

Αγχος στα θρανία



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Συμπτώματα άγχους σε μαθητές Λυκείου, όπως διαταραχή ύπνου και διατροφής, πονοκέφαλοι κ.ά., θα πρέπει να κινητοποιούν τους γονείς και τους καθηγητές, ενώ θα πρέπει να αποφεύγονται εύκολες λύσεις, όπως η χρήση καφεΐνης, αλκοόλ και νικοτίνης, αλλά και ουσιών που συχνά παρέχουν οι ίδιοι οι γονείς, όπως αμφεταμίνες, αγχολυτικά και διεγερτικό.

Αυτό επισημαίνει σε ανακοίνωσή του το Κέντρο Πρόληψης «Πυξίδα», στη Θεσσαλονίκη, που συνεχίζει τις παρεμβάσεις του σε Λύκεια, με θέμα το «Το άγχος στην εφηβεία», μέσα από συναντήσεις που πραγματοποιούν στα σχολεία εξειδικευμένα στελέχη του Κέντρου. Κυρίως σε μαθητές της Γ' τάξης του Λυκείου.

Από την εμπειρία των ειδικών του Κέντρου «Πυξίδα» και την επαφή τους με μαθητές, προκύπτει ότι το ποσοστό των μαθητών και μαθητριών που αντιμετωπίζουν άγχος ανέρχεται περίπου στο 70%. Το άγχος φαίνεται να «χτυπά» κυρίως τα κορίτσια. Το άγχος είναι σύμφυτο με την καθημερινή σχολική πραγματικότητα, καθώς οι ακαδημαϊκές πιέσεις εντείνονται σ' αυτή την ηλικία, αλλά και η ανάγκη να ονθήκουν στην παρέα των συνομηλίκων γίνεται πιο επιτακτική.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), τα αγόρια σε ποσοστό 11% και τα κορίτσια σε ποσοστό 14% φαίνεται να επηρεάζονται από τους γονείς τους ως προς τη χρήση πρεμιστικών.

Το άγχος μπορεί να εμφανιστεί με αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος, εφίδρωση, τρέμουλο, αναπνευστικά προβλήματα, στομαχικές διαταραχές, πονοκεφάλους, δερματικά εξανθήματα, διαταραχές ύπνου (αϋπνία, εφιάλτες, φοβίες, τρόμος), αύξηση στη χρήση αλκοόλ, καπνού και ναρκωτικών, κ.ά. Ακόμη, παρατηρούνται αλλαγές διάθεσης, αίσθηση απώλειας ελέγχου και οποιυχίας ή απόρριψης, αφηρημάδα και απώλεια μνήμης κ.ά.