

ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η εργασία που θα σας παρουσιάσουμε, περιέχει θέματα από την ψυχολογία των εφήβων και των φυσικών-σωματικών αλλαγών στο σώμα τους, κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Ορισμός εφηβείας

Η εφηβεία είναι μια ενδιάμεση φάση μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής. Ακόμη, είναι η ευκαιρία για να επέλθουν σημαντικές διορθωτικές αλλαγές για την ολοκλήρωση της προσωπικότητας. Είναι επίσης και μια φάση κρίσης. Νιώθουμε την ανάγκη να δημιουργήσουμε μια συνέχεια ανάμεσα στο παιδί που ήμασταν και στον ενήλικα που θα είμαστε.

Έναρξη της εφηβείας

Ο μέσος όρος ηλικιακής έναρξης της εφηβείας προσδιορίζεται για τα κορίτσια μεταξύ 10 ½ και 11 ετών και στα αγόρια μεταξύ 12 ½ και 13 ετών. Τα όρια αυτά δεν είναι αυστηρά και πολύ συχνά παρατηρείται ανακολουθία μεταξύ χρονολογικής ηλικίας και έναρξης της εφηβείας.

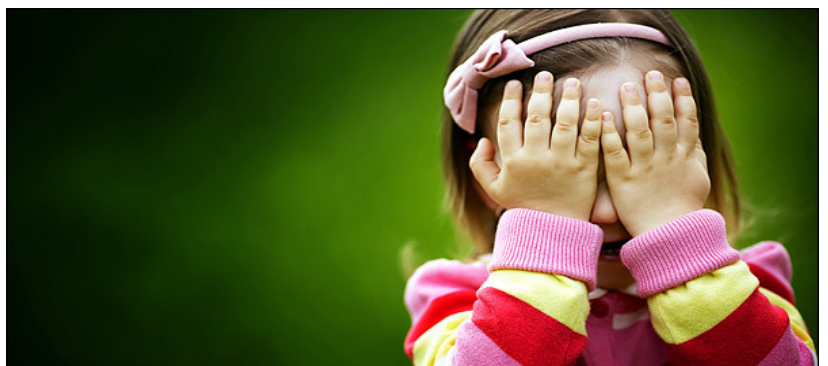
Κρίση της εφηβείας

Η εφηβεία είναι συγχρόνως, και μια φάση κρίσης, επειδή υπάρχει άμεση και οριστική αλλαγή στο σώμα και στον ψυχισμό... Ωστόσο, η κρίση είναι πάντα μια πρόκληση για μια νέα αρχή.

Το αίσθημα της ντροπής

Κατ' αρχάς, η πρώτη δυσκολία που όλοι ζούμε στην εφηβεία είναι η ντροπή. Οι έφηβοι συχνά αισθάνονται πως είναι κάπως, ενώ θα έπρεπε να είναι κάπως αλλιώς. Επιπλέον, νομίζουν πως συνέχεια όλοι τους κοιτούν.

Κάτι τέτοιο δεν είναι απαραίτητο να συμβαίνει για τους λόγους που



πιστεύουν. Τέλος , αν όντως τους κοιτούν, είναι γιατί εκείνοι τους το επιτρέπουν ή τους το προκαλούν. Η ντροπή, συχνά, έχει να κάνει με το πώς θα θέλαμε να είμαστε, δηλαδή, με την ιδανική εικόνα του εαυτού μας.

Η αναζήτηση της ταυτότητας των εφήβων

Έπειτα, οι έφηβοι είναι μπερδεμένοι μέσα τους και πολλές φορές δεν ξέρουν τι πραγματικά θέλουν. Θέλουν όμως να δημιουργήσουν την οριστική τους ταυτότητα, η οποία και θα τους ακολουθεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Γι' αυτό ψάχνουν έναν ρόλο στην ζωή τους που να περικλείει την φιλοσοφία τους , να είναι ξεκάθαρος ρόλος, να είναι δική τους επιλογή, να νιώθουν ότι ανήκουν κάπου και να δεσμευτούν με πάθος πίστη και αφοσίωση σε αυτό τον σκοπό (π.χ. επάγγελμα, ενδιαφέροντα, αθλήματα). Γι' αυτό μια ξεκάθαρη και χωρίς μπερδέματα και αντιφάσεις ταυτότητα και ιδεολογία θα τους χαρίσει τη βάση για την ψυχολογική ισορροπία ολόκληρης της ζωής τους.

Επίσης, παρατηρείται διαφορά στους συναισθηματικούς του δεσμούς και τα ενδιαφέροντα του. Τώρα αρχίζει να αναζητεί και να αποκτά ενδιαφέροντα τα οποία έχουν και οι συνομήλικοί του. Προσπαθεί λοιπόν να γίνει σαν αυτούς, παρόλο που θέλει να δημιουργήσει την προσωπικότητά του και να **ανεξαρτητοποιηθεί**.

Η ανεξαρτητοποίηση

Η ανεξαρτητοποίησή του όμως μπορεί συχνά να του δημιουργήσει προβλήματα. Αφού απομακρύνεται από τη στέγη και την προστασία της οικογένειας μπορεί να μην καταλάβει το βάθος και τις συνέπειες των πράξεων του, τις οποίες συχνά κάνει παρασυρόμενος από άλλους. Τέτοια παραδείγματα αποτελούν τα ναρκωτικά, το κάπνισμα και το διαδίκτυο.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα είναι γνωστές. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά άτομα που καπνίζουν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να κάνουν χρήση αλκοόλ και απαγορευμένων ουσιών. Επίσης μπορούν να εμφανίσουν καρκίνο πρόωρα. Φυσικά, όλα αυτά μπορούν να αποτραπούν αν οι γονείς γνωρίζουν τις παρέες των παιδιών τους και τα μέρη που συχνάζουν, ενώ καλό θα ήταν να κάνουν ένα διάλογο μαζί τους.



ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Το ίδιο ισχύει και για τα ναρκωτικά, τα οποία προκαλούν μεγαλύτερο εθισμό και μεγάλα επίπεδα βλάβης.



ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα προκειμένου να οριοθετηθεί. Το Ίντερνετ έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να

δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή.



Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία.

ΆΛΛΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Όπως είπαμε στην αρχή, ο έφηβος είναι ανάμεσα σε ένα παιδί κι έναν ενήλικα και γι' αυτό ακριβώς το λόγο χαρακτηρίζεται από πολλά γνωρίσματα. Ένα από αυτά είναι η ανωριμότητα, ένα κατάλοιπο από την παιδική ηλικία. Δηλαδή, μπορεί να κάνει πράγματα για τα οποία ακόμη και μετά από λίγο καιρό, θα νομίζει πως ήταν γελοιοότητες. Συναντάμε όμως και το ακριβώς αντίθετο συναίσθημα, το αίσθημα της ωριμότητας, το οποίο φυσικά κάνει την πρώτη του εμφάνιση. Ο έφηβος θα αρχίσει να σκέφτεται λίγο για τις πράξεις του και τις συνέπειες που μπορεί να έχουν γι' αυτόν.

Επίσης

Κατ' αυτή την περίοδο γίνονται εμφανή τα παρακάτω:

- Συχνή αλλαγή της διάθεσης του εφήβου(κατάθλιψη, ενθουσιασμός, χαρά, λύπη κ.α.)
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση κι εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του.
- Ελάττωση της σχολικής επίδοσης λόγω της νευρικότητας και του άγχους.
- Απομάκρυνση από φιλικές παρέες, δραστηριότητες και κατά συνέπεια απομόνωση και μη κοινωνικοποίηση του ατόμου. Επιπλέον, υπάρχει μειωμένη καλλιέργηση των δυνατοτήτων του.
- Εναντίωση του εφήβου, με αποτέλεσμα την επιθετικότητα προς τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς του
- Δημιουργία άποψης για πολλά ζητήματα με αποτέλεσμα, την υπερβολική αύξηση θυμού και νευρικότητας αν ειπωθεί κάτι από μέρους του λανθασμένο, και δεχθεί τη σωστή απάντηση από κάποιο άλλο πρόσωπο.
- Αρχίζει η επιθυμία για σύναψη σχέσεων με το άλλο-αντίθετο φύλο.



Επίλογος

Στις σελίδες που προηγήθηκαν, προσπαθήσαμε να σας διατυπώσουμε με λεπτομέρειες, τις ψυχολογικές αλλαγές που αντιμετωπίζει ένας έφηβος από την παιδική ηλικία μέχρι την ενήλικη.

ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Στα αγόρια

Να σημειωθεί, κατ' αρχάς, ότι και στα δύο φύλα, η έναρξη των αλλαγών μπορεί να διαφέρει και να κυμαίνεται σε διαφορετικά ηλικιακά επίπεδα. Οι σωματικές αλλαγές στα αγόρια, αρχίζουν κατά μέσο όρο στην ηλικία των 13-14 ετών και προκαλούνται κυρίως από τη δημιουργία και δράση της τεστοστερόνης, αφού η τεστοστερόνη ελέγχει τον σχηματισμό των αντρικών χαρακτηριστικών του φύλου και την ανάπτυξή τους. Επίσης, Η τεστοστερόνη είναι αναβολική, που σημαίνει ότι αναπτύσσει τα οστά και τη μυϊκή μάζα. Οι ιδιότητες της μπορούν να ταξινομηθούν σε ανδρογονικές και αναβολικές.

Οι σωματικές αλλαγές στο αγόρι περιλαμβάνουν :

- Ανάπτυξη μυϊκής μάζας και δύναμης (αναβολικές ιδιότητες).
- Αυξημένη οστική πυκνότητα και αντοχή (αναβολικές ιδιότητες).
- Διέγερση της γραμμικής ανάπτυξης (αναβολικές ιδιότητες).
- Ωρίμαση οστών (αναβολικές ιδιότητες).
- Αύξηση κι ωρίμαση γεννητικών οργάνων (ανδρογονικές ιδιότητες).
- Μεταβολή φωνής-γίνεται πιο βαριά και βραχνή (ανδρογονικές ιδιότητες).
- Αύξηση τριχών προσώπου, μασχάλης, εφηβαίου αλλά και σιγά σιγά ολόκληρου του σώματος (ανδρογονικές ιδιότητες).
- Παραγωγή ιδρώτα με χαρακτηριστική οσμή
- Λιπαρό πρόσωπο με εξανθήματα (ακμή)

Σημαντικό γνώρισμα της ήβης (εφηβείας) είναι η αύξηση του ύψους, 50 εκατοστά κατά μέσον όρο. Η αύξηση του ύψους επιτυγχάνεται με τη σκελετική ανάπτυξη . Η ανάπτυξη των άκρων προηγείται συνήθως του υπόλοιπου σκελετού- το αγόρι σ' αυτή την ηλικία φαίνεται να έχει δυσανάλογα ως προς το σώμα, μακρά άκρα. Το αγόρι έχει λεκάνη στενή. Η μυϊκή ανάπτυξη τονίζει περισσότερο θώρακα, ώμους που μεγαλώνουν.

Επίσης, μια άλλη σημαντική κι αξιοσημείωτη εξέλιξη αποτελεί η δημιουργία σπερματοζωαρίων από τους όρχεις κι η έξοδός τους προς τα έξω. Τα σπερματοζωάρια βρίσκονται μέσα σ' ένα υγρό, κι οδηγούνται μέσω του σπερματικού πόρου, από τους όρχεις στη σπερματοδόχο κύστη. Εκεί, στο υγρό που περιέχει τα σπερματοζωάρια, προστίθενται και τα εκκρίματα του προστάτη. Έτσι σχηματίζεται το σπερματικό υγρό (ή σπέρμα), που οδηγείται μέσω της ουρήθρας προς τα έξω. Όλη αυτή η διαδικασία ονομάζεται εκσπερμάτωση. Η εκσπερμάτωση μπορεί να συμβεί και κατά τη διάρκεια του ύπνου (ονείρωξη).

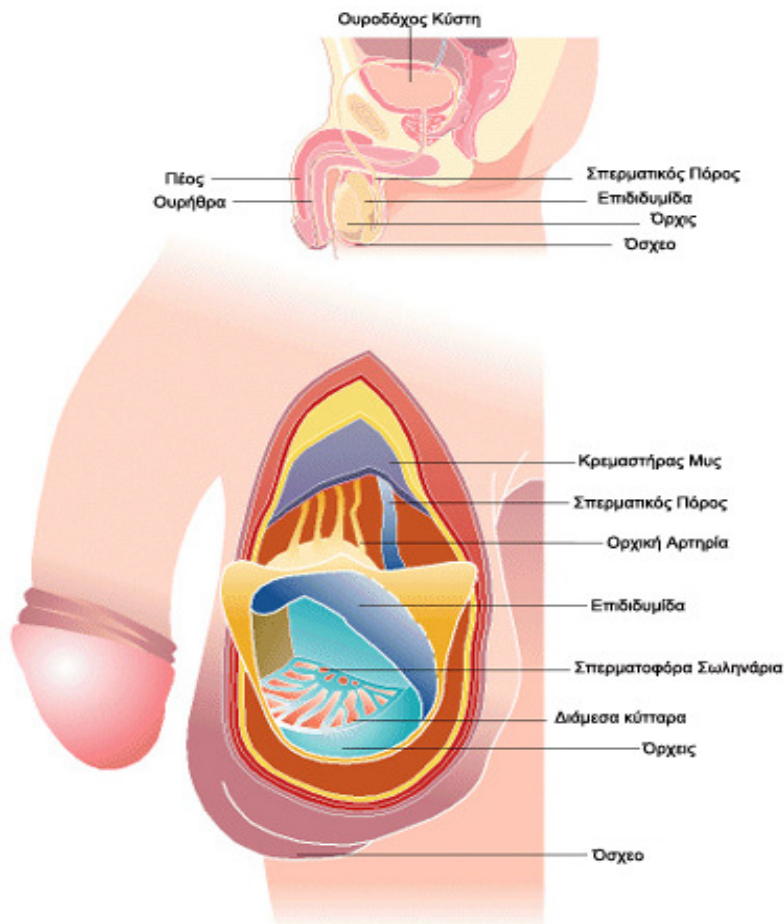
Να σημειωθεί ότι, όπως είπαμε και στην αρχή, μπορεί να υπάρξει καθυστέρηση εμφάνισης της εφηβείας, ή αντίστοιχα πρόωρη έναρξή της.

Καθυστέρηση εφηβείας στο αγόρι

Ορισμός: Αγόρι ηλικίας δεκατεσσάρων (14) ετών χωρίς σημεία εφηβείας, θεωρείται ότι έχει καθυστέρηση εφηβείας. Η συχνότητα ανέρχεται στο 0.6% του υγιούς πληθυσμού. Η αιτιολογία ποικίλλει, όπως και το όργανο, όπου συμβαίνει η διαταραχή. Αυτά τα αγόρια δεν έχουν ακόμα εμφανίσει δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου, ή δεν ολοκλήρωσαν την εφηβεία 5 χρόνια μετά την έναρξή της. Στην αντικειμενική εξέταση σημασία έχει να αξιολογηθούν: βάρος, ύψος, ετήσιος ρυθμός αύξησης, στάδιο ήβης, μέγεθος όρχεων. Ιδιομορφίες οικογενειακού ιστορικού λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.

Πρώιμη έναρξη εφηβείας στο αγόρι

Πρώιμη ήβη (εφηβεία) σε ένα αγόρι θεωρείται η εμφάνιση σημείων εφηβείας πριν την ηλικία των εννέα (9) ετών. Διαχωρίζουμε την κεντρική ή αληθή πρώιμη ήβη) από την περιφερική ή ψευδή, με αυτόνομη έκκριση περιφερικών ορμονών από επινεφρίδια και γονάδες. Σ' αυτές τις δύο περιπτώσεις, η αυξημένη έκκριση στεροειδών του φύλου προκαλεί επιτάχυνση του ρυθμού ανάπτυξης, διεγείρει την εμφάνιση δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, ενώ προάγει συγχρόνως την οστική ωρίμανση. Κι επειδή οι επιφύσεις κλείνουν πρώιμα, τ' αγόρια αυτά είναι ψηλά ως παιδιά, αλλά κοντά ως ενήλικες.



Τα γεννητικά όργανα του αγοριού

Κορίτσια

Ως εφηβεία για τις γυναίκες εννοούμε, την ηλικιακή περίοδο κατά την οποία μια σειρά γεγονότων οδηγούν στην αλλαγή από παιδί σε γυναίκα. Το πλέον εντυπωσιακό γεγονός είναι η εμφάνιση της περιόδου. Η περίοδος εμφανίζεται συνήθως στην ηλικία των 12 περίπου ετών, με μικρές αποκλίσεις.

Οι ορμόνες, που παράγονται από τις ωθήκες κατά την εφηβεία, οδηγούν στην γρήγορη ανάπτυξη σε ύψος, στην εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτήρων του φύλου (στήθος, τρίχωση εφηβαίου κ.α.) και στην αναπαραγωγική ικανότητα.

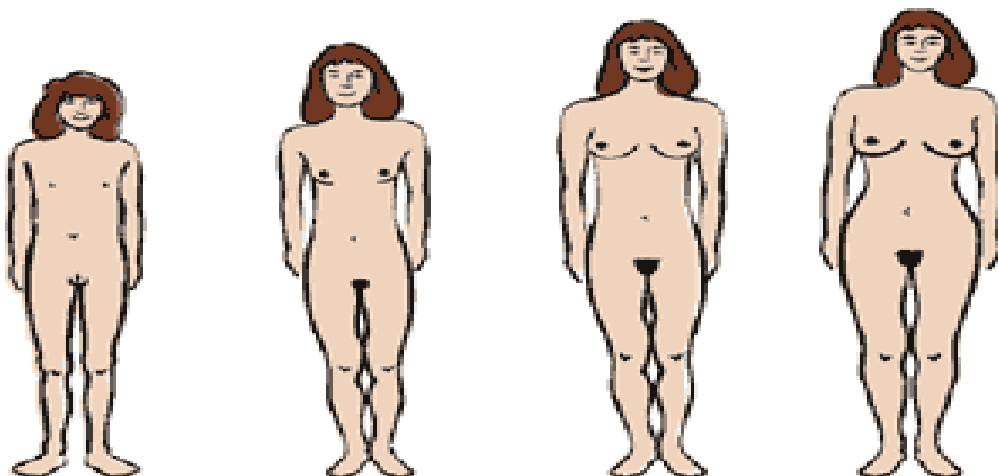
Ο ρυθμός ανάπτυξης πριν την εφηβεία είναι κατά μέσο όρο 5-6 εκατοστά το χρόνο, για το ύψος και 2-3 κιλά, για το βάρος.

Κατά την εφηβεία παρατηρείται ταχύτατη ανάπτυξη του κοριτσιού, που κυριολεκτικά μεταμορφώνεται σε γυναίκα. Στα περισσότερα κορίτσια, ο μεγαλύτερος ρυθμός ανάπτυξης παρατηρείται κοντά στην ηλικία των 12 ετών, με κατά μέσο όρο 9 εκ. αύξηση του ύψους κάθε χρόνο. Μετά την εμφάνιση της περιόδου, η ανάπτυξη επιβραδύνεται. Έτσι, τα κορίτσια κερδίζουν σε ύψος μόνο λίγα ακόμα εκατοστά.

Ο ειδικός, πάνω σε αυτά τα θέματα, μπορεί να παρακολουθήσει την ανάπτυξη και να υπολογίσει περίπου το αναμενόμενο τελικό ύψος. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να καταλάβει αν το κορίτσι αναπτύσσεται φυσιολογικά ή όχι.

Η χαρακτηριστική γυναικεία «σιλουέτα» τελικώς διαμορφώνεται από την αύξηση της λεκάνης και την εναπόθεση λίπους σε μηρούς και γλουτούς. Από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας είναι η ανάπτυξη του στήθους. Συνήθως όμως, αρχίζει μετά την ανάπτυξη της τριχοφυΐας των έξω γεννητικών οργάνων, αλλά πριν από την εμφάνιση της περιόδου.

Η τρίχωση του εφηβαίου αρχίζει πρώτα από τα χείλη του αιδοίου, αλλά γρήγορα γίνεται πυκνή στην περιοχή του μπικίνι. Τέλος, η τρίχωση της μασχάλης αποτελεί το τελευταίο στάδιο ανάπτυξης των χαρακτηριστικών της εισόδου στην εφηβεία.



Αγόρια και Κορίτσια

Σημαντικό γνώρισμα της ήβης (εφηβείας) είναι η αύξηση του ύψους, 50 εκατοστά κατά μέσον όρο. Η αύξηση του ύψους επιτυγχάνεται με τη σκελετική ανάπτυξη . Η ανάπτυξη των άκρων προηγείται συνήθως του υπόλοιπου σκελετού- το αγόρι σ' αυτή την ηλικία φαίνεται να έχει δυσανάλογα ως προς το σώμα, μακρά άκρα. Το αγόρι έχει λεκάνη στενή. Η μυϊκή ανάπτυξη τονίζει περισσότερο θώρακα, ώμους που μεγαλώνουν. Προοδευτική είναι η εμφάνιση τρίχωσης, πρώτα γύρω από το πέος, αργότερα σε ολόκληρο το εφηβείο, ένα χρόνο μετά στις μασχάλες, τέλος στο πρόσωπο, όπου σχηματίζονται γένια, μουστάκι. Η ανάπτυξη τρίχωσης σε θώρακα, κοιλιά γίνεται πολύ αργότερα, πολλές φορές κατά την επόμενη δεκαετία ζωής ενός ώριμου άντρα.

Οι σηγγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες που αναπτύσσονται στην ήβη (εφηβεία) στο αγόρι αυξάνουν την ποσότητα του ιδρώτα ενώ λιπαίνουν το δέρμα. Η αλλαγή αυτή, μαζί με ορμονικές, ψυχικές αλλαγές, δημιουργεί συχνά εξανθήματα στο πρόσωπο στην πλάτη, κάτι που ονομάζουμε ακμή. Η ακμή είναι φυσικό γνώρισμα της ήβης, συνήθως όμως ενοχλεί το παιδί (αγόρι -κορίτσι) από αισθητικής πλευράς.

Επίλογος

Στην εργασία που δημιουργήσαμε επιδιώξαμε την παρουσία έμπιστων , εμπλουτισμένων πληροφοριών με θέμα την ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη κι εξέλιξη που παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Πηγές:

www.neaygeia.gr

www.paidiatros.com

www.aboutyouth.gr

www.iatronet.gr

www.akappatou.gr

www.e-psychology.gr

www.users.sch.gr

www.news.pathfiner.gr