

Από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή

Ελένη Λαζαράτου

**Επίκ. Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής
Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών**



Εφηβεία

- Εφηβεία: εξελικτική διεργασία στη ζωή του ανθρώπου
 - αρχίζει βιολογικά με τις μεταβολές της ήβης
 - τελειώνει ψυχολογικά με την απόκτηση της ταυτότητας του εαυτού και του φύλου, καθώς και του αισθήματος της ανεξαρτησίας που σηματοδοτούν την ενηλικίωση
-
-

Στάδια της εφηβείας

1. Αρχικό στάδιο : 11-14 χρονών

- Το παιδί γίνεται αιγιματικό, απαιτητικό, ερευνητικό και ανυπόμονο
- Παρέες του ίδιου φύλου

2. Μέσο στάδιο : 14-17 χρονών

- Οξύνεται ο ανταγωνισμός με τους γονείς
Υποκατάστατα των γονέων : δάσκαλοι και ομάδες συνομηλίκων
- Παράφοροι έρωτες
- Μοναξιά και δημιουργικότητα

3. Τελικό στάδιο : 17-20 χρονών

- Οι βιολογικές αλλαγές και η σωματική ωρίμανση ολοκληρώνονται
 - Σταθεροποίηση της ταυτότητας - παύει ο ανταγωνισμός με τους γονείς
 - Ετεροφυλικές σεξουαλικές σχέσεις μεγαλύτερης διάρκειας
 - Προσαρμογή στην πραγματικότητα
-
-

Το πέρασμα προς την ενήλικη ζωή

- απομάκρυνση από τους γονείς, δεύτερο στάδιο αποχωρισμού – ατομικοποίησης
- αντιμετώπιση της σεξουαλικότητας



Κρίση της εφηβείας

- παροδική αποδιοργάνωση την περίοδο που ο έφηβος αφήνει τα στηρίγματα της παιδικής ηλικίας και δεν έχει βρει ακόμη εκείνα της ενήλικης ζωής
- στα σύνορα του φυσιολογικού και του παθολογικού
- Το πώς θα λυθεί η κρίση της εφηβείας εξαρτάται από την προσωπικότητα και τις ψυχικές δυνάμεις του εφήβου, αλλά και από την στάση και την συμπεριφορά των γονέων του

Περισσότερες δυσκολίες στο πέρασμα προς την ενήλικη ζωή

- Έφηβοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση, με προβλήματα μαθησιακά που βιώνουν σχολική αποτυχία, έφηβοι που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες ή που παρουσιάζουν σωματικές αναπηρίες
 - Παιδιά χωρισμένων γονιών που έχουν ζήσει έντονους καυγάδες και δεν έχουν αναπτύξει ικανοποιητική σχέση με τον ένα ή τον άλλον γονέα
 - Διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις: όσο πιο αρνητική είναι η συμπεριφορά των γονέων τόσο οι έφηβοι δυσκολεύονται να κερδίσουν την ανεξαρτησία τους
-
-

Ο έφηβος και η οικογένεια

- ο έφηβος αναζητά με πάθος την αυτονομία του αλλά την ίδια στιγμή είναι βαθιά δεμένος με την οικογένειά του
 - βρίσκεται στην παράδοξη θέση να πρέπει να αποχωριστεί εκείνους με τους οποίους έχει ανάγκη να ταυτιστεί.
 - 'γονική κρίση' - ηλικία 45-55
 - οι γονείς πρέπει να περάσουν από τη σχέση παιδιού προς ενήλικα, στη σχέση ενήλικα προς ενήλικα που τους ενώνει έντονος συναισθηματικός δεσμός
-
-

Σημερινή οικογένεια

- Εργαζόμενες μητέρες
 - Γονείς μεγαλύτερης ηλικίας
 - Οικονομική άνεση, αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις
 - Υπερεπένδυση του παιδιού
 - Αυξημένες προσδοκίες
 - Πίεση στο παιδί για πρώιμες κατακτήσεις
 - Ανταγωνιστικό και απαιτητικό σχολικό περιβάλλον
 - Πίεση του εφήβου για σπουδές
-
-

Το πέρασμα στην ενήλικη ζωή σήμερα

- μείωση των διαχωριστικών γραμμών ανάμεσα στις γενιές
 - αμφισβήτηση της εξουσίας και κατά συνέπεια της πατρικής λειτουργίας
 - πρόωμη αυτονομία μέσα στην οικογένεια, επιτρέπει να αποφεύγονται οι συγκρούσεις αλλά την ίδια στιγμή στιγμή τους στερεί από την δομική τους αξία
 - κρίση των αξιών, επιμήκυνση της εξάρτησης και της ανασφάλειας λόγω της οικονομικής κρίσης
-
-

Οι έφηβοι σήμερα

- Έχουν αντιτιθέμενα χαρακτηριστικά:
 - Μεγάλη ευαλωτότητα στη γνώμη των άλλων και ταυτόχρονα μεγάλη δυσκαμψία αλλαγής της στάσης
 - Δυσανοχή στην μοναξιά αλλά και στην εγγύτητα των σχέσεων
 - Μεγάλη ευαισθησία στην απόρριψη , ο δυνατός δεσμός μετατρέπεται σε έντονο μίσος
-
-

Παθολογία της εφηβείας

- η παθολογία της πράξης: «εκδραμάτιση» (acting out) ο έφηβος αρνείται την εσωτερική του σύγκρουση και το άγχος που προκύπτει απ' αυτήν και το προβάλλει προς τα έξω
 - η παθολογία της σωματικής έκφρασης: ο έφηβος δυσκολεύεται να αποδεχτεί το καινούργιο του σώμα και τον καινούργιο του εαυτό (ψυχοσωματικές διαταραχές και δυσμορφοβία)
-
-

Άγχος

- ξαφνική ή προοδευτική εμφάνιση, με διάχυτο χαρακτήρα ή εντοπισμένο σ' ένα μέρος του σώματος ή μια συμπεριφορά
 - σπάνια συνδέεται με ένα αγχογόνο ερέθισμα, ενώ συχνότερα βιώνεται σαν μια διάχυτη και αόριστη δυσφορία
 - η διάρκεια ποικίλλει από ώρες μέχρι ημέρες και μήνες
 - συχνά μια κρίση άγχους σηματοδοτεί το πέρασμα σε μια οργανωμένη παθολογική διαταραχή
-
-

Καταθλιπτική συμπτωματολογία

- ευερεθιστότητα, αντί του καταθλιπτικού συναισθήματος, ο έφηβος γκρινιάζει συνεχώς, όλα του φταίνε, περιορίζει τις δραστηριότητες που συνήθως του προσφέρουν ευχαρίστηση και τις δραστηριότητες που απαιτούν σημαντική ενέργεια
 - κούραση αδιαφορία και βαρεμάρα
 - σωματικά ενοχλήματα (πονοκέφαλοι, κοιλιακοί πόνοι)
 - απότομη και σημαντική μείωση των σχολικών επιδόσεων
 - συμπεριφορές αποφυγής, αποεπένδυση των δραστηριοτήτων

 - απόπειρες αυτοκτονίας
-
-

Αυτοκτονική συμπεριφορά

- Η αυτοκτονική συμπεριφορά αυξάνει σταθερά από την παιδική ηλικία στην εφηβεία λόγω της υψηλότερης επικράτησης ψυχοπαθολογίας στην εφηβεία, κυρίως συνδυασμός διαταραχών διάθεσης και χρήσης ουσιών, αλκοόλ
 - Οι έφηβοι είναι περισσότερο ικανοί σε γνωσιακό επίπεδο να προγραμματίσουν και να ολοκληρώσουν μία απόπειρα αυτοκτονίας
 - Αυξημένη συχνότητα τα αυτοκτονικά ισοδύναμα, συμπεριφορές που βάζουν σε κίνδυνο τη ζωή ή την σωματική ακεραιότητα χωρίς να υπάρχει συνειδητή θέληση θανάτου
-
-

Νέες παθολογίες στην αρχή της ενήλικης ζωής: οι εξαρτήσεις

- Κοινά χαρακτηριστικά όλων των μορφών εξάρτησης: η συμπεριφορολογική διάσταση κυριαρχεί της νοητικής, αναπαραστατικής, ενδο-ψυχικής λειτουργίας
 - Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές με τις οποίες ο νέος επιτίθεται στο σώμα του ή στις επιτεύξεις του και στερεί από τον εαυτό του ένα μέρος των δυνατοτήτων του συχνά εκείνες που ήταν οι πιο επενδεδυμένες
-
-

Εξάρτηση

- Δεν είναι ψυχοπαθολογικός όρος
 - Όλες οι σχέσεις περιέχουν κάποιου βαθμού εξάρτηση
 - Παθολογία: η ένταση και η φύση του δεσμού του υποκειμένου με το αντικείμενο εξάρτησης
 - Σωματική διάσταση < ψυχολογική διάσταση
-
-

- Μπορεί να θεωρηθεί εξαρτημένο ένα υποκείμενο όταν η ισορροπία του εξαρτάται κατά ένα μεγάλο μέρος από τα εξωτερικά αντικείμενα και τη στάση αυτών των αντικειμένων
 - Απώλεια ορίων, σύγχυση ανάμεσα στην επιθυμία, το αντικείμενο της και το Εγώ (A. Green, 1988)
 - Παραδοξότητα που μπορεί να διατυπωθεί ως εξής “αυτό που έχω ανάγκη, επειδή το έχω ανάγκη, με απειλεί”. (Ph. Jeammet)
-
-

Χρήση τοξικών ουσιών

- θαυματουργές ουσίες που υποτίθεται ότι λύνουν όλα τα προβλήματα
 - χρήση, εξάρτηση, αντικοινωνικότητα, παραβατικότητα
 - αντιλήψεις και συμπεριφορές που αρνούνται την επικινδυνότητα της χρήσης (κυρίως της κάνναβης)
 - παράλληλη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών όπως το οινόπνευμα, τα ψυχοδραστικά φάρμακα και τα συνθετικά ναρκωτικά
-
-

Διαταραχές διατροφής

Στο σταυροδρόμι ανάμεσα:

- στην παιδική και την ενήλικη ζωή, εκλεκτική έλλευση στην εφηβεία
 - στο ψυχικό και το σωματικό λόγω της αδυναμίας μιας καθαρά ψυχικής έκφρασης και την ανάγκη χρησιμοποίησης της σωματικής εγγραφής
 - στο ατομικό και το κοινωνικό με ενδιάμεσο το οικογενειακό
-
-

Ψυχογενής ανορεξία

- Γνωστή από τον 17^ο αιώνα
R. Morton, 1689: νευρογενή φυματίωση,
νέα γυναίκα που αδυνατίζει χωρίς όμως
πυρετό, βήχα ή δύσπνοια

Επιπολασμός ανορεξίας: 0,3%
βουλιμίας 1%

Αυξητική τάση τις δεκαετίες 70-90, σε
γυναίκες ηλικίας 15-24 ετών

Μετά τάση σταθεροποίησης (Hock H, 2006)

Στην εφηβεία

- μεταβατική περίοδος μειωμένης λήψης τροφής
- διαιτητικές συμβουλές που δίνονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης
- επιθυμία λεπτής σιλουέτας σύμφωνα με τις προσαγές τής μόδας

αρχική περίοδος: 3-6 μήνες, μέτρια διαίτα
επιθυμία για αδυνάτισμα στην αρχή αποδεκτή
από την οικογένεια

συνεχής απώλεια βάρους, απίσχανση

η σχολική φοίτηση συνεχίζεται φυσιολογικά με
επιδόσεις συνήθως υψηλές, ακατάπαυστες
δραστηριότητες, άθληση

- Οι νέες κοπέλες με ψυχογενή ανορεξία στην αρχή βιώνουν θετικά συναισθήματα όπως αίσθηση ελέγχου και καλύτερη εικόνα εαυτού
- Στη συνέχεια όμως βυθίζονται στην εξάρτηση και γίνονται δέσμιες της φοβικής αποφυγής της τροφής



Εξάρτηση από το διαδίκτυο

- Αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες (Shapira N et al, 2003)
- Δωμάτια άμεσης ηλεκτρονικής συζήτησης (chatrooms)
- Παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας: Εικονικά περιβάλλοντα που κατοικούνται από εικονικούς χαρακτήρες, που ελέγχονται και καθοδηγούνται από τον παίκτη

Εθιστικά χαρακτηριστικά του διαδικτύου

- Υψηλή διαθεσιμότητα
 - Ανωνυμία
 - Ασφάλεια, για όσους δεν αντέχουν τις απαιτήσεις μιας διαπροσωπικής σχέσης
 - Άμεση ανταμοιβή, χωρίς καθυστέρηση
 - Απόλυτη ελευθερία
 - Καταργεί την απόσταση και τα γεωγραφικά σύνορα
-
- Υψηλός βαθμός επικοινωνιακής ικανοποίησης των χρηστών (Chou 2000)
-
-

Παράγοντες κινδύνου

- Άγχος, κατάθλιψη
 - Κοινωνική φοβία
 - Μοναξιά, έλλειψη ικανών ποσοτικά και ποιοτικά φιλικών σχέσεων
 - Χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - Οικογενειακά, εκπαιδευτικά, επαγγελματικά προβλήματα και προβλήματα υγείας
-
-

Αναλογίες διεργασιών της εφηβείας και χρήσης διαδικτύου

Ταυτίσεις : στην εφηβεία: πολλαπλές, ασταθείς και παροδικές

στο διαδίκτυο : εικονική προσωπικότητα, αναγνωρίσιμη από τους συμμετέχοντες στον ιστό

Μεταβατικός χώρος : ο έφηβος έχει ανάγκη ένα μετέωρο ενδιάμεσο χώρο μεταξύ εαυτού και αντικειμένου, απόσταση ασφαλείας, μέσα και έξω από τη σχέση
ιδιαιτερότητα της φύσης των διαδικτυακών σχέσεων

Αναλογίες διεργασιών της εφηβείας και χρήσης διαδικτύου

- Ναρκισσιστική επένδυση: ο έφηβος αισθάνεται άτρωτος, παντοδύναμος, αποφασιστικός η εικονική διαδικτυακή πραγματικότητα ικανοποιεί άμεσα τις ναρκισσιστικές του ανάγκες
- Η παρέα αποτελεί ένα βοηθητικό Εγώ για τον έφηβο, του δίνει μια προσωρινή ταυτότητα, ρυθμίζει το άγχος και την αυτό-εκτίμηση του
Οι διαδικτυακές κοινότητες προσφέρουν ευχαρίστηση, επικοινωνία, βοήθεια, φιλία

Το πέρασμα στην ενηλικίωση

- Αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο
 - Συνεχής σχέση ανάμεσα στο ατομικό και το κοινωνικό
 - Κοινωνική εξέλιξη που προτείνει νέους τρόπους ικανοποίησης και νέες μορφές ταυτίσεων
 - Η επεξεργασία και η ενσωμάτωση της κοινωνικής εξέλιξης μπορεί να είναι στοιχεία εμπλουτιστικά στην υπό διαμόρφωση ταυτότητα το εφήβου
 - Η αποτυχία των ανωτέρω διεργασιών οδηγεί στην έκφραση παθολογίας
-
-