
«Άγχος στην εφηβεία και ο ρόλος των γονέων»

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΟΝΕΩΝ Ν. ΣΜΥΡΗΣ
15.11.2017

Ελένη Κ. Τζαβέλα,

MSc. Αναπτυξιακής Ψυχολογίας – Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεύτρια

Επιστημονική συνεργάτης της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
της Β' Παιδιατρικής κλινικής Νοσοκομείο «Π. & Α.Κυριακού»





Ένα συναίσθημα διάχυτης ανησυχίας.....

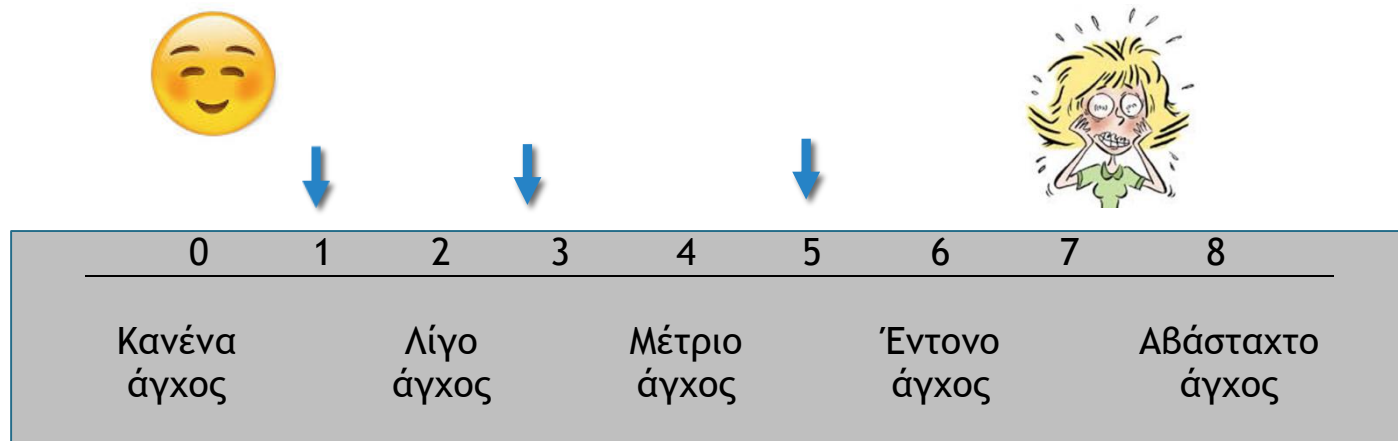


-
- είναι **συναίσθημα**
 - Δυσάρεστο (αρνητικό συναίσθημα)
 - Διάχυτο/ασαφές
 - Συνοδεύεται από **σωματικά συμπτώματα εγρήγορσης**
 - Εφύδρωση
 - Ταχυπαλμία
 - Σφίξιμο στο στομάχι
 - Σφίξιμο

Μετρήσιμο..

Αξιολόγηση και Διαχείριση

- Εαυτός
- περιβάλλον



κλίμακα άγχους



Η αναπτυξιακή πορεία του άγχους

Αναπτυξιακή πορεία άγχους



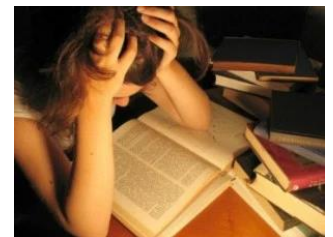
- Στην βρεφική και παιδική ηλικία
 - Νευρικότητα νεογνών
 - Άγχος ξένων (8-9μ)
 - Άγχος αποχωρισμού (13-18μ)
 - Άγχος προσαρμογής και απόδοσης στο σχολείο (από 6 ετών)



Αναπτυξιακή πορεία άγχους



- Στην εφηβεία
 - Άγχος ήβης/αλλαγές στο σώμα/αυτό-εικόνα
 - Άγχος μετάβασης στη δευτεροβάθμια
 - **Κοινωνικό άγχος/Σχέσεις** με συνομηλίκους
 - Άγχος για νέα ταυτότητα/νέοι ρόλοι
 - Άγχος ακαδημαϊκό/Εισαγωγικές
- Άγχος αυτονόμησης από οικογένεια



Άγχος αποχωρισμού





Το άγχος είναι (συνήθως) μια υγιής απάντηση:
πάλης ή φυγής (fight or flight)

Cannon

Το άγχος είναι πάντα αρνητικό και παθολογικό;

- Eustress (θετικό- ενεργοποίηση)
- Distress (αρνητικό - «συναγερμός»)

Πότε το άγχος γίνεται **παθολογικό**;

- όταν είναι μεγάλης έντασης ή διάρκειας
- όταν οδηγεί σε **μείωση της λειτουργικότητας**
- όταν υπάρχουν **αποφυγές** ορισμένων καταστάσεων
- όταν εμφανίζονται **ανερμήνευτα σωματικά συμπτώματα**

Άγχος:

Μια αντίδραση προσαρμογής σε στρεσογόνα ερεθίσματα



Πως αναπτύσσεται το άγχος στα παιδιά;

Ατομικά και Αναπτυξιακά
χαρακτηριστικά και
Εμπειρίες

αλληλοεπιδρούν με

το Περιβάλλον
(οικογένεια, φίλοι, σχολείο)

Ποιοι ατομικοί παράγοντες επιδρούν στην ανάπτυξη άγχους των παιδιών;



Ποιοι οικογενειακοί παράγοντες επιδρούν στην ανάπτυξη άγχους των παιδιών;



Σε τι συμβάλλει ο Υποστηρικτικός γονέας;

συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη

- της αυτοεκτίμησης
- της ενσυναίσθησης
- της Συναισθηματικής Νοημοσύνης
- της κοινωνικής συμπεριφοράς των παιδιών του



Οι έφηβοι που θεωρούν ότι η μητέρα τους είναι υποστηρικτική έχουν υψηλότερο επίπεδο Συναισθηματικής Νοημοσύνης από ότι οι έφηβοι οι οποίοι αντιλαμβάνονται τη μητέρα τους ως αυταρχική ή επιτρεπτική.

Ν. Φυτουράκη, Αικ. Μαριδάκη-Κασσωτάκη & Αικ. Αντωνοπούλου (2015). Η τυπολογία της μητέρας όπως την αντιλαμβάνονται οι έφηβοι και η σχέση της με τη Συναισθηματική τους Νοημοσύνη. Ελεύθερη ανακοίνωση (paper) στο πλαίσιο συμποσίου που θα παρουσιαστεί στο 15ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (ΕΛΨΕ) «Η ψυχολογία στην Ελλάδα και τη Μεσόγειο», 27-31 Μαΐου 2015, Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία.

Εξελίσσεται η συναισθηματική νοημοσύνη;

- Η οικογένεια είναι το πρώτο «σχολείο» **κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης**
- Εξελίσσεται καθ' όλη την εφηβική και ενήλικη ζωή (πλαστικότητα)
- Διδάσκεται μέσα από **εμπειρίες** αλλά και μέσω δομημένων προγραμμάτων στο σχολείο όπως το πρόγραμμα ENABLE

Μάθημα 1

Τομείς Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)

Αυτο-επίγνωση (ΑυτοΕ)

→ Να ξέρεις τον χαρακτήρα σου, τα συναισθήματα σου, τα κίνητρα σου και τις επιθυμίες σου

Κοινωνική επίγνωση (ΚοινΕ)

→ Να έχεις επίγνωση και να δείχνεις ευαισθησία στα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις ανησυχίες των άλλων

Αυτοδιαχείριση (ΑυτοΔ)

→ Να αναλαμβάνεις την ευθύνη και τον έλεγχο της συμπεριφοράς σου και της ευημερίας σου

Διαχείριση Σχέσεων (ΣχεΔ)

→ Να μπορείς να αναγνωρίζεις και να χειρίζεσαι τις συγκρούσεις με λογική, αίσθημα δικαίου και αποτελεσματικότητα.

Ποια γεγονότα/καταστάσεις είναι
στρεσογόνα για τα παιδιά;

- Ψ-παθολογία γονέων
- Ανεργία γονέων
- Ενδο-οικογενειακή βία
- Κακοποίηση
- Συγκρουσιακές σχέσεις
γονέων/διαζύγιο
- Θάνατος στην οικογένεια

Επηρεάζει η ψυχική υγεία γονέων;

Κατάθλιψη-> Διαταραχές άγχους παιδιών

- > Νευρικότητα στη βρεφική ηλικία
- > Μη ασφαλή δεσμό προσκόλληση βρέφους-μητέρας
- > Μειωμένη γνωστική ανάπτυξη στη

πανικού και -> **5 φορές** μεγαλύτερο ρίσκο για διαταραχή κατάχρηση αλκοόλ

(Weissman et al., 1997- 10 παρακολούθηση)

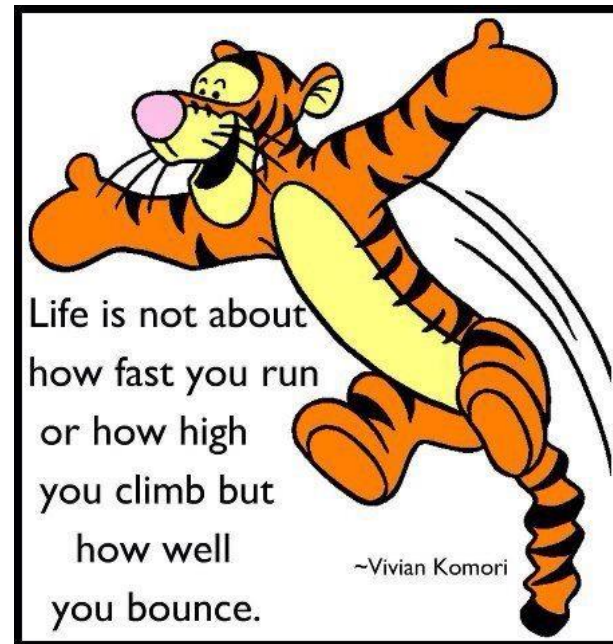
Γιατί ;

Μάθηση μέσω μίμησης προτύπου

- Τα παιδιά **παρατηρούν και μιμούνται** τους γονείς τους.
- Η μίμηση του γονέα είναι και ένας **μηχανισμός απόκτησης φοβιών**- ήδη από τη βρεφική ηλικία.
 - παιδιά κάτω των 2 ετών **μαθαίνουν εύκολα να αποφεύγουν** ένα νέο αντικείμενο **μετά από παρατήρηση** μιας μόνο φοβικής αντίδρασης της μητέρας τους
 - τα παιδιά μαθαίνουν να φοβούνται ερεθίσματα και μέσα **από προφορική έκφραση** από τη μητέρα της επικινδυνότητας κάποιου αντικειμένου

Ψυχική ανθεκτικότητα...

Η συναισθηματική εκπαίδευση τρέφει και ενδυναμώνει τα παιδιά με **δεξιότητες και ψυχική ανθεκτικότητα**





Διάγνωση- Διαχείριση- Παρεμβάσεις

Αν νομίζεται ότι το παιδί σας βιώνει παθολογικό άγχος

- Αξιολόγηση στη ΜΕΥ

ή για >18 ετών σε άλλη Μονάδα ψυχικής υγείας
που εξειδικεύεται στις διαταραχές άγχους

- Ομάδες εφήβων διαχείρισης άγχους
- Ομάδες ψυχο-εκπαίδευσης γονέων

Ομάδες ψυχο-εκπαίδευσης γονέων

Οι ομάδες συντονίζονται από δύο ψυχολόγους, ειδικούς σε θέματα ανάπτυξης και διαχείρισης άγχους, βασίζονται σε **συμπεριφορικές μεθόδους** και έχουν στόχο να

- Ενισχύσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας στην οικογένεια
- Προάγουν τις γνώσεις των γονέων σχετικά με τις ανάγκες των παιδιών σε κάθε αναπτυξιακή φάση
- Ευαισθητοποιήσουν τους γονείς στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων άγχους μέσα στην οικογένεια
- Ενισχύσουν τους τρόπους διαχείρισης καθημερινών προβλημάτων και την θετική ενίσχυση θετικών συμπεριφορών



Ομάδες εφήβων διαχείρισης άγχους

-

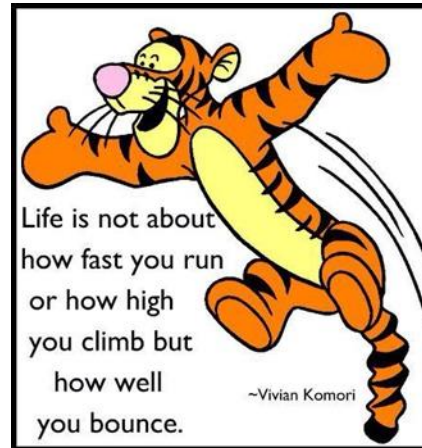


Ευχαριστούμε

<http://youth-health.gr/>

Εγχειρίδιο για γονείς

http://youth-health.gr/media/2016/02/enable_egxeiridio-gia-goneis-kai-kidemones_1.pdf



Ελένη Κ. Τζαβέλα

et@intec.gr

