά και από οποιονδήποτε

Για να έχει ένας έφηβος υψηλή αυτοεκτίμηση θα πρέπει να νιώθει ότι η προσωπικότητα και οι απόψεις του γίνονται σεβαστές, ότι μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των άλλων απέναντι του και γίνεται αρεστός και αποδεκτός από την οικογένεια και τους συνομηλικούς του με τα σωματικά και ψυχικά του χαρακτηριστικά, τότε ευκολότερα αποδέχεται και ο ίδιος τον εαυτό του και προσπαθεί να τον βελτιώσει.

## Έφηβοι σε διαφορετικές κοινωνίες και πολιτισμούς

Οι Έλληνες έφηβοι μεγαλώνουν σε υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον σε σχέση με τους συνομήλικούς τους από χώρες της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής και δηλώνουν ότι νιώθουν περισσότερο κοντά τους την παρουσία της οικογένειας και των φίλων τους.

Αποκαλυπτικά είναι τα ευρήματα της έρευνας για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων (συμμετείχαν 4.500 έφηβοι, ηλικίας 11 - 13 - 15 ετών) και η οποία διεξάγεται στο πλαίσιο του προγράμματος HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε 42 χώρες της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής.

### ➤ Οικογένεια

Σε υψηλότερο ποσοστό οι έφηβοι στην Ελλάδα (80,2%) συγκριτικά με τους εφήβους στο πρόγραμμα HBSC (71,2%) αναφέρουν ότι νιώθουν υποστήριξη από την οικογένεια· μάλιστα, μεταξύ των 11χρονων η Ελλάδα βρίσκεται στη 2η υψηλότερη θέση.

Οι έφηβοι στην Ελλάδα (85,0%) και στο πρόγραμμα HBSC (84,4%) συνολικά αναφέρουν σε παρόμοια ποσοστό ότι θεωρούν εύκολη την επικοινωνία με τη μητέρα τους. Σε αντίθεση με τις περισσότερες χώρες του προγράμματος, στην Ελλάδα η εύκολη επικοινωνία με τη μητέρα δεν σχετίζεται με το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας. Σε ελαφρώς χαμηλότερο ποσοστό οι έφηβοι στη Ελλάδα (67,6%) συγκριτικά με το πρόγραμμα HBSC (70,2%) θεωρούν εύκολη την επικοινωνία με τον πατέρα, με τη διαφορά να γίνεται εντονότερη στα κορίτσια.

### ➤ Φίλοι

Στο 3ο υψηλότερο ποσοστό (73,8%) μεταξύ των χωρών του προγράμματος HBSC (61,8%) νιώθουν υποστήριξη από τους φίλους τους. Όσον αφορά τις καθημερινές συναντήσεις και την επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων με τους φίλους τους, η Ελλάδα δεν διαφοροποιείται από το μέσο όρο.

### ➤ Σχολείο

Σε ένα από τα χαμηλότερα ποσοστά μεταξύ των χωρών του προγράμματος HBSC, οι έφηβοι στην Ελλάδα νιώθουν ικανοποίηση από το σχολείο τους (17,5% και 30,7% για την Ελλάδα και το πρόγραμμα HBSC, αντίστοιχα). Η διαφορά αυτή αυξάνεται στους 15χρονους εφήβους.

Οι έφηβοι στην Ελλάδα θεωρούν τη σχολική τους επίδοση καλή, σε υψηλότερο ποσοστό (76,5%) σε σύγκριση με τους εφήβους στο πρόγραμμα HBSC συνολικά (66,9%), ενώ δεν διαφοροποιούνται αναφορικά με την πίεση που νιώθουν από τη δουλειά που έχουν να κάνουν για το σχολείο.

### ➤ Υγεία

Σε ένα από τα χαμηλότερα ποσοστά μεταξύ των χωρών του προγράμματος HBSC, οι έφηβοι στην Ελλάδα θεωρούν την υγεία τους κακή (6,8% και 13,5% για την Ελλάδα και το πρόγραμμα HBSC, αντίστοιχα). Αναφορικά με την ικανοποίηση που νιώθουν από τη ζωή τους, οι έφηβοι στην Ελλάδα (87,7%) δεν διαφέρουν από τους συνομήλικούς τους στο πρόγραμμα HBSC (85,8%).

Ωστόσο, σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (44,7%), ιδιαίτερα στις ηλικίες των 13 και 15 ετών, στην Ελλάδα συγκριτικά με τα κορίτσια στο πρόγραμμα HBSC συνολικά (41,2%) αναφέρουν ψυχοσωματικά συμπτώματα τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

### ➤ Διατροφικές συνήθειες

Σε χαμηλότερο ποσοστό (51,8%) οι έφηβοι στην Ελλάδα συγκριτικά με τους εφήβους στο πρόγραμμα HBSC (62,2%) αναφέρουν λήψη πρωινού και τις πέντε ημέρες του σχολείου. Επιπλέον, χαμηλότερο είναι το ποσοστό στη χώρα μας στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων. Η χώρα μας εμφανίζει, πάντως, το 3ο χαμηλότερο ποσοστό στην καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών.

## Διαφυλικές σχέσεις

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στους εφήβους (ψυχολογικές και σωματικές) σε άλλους είναι πιο γρήγορες και πιο εμφανείς και σε άλλους πιο αργές και λιγότερο φανερές. Συνήθως, όμως, δημιουργούν μεγάλη εσωτερική αναστάτωση, την οποία άλλοι έφηβοι εκφράζουν έντονα, ενώ άλλοι την αντιμετωπίζουν σιωπηλά.

Στην εφηβεία τα παιδιά αναζητούν μια παρέα, μια σταθερή ομάδα με κανόνες και όρους διαφορετικούς από εκείνους που ισχύουν στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία που έχουν φτιάξει οι ενήλικες. Προσπαθούν να δημιουργήσουν σχέσεις που θα προσεγγίζουν περισσότερο τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα τους αλλά και να δοκιμάσουν τις ικανότητες και αν αρέσουν στον περίγυρο τους.

Ένα από τα βασικά ερωτήματα που απασχολεί τους εφήβους είναι το πώς θα διακρίνουν το συναίσθημα της συμπάθειας και της αγάπης, που στα εφηβικά χρόνια αρχίζει να βιώνεται για πρώτη φορά. Ίσως, όμως, αυτό το ερώτημα θα έπρεπε να αντικατασταθεί από το κατά πόσο μπορούμε να συνυπάρξουμε με ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εμάς. Τόσο μια φιλική όσο και μια σχέση συμπάθειας και αγάπης μπορεί να διατηρηθεί, να αναπτυχθεί και να ανανεωθεί, όταν υπάρχει αλληλοσεβασμός, εκτίμηση, κατανόηση, ειλικρίνεια, σωστή επικοινωνία και συμπαράσταση στον άλλον.

Θα ήταν καλό να αναρωτηθούμε: κατά πόσο επιτρέπουμε στο φίλο ή στη φίλη μας, στον αγαπημένο ή στην αγαπημένη μας να σκέφτεται, να αισθάνεται και να εκφράζεται ελεύθερα, ανεξάρτητα από εμάς; Οι σχέσεις συμπάθειας και αγάπης σίγουρα δεν μπορούν να στηριχθούν στη ζήλια, στην υποταγή ή στην ισοπέδωση του άλλου. Καθώς μεγαλώνουμε, διαπιστώνουμε ότι όσο περισσότερο γνωρίζουμε και αγαπάμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο γινόμαστε ικανοί να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τους άλλους. Έτσι, μπορούμε να επιλέγουμε τους κατάλληλους ανθρώπους με τους οποίους θα δημιουργήσουμε μια ουσιαστική φιλική σχέση στην οποία μπορεί να υπάρξει και συνέχεια.

Όσο πιο πλούσια είναι η ζωή μας, γεμάτη ενδιαφέροντα και στόχους, τόσο καλύτερα θα αντέξουμε τη διάλυση μιας φιλικής ή οποιασδήποτε συναισθηματικής σχέσης χωρίς την αίσθηση ότι χάνεται η ζωή μας ή ότι δεν αξίζουμε τίποτε ή ότι τίποτε δεν έχει αξία γύρω μας.

Στην εποχή της εφηβείας αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε τα συναισθήματά μας, τη λύπη, τη χαρά, τον πόνο, την ευτυχία ή τη δυστυχία. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να τα αποδεχόμαστε γιατί μόνο έτσι μπορούμε να τα επεξεργαστούμε και να λειτουργήσουμε αληθινά σε σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους. Η ζωή είναι ένας συνεχής αγώνας εξισορρόπησης των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και αυτό είναι κάτι που χαρακτηρίζει όλες τις σχέσεις των ανθρώπων. Η αγάπη και βαθιά φιλία στα χρόνια της εφηβείας μοιάζει περισσότερο με αναζήτηση. Είναι η ανακάλυψη της σωματικής έλξης σε σχέση με ένα πρόσωπο του άλλου φύλου, ως την ημέρα που θα είμαστε αρκετά ώριμοι για να συναντήσουμε τον άνδρα ή τη γυναίκα της ζωής μας και να προχωρήσουμε στην απόφαση του γάμου.

Σ' όλη αυτή την πορεία της αναζήτησης εμφανίζονται διάφορα ερωτήματα που αναζητούν την απάντηση. Παρότι τα κοινωνικά στερεότυπα έχουν αλλάξει αισθητά στην εποχή μας, υπάρχει ακόμη έντονη η νοοτροπία και η αντίληψη που θέλουν τον άνδρα επιτυχημένο, δυναμικό, επιθετικό, ανεξάρτητο, ενώ στη γυναίκα προβάλλεται ο ρόλος της ευγενικής, χαριτωμένης, τρυφερής, συναισθηματικής και αφοσιωμένης, ο ρόλος της καλής συζύγου και μητέρας. Όσο όμως βελτιώνεται το μορφωτικό και πολιτισμικό επίπεδο ενός λαού, τόσο μειώνεται και η απόσταση στους ρόλους που έχουν επιβληθεί στους άνδρες και στις γυναίκες. Οι ενήλικες για να λειτουργήσουν καλά στην κοινωνία χρειάζονται τα θετικά χαρακτηριστικά και από τα ανδρικά και από τα γυναικεία στερεότυπα. Όσον αφορά τις συναισθηματικές σχέσεις, τα δυο φύλα είναι ισότιμα γιατί έχουν την ίδια ανάγκη για αγάπη, τρυφερότητα και κατανόηση. Αυτό που αγόρια και κορίτσια οφείλουν να κάνουν, είναι να αποδεχθούν τη διαφορετικότητά τους με σεβασμό στις επιθυμίες και στις ανάγκες του άλλου.



## Κριτήρια αναζήτησης επαγγέλματος

### • Ορισμός Επαγγέλματος

Υπάρχουν πολλά είδη επαγγελμάτων ανάλογα με τις ικανότητες, τις αξίες και το είδος της εργασίας που ασκείται. Όπως για παράδειγμα υπάρχουν τα χειρωνακτικά, τα πνευματικά, τα ελεύθερα, τα λειτουργικά, τα κοινωνικά, τα επιστημονικά, τα τεχνικά, τα ερευνητικά και άλλα επαγγέλματα.

### Κριτήρια επιλογής επαγγέλματος

Στη σημερινή εποχή η επαγγελματική αποκατάσταση είναι αναγκαία για όλους τους ανθρώπους για ποικίλους παράγοντες. Μέσω της εργασίας το άτομο ικανοποιείται πνευματικά, ηθικά αλλά και ανεξαρτητοποιείται και γίνεται κοινωνικά πιο αποδεκτό από το σύνολο. Πώς όμως το άτομο θα επιλέξει το κατάλληλο επάγγελμα, ώστε να ταιριάζει στην προσωπικότητα, τον χαρακτήρα και τις ανάγκες του;

• Οικονομικά κριτήρια: Η εργασία δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να εξασφαλίζει την επιβίωσή του. Και πιο συγκεκριμένα, εξασφαλίζει την οικονομική του ανεξαρτησία και ασφάλεια εφόσον η σκέψη του απελευθερώνεται εξαιτίας της κάλυψης των βιοποριστικών του αναγκών.

• Οικογένεια: Οι γονείς επηρεάζουν την προσωπικότητα των παιδιών τους. Η κοινωνική θέση, η οικονομική κατάσταση και το πνευματικό επίπεδο των γονιών τους επηρεάζουν τους εφήβους να επιλέξουν το μελλοντικό τους επάγγελμα. Οι γονείς κερδίζουν την εμπιστοσύνη των παιδιών τους αν υπάρχει αρμονική σχέση μεταξύ τους, γιατί μόνο έτσι μπορούν να κάνουν τη σωστή επιλογή.

• Σχολείο: Η εκπαίδευση είναι ο σημαντικότερος παράγοντας επαγγελματικού προσανατολισμού των νέων, γιατί διαπαιδαγωγεί και κοινωνικοποιεί τους νέους.

• Ψυχολογικά κριτήρια: Αν συνδέεται με κάποια προσφορά προς το κοινωνικό σύνολο (πχ. το επάγγελμα του γιατρού). Αν το περιβάλλον μέσα στο οποίο θα εργαζόμαστε μας ικανοποιεί (πχ. αν δουλεύουμε σε γραφείο, εργοστάσιο κ.λ.π.). Η ικανοποιητική αμοιβή για τις υπηρεσίες που προσφέρουμε ή τα προϊόντα που παράγουμε, να μην καταπατά δικαιώματα και η εργασία να εξασφαλίζει ελεύθερο χρόνο, ώστε να μπορούμε να ασχολούμαστε και με άλλα ενδιαφέροντα και ασχολίες.

• Κλίσεις και ταλέντα: Το επάγγελμα δίνει τη δυνατότητα απόκτησης νέων γνώσεων και διεύρυνσης των οριζώντων μας. Αν κάνουμε κάποια δουλειά η οποία δεν αναφέρεται στις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά μας και την επιλέξουμε μόνο για τα χρήματα που μας προσφέρει ή το κύρος, τότε είναι πολύ πιθανό να είμαστε δυστυχισμένοι και ανικανοποίητοι.

• Η προσωπικότητα κάθε νέου: Ο ίδιος ο νέος θα πρέπει να επιλέγει το επάγγελμά του υπεύθυνα και ρεαλιστικά. Να βρίσκει τις έμφυτες κλίσεις του, τις σωματικές και πνευματικές του ικανότητες. Να γνωρίζει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του. Να ενημερώνεται για τα κορεσμένα επαγγέλματα. Να στηρίζεται στην θέληση, στην αυτοπεποίθηση και στην πρωτοβουλία του. Να είναι ήρεμος ψυχικά και πνευματικά. Να επιλέγει υποκειμενικά και αντικειμενικά.

## Εθισμοί

### Ορισμός

Εθισμός είναι η εξάρτηση από μια συνήθεια. Προκαλείται από κάπνισμα, ναρκωτικά, αλκοόλ, τζόγος, διαδικτυο κλπ. Υπάρχουν πολλά στάδια εθισμού. Ο εθισμός καθώς εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν παγιδευμένοι σε κάποιον από τους πολλούς εθισμούς. Οτιδήποτε μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή μας μπορεί να γίνει εθιστικό. Συνήθως ξεκινάμε για να νιώσουμε καλύτερα, αλλά είναι πολύ εύκολο να γίνει ανάγκη. Δεν υπάρχει ομοφωνία για το κατά πόσο όλοι οι εθισμοί είναι το ίδιο.

Οι εθισμοί στην εφηβεία είναι:

- χρήση κινητού τηλεφώνου
- στο διαδικτυο
- στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- στα ναρκωτικά: α)Κοκαΐνη β) Ηρωίνη γ)LSD δ)Μαριχουάνα
- στο φαγητό: α)ανορεξία β) βουλιμία
- στο αλκοόλ
- στο κάπνισμα

### **Αλκοόλ**

Το αλκοόλ είναι ναρκωτικό, απλά είναι νόμιμο, προσιτό και σχετικά φτηνό. Είναι ψυχοτρόπος ουσία που μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση. Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση υποταγής στο αλκοόλ. Η εξάρτηση από το αλκοόλ υπάρχει, ανεξάρτητα από την ποσότητα που καταναλώνεται και στα τελευταία στάδια οδηγεί σε μόνιμη εγκεφαλική βλάβη ή στο θάνατο. Η υπερβολική ποσότητα αλκοόλ προκαλεί ακόμη σοβαρότερες κατασταλτικές επιπτώσεις (ανικανότητα αίσθησης πόνου, τοξικότητα όπου το σώμα βγάξει το δηλητήριο (εμετός) και τελικά ασυναισθησία ή, ακόμη χειρότερα, κώμα ή θάνατο από υπερβολική δόση τοξινών). Αυτές οι αντιδράσεις εξαρτώνται από την ποσότητα και την ταχύτητα με την οποία καταναλώνεται το αλκοόλ.

Η εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) έχει τέσσερα συμπτώματα:

- Δίψα για αλκοόλ: μια δυνατή επιθυμία ή εμμονή κατανάλωσης αλκοόλ.
- Απώλεια ελέγχου: η ανικανότητα να περιορίσει κάποιος το ποτό σε οποιαδήποτε κατάσταση.
- Σωματική εξάρτηση: συμπτώματα στέρησης, όπως η ναυτία, η εφίδρωση, τα ρίγη και η νευρικότητα εμφανίζονται όταν διακοπεί η χρήση του αλκοόλ μετά από μια περίοδο μεγάλης κατανάλωσης.
- Ανοχή: η ανάγκη να πίνει κάποιος όλο και μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ προκειμένου να φτιαχτεί.

Οι λόγοι που οι έφηβοι καταναλώνουν αλκοόλ είναι ποικίλοι και δεν σχετίζονται απλά και μόνο με την αντιγραφή μιας ενήλικης συμπεριφοράς ή με την προσπάθεια ταύτισης με τους ενήλικες. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία είναι η διαφήμιση, η οικογένεια και οι συνομήλικοι.

Η κατανάλωση αλκοόλ από εφήβους:

- μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές
- σχετίζεται με χαμηλή σχολική επίδοση
- σχετίζεται με χρήση άλλων ουσιών
- οδηγεί σε οργανικές συνέπειες που φτάνουν μέχρι το θάνατο
- μπορεί να αλλάξει τη δομή και τη λειτουργία του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου και να επηρεάσει τη γενικότερη ανάπτυξη του εφήβου
- δημιουργεί έμμεσες συνέπειες που επηρεάζουν άλλους ή τους βάζουν σε κίνδυνο (πχ. καταστροφή ξένης περιουσίας, τραυματισμοί)
- αυξάνει τις πιθανότητες αλκοολισμού στην ενήλικη ζωή

## **Ναρκωτικά**

Ο εθισμός ξεκινά όταν ένα άτομο αρχίζει ενσυνείδητα να παίρνει ναρκωτικά. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα ναρκωτικά επηρεάζουν την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου. Επιδρούν σε εγκεφαλικές δομές και προκαλούν έντονα αισθήματα ευχαρίστησης αλλοιώνοντας όμως τον εγκεφαλικό μεταβολισμό και δραστηριότητα. Όταν εγκατασταθεί ο εθισμός στα ναρκωτικά, τότε ο ασθενής παρουσιάζει μια ακατάσχετη επιθυμία για χρήση ναρκωτικών ουσιών. Η έντονη και ακατάσχετη αυτή επιθυμία συχνά δεν μπορεί να ελεγχθεί παρά το γεγονός ότι μπορεί να δημιουργεί εξαιρετικά αρνητικές επιπτώσεις για τον ασθενή. Οι επιδράσεις των ναρκωτικών στον εγκέφαλο προκαλούν αλλοιώσεις της συμπεριφοράς. Η αναζήτηση των ναρκωτικών γίνεται καταναγκαστική, η ασθένεια γίνεται χρόνια και παρουσιάζει πολλές υποτροπές ακόμη και μετά από μεγάλες περιόδους αποχής.

Η αποτοξίνωση από τα ναρκωτικά είναι η διαδικασία καθαρισμού του οργανισμού από τις τοξίνες που έχουν συσσωρευτεί λόγω της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Η αποτοξίνωση στο σπίτι είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση και πρέπει να αντιμετωπίζεται με υπευθυνότητα. Αν το άτομο κάνει μακροχρόνια χρήση σκληρών ναρκωτικών όπως ηρωίνης, μεθαδόνης και μορφίνης, θα πρέπει να προετοιμαστεί κατάλληλα προτού αποφασίσει να κάνει αποτοξίνωση χωρίς ιατρική βοήθεια διότι αναμένεται να περάσει μια πολύ δύσκολη φάση της ζωής του.

### Έφηβοι και 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. Οι 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. Η 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 προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στον δικό τους οργανισμό και πιθανόν και σε άλλους. Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος που τα παιδιά θέλουν να δοκιμάζουν νέα πράγματα.

## **Τσιγάρο**

Είναι, ασφαλώς, βλαβερή συνήθεια το κάπνισμα. Ο καπνός του περιέχει 19 γνωστές καρκινογόνες ουσίες, περισσότερες από 2.000 χημικές ουσίες και νικοτίνη. Η νικοτίνη είναι η ουσία που συνδέεται άμεσα με την εξάρτηση. Ο δρόμος της απεξάρτησης είναι πολύ δύσκολος και επειδή στις μέρες μας αυτό το φαινόμενο είναι πολύ συχνό έχουν δημιουργηθεί τα κέντρα απεξάρτησης.

### Επιπτώσεις στην Υγεία

- Σοβαρότερα συμπτώματα: άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτησ αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.
- Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές. Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.
- Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση. Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα.
- Κάπνισμα και δέρμα. Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

- Κάπνισμα και σωματικό βάρος. Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 με 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

#### Στατιστικά στοιχεία

Είναι θλιβερό το γεγονός ότι έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι. Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι 1.100.000.000 άνθρωποι και από αυτούς πεθαίνουν 3.500.000 το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος. Στην Ελλάδα 3 στα 10 ελληνόπουλα δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά σε ηλικία 13 ετών. «Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό».

#### **Διαδίκτυο**

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg 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». Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

#### Αιτίες

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 προσωπικότητάς 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. 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 (Siomos, 2012). 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 προσπάθειές 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.

#### Συμπτώματα

1. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.
2. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικά, σκληροί δίσκοι κ.λ.π)
3. Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.

4. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
5. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από τους γονείς για να παίξει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

#### Αντιμετώπιση και πρόληψη

- Να βάλουμε τα απαραίτητα όρια και να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να αναζητήσουμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Να ενημερώσουμε τους φίλους μας εάν δεν βάζουν όρια ή χρειάζονται βοήθεια.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας προς χάρη του Διαδικτύου.

## Ενδυμασία εφήβων και επηρεασμός από την μόδα

Ανατόλ Φρανς:

«Αν ήταν δυνατόν- εκατό χρόνια μετά το θάνατο μου - να διαλέξω ένα βιβλίο, θα προτιμούσα να διάλεγα ένα περιοδικό μόδας - για να δω πώς ντύνονται οι γυναίκες. Γιατί αυτό ακριβώς το ντύσιμο των γυναικών θα μου πει περισσότερα πράγματα για την κοινωνία από όσα θα μου έλεγαν όλοι οι φιλόσοφοι και θεολόγοι».

Η μόδα σε κάθε της έκφανση αποτελεί τρόπο έκφρασης κι έρχεται να δηλώσει τις πεποιθήσεις, τις ιδεολογικές τάσεις και τις επιδιώξεις των ατόμων που την υιοθετούν. Ειδικότερα, το άτομο μέσω της μόδας, και κυρίως των ενδυματολογικών επιλογών, επιχειρεί να παρουσιάσει στους άλλους σημαντικές πτυχές της προσωπικότητάς του. Η ενδυμασία κάθε ανθρώπου, άλλωστε, δεν είναι ένας τυχαίος συνδυασμός, αλλά πολύ περισσότερο μια συνειδητή προσπάθεια διαμόρφωσης μιας συγκεκριμένης εικόνας.

Μόδα είναι οι κοινωνικές συνήθειες, εκδηλώσεις και προτιμήσεις που επικρατούν για ορισμένη χρονική περίοδο και αφορούν την αμφίεση, κόμμωση. Επίσης μόδα είναι μία συνήθως σύντομη και παροδική συνήθεια αναφορικά με πολλά θέματα που αφορούν τον άνθρωπο, όπως είναι ο τρόπος ζωής το ντύσιμο, η διακόσμηση του σπιτιού, η διατροφή, ο τρόπος της ψυχαγωγίας και της διασκέδασης. Είναι επίσης, η τάση του ανθρώπου για την αναζήτηση του καινούριου, του σύγχρονου, σύμφωνα με τα δεδομένα κάθε εποχής, τα οποία συχνά αναπροσαρμόζονται. Χαρακτηριστικό λοιπόν της μόδας είναι η ευμεταβλησία της, ενώ κάποιοι παράγοντες, όπως τα μέσα επικοινωνίας και πληροφόρησης, επιτείνουν τη σχετική ρευστότητα της κατάστασης. Η λέξη μόδα στο σύγχρονο ελληνικό λεξικό ορίζεται ως εξής «Μόδα, η παροδική συνήθεια κυρίως ως προς το ντύσιμο, νευτερισμός, συρμός.

### Η Ψυχολογική διάσταση της ενδυμασίας

Δεν δίνουν όλοι την ίδια σημασία στα ρούχα και στην εμφάνιση. Για κάποιους είναι «αναγκαίο κακό», για άλλους είναι μια τελετουργία. Συχνά είναι η προσπάθεια να καλυφθεί μια έντονη ναρκισσιστική ανισορροπία, μια αρνητική αυτοεικόνα (μοντέλα- νευρική ανορεξία). Κάποιος που είναι σίγουρος για τον εαυτό του δεν έχει ανάγκη από τη συνεχή επιβεβαίωση

### Τι συμβολίζει ο τρόπος που ντύνεται ο έφηβος

- Είναι ένας τρόπος αναζήτησης της ταυτότητάς του.
- Εκφράζει την ανάγκη του να μεγαλώσει και να αναγνωρίζεται από τους συνομηλίκους του. Οι έφηβοι φτιάχνουν μια εικόνα, που στηρίζεται στα κριτήρια της παρέας, στο στιλ της, στην ηθική της και στις αξίες της.
- Η μόδα συγχωνεύει συχνά την εμφάνιση με την εσωτερική ταυτότητα που αναπτύσσει ο έφηβος, και τον κάνει να αισθάνεται πιο βέβαιος για τις απόψεις του. Αποτελεί το προνομιακό μέσο επικοινωνίας του με τους άλλους.
- Εξυπηρετεί το "εμείς", γιατί με το ντύσιμο ο έφηβος δηλώνει έμμεσα σε ποια ομάδα θέλει να ανήκει. Παράλληλα, αισθάνεται ότι ανήκει όντως στη νέα γενιά και δεν είναι "στάσιμος" και ξεπερασμένος. Οι άφηβοι ακολουθούν τη μόδα, γιατί θέλουν να γίνουν αποδεκτοί από το κοινωνικό σύνολο.
- Όταν το "μοδάτο" είναι ανθυγιεινό ή οδυνηρό, ασκεί τη γοητεία του απαγορευμένου και κάνει τον έφηβο να νιώθει πιο δυνατός. Άλλοτε ακολουθούν ένα εκκεντρικό ακραίο στιλ, για να ξεφύγουν από την ισοπεδωτική ομοιομορφία

## **Το τατουάζ**

### Η ιστορία του τατουάζ

Η λέξη tattoo (τατουάζ) έχει δύο μεγάλα παράγωγα: την πολυνησιακή λέξη «ta», που σημαίνει κάτι το εντυπωσιακό, και την ταϊτινή λέξη «tatau», που σημαίνει «για να σηματοδοτήσει κάτι». Η ιστορία του τατουάζ ξεκινάει από τη νεολιθική εποχή, γύρω στο 5000 π.Χ. και ποικίλλει τόσο πολύ, όσο και οι άνθρωποι που το έχουν. Τα τατουάζ δημιουργούνται με την εισαγωγή έγχρωμων υλικών κάτω από την επιφάνεια δερμάτων. Το πρώτο τατουάζ πιθανώς δημιουργήθηκε από ατύχημα. Κάποιος είχε μιά μικρή πληγή και την έτριψε με το χέρι. που ήταν βρώμικο με αιθάλη και τέφρα από τη φωτιά. Όταν το τραύμα επουλώθηκε, είδαν ότι ένα σημάδι έμεινε μόνιμα.

Παρά την αυξανόμενη γοητεία των κοινωνικών επιστημών με τατουάζ και την τεράστια δημοτικότητα των τατουάζ, δεν υπάρχει μεγάλο ιστορικό αρχείο της πρακτικής αυτής. Διατηρημένα τατουάζ σε αρχαία μουμιοποιημένα ανθρώπινα σώματα αποκαλύπτουν ότι η τεχνική του τατουάζ εξασκούνταν σε όλο τον κόσμο για πολλούς αιώνες.

### Διαδικασία

Το τατουάζ περιλαμβάνει την τοποθέτηση χρωστικής ουσίας στο χόριο μέρος του δέρματος, το στρώμα του δερματικού ιστού κάτω από την επιδερμίδα. Μετά την αρχική έγχυση, η χρωστική διασπείρεται σε όλο το ομογενοποιημένο κατεστραμμένο στρώμα κάτω της επιδερμίδας και άνω του χορίου, μέρος όπου η παρουσία μιας ξένης ουσίας ενεργοποιεί τα φαγοκύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος ώστε να καταπιούν τα σωματίδια της χρωστικής. Καθώς η επούλωση εξελίσσεται, οι κατεστραμμένες φολίδες της επιδερμίδας απομακρύνονται (εξαλείφοντας την επιφανειακή χρωστική) ενώ βαθύτερα στο δέρμα σχηματίζεται ιστός με τη κοκκοποίηση του δέρματος, ο οποίος αργότερα μετατρέπεται σε συνδετικό ιστό μετά την ανάπτυξη κολλαγόνου. Αυτό επιδιορθώνει το ανώτερο χόριο όπου η χρωστική εγκλωβίζεται εντός των ινοβλαστών και τελικά συμπυκνώνεται σε ένα στρώμα ακριβώς κάτω από το όριο ανάμεσα στο χόριο με την επιδερμίδα. Η παρουσία του εκεί είναι σταθεροποιημένη, όμως μακροπρόθεσμα (μετά από δεκαετίες) η χρωστική τείνει να μετακινείται βαθύτερα μέσα στο χόριο, φαινόμενο στο οποίο οφείλονται οι ξεθωριασμένες λεπτομέρειες των παλιών τατουάζ.

### Τυπικό μηχάνημα τατουάζ δύο πηνίων

Στις κουλτούρες ορισμένων φυλών παραδοσιακά δημιουργούσαν τα σχέδια των τατουάζ με το κόψιμο του δέρματος και τρίβοντας την προκύπτουσα πληγή με μελάνι, στάχτες και άλλες ουσίες. Μερικές κουλτούρες συνεχίζουν αυτή την πρακτική, η οποία μπορεί να θεωρηθεί συμπλήρωμα της τεχνικής του χαράγματος. Μερικοί πολιτισμοί δημιουργούν τα σημάδια του τατουάζ βάζοντας το μελάνι στο δέρμα τρυπώντας το με το χέρι, με τη χρήση αιχμηρών ραβδίων ή κόκαλα ζώων (φτιαγμένα σαν βελόνες) με διαμορφωμένους πήλινους δίσκους, ή στη σύγχρονη εποχή με τη χρήση βελονών.

Η πιο διαδεδομένη μέθοδος δημιουργίας τατουάζ στην εποχή μας είναι η ηλεκτρική μηχανή τατουάζ, η οποία εισάγει το μελάνι στο δέρμα μέσω μιας βελόνας ή ένα σύνολο βελονών που είναι συγκολλημένες σε μια μπάρα και η οποία εφαρμόζεται στο παλλόμενο τμήμα του μηχανήματος. Το τμήμα αυτό ταχύτατα και επαναλαμβανόμενα κατευθύνει τις βελόνες μέσα και έξω από το δέρμα, συνήθως με ρυθμό 80 με 150 φορές το δευτερόλεπτο. Αυτή η μοντέρνα τεχνική είναι συνήθως ασφαλής στο θέμα της υγιεινής. Οι βελόνες είναι μιας χρήσης που συσκευάζονται ξεχωριστά. Ο καλλιτέχνης τατουάζ πρέπει να πλένει τα χέρια του καθώς και την επιφάνεια που θα γίνει το τατουάζ. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γάντια καθόλη τη διάρκεια και η πληγή θα πρέπει να σκουπίζεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα με κάποιο υγρό μαντιλάκι μιας χρήσης. Ο εξοπλισμός πρέπει να αποστειρώνεται σε πιστοποιημένο αεροσταγή λέβητα βρασμού (αυτόκλειστο) πριν και μετά από κάθε χρήση.

### Κίνδυνοι για την υγεία

Επειδή απαιτεί να τρυπηθεί το πάνω στρώμα του δέρματος, το τατουάζ εγκυμονεί ορισμένους κινδύνους για την υγεία όπως η μόλυνση και οι αλλεργικές αντιδράσεις. Οι σύγχρονοι επαγγελματίες του τατουάζ μειώνουν τους κινδύνους ακολουθώντας παγκόσμιες οδηγίες προφύλαξης όπως να εργάζονται με είδη μιας χρήσης και αποστειρώνοντας τα εργαλεία τους μετά από κάθε χρήση. Πολλές δημόσιες υπηρεσίες απαιτούν από τους επαγγελματίες του τατουάζ να έχουν σχετική εκπαίδευση αιμογενών παθογόνων που παρέχεται από τον Ερυθρό Σταυρό και τον OSHA. Από το 2009 (στις Ηνωμένες Πολιτείες) δεν έχουν υπάρξει καταγεγραμμένα περιστατικά μετάδοσης του HIV που να σχετίζονται με τα τατουάζ. Ωστόσο στα ερασιτεχνικά τατουάζ, όπως αυτά που γίνονται στις φυλακές, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης. Λοιμώξεις που θεωρητικά μπορούν να μεταδοθούν από τη χρήση μη αποστειρωμένων εργαλείων τατουάζ ή μολυσμένο μελάνι περιλαμβάνουν τις επιφανειακές μολύνσεις του δέρματος, τις μυκητιάσεις, μερικές μορφές ηπατίτιδας, τον απλό ιό του έρπητα, τον HIV, τον σταφυλόκοκκο, τον τέτανο και την φυματίωση. Τα μελάνια τατουάζ έχουν περιγραφεί ως «εξαιρετικά μη αντιδραστικά ιστολογικά». Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις αλλεργικών αντιδράσεων ιατρικά καταγεγραμμένες στα μελάνια τατουάζ, ιδιαίτερα σε ορισμένα χρώματα. Αυτό μερικές φορές οφείλεται στην παρουσία νικελίου σε μια χρωστική του μελανιού, η οποία πυροδοτεί μια συνηθισμένη αλλεργική αντίδραση στο μέταλλο. Μερικές φορές, όταν ένα αιμοφόρο αγγείο τρυπηθεί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του τατουάζ, μπορεί να εμφανιστεί μια μελανιά ή αιμάτωμα. Ορισμένα χρώματα -όπως το κόκκινο ή παρόμοια χρώματα όπως το μωβ, το ροζ και το πορτοκαλί- τείνουν να προκαλούν περισσότερα προβλήματα και βλάβες συγκριτικά με άλλα. Το κόκκινο μελάνι έχει προκαλέσει τόσο σοβαρές ζημιές στο δέρμα και στη σάρκα όπου ο ακρωτηριασμός ενός ποδιού ή χεριού κρίθηκε απαραίτητος. Αν μέρος του τατουάζ (ειδικά αν είναι κόκκινο) αρχίζει να προκαλεί μικροπροβλήματα, όπως φαγούρα ή χειρότερα εξόγκωμα, τότε οι Δανοί εμπειρογνώμονες συμβουλεύουν έντονα να αφαιρεθούν τα κόκκινα τμήματα του τατουάζ.

### Αφαίρεση

Καθώς τα τατουάζ θεωρούνται μόνιμα, είναι δυνατόν ορισμένες φορές να αφαιρεθούν, ολικώς ή μερικώς, με θεραπείες laser. Τυπικά, τα μαύρα και μερικά χρωματιστά μελάνια μπορούν να απομακρυνθούν περισσότερο ολοκληρωμένα απ' ό,τι μελάνια άλλων χρωματισμών. Το κόστος και ο πόνος που σχετίζεται με τη διαδικασία αφαίρεσης των τατουάζ είναι πολύ μεγαλύτερα απ' ό,τι το κόστος και ο πόνος για να αποκτηθούν. Μέθοδοι αφαίρεσης τατουάζ πριν τη χρήση του laser, περιλαμβάνουν την δερμοαπόξεση, την salabrasion (την απόξεση του δέρματος με αλάτι), τη κρυοχειρουργική και την εκτομή -η οποία μερικές φορές χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την μεταμόσχευση δέρματος για μεγαλύτερα τατουάζ. Αυτές οι παλαιότερου τύπου μέθοδοι, παρ'όλα αυτά, έχουν αντικατασταθεί πλήρως από την επιλογή θεραπειών με laser.



## Βιβλιογραφία και Ιστοσελίδες αναφοράς

1. <https://el.wikipedia.org/wiki/>
2. <http://www.socped.gr/>
3. <http://www.help-line.gr>
4. <http://www.iatronet.gr/>
5. <https://www.medlook.net/>
6. <http://www.oasis.org.gr/>
7. <http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/adolescence-challenges-opportunities>
8. <http://www.bestrong.org.gr/>

