

● Διαταραχή στον ύπνο, τη διατροφή και πονοκέφαλοι είναι μερικά από τα συμπτώματα

Το 70% των μαθητών υποφέρει από άγχος

«**Σ**το 70% ανέρχεται περίπου το ποσοστό των μαθητών που αντιμετωπίζουν άγχος, ενώ φαίνεται πως «χτυπά» κυρίως το κορίτσι. Το αγόρια φτάνουν δυσκολότερα σ' αυτήν την παραδοχή, ίσως γιατί δεν συνόδει με τον ρόλο του φύλου τους. Το άγχος είναι σύμφυτο με την καθημερινή σχολική προγραμματικότητα, οι ακαδημαϊκές πιέσεις εντείνονται σ' αυτή την ηλικία αλλά και η οντότητα του «ονήκειν» στην πορεία των συννηλικίων γίνεται πιο επιτοκτική».

Τα παραπάνω επισημαίνουν οι ειδικοί του Κέντρου Πρόληψης «ΠΥΞΙΔΑ» στη Θεσσαλονίκη, ενώ προσθέτουν πως: «Συμπτώματα άγχους σε μαθητές Λυκείου, όπως διαταραχή ύπνου και διατροφής, πονοκέφαλοι κ.ά., θα πρέπει να κινητοποιούν τους γονείς και τους καθηγητές τους για την παροχή συμβουλευτι-

κής βοήθειας στους εφήβους, κυρίως αποφεύγοντας «εύκολες» λύσεις όπως η χρήση καφεΐνης, αλκοόλ και νικοτίνης, αλλά και ουσιών που συχνά παρέχουν οι ίδιοι οι γονείς, όπως αμφεταμίνες, αγχολυτικά και διεγερτικά».

Συναντήσεις

Το Κέντρο προγραμματίζει πορεμβάσεις, με θέμα το «Το άγχος στην εφηβεία», μέσω οπότε βιωματικές συναντήσεις εξειδικευμένων στελεχών του σε Λύκειο της περιοχής. Στη διάρκεια τους, οι μαθητές με τη βοήθεια των ψυχολόγων του Κέντρου έχουν τη δυνατότητα να «διαπραγματευτούν» το στρες που βιώνουν, μέσω οπότε τη συζήτηση γύρω οπότε το σύμπτωμο του άγχους (σωματικά, συναισθηματικά, γνωστικά) και τις πηγές αιτίες του (βιολογικό άγχος, άγχος εξετάσε-

ων, ονοπροσορμογή στις σχέσεις με τους γονείς, άγχος που εσπύζεται στην κοινωνική ζωή των εφήβων, καθώς καλούνται να συμπεριφερθούν ως νεαροί ενήλικες, ενώ κροτούν ακόμη τη θέση του παιδιού).

Έμφαση δίνεται στο θέμα της διαχείρισης του άγχους μέσα από την αναφορά σε τεχνικές χαλάρωσης και καλύτερης οργάνωσης του χρόνου, σε θέματα διατροφής που υποβοηθούν την αντιμετώπισή του, στην τεκμηρίωση του γιατί είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα αγχολυτικά (στοιχεία του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής δείχνουν ότι τα αγόρια σε ποσοστό 11% και τα κορίτσια σε ποσοστό 14% φαίνεται να επηρεάζονται από τους γονείς τους ως προς τη χρήση ηρεμιστικών), ενώ τονίζεται και η σημασία της σωματικής άσκησης.

T.M.