

4 Σεπτεμβρίου 2014

Εφηβεία: Ένα πρόβατο με προβειά λύκου!...

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



Αν και η εφηβεία έχει το μερίδιό της σε προβλήματα, όπως κάθε άλλο στάδιο της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του ανθρώπου, ο φόβος μας για εκδήλωση σοβαρών συναισθηματικών διαταραχών στο στάδιο αυτό -περισσότερο απ' ό,τι σε άλλα στάδια- δεν είναι ρεαλιστικός. Βεβαίως, υπάρχουν ορισμένα σοβαρά προβλήματα, τα οποία πράγματι είναι πιθανό να εμφανισθούν σε κάποιους εφήβους.

Εάν είστε γονιός που έχετε παιδιά στην εφηβική ηλικία, παρατηρήστε τον γιο, ή την κόρη σας, και προσέξτε εάν εμφανίζει κάποιες, ή όλες τις παρακάτω συμπεριφορές:

- Έλλειψη χαράς και συναισθηματική δυστυχία

(περισσότερη επίμονη κι έντονη από τις «μαύρες» που όλοι έχουμε κατά καιρούς)

- Αλλαγή στις συνήθειες του φαγητού και του ύπνου
- Αίσθημα αδυναμίας, απελπισίας και απέχθειας για το εαυτό του/της
- Ανικανότητα συγκέντρωσης και επιτυχούς δημιουργίας
- Τα πάντα φαίνεται να κουράζουν τον/την έφηβο/η
- Επιθετική ή εκνευριστική συμπεριφορά
- Ξαφνική αλλαγή επίδοσης στο σχολείο
- Συνεχής αναζήτηση για νέες δραστηριότητες και διασκέδασεις
- Επίδοση σε επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. ναρκωτικά, αλκοόλ, επικίνδυνη οδήγηση, παραπτωματικές πράξεις)
- Απορρίπτει, ή αγνοεί τους ήδη υπάρχοντες φίλους του/της

Κατόπιν, απαντήστε με «ΝΑΙ», ή «ΟΧΙ», στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Εμφανίζει το παιδί σας τα περισσότερα από τα συμπτώματα της παραπάνω λίστας;
- Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται συχνά;
- Παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα;

- Κάνουν το παιδί σας να υποφέρει υπερβολικά;
- Φαίνεται να δυσχεραίνουν την πορεία του προς ωριμότητα;
- Εμποδίζουν τις σχέσεις του α) με τους συνομήλικους του;
και β) με τους ενήλικες;
- Οι παραπάνω συμπεριφορές του παιδιού σας έχουν αρνητικές επιπτώσεις στους άλλους;

Στην περίπτωση που απαντήσετε στα περισσότερα από τα παραπάνω ερωτήματα καταφατικά, είναι πιθανό να χρειάζεστε εσείς και/ή ο/η έφηβος την βοήθεια, την υποστήριξη και την παρακολούθηση ειδικού ψυχολόγου.

Εάν είστε έφηβος που νιώθετε να δυσκολεύεστε στην παρούσα φάση της ζωής σας, αξιολογείστε ο ίδιος / η ίδια κατά πόσο χρειάζεστε την βοήθεια κάποιου ειδικού απαντώντας στις παραπάνω ερωτήσεις.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

<http://bitly.com/1tOsvlS>