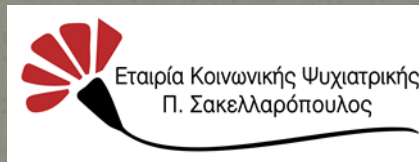


# Διαταραχές Συμπεριφοράς στην Εφηβεία και τρόποι διαχείρισής τους



Το υλικό αντλήθηκε από τον Σύρο Ιωάννη, Ψυχίατρο Εφήβων και Παιδιών  
Επιμέλεια παρουσίασης: Ιωάννα Καλλία, Ψυχολόγος ΕΚΨ&ΨΥ

## Παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ομαλή ανάπτυξη των εφήβων

- Η ιδιοσυγκρασία του εφήβου
- Οι σωματικές νόσοι/ μειονεξίες
- Η ποιότητα στις σχέσεις με το γονέα
- Το στρες, τα γεγονότα ζωής και η ψυχική διαταραχή
- Η έλλειψη της ύπαρξης δικτύων κοινωνικής υποστήριξης για την οικογένεια



- Είναι πολύ σημαντικό να μπορεί κάποιος να διαχωρίσει τις αναμενόμενες αναπτυξιακές συγκρούσεις που παρουσιάζονται στην εφηβεία, τις παροδικές συγκρούσεις οι οποίες πιθανόν οφείλονται σε κάποια παρέμβαση του περιβάλλοντος (π.χ. διαζύγιο) και δημιουργούν μια αναστάτωση για μια συγκεκριμένη περίοδο, καθώς και τις πιο «οργανωμένες» δυσκολίες.
- Εκτός από τις τελευταίες, το παιδί συχνά ξεπερνάει τις δυσκολίες του και προχωρά στο επόμενο αναπτυξιακό στάδιο. Αντιθέτως στις περιπτώσεις των πιο σοβαρών δυσκολιών χρειάζονται ειδικοί χειρισμοί και παρακολούθηση από ειδικό ψυχικής υγείας.

## Παράμετροι που αναδεικνύουν την προβληματική συμπεριφορά

- Συχνότητα της συμπεριφοράς.
- Εμφάνιση άλλων συνοδών συμπτωμάτων (π.χ. οι φοβίες μπορεί να συνοδεύονται από άγχος ασθένειας ή θανάτου ή /και χαμηλή αυτοεκτίμηση)
- Ένταση του συνοδευτικού συναισθήματος (π.χ. αν το συναίσθημα είναι ανυπόφορο για τον έφηβο)
- Αδυναμία αποφυγής του συμπτώματος ( ο έφηβος προσπαθεί να το διαχειριστεί χωρίς αποτέλεσμα)
- Βαθμός δυσλειτουργίας στην κοινωνική, αισθηματική και σχολική ζωή.

*Ο βαθμός δυσλειτουργίας έγκειται στο κατά πόσο υποφέρει ο ίδιος ο έφηβος, κατά πόσο η προβληματική συμπεριφορά παρεμποδίζει τη φυσιολογική εξέλιξη και ανάπτυξή του και τέλος κατά πόσο έχει σημαντική επίδραση και στους άλλους (γονείς, εκπαιδευτικούς, φίλους, κοινωνικό περίγυρο).*



- Σε γενικές γραμμές πάντως οι δυσκολίες ή οι προβληματικές συμπεριφορές που εμφανίζει ένας έφηβος διαφοροποιούνται ανάλογα με την οικογενειακή δυναμική, την προσωπικότητα και την ηλικία, ενώ συχνά αυτές αποτελούν αντίδραση σε μια προβληματική (οικογενειακή ή σχολική) κατάσταση ή γενικότερα έκφραση της οικογενειακής δυσλειτουργίας.

Συχνές διαταραχές της συμπεριφοράς και ψυχολογικές δυσκολίες που συναντώνται στην εφηβεία

- Ανωριμότητα
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Αγχώδεις διαταραχές
- Συναισθηματικές διαταραχές
- Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας
- Επιθετική συμπεριφορά (Εναντιωματική προκλητική διαταραχή, Διαταραχή διαγωγής)
- Διατροφικές διαταραχές



# Ο Ρόλος των Γονέων

- Δεν υπάρχουν «ιδανικοί γονείς», ούτε πρότυπα γονέων. Ο γονέας γίνεται, δε γεννιέται, διαμορφώνεται μέσα από την καθημερινή σχέση και τη δυναμική αλληλεπίδραση με την αναπτυσσόμενη προσωπικότητα του παιδιού. Ομοίως, για την αντιμετώπιση της κρίσης του εφήβου δεν υπάρχουν συνταγές ή στρατηγικές των οποίων η πιστή εφαρμογή θα προσφέρει τη «μαγική λύση». Αυτό που κυρίως απαιτείται είναι η προσπάθεια κατανόησης καθώς και η καλοπροαίρετη συναλλαγή με άλλους γονείς, εφήβους και ειδικούς.

# Τα αξιώματα της ουσιαστικής επικοινωνίας με τον έφηβο

- Κάθε συμπεριφορά είναι επικοινωνία, κανείς δεν μπορεί να μην επικοινωνεί. Δεν υπάρχει μη επικοινωνία.
- «Μήνυμα που εστάλη δεν ταυτίζεται ποτέ με το μήνυμα που ελήφθη».
- Μόνο το 35% της επικοινωνίας είναι λεκτική. Αναδεικνύεται δηλαδή η σημαντικότητα της μη λεκτικής επικοινωνίας που καθορίζει τη σχέση και την ανθρώπινη επαφή.
- η επικοινωνία λειτουργεί σε 2 επίπεδα ( περιεχόμενο, πλαίσιο)



*Τι βοηθάει λοιπόν στη σχέση  
με τον έφηβο; Τι διευκολύνει  
την επικοινωνία μαζί του;*

- Αίσθημα σταθερότητας και ασφάλειας από τη μεριά των γονέων. Οι γονείς αποτελούν το σταθερό πλαίσιο, πάνω στο οποίο ο έφηβος αφενός μπορεί να «ακουμπήσει» και να εναποθέσει τα άγχη και τις ανησυχίες του, αφετέρου μπορεί να ορίσει τη δική του, ξεχωριστή ταυτότητα, ακόμα και αν αυτό σηματοδοτεί την εναντίωση και αντίθεση σε κάποια πιστεύω τους.
- Παροχή λοιπόν των δυνατοτήτων για την ανάπτυξη της προσωπικής του ταυτότητας, πρωτίστως μέσα από την αποδοχή της διαφορετικότητάς του.
- Συναισθηματική ενίσχυση και διαθεσιμότητα, ιδίως όταν ο έφηβος τη χρειάζεται. Παροχή χρόνου και χώρου για να εκφραστεί, χωρίς να απαντούν μόνο με κήρυγμα που θα τον κάνει να απομακρυνθεί ή να νιώσει ότι δεν τον καταλαβαίνουν. Αυτό δε σημαίνει απαραίτητα την πλήρη αποδοχή των πεποιθήσεων του εφήβου, αλλά την προσπάθεια κατανόησής τους μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής.



- Αναγνώριση και αποδοχή της ανάγκης του εφήβου για «προσωπικό χώρο» (π.χ. δωμάτιο) το οποίο να αξιοποιεί όπως επιθυμεί. Συγχρόνως, πιο σαφή όρια σε ό, τι αφορά τους υπόλοιπους χώρους του σπιτιού.
- Δυνατότητα ευελιξίας ως προς τις κατευθυντήριες γραμμές που οι γονείς θέτουν, καθώς ο έφηβος μεγαλώνει.
- Ειλικρίνεια και αποφυγή «διπλών μηνυμάτων».
- Ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων, ιδίως με συνομηλίκους και αποφυγή άμεσης απόρριψης των φίλων τους, εφόσον συχνά ισοδυναμεί με απόρριψη των ίδιων.
- Συναισθηματική ασφάλεια, σταθερότητα και άντληση προσωπικής ευχαρίστησης των γονέων από τη μεταξύ τους σχέση.

# Πότε ένας γονιός χρειάζεται να απευθυνθεί σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας;

- Σημαντική και απότομη πτώση στην ακαδημαϊκή επίδοση
- Κοινωνική απομόνωση
- Δραματικές αλλαγές στο βάρος και τους ρυθμούς του ύπνου
- Έντονη ακεφιά, έλλειψη χαράς και συναισθηματική «δυστυχία» (περισσότερη επίμονη και έντονη από τις «μαύρες» που όλοι έχουν κατά καιρούς)
- Αδιαφορία για την προσωπική εμφάνιση και την καθαριότητα
- Αίσθημα αδυναμίας, απελπισίας και απέχθειας για τον εαυτό
- Συμπεριφορά που θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ακεραιότητα του εφήβου
- Φυγές από το σπίτι
- Απειλή για απόπειρα αυτοκτονίας
- Καθ' έξη καταφυγή στο ψέμα ακόμα κι όταν δε χρειάζεται
- Ένταξη σε ομάδες συνομηλίκων με αντικοινωνική και καταστροφική συμπεριφορά



