

Άγχος και διάβασμα στην εφηβική ηλικία

Το άγχος είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής κάθε ανθρώπου. Όποιον και να ρωτήσουμε γύρω μας θα μας πει ότι στη ζωή του υπάρχουν ή υπήρξαν διάφορες καταστάσεις που του προκάλεσαν άγχος. Είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό συναίσθημα, το οποίο μπορεί να νιώσουμε ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ζωής μας, πόσο μάλλον σε μία τόσο σημαντική και πιεστική αναπτυξιακή περίοδο, όπως είναι η εφηβική ηλικία.

Το άγχος στους εφήβους μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από σωματικές ενοχλήσεις, σκέψεις και συμπεριφορές, ενώ δε διαφέρει πάρα πολύ με το άγχος των ενηλίκων. Μπορεί να παραπονιούνται για συχνές σωματικής ενοχλήσεις, όπως είναι η ταχυκαρδία, δύσπνοια πονοκέφαλοι, πονόκοιλοι, ζαλάδες, ναυτία κ.α. Οι σκέψεις τους μπορεί να γίνουν πολύ αρνητικές, όπως ότι «δεν μπορώ να διαβάσω», «δεν καταλαβαίνω», «θα με μαλώσουν», «δεν έχω καθόλου χρόνο για μένα ή τους φίλους μου», «δε θέλω να πάω στο σχολείο», «δε θα καταφέρω να περάσω εκεί που θέλω», «τι θα κάνω με το μέλλον μου» κ.α. Με τέτοιου είδους σκέψεις, ακόμα και μία ενδεχόμενη χαμηλή απόδοση σε ένα απλό τεστ, μπορεί να αντιμετωπίζεται ως μία ολοκληρωτική καταστροφή. Η συγκέντρωσή τους αποδυναμώνεται και δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν το μάθημα, να διαβάσουν, να αποστηθίσουν, με αποτέλεσμα η απόδοσή τους να μειώνεται. Αν το άγχος γίνει πολύ έντονο μπορεί να βιώσουν πανικό στα διαγωνίσματα, να αποφεύγουν ή να δημιουργούν μεγάλη φασαρία όταν έρχεται η ώρα για διάβασμα, να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους, να μη θέλουν να πάνε στο σχολείο, ακόμα και να αποφεύγουν τους συνομήλικούς τους.

Το άγχος στην εφηβική ηλικία μπορεί να δημιουργείται, να συντηρείται, ή να αυξάνεται μέσα από διάφορους παράγοντες. Στην οικογένεια μπορεί να υπάρχει κάποια σοβαρή ή χρόνια ασθένεια, οικονομικά προβλήματα, συγκρούσεις, διαζύγιο, ενώ οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις των γονιών για το παιδί μπορεί να είναι υπερβολικές ή παράλογες. Στο σχολείο ο έφηβος μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα με τους καθηγητές ή με τους συμμαθητές του, να αγχώνεται με τα πράγματα που έχει να μάθει, ενώ αυτό μπορεί να του αφήνει ελάχιστο χρόνο για άλλες δραστηριότητες. Οι συνομήλικοί του μπορεί να τον πιέζουν ή ο ίδιος μπορεί να έχει δυσκολίες στο να κοινωνικοποιείται. Επιπλέον, προσωπικά προβλήματα του ίδιου του εφήβου, όπως οι αλλαγές στο σώμα του λόγω της ανάπτυξης ή ο ελάχιστος προσωπικός χρόνος για άλλες δραστηριότητες, μπορεί να μεγαλώνουν το πρόβλημα. Τέλος, ας μη ξεχνάμε ότι η ευερεθιστότητα, η ανησυχία, οι υπερβολικά συναισθηματικές αντιδράσεις, η ονειροπόληση, η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η αντίδραση απέναντι σε μορφές εξουσίας είναι φυσιολογικά αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας.

Η αντιμετώπιση του άγχους, ειδικά όταν αυτό είναι πολύ έντονο, χρειάζεται να απευθύνεται και στις τρεις κατηγορίες συμπτωμάτων (σώμα, σκέψεις και συμπεριφορά). Ο έφηβος μπορεί να μάθει ασκήσεις χαλάρωσης κι έλεγχου της αναπνοής. Μπορεί να χρησιμοποιήσει την απόσπαση προσοχής και την

επικέντρωση σε εξωτερικά ερεθίσματα ώστε να φεύγει η προσοχή του από τις σκέψεις και τα αγχώδη συμπτώματα, ή ακόμα μπορεί να μάθει να αναγνωρίζει τις αρνητικές του σκέψεις, να ελέγχει κατά πόσο είναι ρεαλιστικές ή χρήσιμες για εκείνον και, αν είναι απαραίτητο, να τις αλλάζει με άλλες πιο ρεαλιστικές. Τέλος, με τη συμπεριφορά του χρειάζεται να βρει πιο λειτουργικούς τρόπους να διαχειρίζεται το άγχος (π.χ. επίλυση καθημερινών προβλημάτων, σωματική άσκηση, λειτουργική οργάνωση του χρόνου), ενώ είναι σημαντικό να αντιμετωπίζει τις αγχώδεις καταστάσεις όσο πιο άμεσα μπορεί κι όχι να τις αποφεύγει. Έτσι ένας έφηβος με άγχος απόδοσης, ειδικά στα τεστ και στα διαγωνίσματα, μπορεί να μάθει να χαλαρώνει κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος, να κρατά τη σκέψη του συγκεντρωμένη σε αυτό που κάνει εκείνη την ώρα και να έχει έτοιμες απαντήσεις στις αρνητικές σκέψεις που έρχονται αυτόματα στο μυαλό και σχετίζονται πιθανόν με κάποια ενδεχόμενη αποτυχία ή καταστροφή.

Η κρίση στην κοινωνία μας επιδεινώνει τα όποια προβλήματα ήδη έχουμε, όμως οι έφηβοι είναι σημαντικό να μάθουν ότι το άγχος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν πολλές φορές στη ζωή τους. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πως οι υπερβολικές ή παράλογες προσδοκίες και απαιτήσεις δημιουργούν περισσότερα και χειρότερα προβλήματα. Αποφεύγοντας την υπεραισιοδοξία ή την απαισιοδοξία και γνωρίζοντας τις δυνατότητές μας μπορούμε να θέσουμε ξεκάθαρους, συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους. Χρειάζεται να βλέπουμε τους στόχους μας σα μία σκάλα με πολλά σκαλοπάτια και να αποδεχθούμε ότι μόνο βήμα βήμα μπορούμε να τους πετύχουμε. Ας μην ξεχνάμε ότι όταν ήμαστε ήρεμοι και ψύχραιμοι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά κάθε κατάσταση.

Βιβλιογραφία :

- American Psychiatric Association (2000) Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision, Washington DC: Συγγραφέας
- Clark D. A., Beck A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: The Guilford Press
- Stallard P. (2002) *Think Good - Feel Good: A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. New York: Wiley