

ΕΦΗΒΕΙΑ

# Τα κορίτσια στην εφηβεία

- ◉ Αναφέρουν περισσότερα σωματικά προβλήματα σε σχέση με τα αγόρια: όπως πονοκέφαλους πόνους στο στομάχι και στο στήθος αϋπνίες οπτικά προβλήματα ζαλάδες και εμέτους
- ◉ Ψυχολογικά τα κορίτσια διακρίνονται από αρνητική διάθεση, αυτουπποτημιση, άγχος ευερεθιστικότητα, κατάθλιψη, διαταραχές διατροφής και αυτοκτονικό ιδεασμό



- ⦿ Τα κορίτσια *προβληματίζονται* με την εμφάνιση τους το βάρος τους τη σχέση τους με τους γονείς με τη συναισθηματική τους ένταση και τη σεξουαλική δραστηριότητα
- ⦿ **Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο:** Στην πρώτη φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια, δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν

# Τα αγόρια στην εφηβεία

- ⦿ Τα αγόρια *εκφράζουν λιγότερες ανησυχίες* σχετικά με τα προσωπικά τους προβλήματα. Συνήθως εκφράζουν τις εντάσεις τους μέσα από επικίνδυνες συμπεριφορές όπως η χρήση ουσιών και η σύγκρουση με τους φορείς της εξουσίας
- ⦿ Σε αντίθεση με τα κορίτσια *αναπτύσσονται* με πιο αργούς ρυθμούς. Μπορεί η κορύφωση της ανάπτυξής τους να καθυστερήσει μέχρι τα 15-16 έτη και η διαδικασία να συνεχιστεί έως και μετά την ολοκλήρωση του 20ου έτους.



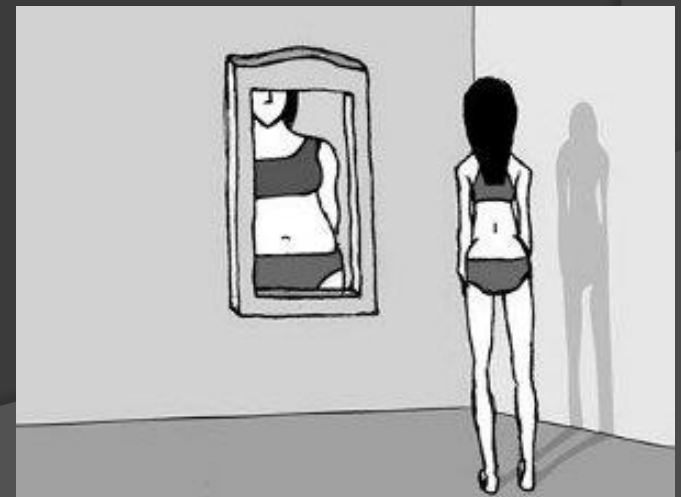
# Διαταραχές στην εφηβεία

- **Άγχος:** Συνδέεται κυρίως με κοινωνικές καταστάσεις και περιλαμβάνει πιο γενικούς φόβους. Είναι 2 έως 3 φορές συχνότερο στα κορίτσια από ότι στα αγόρια.
- **Κατάθλιψη – απόπειρες αυτοκτονίας:** 29% των κοριτσιών και 13% των αγοριών χαρακτηρίζονται ως καταθλιπτικές περιπτώσεις. Οι απόπειρες αυτοκτονιών είναι περισσότερες από τις επιτυχημένες αυτοκτονίες. Το ποσοστό αυτοκτονιών των αγοριών είναι μεγαλύτερο από των κοριτσιών.

- ⦿ **Διαταραχή διαγωγής – αντικοινωνική συμπεριφορά:** Οι έφηβοι με διαταραχή διαγωγής τείνουν να διαπράττουν αντικοινωνικές πράξεις με ένα σταθερό τρόπο. Η διαταραχή αυτή είναι συχνότερη στα αγόρια.

# Διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία

Ένα από τα συνηθισμένα προβλήματα της εφηβείας είναι οι διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία ή η βουλιμία. Τέτοια φαινόμενα χαρακτηρίζονται από κακή σχέση με το φαγητό, αλλά και διαταραγμένη εικόνα των εφήβων για τον εαυτό και την εμφάνισή τους. Τα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή οφείλονται σε ψυχολογικούς αλλά και κοινωνικούς παράγοντες, με κυριότερο τα πρότυπα της σημερινής κοινωνίας που θέλουν τους ανθρώπους πολύ αδύνατους.



Η διατροφή, επίσης, των εφήβων αλλάζει γιατί χρειάζονται περισσότερη ενέργεια, λόγω των σωματικών αλλαγών (γέννηση νέων κυττάρων) και δραστηριοτήτων. Καλό είναι βέβαια οι έφηβοι να λαμβάνουν όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την ηλικία τους το οποίο συναντάται δύσκολα στις μέρες μας λόγω των πολλών ωρών στο σχολείο, του φορτωμένου προγράμματος και των γονέων που είναι απασχολημένοι.

Η ανησυχία προκαλείται όταν οι έφηβοι επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος του σώματος τους και κινδυνεύουν να αποκτήσουν μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες ή και να αναπτύξουν διατροφικά προβλήματα. Τα κορίτσια θέλουν να είναι αδύνατα και τα αγόρια πιο μυώδη, ως καθρέφτισμα στις σύγχρονες τάσεις του γυναικείου και ανδρικού προτύπου αντίστοιχα. Ως αποτέλεσμα υιοθετούν διαστρεβλωμένη αντίληψη για το σώμα τους και το αξιολογούν αρνητικά, αντίθετα με την πραγματικότητα και προχωρούν σε ακραίες λύσεις.





⦿ **Γιατί όμως οι έφηβοι δεν προσέχουν τη διατροφή τους;**

Γνωρίζουμε ότι το μυαλό του ανθρώπου αναπτύσσεται μέχρι την ηλικία των είκοσι ετών. Επιστήμονες πιστεύουν ότι το κομμάτι του εγκεφάλου που παίρνει μέρος στην όλη διαδικασία της λήψης αποφάσεων και της υπευθυνότητας βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη και οι έφηβοι ίσως να μην μπορούν να συνειδητοποιήσουν ότι «παίζουν» με την υγεία τους. Έχουν βασικές γνώσεις σχετικά με το τι είναι η υγιεινή διατροφή και γνωρίζουν ότι το ανθυγιεινό φαγητό είναι κακό γι' αυτούς, αλλά αδιαφορούν.

# Έφηβος και υγεία

Κατά την εφηβεία το άτομο ξεκινά τη διαδικασία αυτονόμησης και αποκτά σταδιακά την ευθύνη της υγείας του, αποκτώντας γνώσεις και υιοθετώντας συμπεριφορές που θα καθορίσουν την μελλοντική ποιότητα της ζωής του.

Είναι γεγονός ότι πολλά από τα νοσήματα των μελλοντικών ενηλίκων μπορούν να προληφθούν με παρεμβάσεις στους σημερινούς εφήβους. Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές δομές για την εφηβική ηλικία, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να παραμελούνται και να εκτίθενται σε κινδύνους.



# Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Τη Μ.Ε.Υ μπορούν να επισκέπτονται έφηβοι 11 - 18 ετών και η οικογένειά τους για συζήτηση και επίλυση θεμάτων που τους απασχολούν:

- Ενδοκρινολογικά
- Βάρους σώματος
- Διατροφής
- Άσκησης
- Δερματολογικά
- Γυναικολογικά
- Ψυχολογικά
- Θέματα σχολικής επίδοσης κ.λπ.
- Σωματική άσκηση

# Άσκηση και εφηβεία

- Σχεδόν 1 στους 5 μαθητές (18,7%) ασκείται σωματικά καθημερινά.
- Ένα στα οκτώ 15χρονα κορίτσια (12,2%) δεν ασκείται καθόλου, σε υπερδιπλάσιο ποσοστό από ό,τι τα αγόρια(5,4%).
- Την περίοδο 1998-2010 παρατηρείται μείωση στο ποσοστό των μαθητών που ασκούνται σωματικά τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.

Η υποκινητικότητα, η οποία παρατηρείται στην εποχή μας στα παιδιά και τους εφήβους, φαίνεται να σχετίζεται με όλα τα προβλήματα υγείας που παρουσιάζονται κάποια στιγμή στην ενήλικη ζωή μας.



Στόχος της συστηματικής άσκησης σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες είναι η εκμάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη και η βελτίωση της σύστασης του σώματος, της ευλυγισίας, της ορθοσωμίας, του καρδιοανπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και η πρόληψη χρόνιων προβλημάτων υγείας.

Για τον λόγο αυτό ο ACSM προτείνει την καθημερινή φυσική δραστηριότητα ή ήπια άθληση σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες, για τουλάχιστον 60 λεπτά, καθώς και την συμμετοχή σε προγράμματα συστηματικής άσκησης για 2-3 φορές/εβδομάδα.