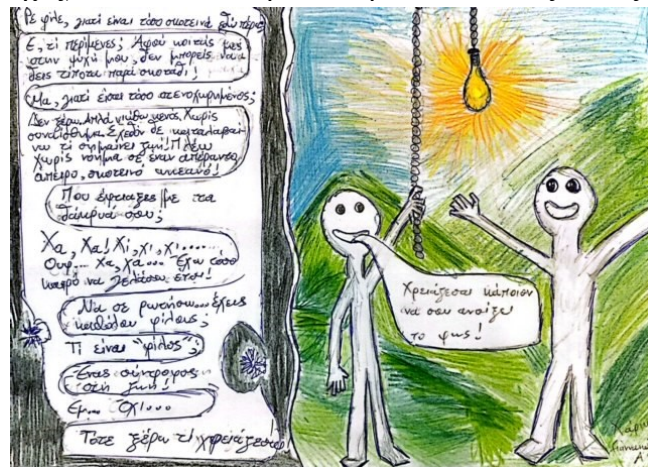


# Η συνεισφορά των φίλων στην ψυχική υγεία των εφήβων

Η ψυχική υγεία των νέων στις μέρες μας διαφέρει αρκετά από την ιδανική. Ενώ κάθε παιδί και έφηβος θα έπρεπε να έχει μια καλή ψυχολογία και να χαίρεται τα πιο όμορφα χρόνια της ζωής του, λόγω διάφορων παραγόντων, τα περνάει συχνά μέσα στη θλίψη και στην απογοήτευση. Σύμφωνα με την έρευνα «Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Εφήβων», μόνο το 32% των εφήβων της χώρας μας νιώθουν υψηλά ικανοποιημένοι απ' τη ζωή τους. Πώς προέκυψαν όμως τόσο μεγάλοι αριθμοί απελπισίας και θλίψης;

Ποικίλοι λόγοι μπορούν να οδηγήσουν σε αυτή την κατάσταση. Το κύριο αίτιο είναι οι ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου (πχ. εσωστρέφεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση) ή κάποια σωματικά χαρακτηριστικά (πχ. πάχος) που δίνουν την ευκαιρία σε άλλους νέους να

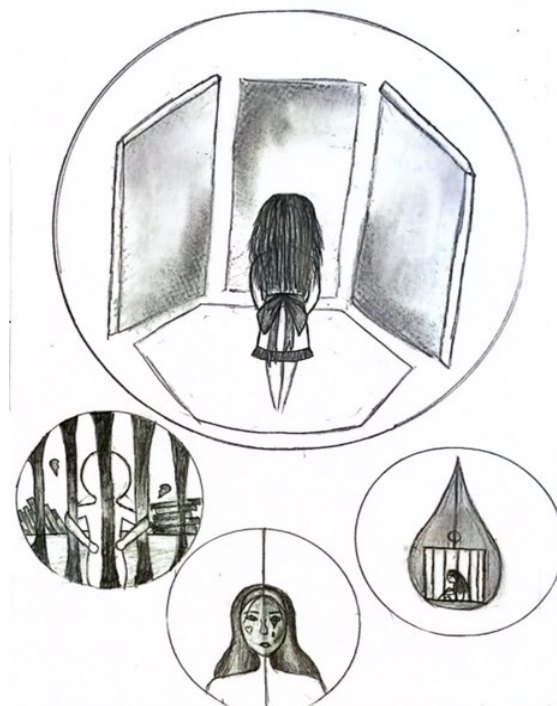
τους εκφοβίσουν. Επιπρόσθετα, μεγάλο ρόλο παίζει το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν αυτά τα άτομα. Αν οι άνθρωποι που έχουν αναλάβει την ανατροφή τους (είτε γονείς, είτε κάποιο οικογενειακό πρόσωπο, είτε άλλοι άνθρωποι που τα



υιοθέτησαν) τους φέρονται μειονεκτικά, χωρίς αγάπη και ενδιαφέρον, τα άτομα αυτά δεν βρίσκουν πουθενά στήριγμα και οδηγούνται σε μία κακή ψυχολογία, με κύρια χαρακτηριστικά τη στενοχώρια, το μόνιμο άγχος και τις συχνές κρίσεις πανικού. Παράλληλα, υιοθετούν και κακές συνήθειες (πχ. προβλήματα διατροφής, κάπνισμα, ναρκωτικές ουσίες και τάσεις αυτοτραυματισμού) πιστεύοντας ότι αυτές θα τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν τη δύσκολη περίοδο της ζωής τους στην οποία βρίσκονται. Πολλές από αυτές τις συνήθειες προκαλούν σοβαρά προβλήματα υγείας στους νέους, αλλά και τους απομονώνουν από τον κοινωνικό τους περίγυρο και τα ενδιαφέροντά τους. Για παράδειγμα, όταν ένας νέος εκτίθεται σε ναρκωτικές ουσίες, απομακρύνεται

και από τα χόμπι, τις σχολικές υποχρεώσεις του, αλλά και από τους φίλους του. Ταυτόχρονα, γίνεται βίαιος με τους γονείς και τους υπόλοιπους συναθρώπους του. Τέλος, λόγω διάφορων αιτιών (πχ. υπερβολική μελαγχολία και θλίψη) μπορεί να χάσει τη ζωή του.

Με αφορμή τα παραπάνω, πρέπει όλοι να αναλάβουμε δράση για να βοηθήσουμε τους νέους που υποφέρουν, στηρίζοντάς τους και με το να γίνουμε



εθελοντές σε δράσεις που στοχεύουν στην ενδυνάμωση της ψυχολογίας τους. Ειδικότερα, σημαντική βοήθεια σ' αυτή τη δύσκολη και μεταβατική ηλικία μπορούν να παρέχουν και οι φίλοι μας, οι «κολλητοί» μας. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρει ο έφηβος πως σε μια δύσκολη στιγμή ο φίλος του θα είναι εκεί για να τον ακούσει, να τον καταλάβει και να του συμπαρασταθεί. Όλοι γνωρίζουμε πως ένα πρόβλημα, όσο σημαντικό κι αν είναι, όταν μοιράζεται είναι σαφώς πιο διαχειρίσιμο. Συνεπώς, ο καλός και

πιστός φίλος, μπορεί όχι μόνο να βοηθήσει, αλλά και να βοηθηθεί σε ανάλογη στιγμή.

Οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν σε τέτοιες καταστάσεις με ποικίλους τρόπους. Σε μία οριακή κατάσταση, πρέπει να κατανοήσουν την σοβαρότητά της (καθώς και η ψυχική υγεία είναι ένα σαφώς πολύ σημαντικό θέμα) χωρίς να ασκήσουν κριτική. Επίσης, η δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης του ατόμου με ψυχικά προβλήματα μπορεί να οδηγήσει στην ευρύτερη κατανόηση της κατάστασης και κατ' επέκταση στη σωστή κατεύθυνση κατά την αναζήτηση βοήθειας. Οι φίλοι μας ταυτόχρονα μπορούν να γίνουν ενεργοί ακροατές, δηλαδή να μας ακούν προσεκτικά και να μας υπενθυμίζουν πάντα ότι είναι εδώ για εμάς, πως μας εκτιμάνε, αλλά και ότι η πιο σημαντική απ' όλες τις αξίες είναι η ίδια η αυτοεκτίμηση. Σε περίπτωση όμως που η κατάσταση βγει εκτός ορίων, πρέπει να μας προτρέψουν να αναζητήσουμε βοήθεια από ειδικούς για το δικό μας καλό. Ένας συνομήλικός μας έχει περιορισμένες γνώσεις στο θέμα και δεν συνιστάται μια ανισόρροπη κατάσταση να αντιμετωπίζεται μόνο από εφήβους, επειδή υπάρχει πιθανότητα χειροτέρευσής της.

Οι φίλοι μας μπορούν να μας προσφέρουν βοήθεια όταν βρισκόμαστε σε μία άσχημη ψυχικά κατάσταση. Παρ' όλα αυτά, πολλοί από αυτούς δεν θα αντιδράσουν καθόλου. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτές είναι ψεύτικες φιλίες οι οποίες δεν έχουν δημιουργηθεί με βάση το συναίσθημα, αλλά το συμφέρον. Για αυτό τον λόγο πρέπει να επιλέγουμε προσεκτικά τα άτομα στα οποία θα απευθυνθούμε, και να διαφοροποιούμε την παρέα από τους πραγματικούς μας φίλους, καθώς και πολλοί απ' αυτούς θα μας προδώσουν με την παραμικρή ένδειξη δυσκολίας.



Συνοψίζοντας, η ψυχική υγεία των εφήβων είναι ένα από τα πλέον σοβαρά θέματα της σύγχρονης εποχής και πρέπει άμεσα να αντιμετωπιστεί ή από τα ίδια τα άτομα και τους ανθρώπους που εμπιστεύονται, ή από ειδικούς, ανάλογα με την σοβαρότητα της κατάστασης. Αφού αντιμετωπιστούν αυτές οι καταστάσεις, θα υπάρχουν περισσότεροι χαρούμενοι έφηβοι στην Ελλάδα, οδηγώντας έτσι σε μία αισιόδοξη κοινωνία που προχωρά ανοδικά.

Νικόλας Μαστροπαύλος