

## Βάγια Σαμαρά, Ο άρατος εχθρός της νεολαίας

Η σχολική εφημερίδα δίνει σε όλους τους μαθητές την ευκαιρία να δημοσιοποιήσουν τις απόψεις για θέματα που απασχολούν τους νέους. Ένα τέτοιο φαινόμενο είναι το σχολικό άγχος. Έτσι και εγώ αποφάσισα να εκφράσω τις θέσεις μου για αυτό το θέμα στις σελίδες της σχολικής μας εφημερίδας.

Το άγχος είναι μια κατάσταση, κατά την οποία ο νέος νιώθει πίεση, φόβο, ανησυχία λόγω των υποχρεώσεών του. Παρ' όλα αυτά, δεν περιορίζεται εκεί, γιατί τα συμπτώματα σωματοποιούνται. Σε ορισμένες περιπτώσεις, προκαλούνται ταχυκαρδίες, ζάλη, τάση λιποθυμίας, ναυτία, αίσθημα πνιγμού, πονοκέφαλοι, προβλήματα στο στομάχι ή ακόμα και κρίσεις πανικού. Σίγουρα όλοι μας έχουμε δει κάποιον συμμαθητή μας ή συνομήλικο να εμφανίζει παρόμοια συμπτώματα λόγω άγχους. Επίσης, εμείς οι ίδιοι μπορεί να βρεθήκαμε και να βιώσαμε μια τέτοια κατάσταση, οπότε μπορούμε να κατανοήσουμε πόσο καταστροφικό είναι το άγχος.

Από που προέρχεται όμως; Ποιες είναι οι αιτίες που μας οδηγούν σε αυτό; Ο κάθε νέος μπορεί να αγχώνεται και να προβληματίζεται για διαφορετικούς λόγους. Δε θα μπορούσαμε όμως να μην αναφέρουμε το εκπαιδευτικό σύστημα ως μία από τις σημαντικότερες πηγές άγχους για

τους μαθητές. Οι ρυθμοί στο σχολικό περιβάλλον είναι πολύ πιεστικοί, η διδακτέα ύλη τεράστια και οι καθηγητές βιάζονται να την ολοκληρώσουν και να προετοιμάσουν τα παιδιά για τις πανελλαδικές, χωρίς πολλές φορές να καλύπτουν τα κενά που ίσως έχουν οι μαθητές ή χωρίς να επιβεβαιώνουν ότι τα όσα δίδαξαν έγιναν κατανοητά.

Επιπλέον, οι υποχρεώσεις δεν περιορίζονται μόνο στο σχολείο μιας και μετά το πέρας του σχολικού ωραρίου οι νέοι έχουν διάφορες δραστηριότητες, φροντιστήρια και οικογενειακές υποχρεώσεις. Είναι αλήθεια πως οι γονείς αντί να προσπαθήσουν να περιορίσουν το άγχος των παιδιών, μάλλον το αυξάνουν. Το γεγονός ότι πολλές φορές συγκρίνουν τα παιδιά τους με άλλα παιδιά, το ότι γίνονται πιεστικοί με το σχολείο και το διάβασμα ή το ότι παροτρύνουν τα παιδιά τους να ακολουθήσουν τη ζωή που αυτοί θεωρούν κατάλληλη, όλα αυτά φέρνουν τους νέους σε μια δύσκολη θέση που δε μπορούν να διαχειριστούν.

Εκτός όμως από αυτούς τους παράγοντες άγχους, οι έφηβοι είναι σε μια κρίσιμη ηλικία γενικότερα, αφού βιώνουν το καθετί πιο έντονα. Το σώμα τους αλλάζει, αλλάζει ο χαρακτήρας τους, οι συνήθειες τους. Πολλές φορές μάλιστα προβληματίζονται για τις σχέσεις με

τους συνομηλίκους τους. Θέλουν να έχουν στο πλάι τους άτομα που τους καταλαβαίνουν, οπότε οποιαδήποτε παρεξήγηση ή τσακωμός έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ψυχολογία τους.

Γίνεται σαφές, λοιπόν, ότι το άγχος είναι μια κατάσταση επίπονη, χωρίς θετικές συνέπειες, αλλά σίγουρα υπάρχουν τρόποι μέσα από τους οποίους οι νέοι μπορούν να το διαχειριστούν. Αρχικά, είναι σημαντικό μόνοι τους να κατανοήσουν ότι το άγχος δεν έχει να τους προσφέρει απολύτως τίποτα παρά μόνο αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και τον ψυχισμό τους. Έτσι, θα πρέπει να προσπαθήσουν να το περιορίσουν με οποιονδήποτε τρόπο. Για παράδειγμα, παίρνοντας βαθιές ανάσες, ακούγοντας μουσική ή αφιερώνοντας ένα χρονικό διάστημα μέσα στη μέρα για περισυλλογή και αυτοβελτίωση.

Συμπληρωματικά, σημαντικό ρόλο σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουν οι νέοι θα πρέπει να έχουν οι γονείς. Εκείνοι καλό θα είναι να προσεγγίζουν τα παιδιά τους και

μέσω του διαλόγου να προσπαθούν να τα κατανοούν, να τα υποστηρίζουν και να τα συμβουλεύουν για οτιδήποτε τα ανησυχεί και τα προβληματίζει. Δίπλα τους θα μπορούσε να βρεθεί επίσης το σχολείο με έναν διαλλακτικό τρόπο διδασκαλίας που θα έχει σκοπό την προσέγγιση των μαθητών. Με τη διοργάνωση ενημερωτικών προγραμμάτων για τη διαχείριση του άγχους και τη συνδρομή ψυχολόγων οι μαθητές θα είναι σε θέση να το αντιμετωπίσουν καλύτερα.

Εν κατακλείδι, το άγχος σε μια τέτοια ηλικία είναι καταστροφικό και έχει μη αναστρέψιμα πολλές φορές αποτελέσματα. Δε θα πρέπει να εγκλωβιζόμαστε σε αυτόν τον «αόρατο εχθρό», αλλά να έχουμε πίστη στον εαυτό μας και ταυτόχρονα να μην επιτρέπουμε σε κανέναν και τίποτα να βλάπτει τη ζωή μας. Όπως αναφέρει και ο Αμερικάνος συγγραφέας Dan Millman: «Δε χρειάζεται να ελέγχεις τις σκέψεις σου. Χρειάζεται απλά να σταματήσεις να τις επιτρέπεις να σε ελέγχουν».