

Στην εφηβεία αλλάζουν πολλά. Εννοώντας όχι μόνο τον εξωτερικό μας κόσμο αλλά και τον εσωτερικό. Πολλοί έφηβοι βρίσκουν δυσκολίες στο να συνηθίσουν, ή ακόμη και να αποδεχτούν αυτές τις αλλαγές, καθώς είναι κάτι εντελώς καινούριο, το οποίο νιώθουν ότι 'εισβάλλει' στην ζωή τους.

**Ο ψυχικός κόσμος των εφήβων** αλλάζει, αφού η ίδια η εφηβεία είναι μια ψυχολογικά ταραγμένη περίοδος. Καθώς οδεύουμε προς την ενηλικίωση, και πασχίζουμε να αποκτήσουμε και να εδραιώσουμε την ανεξαρτησία μας, περάμε μέσα από διάφορες φάσεις που επηρεάζουν τον ψυχισμό μας. Μεγαλώνοντας, αυξάνεται και η πίεση που δεχόμαστε από τους γονείς, τους φίλους, την κοινωνία, και αυτό αποτελεί για μερικούς από εμάς τεράστια δυσκολία. Αυτό συνήθως έχει ως αποτέλεσμα και την εμφάνιση του άγχους. Το **άγχος** είναι μια ψυχολογική κατάσταση που επηρεάζει όλους σχεδόν τους ανθρώπους στην εποχή μας. Οφείλεται κυρίως στις αυξημένες απαιτήσεις που έχουμε όλοι από τον εαυτό μας και από την αδυναμία μας να ανταποκριθούμε σε αυτές. Ουσιαστικά, πρόκειται για την αντίδραση του σώματός μας όταν ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει μία δυσάρεστη ή τρομακτική κατάσταση και αποτελεί φυσιολογική και θετική λειτουργία, καθώς μας δίνει την αναγκαία ώθηση για να τα βγάλουμε πέρα με την ιδιαίτερη κάθε φορά περίπτωση. Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολούν τους εφήβους αλλά και τους γονείς τους είναι η **κατάθλιψη**. Η ηπιότερη μορφή της κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μια έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας. Στις πιο σοβαρές εκδηλώσεις της, οι έφηβοι τείνουν να είναι ευέξαπτοι και κακοδιάθετοι για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Όταν αυτή βρίσκεται στη χειρότερη μορφή της, κοιμούνται λίγο, χάνουν την όρεξη τους και είναι συνέχεια κατηφείς, απαθείς και χωρίς ζωντάνια. Οι έφηβοι που έχουν κατάθλιψη νιώθουν αβοήθητοι, θλιμμένοι και άχρηστοι μερικές φορές το βρίσκουν αδύνατο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Φαίνεται παράδοξο το ότι οι υψηλοί στόχοι, τους οποίους οι έφηβοι θέτουν στους εαυτούς τους, ταυτόχρονα δημιουργούν και προβλήματα.

Η πρώιμη **ανίχνευση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων** στον έφηβο προστατεύει από τις δυσμενείς επιπτώσεις στα σχολικά επιτεύγματα, στις σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους. Άλλωστε, σύμφωνα με τις έρευνες, η εφηβική κατάθλιψη είναι προγνωστικός παράγοντας επανεμφάνισης κατάθλιψης και αποπειρών αυτοκτονίας, καθώς και άλλων διαταραχών, όπως είναι οι αγχώδεις διαταραχές, η μανιοκατάθλιψη, η χρήση ουσιών και στην ενήλικη ζωή. Η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής σπάνια ενδείκνυται στην ηλικία αυτή, παρότι έχει θεαματικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη των ενηλίκων.

**Οι καταχρήσεις** είναι ένα επίσης σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί έφηβοι στις μέρες μας. Στην εφηβεία, ξεκινούν πολλές «κακές συνήθειες», όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ναρκωτικών ουσιών. Το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι έφηβοι που πίνουν, έχουν πολλές περισσότερες πιθανότητες να προκαλέσουν αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του χλευασμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση. Πρέπει να μάθετε να λέτε «όχι» και να μην παρασύρεστε από άλλους. Οι δικοί σας άνθρωποι μπορούν να σας τονώσουν την αυτοπεποίθηση, ώστε να μην στρέψετε σε ουσίες για να καλύψετε τις ανασφάλειές σας. Μπορείτε και εσείς να είστε χαρούμενοι χωρίς να χρειάζεστε ουσίες που θα σας φτιάξουν την διάθεση.

Στην εξωτερική μας εμφάνιση αλλάζουν επίσης πολλά. Ένας παράγοντας που παίζει μεγάλο ρόλο, είναι η **διατροφή**. Οι διατροφικές διαταραχές, όπως είναι η ανορεξία και η βουλιμία, είναι από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα της εφηβείας.

Τέτοια φαινόμενα χαρακτηρίζονται από την κακή σχέση με το φαγητό, ή και από την διαταραγμένη εικόνα που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους, 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. Θα πρέπει όμως όλοι να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, και να σταματήσουμε να έχουμε την λάθος αντίληψη για την εμφάνισή μας. Η περίοδος της εφηβείας είναι πολύ σημαντική για την διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών που θα μπορέσουν στο μέλλον να αποτελέσουν βάση για την αποφυγή της παχυσαρκίας. Εκεί άλλωστε στοχεύει ή πρέπει να στοχεύει κάθε παρέμβαση που γίνεται σε έναν παχύσρκο έφηβο, στο πώς δηλαδή θα αλλάξουν οι διατροφικές του συνήθειες και θα αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα. Στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να επιφέρει πολύ θετικά αποτελέσματα. Η θεραπεία αυτή στοχεύει στο να εκπαιδεύσει τον έφηβο, ώστε να μην χρησιμοποιεί την τροφή ως μέσο επίλυσης προσωπικών προβλημάτων, και να συνειδητοποιήσει την έννοια της ισορροπημένης διατροφής.

Τέλος, εκτός από τις αλλαγές στην εμφάνιση, παρατηρούνται και **αλλαγές στη συμπεριφορά** των εφήβων. Κυκλοθυμία, έντονα συναισθήματα, ανασφάλεια και ισχυρή ευαισθητοποίηση για τα γύρω τους ζητήματα, καθώς και για τα παγκόσμια γεγονότα, τα οποία ταραξουν τους εφήβους και αναστατώνουν την ψυχολογία τους. Για πρώτη φορά, αρχίζουν να αμφισβητούν τους γονείς τους και να επιζητούν περισσότερο την επαφή με τους συνομηλίκους τους.

Δεν υπάρχει εφηβεία χωρίς προβλήματα, χωρίς πόνο. Είναι ίσως η πιο επώδυνη περίοδος της ζωής μας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως, ότι είναι και η περίοδος των πιο έντονων συναισθημάτων χαράς και αγάπης. Η εφηβική περίοδος παίζει μεγάλο ρόλο στη ζωή όλων μας. Γι' αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες που εμφανίζονται μπροστά μας και να συνεχίσουμε να κυνηγάμε τα όνειρά μας και την αναζήτηση της ευτυχίας.