

Γονείς και Έφηβοι: Μένουμε Σπίτι, Γιατί να Είμαστε Αγχωμένοι;

Ανατρέχοντας σε πρόσφατα άρθρα μου, είχα αναφερθεί στην πανδημία του κοροναϊού και πώς αυτή μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε πανδημία μετατραυματικού στρες σε όλον τον πληθυσμό. Έμφαση θα ήθελα να δώσω στην αύξηση του προβληματισμού των γονιών που τηλεφωνούν στην Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας ζητώντας συμβουλές για πιθανό άγχος ή φοβίες ή πανικό στους έφηβους, στα παιδιά τους που έχουν περιοριστεί, όπως όλοι μας, στο σπίτι. Ο περιορισμός είναι αναπόφευκτος και έχει επιβληθεί βάσει οδηγιών του Υπουργείου Υγείας για να μειωθεί η πιθανότητα εξάπλωσης του covid-19. Πέρα από το γνωστικό όμως κομμάτι και το ότι αντιλαμβανόμαστε τη σοβαρότητα του κοινωνικού προβλήματος που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα, άλλα θέματα ψυχικής υγείας σίγουρα αρχίζουν να εμφανίζονται και πρέπει να τύχουν διαχείρισης.

Οι γονείς ανησυχούν για τους έφηβους τους. Ανησυχούν γιατί βλέπουν τα παιδιά τους αναστατωμένα, ανήσυχα και αγχωμένα. Στην αρχή της πανδημίας, όταν έκλεισαν τα σχολεία, όλοι χάρηκαν. Το σύνθημα «Μένουμε Σπίτι» σήμαινε από τη μια, προστατεύω την υγεία μου αλλά από την άλλη, δεν έχουμε σχολείο, θα κοιμάμαι όσο θέλω, θα παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια, θα ποστάρω φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όσο περνάει ο καιρός, όσο τα μέτρα γίνονται πιο αυστηρά, όσο η κοινωνική επαφή γίνεται απρόσωπη, οι έφηβοι δίνουν άλλο νόημα στην εμπειρία μένουμε σπίτι – κλειστά σχολεία.

Η εφηβεία είναι μια μεταβατική περίοδος στην ζωή του ατόμου με πολλές ανατροπές. Ανατροπές και αλλαγές σε σωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό επίπεδο. Υπό την απειλή ενός στρεσογόνου παράγοντα, η περίοδος της εφηβείας μπορεί να γίνει μια φάση γεμάτη άγχος, ανασφάλεια, σωματοποίησης προβλημάτων, έντασης, θυμού. Η εμφάνιση του κοροναϊού είναι μια τέτοια απειλή. Απειλή για την υγεία, για την σχολική επίδοση, για τις φιλικές και κοινωνικές σχέσεις. Οι έφηβοι περνούν μια δοκιμασία μένοντας στο σπίτι με την υπόλοιπη οικογένεια, οι ώρες του σχολείου είναι πλέον ώρες στο σπίτι με τους γονείς και τα αδέρφια, περιορίζονται και πολύ πιθανόν να επαναστατούν.

Το άγχος είναι ένα συνηθισμένο ανθρώπινο συναίσθημα και όλοι οι άνθρωποι το βιώνουν από καιρό σε καιρό όταν βρίσκονται υπό πίεση ή όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην καθημερινότητά τους ή όταν βρεθούν μπροστά σε διλήμματα και πρέπει να πάρουν σημαντικές αποφάσεις. Οι γονείς των εφήβων φαίνεται πως αρχίζουν να προβληματίζονται και να ανησυχούν επειδή παρατηρούν στα παιδιά τους μια σοβαρή αγωνία. Παρατηρούν μια αγωνία που επηρεάζει τα παιδιά τους στο να είναι λειτουργικά ή να συμπεριφέρονται «φυσιολογικά» μένοντας στο σπίτι. Η αγωνία, η ανησυχία, το άγχος και η φόβος των εφήβων παραπέμπουν σε σκέψεις για το μέλλον, για την υγεία των ιδίων αλλά και των αγαπημένων τους προσώπων. Πολλοί γονείς παρατηρούν μειωμένη ή αυξημένη όρεξη για φαγητό, αϋπνία ή αύξηση των ωρών που κοιμούνται οι έφηβοι, κλάμα, νεύρα, επιθετική συμπεριφορά ή και αυτοτραυματισμούς. Όταν η κατάσταση ξεφεύγει, δεν μπορούμε να μιλάμε για άγχος αλλά για τα πρώιμα στάδια μιας διαταραχής και η διαχείριση αυτής έχει θορυβήσει τους γονείς.

Περίπου το 8% των εφήβων βιώνουν στη διάρκεια ενός έτους τουλάχιστον ένα αγχωτικό επεισόδιο. Το ποσοστό είναι πιο μεγάλο στα κορίτσια. Τα αίτια της εμφάνισης μιας αγχώδους διαταραχής μπορεί να οφείλονται σε

- Γενετικούς παράγοντες
- Βιολογικούς παράγοντες
- Οικογενειακούς παράγοντες (διαταραγμένες σχέσεις γονιών – παιδιού, συναισθηματική γονεϊκή αποστέρηση, παραμέληση, κακοποίηση, τραυματικά οικογενειακά γεγονότα, μετανάστευση κλπ)
- Κοινωνιογνωστικούς παράγοντες (βία στο σχολείο, κοινωνικός αποκλεισμός στην γειτονιά, σχολική αποτυχία, μαθησιακές δυσκολίες, ματαίωση, αποξένωση από φίλους κλπ)
- Ψυχοδυναμικούς παράγοντες, στην προσωπικότητα και στην ιδιοσυγκρασία του ατόμου

Πολύ συχνά την αγχώδη διαταραχή συνοδεύει μια διαταραχή της διαγωγής, διαταραχή της διατροφής, ψυχοσωματικά προβλήματα (πονοκέφαλος, ενούρηση).

Ποια είναι τα στοιχεία εκείνα που οδηγούν τους γονείς στην ανίχνευση του έντονου άγχους στα παιδιά τους; Δυο είναι τα κύρια χαρακτηριστικά συμπτώματα

- Μείωση της διάθεσης (δυσφορία)
- Έλλειψη της συναίσθησης της χαράς στην καθημερινή ζωή (ανηδονία)

Βλέπουν τα παιδιά τους λυπημένα, δυστυχημένα, μελαγχολικά, ευερέθιστα, ανήσυχα. Παρατηρούν μια λειτουργική έκπτωση στο σπίτι, ο έφηβος δεν έχει κίνητρο να σηκωθεί από το κρεβάτι, δεν μπαίνει στον κόπο να συνδεθεί διαδικτυακά και να παρακολουθήσει μαθήματα εξ αποστάσεως, όπως προνοούν οι σημερινές συνθήκες που επέβαλε ο κοροναϊός. Συνδέουν την αλλαγή αυτή στη συμπεριφορά του παιδιού τους με γεγονότα που έπεσαν στην αντίληψή τους πχ έναν καυγά με τον φίλο του στο τηλέφωνο. Μπορεί να συνδέουν την συμπεριφορά του παιδιού τους με παρόμοιες συμπεριφορές που έχουν δει ή βιώσει σε άλλα μέλη της οικογένειας πχ ένας θείος όταν ήταν μικρός είχε τα ίδια συμπτώματα (γενετικοί παράγοντες του άγχους). Τέλος, παρατηρούν τη διάρκεια αυτών των αλλαγών – «έχουν περάσει δυο εβδομάδες και τώρα τα πράγματα είναι χειρότερα».

Οι γονείς οφείλουν να αποτείνονται σε ειδικούς ψυχικής υγείας για βοήθεια. Η διαχείριση της κάθε περίπτωσης θα πρέπει να οργανώνεται με βάση την ιδιαιτερότητά της. Δεν είναι όλα τα κλινικά προφίλ τα ίδια αφού ο κάθε έφηβος είναι μοναδικός και τα αίτια εκδήλωσης του άγχους του έχουν να κάνουν με το πλαίσιο που ζει, την οικογένεια μέσα στην οποία μεγαλώνει, το σχολείο στο οποίο φοιτά, την ηλικία του, το ιατρικό του ιστορικό κλπ.

Πρώτες σκέψεις προς τους γονείς είναι να είστε πάντα σε εγρήγορση για τυχόν απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά και στο συναίσθημα του εφήβου, να απαντάτε σε ερωτήσεις με ειλικρίνεια και σαφήνεια για θέματα γύρω από την πανδημία και τις επιπτώσεις της, κρατήστε τους μακριά από υπερβολική χρήση των ΜΜΕ και, αν και πάρα πολύ δύσκολο, να υπάρχει επίβλεψη με ποιους έρχονται σε επαφή και πόσο συχνά. Οι έφηβοι δεν μας λένε με ποιους μιλάνε, δεν ξέρουμε τι λένε στο τηλέφωνο, ποιες φωτογραφίες τους αναρτούν στα κοινωνικά τους προφίλ. Θα ήταν παράλογο να πιστεύαμε ότι οι έφηβοι μοιράζονται τα πάντα με τους γονείς τους. Είναι ευθύνη των γονιών να παρατηρούν, να ελέγχουν διακριτικά, να μην επαναπαύονται και να δηλώνουν πάντα διαθέσιμοι για τους έφηβους στο σπίτι.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Πλωμαρίτου, Β. «Χωρίς φόβο και άγχος», εκδ. Γρηγόρη

Τζωρτζακάκη, Κ. «Τι σημαίνει εφηβεία σήμερα», εκδ. Καλέντης

Καππάτου, Αλ. «Παιδιά στην εφηβεία, γονείς σε κρίση», εκδ. Μίνωας

Καππάτου, Αλ. «Εμπιστευτείτε τους έφηβους, εμπιστευτείτε την ζωή», εκδ. Μίνωας

Καππάτου, Αλ. «Εφηβεία», εκδ. Μοντέρνοι Καιροί

Λάμπας, Αλ. «Το δώρο της εφηβείας», εκδ. Εν Πλω

Δρ Νάσια Τριγωνάκη-Παύλου, PhD

Λειτουργός Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

ΥΠΠΑΝ