

Ομιλία Προς Τους Εφήβους

Αγαπητοί συμμαθητές,

Θα ήθελα να πούμε μερικά σημαντικά πράγματα για την εφηβεία. Ως έφηβη, γνωρίζω τα προβλήματα και τις ανησυχίες της περιόδου αυτής. Ξέρουμε λοιπόν, ότι στην εφηβεία αλλάζουν πολλά. Και δεν εννοώ μόνο ο εξωτερικός μας κόσμος αλλά και ο εσωτερικός. 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 τη ζωή μας, είτε επειδή θέλουμε να ζούμε με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο, είτε επειδή έτσι πιστεύουμε ότι πρέπει να συμβαίνει, 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. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε **κατάθληψη**, ή ακόμη χειρότερα, σε σκέψεις αυτοκτονίας. Το ζήτημα της αυτοκτονίας βασανίζει πολλούς από εμάς τους εφήβους, αλλά και τους γονείς μας. Τις περισσότερες φορές, η απόφαση του εφήβου να δώσει τέλος στην ζωή του οφείλεται σε κάποια ψυχολογική διαταραχή, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί με ιατρική βοήθεια. Γι' αυτό, ε'αν νιώθετε καταπιεσμένοι, ή νομίζετε ότι έχετε κατάθληψη, είναι προτιμότερο να μιλήσετε με κάποιον δικό σας άνθρωπο, φίλο ή συγγενή. Θα ήταν πολύ χρήσιμο επίσης, εάν ασχολούσασταν με ένα άθλημα, με σκοπό την εκτόνωση. Η **άθληση** είναι σημαντική και τα οφέλη της γνωστά σε όλους μας. Ξεκινήστε ένα άθλημα που σας ευχαριστεί. Μπορεί να είναι το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, το βόλεϋ, ή ακόμη και ποδηλασία. Θα νιώθετε πολύ καλύτερα, αφού θα έχετε κάποιο χρόνο για τον εαυτό σας, κάνοντας κάτι που σας ευχαριστεί.

Οι καταχρήσεις είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί έφηβοι από εμάς. Στην εφηβεία, ξεκινούν πολλές «κακές συνήθειες», όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ναρκωτικών ουσιών. Οι έφηβοι οι οποίοι κάνουν καταχρήσεις, το καλύτερο θα ήταν να μιλήσετε στους γονείς σας, διότι αυτοί ξέρουν καλά ποιοι είναι οι κίνδυνοι και πώς μπορούν να σας προστατεύσουν. 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 έχουμε εμείς οι έφηβοι για τον εαυτό μας, και την εμφάνισή μας. 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. Εμείς οι νέοι όμως, θα πρέπει να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, και να σταματήσουμε να έχουμε την λάθος αντίληψη για την εμφάνισή μας.

Όλοι ξέρουμε ότι ένα άλλο πρόβλημα που βασανίζει πολλούς από εμάς, κορίτσια και αγόρια, είναι η **ακμή**. Οι «μεγάλοι» ίσως δεν το θεωρούν καν πρόβλημα, αλλά για εμάς τους έφηβους, είναι από τα χειρότερα πράγματα που μας συμβαίνουν στην εφηβεία! Η ακμή οφείλεται σε βακτήρια και επηρεάζεται από το άγχος, τις ορμονικές αλλαγές και τον κύκλο της περιόδου, ενώ ενδέχεται να οφείλεται και σε κληρονομικούς παράγοντες. Παρ' όλα αυτά, δεν θα έπρεπε να ανησυχείτε, διότι είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό. Ευτυχώς, υπάρχουν πολλές μέθοδοι αντιμετώπισής της!

Τέλος, εκτός από τις αλλαγές στην εμφάνιση, παρατηρούνται και **αλλαγές στη συμπεριφορά** των εφήβων. Κυκλοθυμία, έντονα συναισθήματα, ανασφάλεια και ισχυρή ευαισθητοποίηση για τα γύρω μας ζητήματα, καθώς και για τα παγκόσμια γεγονότα, τα οποία ταράζουν τους εφήβους και αναστατώνουν την ψυχολογία τους. Για πρώτη φορά, αρχίζουμε να αμφισβητούμε τους γονείς μας και να επιζητούμε περισσότερο την επαφή με τους συνομηλικούς μας.

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. 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 κνηγάμε τα όνειρά μας και την αναζήτηση της ευτυχίας.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Κυριάκου Άννα

ΤΑΞΗ: Α' Λυκείου

ΜΑΘΗΜΑ/ΘΕΜΑ: Ερευνητική Εργασία - Εφηβεία

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 09/03/2012