

## **Το στρες στην εφηβική ηλικία**

Οι έφηβοι, όπως και οι ενήλικες, μπορεί να βρίσκονται καθημερινά αντιμέτωποι με καταστάσεις που τους προκαλούν στρες. Είναι σημαντικό να μάθουν τρόπους χειρισμού των καταστάσεων που τους προκαλούν το στρες και έτσι να αποκτήσουν ικανότητες που θα τους βοηθούν στην καταπολέμησή του, όταν αυτό αγγίζει τα επίπεδα παθολογίας.

Οι περισσότεροι έφηβοι βιώνουν περισσότερο στρες όταν αντιλαμβάνονται μια κατάσταση ως επικίνδυνη, δύσκολη, ή οδυνηρή και δεν έχουν τρόπους για να την αντιμετωπίσουν. Μερικές πηγές πίεσης για τους νέους μπορεί να αποτελούν:

### **1. Η οικογένεια:**

- Σοβαρές ασθένειες
- Οικονομικά προβλήματα
- Διαμάχες γονέων / Διαζύγιο
- Συγκρούσεις με τους γονείς
- Υπερβολικές απαιτήσεις των γονέων

### **2. Προσωπικά προβλήματα:**

- Αλλαγές στην εμφάνιση
- Αποδοχή του σώματος
- Πολλές υποχρεώσεις

### **3. Οι συνομήλικοι / συμμαθητές**

- Απαιτήσεις και οι πιέσεις των φίλων
- Αποδοχή από τους φίλους

### **4. Το σχολείο**

- Αλλαγή σχολείου, καθηγητών
- Σχολική επίδοση
- Εξετάσεις

**Κάποια σημάδια που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους εφήβους ή/και τους γονείς, τα οποία προειδοποιούν για ύπαρξη έντονου στρες είναι:**

- Συχνά παράπονα για πονοκέφαλο, στομαχόπονο, κούραση
- Απομόνωση από φίλους και διακοπή ευχάριστων δραστηριοτήτων
- Αυξημένα επίπεδα θυμού
- Νευρικότητα
- Αλλαγές στη διατροφή και τον ύπνο
- Δυσκολία στη συγκέντρωση

### **Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους έφηβους τους με τους πιο κάτω τρόπους:**

- Ακούστε προσεκτικά τον έφηβο και να παρακολουθείτε μήπως είναι υπερφορτωμένος.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των παιδιών σας, σε αθλητικές δραστηριότητες, σε σπορ και άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, που βοηθούν την κοινωνικότητα. Εάν το πρόγραμμα τους είναι βαρυφορτωμένο, μην τους πιέσετε να βρουν χρόνο.
- Αξιολογήστε τη στάση σας. Επιβεβαιωθείτε ότι αναμένετε από τον έφηβο ότι ανταποκρίνεται στις ικανότητές του.
- Να είστε παρατηρητικοί. Αναγνωρίστε τα σημάδια του στρες και να είστε δίπλα τους με την υποστήριξή σας. Σιγουρευτείτε ότι εκφράζετε την αγάπη και την αποδοχή σας, έστω και αν το παιδί σας δεν κατορθώνει το τέλειο.
- Όταν ο έφηβός σας, αποτύχει σε κάποιους από τους στόχους του, ενθαρρύνετε το να απελευθερωθεί από τους φόβους του με ένα εποικοδομητικό τρόπο, παρά να κρυφτεί στην απογοήτευσή του.
- Επιδείξτε αυτοέλεγχο και δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες. Το πώς εσείς αντιμετωπίζετε το στρες σας, θα δώσει παράδειγμα και στα παιδιά σας, που ίσως ακολουθήσουν τις δικές σας τεχνικές. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν, να βρείτε τι σας βοηθά να διαχειριστείτε το στρες σας.

### **Οι έφηβοι μπορούν να μειώσουν το στρες τους με τις ακόλουθες συμπεριφορές και τεχνικές:**

- Ασκηθείτε και βάλτε στη ζωή σας τη σωστή διατροφή( με αρκετά φρούτα και λαχανικά).
- Κοιμηθείτε καλά.
- Αναπτύξτε θετικούς τρόπους συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα εκφράστε τα αισθήματά σας με ευγενικό αλλά αυστηρό τρόπο, χωρίς να γίνεστε επιθετικοί.
- Σκεφτείτε θετικά για τον εαυτό σας και αποδεχτείτε το με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες σας.
- Εμπλέξτε στο πρόγραμμά μας δραστηριότητες που τους ευχαριστούν όπως: μουσική, συζήτηση με ένα φίλο, σχέδιο, χορός, καράτε κ.α.
- Εξασκηθείτε σε καταστάσεις που σας προκαλούν στρες. Ένα παράδειγμα είναι, αν σου προκαλεί άγχος το να μιλήσεις στην τάξη, να κάνεις πρακτική της ομιλίας με φίλους!
- Μάθετε να αισθάνεστε καλά όταν κάνετε μια επαρκή ή αρκετά καλή δουλειά, αντί να απαιτείτε την τελειότητα από τον εαυτό σας και τους άλλους .
- Μιλήστε για τα προβλήματά σας, με κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε.

Εάν νιώθετε ότι, η κατάσταση ξεφεύγει από τις ικανότητές σας να τη διαχειριστείτε, θα ήταν καλά να μιλήσετε με κάποιο ειδικό. Μη ξεχνάτε όμως ότι, το στρες μπορεί να είναι λειτουργικό αφού μας κινητοποιεί, φτάνει να το φέρουμε στα σωστά μας μέτρα.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)