

Σειρά Ναυτίλος

# Συναισθηματικές Δυσκολίες

ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ



ΓΥΜΝΑΣΙΟ / ΛΥΚΕΙΟ

ΩΘΗΣΗ

Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας

ΣΟΦΙΑ ΣΥΜΙΔΑΛΑ  
ΕΛΕΝΗ ΠΑΠΑΔΟΜΑΡΚΑΚΗ  
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Συναισθηματικές Δυσκολίες Παιδιών και Εφήβων.

Copyright 2010: **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΩΘΗΣΗ**  
**ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

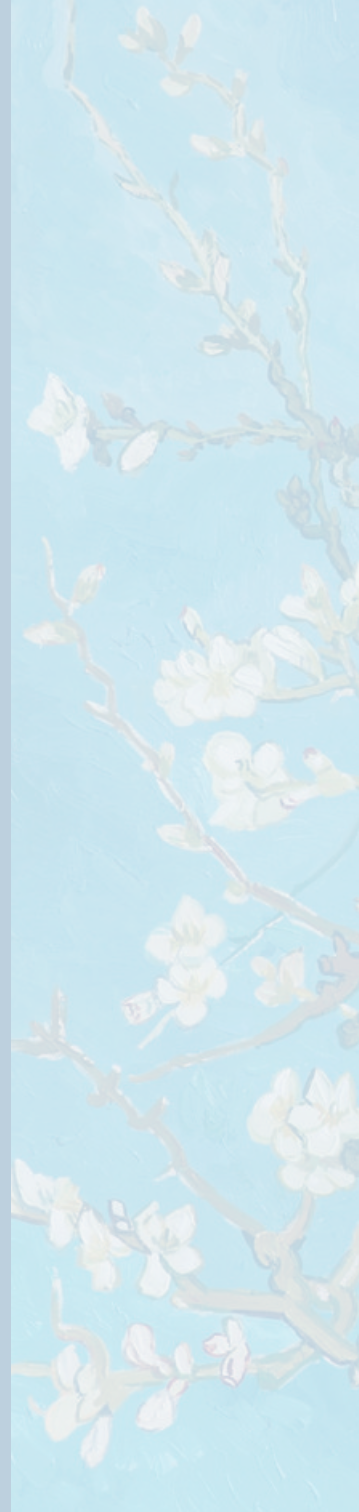
Μητροπόλεως και Ν. Χαϊμαντά 5-7, Μαρούσι

Τηλ. επικοινωνίας: 2106143812, 2106143813,  
fax 2108061353, email: [info@othisi.edu.gr](mailto:info@othisi.edu.gr)

Απαγορεύεται σε όλα τα φυσικά ή νομικά πρόσωπα δημοσίου ή ιδιωτικού δικαίου η αναδημοσίευση ολικά ή μερικά, η αναπαραγωγή, η μετάδοση, η παράφραση και η διασκευή με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό - ηλεκτρονικό - φωτοτυπικό κ.τ.λ. του παρόντος.

**I.S.B.N.: 978-960-415-218-6**

**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**





ΓΥΜΝΑΣΙΟ / ΛΥΚΕΙΟ

ΩΘΗΣΗ

**ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΙΔΡΥΤΕΣ):**

Γ. ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ, Η. ΣΥΜΙΔΑΛΑΣ, Ι. ΤΣΙΜΠΟΥΚΗΣ

**ΤΜΗΜΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

ΣΟΦΙΑ ΣΥΜΙΔΑΛΑ,

Ψυχολόγος - MSc Αναπτυξιακής Ψυχοπαθολογίας  
Επιστημονικός συνεργάτης Πανεπιστημίου Αθηνών

ΕΛΕΝΗ ΠΑΠΑΔΟΜΑΡΚΑΚΗ,

Ψυχολόγος - MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ,

Εκπαιδευτικός - MSc Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ • ΑΘΗΝΑ, 2010

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ  
ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΑΘΗΝΑ, 2019

# Περιεχόμενα

Editorial	6
Συναισθηματικές Δυσκολίες Παιδιών και Εφήβων	7
1. Εγώ και το άγχος μου	8
2. Έχω τις μαύρες μου Είναι κατάθλιψη;	10
3. Γιατί έφυγες; Το συναίσθημα του να χάνεις	12
4. Μαθαίνω να αναγνωρίζω και να διαχειρίζομαι το θυμό μου	14
5. Η εμφάνισή μου	18
Γιατί συμβουλευτική; Απόψεις μαθητών και καθηγητών του σχολείου μας	22



*"Together", ("Being Together" series), Vassiliki*

# Editorial

Σε μία προσπάθεια του Τμήματος Σχολικής Ψυχολογίας να παρέμβει σε ένα επίπεδο πρόληψης στα πλαίσια της σχολικής κοινότητας, εκδίδει το πρώτο τεύχος της σειράς Ναυτίλος, με τίτλο «Συναισθηματικές Δυσκολίες για Παιδιά και Εφήβους».

Στις σελίδες που ακολουθούν, αναφέρονται προβλήματα που απασχολούν όλους μας, από τη σκοπιά ενός εφήβου. Στόχος του τεύχους αυτού δεν είναι ο αναγνώστης να προβεί σε ψυχολογική αξιολόγηση ή κλινική διάγνωση, αλλά να ευαισθητοποιηθεί πάνω σε ψυχολογικά θέματα που πιθανόν τον αφορούν.

Σοφία Συμιδαλά,  
Υπεύθυνη Τμήματος Σχολικής Ψυχολογίας



# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ΠΑΙΔΩΝ

ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ



*"Almond Blossom"*  
Vincent Van Gogh

# 1.

## Εγώ και το άγχος μου

Το άγχος είναι μία συγκινησιακή κατάσταση που όλοι βιώνουμε αρκετές φορές. Συνήθως, αντιλαμβανόμαστε την ύπαρξή του, όταν εμφανίζεται σε υπερβολικό βαθμό στο πλαίσιο μίας απαιτητικής κατάστασης, στην οποία είμαστε είτε απλοί μέτοχοι είτε πρωταγωνιστές. Πολλές φορές μάλιστα συνειδητοποιούμε ότι έχουμε έντονο άγχος, όταν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που για την ίδια κατάσταση επιδεικνύουν πολύ λιγότερη ανησυχία.

Το άγχος δρα προστατευτικά. Αν δεν αισθανόμαστε άγχος, πιθανόν να θέταμε σε κίνδυνο τη σωματική μας ακεραιότητα, προκαλώντας άθελά μας ατυχήματα, π.χ. κάψιμο από ζεστή εστιά. Ομοίως, η απουσία άγχους στις σχέσεις μας με τους άλλους, μπορεί να είχε ως αποτέλεσμα την έλλειψη διακριτικότητας, ακόμα και την αγενή συμπεριφορά.

Το άγχος είναι υπερβολικό και άρα μη ωφέλιμο, όταν πλήττει τη λειτουργικότητα και τη φυσική μας ηρεμία. Αυτό μπορεί να μας απορρυθμίζει, ειδικά όταν αποτυγχάνουμε να συγκεντρωθούμε σε μία δραστηριότητα, ή την αποφεύγουμε ή όταν η ανησυχία μας σχετικά με αυτήν επεκτείνεται και σε άλλους τομείς της ζωής με ποικίλες συνέπειες, όπως δυσκολίες στον ύπνο, στο φαγητό, στη συγκέντρωση και στην προσοχή.

### Πώς καταλαβαίνω ότι έχω άγχος

Το άγχος εμφανίζεται με τη μορφή των ακόλουθων συμπτωμάτων:

- **Πώς αντιδρά το σώμα μου:** Ταχυκαρδία, ξηροστομία, αυξημένος ρυθμός αναπνοής, εφίδρωση, τρέμουλο, πόνος στο κεφάλι, προβλήματα σχετιζόμενα με το έντερο και την κύστη.
- **Πώς νοιώθω:** Η αγωνία, η λύπη, η ντροπή, η αμηχανία και ο φόβος είναι μερικά από τα επικρατέστερα συναισθήματα.
- **Τί σκέφτομαι:** Ανάλογα με τις σκέψεις που κάνουμε, το άγχος μπορεί να αυξάνεται ή μειώνεται. Για παράδειγμα αν κάποιος σκεφτεί ότι σίγουρα θα αποτύχει σε μία εξέταση και ότι αυτό συνεπάγεται ολοκληρωτική καταστροφή, αυτό θα ενισχύσει το άγχος του.
- **Πώς συμπεριφέρομαι:** Η συμπεριφορά ενός ατόμου συνδέεται άμεσα με τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Για παράδειγμα, η σκέψη ενός ατόμου για βέβαιη αποτυχία σε κάποια εξέταση μπορεί να οδηγήσει είτε σε εξουθενωτικό διάβασμα, είτε σε αποφυγή της εξέτασης.
- **Πώς σχετίζομαι με τους γύρω μου:** Ένα άτομο που διακατέχεται από άγχος έχει την τάση να απομονώνεται από τους άλλους ή, αντίθετα, να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτούς, αναζητώντας συνεχή επιβεβαίωση και καθησύχηση.

### Αναγνωρίζοντας μορφές άγχους

Όταν το άγχος βρίσκεται σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα, μπορεί να εκφραστεί με διαφορετικές αντιδράσεις:

### Κρίσεις Πανικού

Η κρίση πανικού είναι μία αιφνίδια κατάσταση έντονου φόβου, κατά τη διάρκεια της οποίας ένα άτομο μπορεί να εμφανίσει μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα: ταχυκαρδία, εφίδρωση, ζάλη, αίσθημα πνιγμού, πόνο στο



στήθος, αστάθεια, φόβο ότι θα χάσει τον έλεγχο ή ότι κινδυνεύει άμεσα. Αυτά αυξάνονται σε ένταση προοδευτικά και κορυφώνονται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα.

Οι κρίσεις πανικού μπορεί να κάνουν ένα άτομο να αποφεύγει δημόσια μέρη, π.χ. σινεμά, καφετέρια, και γενικότερα σημεία από όπου η απομάκρυνση φαίνεται δύσκολη ή που το άτομο νοιώθει αβοήθητο. Η συγκεκριμένη κατάσταση ονομάζεται αγοραφοβία.

Μία κρίση πανικού οφείλεται στην παρερμηνεία εκ μέρους του ατόμου κάποιας αντίδρασης του οργανισμού του στο άγχος. Για παράδειγμα, η αύξηση του καρδιακού ρυθμού, εκλαμβάνεται ως αρχή καρδιακής προσβολής και γενικότερα σωματικά συμπτώματα, μεγιστοποιούνται και παρερμηνεύονται ως απειλές για τη ζωή του. Στην πραγματικότητα, οι κρίσεις πανικού μπορεί να είναι δυσάρεστες, αλλά δεν είναι επικίνδυνες για την υγεία.

### Κοινωνική φοβία

Κάποιος που υποφέρει από κοινωνική φοβία αισθάνεται έντονο άγχος κατά τη διάρκεια κοινωνικών καταστάσεων, ιδίως όσων αφορούν στην εκτέλεση ενός έργου (π.χ. παρουσιάσεις στην τάξη), πράγμα που μπορεί να εκδηλώνεται με κοκκίνισμα στο πρόσωπο, ναυτία, τάση προς εμετό, αρρυθμία και τσιμπήματα στα χέρια και στα πόδια. Η συνήθης σκέψη που επικρατεί σε ένα άτομο με κοινωνική φοβία είναι ότι η παρουσία και η επίδοσή του θα σχολιαστεί αρνητικά. Αυτή και μόνο η προοπτική του προκαλεί άγχος, στενοχώρια και ντροπή. Παράλληλα, θεωρεί ότι, σε αντίθεση με τους άλλους ανθρώπους, είναι επιρρεπής στη διάπραξη λαθών που συνεπάγονται τη γελοιοποίηση και την καταστροφή της εικόνας του. Συνέπεια αυτού είναι η αποφυγή της δημόσιας έκθεσης \_ ακόμη όμως και αν αποφασίσει να προβεί σε αυτήν, το άτομο αισθάνεται εξαιρετικά άβολα καθ' όλη τη διάρκεια.

### Αντιμετωπίζοντας το άγχος

Παρατήρησε πού και πώς το άγχος σου εκδηλώνεται. Αυτό θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις καλύτερα τι σε φοβίζει και να κάνεις κάτι γι' αυτό. Αν θεωρείς ότι αδυνατείς να διαχειριστείς το έντονο αυτό συναίσθημα και νοιώθεις εξαντλημένος σωματικά ή ψυχολογικά, είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι, απευθυνόμενος σε κάποιον ειδικό, υπάρχουν δυνατότητα για επικοινωνία και ουσιαστική βοήθεια.

“Zebras”, V. Vasareli



# 2.

## Έχω τις μαύρες μου... είναι κατάθλιψη;

Η εφηβεία είναι η περίοδος ανάπτυξης στη ζωή ενός ατόμου που χαρακτηρίζεται από μία σειρά σωματικών, διανοητικών και ψυχικών αλλαγών. Στο πλαίσιο αυτό, συχνές είναι οι διακυμάνσεις της διάθεσης, δηλαδή η εναλλαγή μεταξύ ευθυμίας και λύπης, έντασης και ατονίας. Πότε όμως κάποιος έχει «τις μαύρες του» και πότε «έχει κατάθλιψη»;

### Τι είναι η κατάθλιψη;

Μπορεί να μην είσαι σίγουρος για το αν έχεις ή όχι κατάθλιψη. Εξάλλου, κάθε άτομο βιώνει την κατάθλιψη διαφορετικά, ενώ οι ενδείξεις αυτής ποικίλουν. Σε κάθε περίπτωση, η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να αισθάνεσαι πεσμένος. Ακόμη και όταν μεγάλες απογοητεύσεις και δυσκολίες κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται θλιμμένοι και εκνευρισμένοι, τα αρνητικά συναισθήματα συνήθως περιορίζονται με το χρόνο, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν πράγματα στη ζωή τους που τους κάνουν να αισθάνονται καλά. Αλλά όταν η θλίψη διαρκεί για εβδομάδες ή μήνες και περιορίζει τη δυνατότητα κάποιου να λειτουργεί φυσιολογικά, τότε αποτελεί σοβαρό πρόβλημα που ζητά λύση.

### Ποιες είναι οι ενδείξεις;

Η κατάθλιψη παίρνει διαφορετικές μορφές ανάλογα με την ηλικία με συμπτώματα κατάθλιψης συχνά:

● **Εκνευρίζεται εύκολα.** Ασήμαντα πράγματα μπορεί να τον κάνουν να χάσει την

ψυχραιμία του, με αποτέλεσμα καυγάδες, παράπονα, επικίνδυνες συμπεριφορές, καταστροφή αντικειμένων.

● **Αισθάνεται** απελπισία, κενό, ματαιότητα, απογοήτευση για τον εαυτό του, τον κόσμο και το μέλλον.

● **Διαμαρτύρεται** για ανία ή κόπωση.

● **Χάνει το ενδιαφέρον** του για πολλά πράγματα που συνήθιζαν να του αρέσουν, όπως η μουσική, τα αθλήματα, η παρέα με τους φίλους και προτιμά να μένει μόνος του.

● **Έχει πρόβλημα** στην εστίαση της προσοχής και στη συγκέντρωση.

● **Ξυπνάει** πολύ νωρίς, δυσκολεύεται να τον πάρει ο ύπνος ή κοιμάται πολλές ώρες.

● **Έχει μειωμένη όρεξη** γίνεται δύσκολος στο φαγητό ή τρώει πολύ περισσότερο από ό,τι συνήθως.

● **Αντιδρά υπερβολικά** σε περίπτωση απόρριψης ή αποτυχίας.

● **Μιλάει για το θάνατο** και την αυτοκτονία.

● **Νιώθει ενοχές** ή πιστεύει ότι δεν τα καταφέρνει αρκετά καλά.

● **Αυτοτραυματίζεται**, δαγκώνοντας, χτυπώντας ή κόβοντας τον εαυτό του.

● **Απουσιάζει** συχνά ή δεν κάνει τις σχολικές εργασίες για το σπίτι.

● **Κάνει χρήση** αλκοόλ ή παράνομων ουσιών.

### Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τον εαυτό μου ή κάποιον που φαίνεται να έχει κατάθλιψη;

Αν πρόκειται για εσένα, μπορεί να σου είναι δύσκολο να αποφασίσεις να ζητήσεις βοήθεια. Είναι όμως πολύ σημαντικό να το κάνεις, ειδικά αν αισθάνεσαι εξαιρετικά άσχημα και δυσκολεύεσαι να φέρεις εις πέρας τις καθημερινές σου υποχρεώσεις. Αν κάποιος έχει συμπτώματα που τον δυσκολεύουν να λειτουργήσει και, κυρίως, αν έχει αυτοκτονικές ιδέες, είναι απαραίτητο να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό άμεσα.

"Hopeless", Roy Lichtenstein



# 3.

## «Γιατί έφυγες;» Το συναίσθημα του να χάνεις

Κρίσιμα γεγονότα αναπόφευκτα συμβαίνουν κάποια στιγμή στη ζωή όλων μας. Η μετακόμιση, η αλλαγή σχολικού πλαισίου, ο χωρισμός από μία σχέση ή ο θάνατος αποτελούν γεγονότα, που εμπεριέχουν μία απώλεια, τόσο κυριολεκτική (χάνουμε μία οικεία κατάσταση ή ένα αγαπημένο πρόσωπο), όσο και μεταφορική (χάνουμε την ασφάλεια που μας παρέχει η μεταξύ μας σχέση). Κάθε απώλεια φέρνει αλλαγή και κάθε αλλαγή εμπεριέχει μία απώλεια.

### Πενθώντας

Η πιο δύσκολη απώλεια είναι εκείνη της οποίας το αποτέλεσμα δεν μπορεί να ανατραπεί: ο θάνατος. Έτσι, όταν κάποιος για τον οποίο νοιαζόμαστε, πεθαίνει, αλλάζει ολόκληρη η ζωή μας. Ο χρόνος χωρίζεται στην εποχή πριν την απώλεια και στην εποχή μετά. Τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν είναι τα πιο βαθιά και επώδυνα, που έχουμε ποτέ βιώσει.

Η περίοδος του πένθους μπορεί να είναι σχετικά σύντομη ή, αντίθετα, να διαρκέσει πολύ καιρό. Αυτό εξαρτάται από μία σειρά παραγόντων, όπως η σχέση που είχαμε με το άτομο που πέθανε, το διάστημα που περάσαμε μαζί του, το αν ο θάνατος ήταν αναμενόμενος ή αφνίδιος (δηλαδή αν καταφέραμε να προετοιμαστούμε, να πούμε αντίο ή όχι) και η ύπαρξη εκκρεμοτήτων. Εκκρεμότητες μπορεί να είναι συναισθήματα, λόγια, σκέψεις που δεν έχουν εκδηλωθεί ή που έμειναν ανολοκλήρωτα. Όσο πιο πολλές εκκρεμότητες αισθανόμαστε ότι έχουμε αφήσει, τόσο πιο δύσκολο είναι να απεμπλακούμε από το θρήνο και να παραμείνουμε λειτουργικοί.

### Αντίδραση στο πένθος

Η κάθε εμπειρία απώλειας είναι μοναδική και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος αντιδράσεις σε αυτή. Οι πιο συχνά αναφερόμενες είναι:

- **Μουδιασμα:** Οφείλεται σε σοκ της δυσάρεστης είδησης.
- **Άρνηση:** Πιθανά να μη θέλεις να πιστέψεις ότι κάποιος πέθανε. Μπορεί να πιάσεις τον εαυτό σου να τον αναζητά σε οικεία μέρη ή να τον βλέπει.
- **Νοσταλγία:** Μπορεί να εύχεσαι να μπορούσες να γυρίσεις το χρόνο πίσω, ώστε να ήσουν ξανά μαζί του.
- **Λύπη:** Μπορεί να νιώθεις πεσμένος και να κλαις συχνά.
- **Θυμός:** Ίσως νιώθεις οργή προς οτιδήποτε και οποιονδήποτε που σε άφησε, τους άλλους που συζητούν για μικρά πράγματα, συνεχίζουν να διασκεδάζουν ή δε δείχνουν επαρκή κατανόηση στα συναισθήματά σου.
- **Ενοχή:** Μπορεί να μετανιώνεις για πράγματα που έχεις ή δεν έχεις κάνει ή πει, να νιώθεις τύψεις επειδή εσύ ζεις (ενώ αυτός όχι) ή επειδή νιώθεις ανακούφιση, αν πέθανε όντας βαριά άρρωστος και σε μεγάλο πόνο.
- **Φόβος:** Μπορεί ο θάνατος να πέρασε από πολύ κοντά, να σου θύμιζε ότι δε θα ζήσουμε για πάντα, ότι είμαστε ευάλωτοι στον κίνδυνο. Αν νιώθεις ότι τα συναισθήματά σου σε κατακλύζουν, μπορεί να φοβηθείς ότι δε θα μπορέσεις να το αντιμετωπίσεις και ότι θα τρελαθείς. Μπορεί να φοβάσαι, ακόμα, ότι η ζωή θα σε παρασύρει και θα σε κάνει να ξεχάσεις το αγαπημένο σου πρόσωπο και το τι σήμαινε για σένα.
- **Ντροπή:** Πιθανά να νιώσεις άσχημα που οι άλλοι σε βλέπουν ευάλωτο, συναισθηματικό ή που αισθάνεσαι ζήλια προς όσους δεν έχουν υποστεί ανάλογη απώλεια.
- **Μοναξιά:** Μπορεί να αισθάνεσαι απομονωμένος ή και ο ίδιος να αποζητάς τη μοναξιά, ειδικά αν πιστεύεις ότι κανείς δε μπορεί να καταλάβει τι περνάς και ότι η απώλεια έχει αφήσει ένα κενό, το οποίο δε θα κλείσει ποτέ.
- **Απάθεια:** Μπορεί να έχεις δυσκολία στη συγκέντρωση και μειωμένο κίνητρο να καταπιαστείς με μία δραστηριότητα.



“The big family”, René Magritte

Το πέρασμα του χρόνου θα σε βοηθήσει να προχωρήσεις, διαφυλάσσοντας την εικόνα και τη μνήμη του αγαπημένου σου προσώπου βαθιά μέσα σου.

### Πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Τελετουργίες, όπως η κηδεία, το μνημόσυνο, θα σου δώσουν τη δυνατότητα να αποχαιρετήσεις κάποιον που δεν πρόλαβες και να επεξεργαστείς καλύτερα την απώλειά του.

Αν καταφέρεις και αντέξεις τα συναισθήματά σου, μην προσπαθώντας να τα αγνοήσεις ή να τα κρύψεις, θα μπορέσεις να συμπιλωθείς με το γεγονός αυτό. Προσπάθησε να συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου με υπομονή και σεβασμό. Έχεις πληγωθεί και αυτή η πληγή χρειάζεται χρόνο για να επούλωθεί. Το να μιλήσεις με ένα άτομο που εμπιστεύεσαι, το να μοιραστείς τα συναισθήματα και τις σκέψεις σου μαζί τους είναι εξαιρετικά σημαντικό. Να ξέρεις επίσης ότι το κλάμα είναι μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού στον πόνο, συναισθηματικό και σωματικό, και να μη διστάσεις να την αφήσεις να εκδηλωθεί. Μερικές φορές, κρατάμε τα δάκρυά μας, από φόβο μη φανούμε αδύναμοι και φυλακίζουμε τη θλίψη μας.

Ψάξε να δεις αν υπάρχουν πράγματα να σε βοηθήσουν να εκφράσεις τα συναισθήματά σου (π.χ. να κρατήσεις ημερολόγιο, να γράψεις ένα γράμμα σε αυτόν που έχει φύγει, να ζωγραφίσεις, να παίξεις μουσική). Αν δεις ότι δε σε βοηθά τίποτα από αυτά, αν δυσκολεύεσαι να μελετήσεις και να συγκεντρωθείς σε μία δραστηριότητα, αν η καθημερινότητά σου έχει γίνει αφόρητη, είναι σημαντικό να ζητήσεις βοήθεια. Η Συμβουλευτική αποδεδειγμένα ανακουφίζει άτομα με πένθη που δεν έχουν εκφραστεί.

● **Κατάθλιψη:** Μπορεί να αισθάνεσαι απελπισία, να πιστεύεις ότι η ζωή δεν έχει νόημα και ότι το μέλλον είναι μαύρο.

Η εξάντληση, η αϋπνία, η ανησυχία στον ύπνο και οι επιπτώσεις, η έλλειψη όρεξης ή, αντίθετα, η αυξημένη όρεξη είναι μερικά από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει το σώμα σου, που δε μένει ανεπηρέαστο από μία τέτοια κρίση.

### Το τέλος του θρήνου

Σταδιακά, η ένταση των συναισθημάτων σου θα αρχίσει να μειώνεται και οι συνεχείς σκέψεις σου γύρω από το άτομο που πέθανε θα εναλλάσσονται με άλλες σκέψεις για γεγονότα που θα τραβούν την προσοχή σου. Θα συνεχίσεις να πενθείς \_ αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι δε θα μπορείς να γελάσεις με ένα καλό αστείο, να απολαύσεις ένα κομμάτι μουσικής ή ένα ωραίο γεύμα. Οι σκέψεις θα γίνονται πιθανά πιο έντονες σε περιόδους, όπως επέτειοι, εορτές ή γενικότερα καταστάσεις που θα σου υπενθυμίζουν την απώλειά σου.

# 4.

## Μαθαίνω να αναγνωρίζω και να διαχειρίζομαι το θυμό μου

Ο θυμός είναι μία φυσιολογική αντίδραση όταν νιώθουμε αγανακτισμένοι, πληγωμένοι ή αδικημένοι, Μερικές φορές ο θυμός και η σύγχυση αποτελούν αντιδράσεις σε πραγματικά προβλήματα της ζωής. Ο θυμός μπορεί να είναι βοηθητικός, καθώς:

- Μας προστατεύει από το να εσωτερικεύουμε τη θλίψη μας.
- Μας ωθεί να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας και αυτούς που αγαπάμε.
- Επιβεβαιώνει την ατομικότητά μας.
- Αποθαρρύνει άλλους από το να μας εκμεταλλευτούν.

### Μήπως είμαι συνέχεια θυμωμένος;

Παρ' ότι είναι ένα από τα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα, ο συχνός ή υπερβολικός θυμός δεν είναι χρήσιμος, καθώς μπορεί να έχει αρνητική επίδραση τόσο στην υγεία όσο και στις σχέσεις με τους άλλους. Αν έχεις κάποιο από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πολύ πιθανά να νιώθεις θυμωμένος σε υπέρμετρο βαθμό:

- Φωνάζεις ή χρησιμοποιείς προσβλητικές λέξεις ή εκφράσεις.
- Φαντασιώνεσαι οργισμένες σκηνές με ανθρώπους.
- Δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς δύσκολες καταστάσεις χωρίς να χάσεις την ψυχραιμία σου.
- Επιτρέπεις στο θυμό σου να ξεσπά για να αισθανθείς καλύτερα.

- Η εικόνα που έχουν οι άλλοι για σένα είναι ότι θυμώνεις εύκολα και γι' αυτό είτε σε πειράζουν είτε, αντίθετα, σε φοβούνται.

### Διατήρηση του θυμού

Υπάρχουν παράγοντες που συμβάλλουν στη διατήρηση του θυμού, όπως:

- **Φόβος:** αν φοβάσαι ότι μία κατάσταση θα σε καταβάλλει, πιθανά να θελήσεις να αμυνθείς προκαταβολικά.
- **Πένθος:** μία απώλεια μπορεί να δημιουργήσει, εκτός από θλίψη, και έντονο θυμό.
- **Μειωμένη διεκδικητικότητα:** αν δεν καταφέρνεις να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και να διεκδικείς το δικαίωμά σου να εκφράζεις την άποψή σου και να ακούγεσαι, μπορεί να δεις τον εαυτό σου να εκρήγνυται.
- **Αντίδραση σε προηγούμενη τραυματική εμπειρία:** αν έχεις πληγωθεί πολύ στο παρελθόν, μπορεί να αντιδράς επιθετικά γύρω από οτιδήποτε αισθάνεσαι ότι σε απειλεί ξανά.

### Πώς μπορώ να διαχειριστώ το θυμό μου;

Οι άνθρωποι δεν είναι πάντα σε θέση να αλλάξουν ή να ξεφύγουν από τα πράγματα ή τα πρόσωπα που τους κάνουν να θυμώνουν. Αυτό όμως που μπορούν να κάνουν είναι να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους απέναντι σε αυτά που τους προκαλούν θυμό.

Οι συγκρούσεις που δεν επιλύονται μπορούν να σε οδηγήσουν να επιρρίπτεις ευθύνες στους άλλους και να νιώθεις συναισθήματα θυμού. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι, επιλύοντας τις συγκρούσεις, τα άτομα μπορούν να λειτουργήσουν καλύτερα ομαδικά, καθώς και να νιώσουν ικανοποίηση ότι ανταποκρίθηκαν επιτυχώς σε μία δύσκολη κατάσταση.



"Untitled", Roy Lichtenstein

# Μαθαίνω να αναγνωρίζω και να διαχειρίζομαι το θυμό μου

## Αν βαρέθηκες να είσαι θυμωμένος συνέχεια:

1. Αποφάσισε, αν ο θυμός σου είναι βοηθητικός ή όχι.
2. Παρατήρησε το πώς αντιδράς, όταν ενοχλείσαι. Μπορεί ο θυμός σου να εκφράζεται με φωνές, απρεπείς εκφράσεις ή σαρκαστικό χιούμορ και αυτό αποτελεί μορφή μη λειτουργικής έκφρασης αυτού.
3. Μάζεψε πληροφορίες γύρω από το θέμα. Μπορείς να ρωτήσεις άτομα, που θεωρείς πιο ψύχραιμα, πώς το πετυχαίνουν και να δοκιμάσεις να κάνεις το ίδιο.
4. Διεκδίκησε με διάλογο αυτό που πιστεύεις. Αν διαφωνείς με μία άποψη, προσπάθησε να είσαι δεκτικός προς την αντίθετη πλευρά, δίνοντάς της να καταλάβει ότι κατανοείς τη θέση, την άποψή της, αλλά παράλληλα εμμένεις στη δική σου.

## Τι μπορώ να κάνω τη στιγμή της σύγκρουσης;

Στόχος του ατόμου για την καλύτερη επίλυση των προβλημάτων είναι η ανάπτυξη μίας διεκδικητικής συμπεριφοράς που υπερασπίζει τα δικαιώματά του χωρίς να καταπατά τα δικαιώματα των άλλων. Για παράδειγμα:

«Ο Γιώργος με έσπρωξε στο διάλειμμα»

### ΘΥΜΟΣ

**ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**

«Τον χτύπησα».

**ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**

«Εσκυψα το κεφάλι μου και έφυγα».

**ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**

«Τον κοίταξα στα μάτια και του είπα “κόφ’το”».

Παρ’ όλα αυτά, είναι γεγονός ότι κάποιες φορές πρέπει να επιλέξουμε την αντίδραση που ανταποκρίνεται στην κατάσταση που ζούμε.

## Πώς μπορώ να ηρεμήσω;

1. Να ζητήσεις χρόνο να σκεφτείς αυτό που είπε ο άλλος. Τα άτομα που θυμώνουν εύκολα έχουν την τάση να καταλήγουν γρήγορα σε συμπεράσματα, τα οποία όμως, μπορεί να είναι ανακριβή και να δρουν σύμφωνα με αυτά. Μην πεις το πρώτο πράγμα που στου έρχεται στο νου, αλλά άκουσε προσεκτικά το συνομιλητή σου και σκέψου πολύ πριν μιλήσεις.

2. Να φανταστείς κάτι που σε ευχαριστεί ή να στρέψεις την προσοχή σου σε πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις καλά (π.χ. μουσική, άθληση).

3. Να αλλάξεις χώρο (π.χ. να ηγαίνεις στο δωμάτιό σου). Πολλές φορές το άμεσο περιβάλλον σου μπορεί να αποτελέσει αιτία εκνευρισμού και σύγχυσης. Δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία να κάνει ένα διάλειμμα. Έπειτα από αυτό, θα αισθάνεσαι καλύτερα προετοιμασμένος να αντιμετωπίσεις μία απαιτητική κατάσταση.

4. Να αμφισβητήσεις τις σκέψεις που προκαλούν θυμό. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, η σκέψη του μπορεί να γίνει υπερβολική και δραματική. Προσπάθησε να αντικαταστήσεις αυτές τις σκέψεις με άλλες, περισσότερο βοηθητικές. Για παράδειγμα, αντί να πεις στον εαυτό σου «αυτό που συνέβη είναι φοβερό, τώρα όλα καταστράφηκαν», μπορείς να πεις «είναι ενοχλητικό και δικαιολογημένα είμαι θυμωμένος γι’ αυτό, αλλά δεν είναι το τέλος του κόσμου».

## Κι αν δεν τα καταφέρνω;

Αν νιώθεις ότι ο θυμός σου είναι ανεξέλεγκτος, επιδρά στις καθημερινές σου σχέσεις και παρεμβαίνει σε σημαντικούς τομείς της ζωής σου, ίσως να πρέπει να εξετάσεις το ενδεχόμενο πιο συγκεκριμένης καθοδήγησης από κάποιον ειδικό στη διαχείριση του συναισθήματος αυτού.





"Κορμός", Δ. Περδικίδης

# 5.

## Η εμφάνισή μου

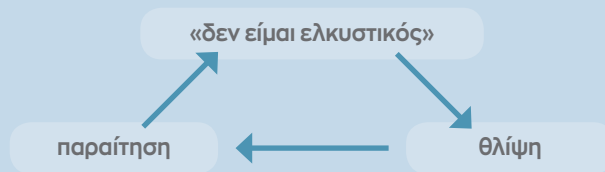
Είναι συνηθισμένο οι περισσότεροι από εμάς να ανησυχούμε κατά καιρούς για το πώς είμαστε και το πώς φαινόμαστε στους άλλους. Η εικόνα που έχουμε οι ίδιοι για το σώμα μας αλλά και η εικόνα που έχει το κοντινό μας περιβάλλον, παίζει καθοριστικό ρόλο στην αντίληψη του εαυτού μας. Αν έχουμε μία συγκεκριμένη άποψη για την ομορφιά, ίσως νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα, αν πιστεύουμε ότι εμείς δεν πληρούμε τα κριτήρια αυτής.

Κάποιους ανθρώπους αυτό μπορεί να τους επηρεάζει μόνο περιστασιακά, ιδιαίτερα σε περιόδους που τα πράγματα στη ζωή τους δεν πηγαινούν ιδιαιτέρως καλά και η αυτοπεποίθησή τους έχει μειωθεί. Για άλλους, όμως, αυτό μπορεί να αποτελέσει μία μόνιμη έγνοια, που τους αναγκάζει να περνούν πολύ χρόνο ασχολούμενοι με τις ατέλειές τους και τη σκέψη ότι δεν είναι ελκυστικοί..

Δυστυχώς, ο χρόνος που περνά κάποιος ασχολούμενος με το πρόβλημα και την εύρεση πιθανών λύσεων περισσότερο επιδεινώνει την κατάσταση παρά την επιλύει. Έτσι, μπορεί αντί να απολαμβάνει μία παρέα, μία ταινία ή ένα θέαμα, να εστιάζει σε λεπτομέρειες της εμφάνισης άλλων και να τις συγκρίνει με δικά του χαρακτηριστικά, βγάζοντας αρνητικά συμπεράσματα για τον ίδιο. Πιθανά να αρνείται να περιποιηθεί τον εαυτό του και

να αποφεύγει κοινωνικές συναναστροφές, αν κάθε προσπάθεια αλλαγής μοιάζει μάταιη.

Είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι που είναι χαρούμενοι, ξέγνοιαστοι και αυθόρμητοι τείνουν να δείχνουν πιο ελκυστικοί από εκείνους που είναι λυπημένοι και απορροφημένοι στις σκέψεις τους. Συχνά, όμως, παγιδευόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο, καθώς νιώθουμε θλίψη επειδή νομίζουμε ότι είμαστε μη ελκυστικοί και επειδή νιώθουμε θλιμμένοι δε φαινόμαστε ελκυστικοί.



### Διαταραχές Τροφής

Όσο πιο αρνητικά κάποιος αξιολογεί την εμφάνισή του, τόσο χαμηλότερη είναι και η αυτοεκτίμησή του. Έχει αποδειχτεί ότι η χαμηλή αυτοπεποίθηση και η αρνητική εικόνα του σώματος αποτελούν δύο βασικούς παράγοντες στην ανάπτυξη διαταραχών τροφής.

Μπορεί να έχεις ακούσει ότι πολλοί νέοι, ειδικότερα κοπέλες, υποφέρουν από προβλήματα σχετιζόμενα με το φαγητό. Τα Μ.Μ.Ε. μας βομβαρδίζουν καθημερινά με φωτογραφίες επιτυχημένων ανθρώπων που είναι αδύνατοι. Το μήνυμα «αδύνατος = ευτυχισμένος» δημιουργεί ανησυχία γύρω από το βάρος, που κάποιες φορές γίνεται τόσο επίμονη με αποτέλεσμα να πάρει τη μορφή της ψυχογενούς ανορεξίας, της ψυχογενούς βουλιμίας ή ενδιάμεσων μορφών.

#### α) Ψυχογενής Ανορεξία:

Το άτομο που υποφέρει από ψυχογενή ανορεξία περιορίζει συνειδητά την τροφή του φοβούμενο μήπως παχύνει, ενώ στην πραγματικότητα είναι υπερβολικά αδύνατο.

"Adele",  
Gustav Klimt



# Η εμφάνισή μου

Ενδείξεις αυτής της κατάστασης είναι η διακοπή της έμμηνου ρύσης τουλάχιστον για 3 συνεχόμενους μήνες (στις κοπέλες), το αίσθημα αδυναμίας, οι ζαλάδες, οι κρυάδες, η αυξημένη τριχοφυΐα, η έλλειψη συγκέντρωσης, οι δυσκολίες στον ύπνο, το άγχος, η μελαγχολία και η διάθεση για απομόνωση. Οι σκέψεις για το φαγητό είναι έντονες, η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων αποτελεί τελετουργία και η άσκηση είναι καθημερινή και πολύωρη. Η ψυχογενής ανορεξία δεν είναι απώλεια όρεξης, ούτε μη προτίμηση ενός είδους φαγητού - πρόκειται για μία εξαιρετικά σοβαρή κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει ως το θάνατο!

## β) Ψυχογενής Βουλιμία

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας κατά τα οποία ένα άτομο καταναλώνει σε πολύ λίγο χρόνο υπερβολικές ποσότητες φαγητού, αισθανόμενο ότι κατά τη διάρκειά τους χάνει τελείως τον έλεγχο. Στη συνέχεια, αισθάνεται θυμό, ενοχή και απογοήτευση επειδή δεν κατάφερε να συγκρατήσει τον εαυτό του. Θέλοντας να αντισταθμίσει την πράξη αυτή, κάνει εμετό, παίρνει καθαρτικά, υποβάλλεται σε ασιτία ή κάνει έντονη γυμναστική. Οι σκέψεις για το βάρος και την εμφάνιση είναι συνεχείς.

Η βουλιμία μπορεί να δημιουργήσει πρησμένα μάγουλα και σημάδια στο πίσω μέρος των δαχτύλων από τους προκλητούς εμετούς, αλλά είναι υπεύθυνη και για σοβαρότατα προβλήματα σχετικά με τον οισοφάγο, το στομάχι, το συκώτι και την καρδιά!

## Κοιτάζοντας περήφανα στον καθρέφτη

Για να μας εκτιμούν οι άλλοι θα πρέπει οι ίδιοι να εκτιμούμε τον εαυτό μας. Διερεύνησε αν υπάρχουν πράγματα σε σένα που σου αρέσουν και δε θα ήθελες να αλλάξεις. Ωστόσο, αν δυσκολεύεσαι πολύ να αποδεχτείς τον εαυτό σου ακριβώς όπως είναι, αν αισθάνεσαι θλίψη ή αν έχεις σημάδια διαταραχών τροφής είναι σημαντικό να μην υπομένεις άλλο τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα και να (συν)κατασκευάσεις μία πιο λειτουργική πραγματικότητα για εσένα.



*"Bend in the Epte River  
near Giverny",  
Claude Monet*



# Γιατί Συμβουλευτική; Απόψεις μαθητών και καθηγητών του σχολείου μας

“Θέλω να μάθω τρόπους να ελέγχω το άγχος μου.»  
Κατερίνα

“Η Συμβουλευτική είναι αναγκαία τόσο για τους μαθητές, προκειμένου να αντιμετωπίσουν δυσκολίες σε προσωπικό, διαπροσωπικό ή μαθησιακό επίπεδο, όσο και για τους καθηγητές, ώστε να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα τους μαθητές τους και τις μαθησιακές τους ιδιαιτερότητες.»  
Καθηγήτρια, Φιλολόγος

“Η Συμβουλευτική με έχει βοηθήσει να βγάλω κάποια πράγματα από μέσα μου...»  
Γιάννης

“Όταν νιώθεις ότι δε μπορείς να μιλήσεις σε κανέναν, γιατί δε θα καταλάβει ή γιατί δε θέλεις να τον πρήζεις με τα δικά σου προβλήματα, ίσως είναι καλό να μιλήσεις σε κάποιον ειδικό.»  
Κωνσταντίνος

“Πριν ένα χρόνο, έχασα τη θεία μου. Τίποτα δεν είχε νόημα και δεν είχα όρεξη για τίποτα. Δεν ήθελα καν να βλέπω τις φίλες μου. Σήμερα, έχοντας κάνει μερικές συναντήσεις με έναν ψυχολόγο νιώθω πολύ πιο «ελαφριά»...»  
Νίκη

“Πάντα είχα τη χειρότερη γνώμη για τους ψυχολόγους και τους ψυχιάτρους. Είχα τη χειρότερη γνώμη για τους καθηγητές μου, τους γονείς μου, τους περισσότερους από τους συμμαθητές μου και τον προπονητή μου στο μπάσκετ. Ένωθα θυμωμένος με όλους - συνέχεια. Τώρα δεν αισθάνομαι έτσι. Είδα ότι μπορεί κάποιος να βοηθηθεί, όχι στο να συμπαθεί τους άλλους, αλλά στο να μη νιώθει συνέχεια θυμό.»  
Γιώργος



ΓΥΜΝΑΣΙΟ / ΛΥΚΕΙΟ

ΩΘΗΣΗ

Από το 2001

*Αφειρηρία το μέλλον*



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΩΘΗΣΗ

*Αφειδίκα το μέλλον*

Διεύθυνση: *Μαρμαρά 7-9, 145 75, Σταμάτα Αττικής*  
Τηλ.: **210 8144139, 6986 784794, 210 8144137, 210 8144138**  
Mail: **school@othisi.edu.gr**  
Web: **www.othisi.gr, www.facebook.com/othisi.school**

I.S.B.N.: 978-960-415-218-6

**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**