

Εφηβεία, η περίοδος της βιολογικής και της συναισθηματικής ωρίμανσης

Μαρία Μάνδουλα¹
Αφροδίτη Πανταζοπούλου²
Στάθης Κουσουνής²
Πετρίνα Γερογιάννη²
Αλέκος Κουσουνής²

- ¹ Ιατροχειρουργική Εταιρεία Κέρκυρας (ΙΧΕΚ), Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας (ΕΕΚΠΠΥ) -Παράρτημα Κέρκυρας
² ΕΕΚΠΠΥ, Παράρτημα Κέρκυρας

Υπεύθυνη αλληλογραφίας:
Μαρία Μάνδουλα
Τηλ. 26610 38062 και 6945028879
e-mail:mariamandyla@hotmail.com

Λέξεις κλειδιά:
εφηβεία, ψυχιατρική παιδιού και εφήβου, ορόσημα ανάπτυξης εφηβείας, ήβη.

Περίληψη: Η εφηβεία είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου που παρουσιάζει ειδικές βιολογικές αλλαγές (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού (αλλαγές, που έχουν παράλληλα και ψυχοσωματικές επιπτώσεις) και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου.

Εισαγωγή

Τι είναι αυτό, που ονομάζουμε Εφηβεία; Γενικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η εφηβεία είναι η αναπτυξιακή εκείνη περίοδος της ζωής του ανθρώπου, που ξεκινάει με ειδικές βιολογικές αλλαγές (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού (αλλαγές, που έχουν παράλληλα και ψυχοσωματικές επιπτώσεις) και τελειώνει ψυχολογικά με την τελική γενετήσια ολοκλήρωση και αυτόνομη ωρίμανση του ατόμου.

Είναι η φάση κατά την οποία ο νέος άνθρωπος προσπαθεί μέσα από τη διαδικασία της αναζήτησης του εαυτού του να αυτονομηθεί και να ενηλικιωθεί. Δηλαδή η εφηβεία αποτελεί το πέρασμα στον κόσμο των μεγάλων^{3,8}. Η εφηβεία μπορεί να παρομοιαστεί με ένα ηφαίστειο, που, όταν εκραγεί και κοπάσει, αφήνει πίσω του μια εικόνα εντελώς διαφορετική. «Τα νιάτα είναι μία θεότητα με χίλιες μορφές» κατά τον Mauriac η «η εφηβεία αποτελεί ένα μέρος της ζωής μας, που ξεπερνά το παν» κατά τον Pasternak. Οι περισσότεροι ορίζουν την εφηβεία με βάση την ηλικία. Όμως οι απόψεις δίστανται όσον αφορά τα χρονικά όρια αυτής της περιόδου. Μερικοί ερευνητές, εκτός της ηλικίας, προσπαθούν να την ορίσουν με βάση κυρίως τις βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές, που υφίσταται το άτομο στη γνωστική του εξέλιξη και στα οξέα ερωτήματα, ως προς τη διαμόρφωση της ταυτότητός του σ' αυτή την περίοδο⁸. Ιδιαίτερο ρόλο στον επιστημονικό ορισμό της εφηβείας παίζουν και οι κοινωνικοπολιτιστικοί και ιστορικοί παράγοντες, που την επηρεάζουν.

Ηλικιακά η εφηβεία ορίζεται ως εξής:

- 11- 19 έτη σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO).

- 11- 21 έτη σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία.

Στις κοινωνίες των περισσότερων χωρών το ανώτερο ηλικιακό όριο, μετά το οποίο το άτομο αντιμετωπίζεται νομικά ως ενήλικας, είναι τα 18 έτη. Διακρίνουμε την:

πρώιμη εφηβεία: 11 - 14 ετών

μέση εφηβεία: 15 - 17 ετών

όψιμη εφηβεία: > 17 ετών

Τα ορόσημα της ανάπτυξης του εφήβου κατά τις ηλικιακές αυτές περιόδους περιλαμβάνουν τη σωματική, σεξουαλική και ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη¹⁴.

Σταθμοί σωματικής ανάπτυξης

Σε σωματικό επίπεδο επιτελούνται σημαντικές ορμονικές αλλαγές, διαφορετικές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, οι οποίες καθορίζουν την εμφάνιση των ταχύτατων, εντυπωσιακών σωματικών αλλαγών και των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου. Το άτομο αποκτά την ικανότητα αναπαραγωγής⁴.

Σταθμοί ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης

Ψυχικά ο έφηβος κατακτά την ανεξαρτησία, εγκαταλείποντας το προστατευμένο περιβάλλον της οικογένειας. Ξυπνά το ερωτικό ενδιαφέρον, ξεκινά η σεξουαλική ζωή. Αποκτά την ικανότητα δημιουργίας ώριμων σχέσεων με ερωτικούς συντρόφους, συνομήλικους και συνανθρώπους γενικότερα. Σε ψυχολογικό επίπεδο η εφηβεία θεωρείται ως περίοδος μεγάλης αναστάτωσης και κρίσης ταυτότητας. Είναι η ηλικία της επανάστασης. Το 1955 ο Erickson περιέγραψε τη δημιουργία ταυτότητας ως το κύριο χαρακτηριστικό αυτής της περιόδου της ζωής, ενώ οι κοινωνικοί επιστήμονες τη χαρακτηρίζουν ως διαφορετική 'κουλτούρα,' που έχει λίγα κοινά χαρακτηριστικά με την υπόλοιπη κοινωνία(Coleman 1961).

Υστερα από μία σχετικά ήρεμη παιδική ηλικία το παιδί αρχίζει να αγωνίζεται για ανεξαρτησία από το προστατευόμενο περιβάλλον της οικογένειας. Αποκτά έτσι σταδιακά κάποια αυτονομία και ανεξαρτησία, προσπαθεί να έχει την αίσθηση μιας διαφορετικής δικής του προσωπικότητας. Μέχρι να ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία ο έφηβος κυριαρχείται συχνά από αισθήματα ανασφάλειας, που οδηγούν σε φόβους, εκρήξεις θυμού και γενικά αντιδραστική συμπεριφορά. Γενικά η εφηβεία είναι μία περίοδος έντονων και αντιφατικών συναισθημάτων^{2,11}.

Τα χαρακτηριστικά της περιόδου αυτής μας τα δίνει μία έφηβη, 20 ετών : «Η εφηβεία, στην αρχή τουλάχιστον, είναι σαν να σε έχουν στείλει εκπαιδευτικό ταξίδι

με το ζόρι. Εσύ στην αρχή δε θέλεις να πας, αντιδράς, χτυπιέσαι, ωρύεσαι, αλλά τελικά δε σου περνάει και πας. Μετά σιγά - σιγά αρχίζει να σου αρέσει και στο τέλος σου αρέσει τόσο πολύ, περνάς τόσο καλά, που δε θέλεις να γυρίσεις πίσω. Ετσι κατάλαβα την εφηβεία μου, όχι όμως και οι γονείς μου. Οι γονείς στην εφηβεία ζούσαν σε συνεχή κατάσταση σοκ. Συνεχώς έκπληκτοι για την περιέργη συμπεριφορά μου. Συνεχώς προβληματισμένοι για το πώς έπρεπε να μου συμπεριφερθούν και συνεχώς αβοήθητοι στα άπειρα και αναπάντητα ερωτήματά τους για το τι τελικά μου συνέβαινε και είχα αλλάξει τόσο πολύ. Αναρωτιέμαι πώς τελικά τα κατάφεραν και επιβίωσαν σ' αυτή την τόσο ταραγμένη περίοδο, ώστε να έχουμε σήμερα αυτή την υπέροχη σχέση αγάπης»¹⁴.

Κατά την περίοδο αυτή της ζωής του ο έφηβος εμπλέκεται σε ομάδες συνομηλίκων του ίδιου φύλου. Στα πλαίσια αυτών των ομάδων δημιουργεί φιλικές και αργότερα σεξουαλικές σχέσεις, οι οποίες τον υποστηρίζουν στην προσπάθειά του για ανεξαρτησία από τους γονείς, ρυθμίζουν το άγχος του, υποστηρίζουν την αυτοεκτίμησή του και καθορίζουν νέα κριτήρια και πρότυπα συμπεριφοράς.

(Μανωλόπουλος 1987). Η εξερεύνηση και ο πειραματισμός είναι χαρακτηριστικά της¹². Η σταδιακή αυτή ανάπτυξη είναι απαραίτητη μέχρι το άτομο να γίνει ανεξάρτητο και αυτόνομο και να εξελιχθεί σε ώριμο ενήλικο.

Χρειάζεται να αναπτύξει μία ρεαλιστική, αλλά και αποδεκτή εικόνα για το σώμα του και τον εαυτό του. Να αποκτήσει ικανοποιητικό έλεγχο των γενετήσιων ορμών του, αλλά και ικανότητα να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα, όταν χρειαστεί, αφού σ' αυτή τη χρονική περίοδο της ζωής του ξυπνά το ερωτικό ενδιαφέρον του, ξεκινά η σεξουαλική ζωή του^{12,13,14}.

Επειδή οι αυξανόμενες γνωστικές δεξιότητες απαιτούν προσαρμογή και οι αυξανόμενες εκπαιδευτικές απαιτήσεις αποτελούν πρόκληση, καθήκον του εφήβου είναι να καθορίσει τους επαγγελματικούς στόχους και να προβληματιστεί για τον τρόπο με τον οποίο θα επιτευχθούν. Τέλος πρέπει να αποδεχτεί ένα σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών, που θα του επιτρέψει να σταθεί μέσα στην κοινωνία και θα αναλάβει πλέον την ευθύνη για τη συμπεριφορά του⁴.

Ορόσημα ανάπτυξης σχετικά με τη σωματική και σεξουαλική ανάπτυξη

Οι μεταβολές που λαμβάνουν χώρα στον έφηβο σχετικά με τη σωματική αύξηση αφορούν κυρίως το μυοσκελετικό και το γεννητικό σύστημα. Εφηβεία σημαίνει ανάπτυξη (adolescendia, από το ρήμα adolesco, που σημαίνει αυξάνω, μεγαλώνω)³ και, αν κυριολεκτούσαμε, θα έπρεπε να το λέγαμε αυτό από τη γέννηση του παιδιού μέχρι την ωριμότητα. Γιατί όμως χρησιμοποιούμε τη λέξη

αυτή μόνο για την εφηβεία; Γιατί όταν λέμε ότι το παιδί μεγαλώνει, εννοούμε ότι το παιδί έχει αφήσει πίσω του τη φάση της προστατευόμενης παιδικής ηλικίας, γίνεται ανεξάρτητο και μπορεί να φροντίσει μόνο του τον εαυτό του. Καμιά φορά τα παιδιά στην ηλικία αυτή τα λέει ο λαός 'ξεπεταρούδια,' γιατί δοκιμάζουν τα φτερά τους^{8,4} και επι πλέον η ανάπτυξη την περίοδο αυτή έχει ταχύτατους ρυθμούς.

Η Γαλλίδα ψυχολόγος Francoise Dolto περιγράφει την εφηβεία «σαν μία δεύτερη γέννηση, που γίνεται προοδευτικά ή για θάνατο της παιδικής ηλικίας. Πρέπει να αφήσουμε σιγά- σιγά τον προστατευτικό πλακούντα», γράφει, «το να αποχωριστούμε από την παιδική ηλικία, το να εξαφανίσουμε το παιδί μέσα μας, είναι μία μεταλλαγή. Μερικές φορές έχουμε την εντύπωση ότι πεθαίνουμε. Η εφηβεία είναι επίσης μία κίνηση γεμάτη δύναμη, υποσχέσεις και ζωή, που μοιάζει με το νερό που αναβλύζει»⁸.

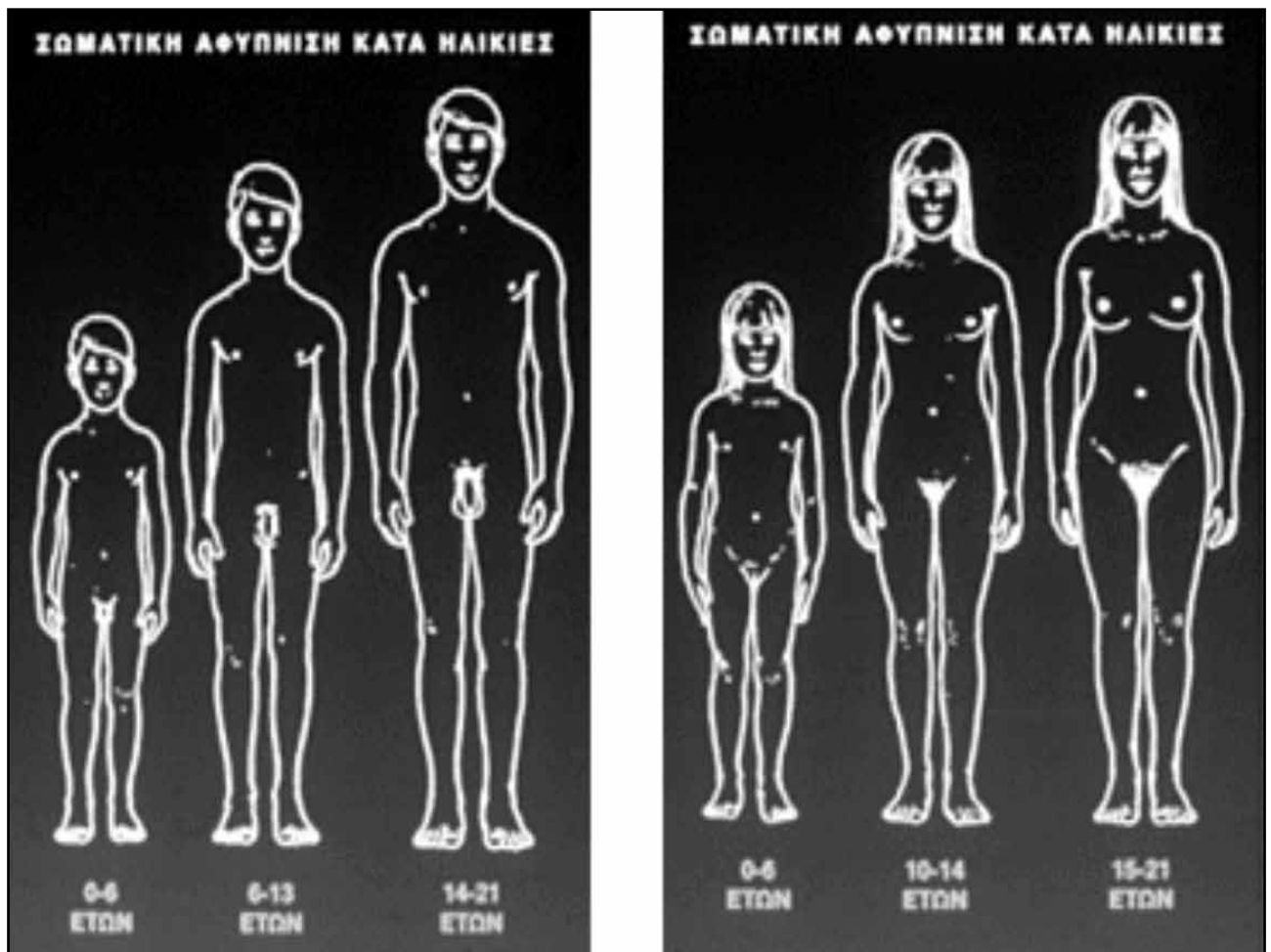
Η ανάπτυξη επιταχύνεται απότομα σε όλα τα μέρη του σώματος. Είναι έντονη και ραγδαία, περισσότερο στην περιφέρεια του σώματος, παρά στον κορμό. Αλλαγές παρατηρούνται επίσης και στα χαρακτηριστικά του προσώπου και των δύο φύλων. Παρόλο που και στα δύο

φύλα παρατηρείται αυτή η αλλαγή, στα κορίτσια παρατηρείται ένα στρώμα υποδόριου λίπους και είναι αυτό που προκαλεί τη στρογγυλότητα και την απαλότητα των καμπυλών του προσώπου και του σώματος.

Αντίθετα η ανάπτυξη του αντρικού υποδόριου λίπους είναι πολύ λιγότερο εμφανής και η ανάπτυξη των μυών και των οστών φαίνεται καθαρά. Ετσι οι άντρες έχουν ένα πρόσωπο περισσότερο γωνιώδες απ' ότι οι γυναίκες. Παρατηρείται επίσης και μία γρήγορη ανάπτυξη του σκελετού. Η φωνή στα αγόρια γίνεται βαθύτερη. Αλλαγές παρατηρούνται επίσης και στην εξωτερική εμφάνιση του σώματος και των δύο φύλων.

Η σημαντικότερη αλλαγή είναι ότι εμφανίζεται η τριχοφυΐα του σώματος, ιδίως της εφηβικής και της μασχαιαίας περιοχής και στα δύο φύλα. Ετσι το παιδικό σώμα μεταμορφώνεται σε σώμα ενήλικου, μετά από μία περίοδο αυξητικής αιχμής, το καλούμενο 'αυξητικό τίναγμα,' ή spurt growth.

Αυτό το 'αυξητικό τίναγμα' διαταράσσει τη βασική ισορροπία και προκαλεί στους εφήβους ένα ενοχλητικό αίσθημα μειονεξίας. Αυτή την περίοδο ο έφηβος ενδιαφέρεται κυρίως για την εικόνα του σώματός του και τις αλλαγές που του συμβαίνουν. Οποιαδήποτε παρέκκλιση



Εικόνα 1.

Ορόσημα ανάπτυξης σχετικά με τη σωματική και σεξουαλική ανάπτυξη.

βιώνει στο σωματικό επίπεδο, όπως παχυσαρκία, πρώιμη ή καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ποικίλων ψυχολογικών αντιδράσεων^{2,7,10}. «Οι αλλαγές που χαρακτηρίζουν τη ζωή σου στην εφηβεία», γράφει μία 18χρονη έφηβη, «είναι πολλές και σημαντικές. Ορισμένες φορές μπορεί να σε εκπλήσσουν ευχάριστα και άλλες να σου δημιουργούν ερωτηματικά, άγχος ή ακόμη και φόβο. Το σώμα σου μεταμορφώνεται και ο τρόπος που βλέπεις τον κόσμο, την οικογένειά σου και τους άλλους αλλάζει. Αυτή είναι μία από τις ενδιαφέρουσες περιόδους της ζωής σου, γεμάτη εμπειρίες και συναρπαστικές πρωτόγνωρες στιγμές. Το μόνο, που ίσως πρέπει να προσέξεις είναι να μην εκτεθείς σε κινδύνους μέσα από την προσπάθειά σου να κατακτήσεις την ανεξαρτησία σου»¹⁴.

Η εφηβεία φυσιολογικά ξεκινάει στα κορίτσια από την ηλικία των 8-14 ετών και στα αγόρια από την ηλικία των 9-14⁵ ετών(γενικά τα κορίτσια προηγούνται κατά δύο περίπου έτη). Η διαδικασία των μεταβολών της εφηβείας διαρκεί συνολικά 4-7 έτη. Η αυξητική αιχμή της εφηβείας διαρκεί κατά μέσο όρο 24-36 μήνες. Κατά την περίοδο της εφηβείας τα κορίτσια αυξάνουν περίπου 23.5cm σε ύψος και 20.7kg σε βάρος, ενώ τα αγόρια αυξάνουν περίπου 26.4 cm σε ύψος και 18kg σε βάρος. Τι σημαίνει όμως αυτή η ανάπτυξη; Μέχρι τώρα είχαμε να κάνουμε με ένα παιδί, που μεγάλωνε σιγά-σιγά και ξαφνικά έχουμε εντυπωσιακές ποιοτικές αλλαγές, που θα το διαφοροποιήσουν και θα του δώσουν τα αντρικά ή τα γυναικεία του χαρακτηριστικά^{1,2,5,6}. Αυτές οι αλλαγές σχετίζονται με την έναρξη της ήβης.

Η ήβη είναι η περίοδος, που χαρακτηρίζεται ως η σταδιακή έναρξη της ώριμης αναπαραγωγικής ορμονικής δραστηριότητας, η οποία εστιάζεται στο κεντρικό νευρικό σύστημα και συγκεκριμένα στον υποθάλαμο και την υπόφυση και προκαλείται από τις ορμόνες^{1,14}. Η ήβη είναι μία ένδειξη ότι αρχίζει η εφηβεία. Το σώμα του παιδιού μεστώνει και είναι έτοιμο για αναπαραγωγή. Και στα δύο φύλα η ήβη επισημαίνεται από τα δευτερεύοντα σεξουαλικά χαρακτηριστικά, δηλαδή την ανάπτυξη του στήθους, το τρίχωμα της ηβικής χώρας, την τριχοφυΐα του προσώπου, μασχάλης και την ανάπτυξη των εξωτερικών γεννητικών οργάνων^{1,5,14}. (εικόνα 1)

Οι ορμονικές μεταβολές της εφηβείας

Αυτές περιλαμβάνουν την αύξηση των γοναδοτροπινών (FSH, LH), την αύξηση των ορμονών του φύλου (οιστρογόνα, τεστοστερόνη) και τέλος την αύξηση της αυξητικής ορμόνης και των σωματομεδινών. Οι θυρεοειδικές ορμόνες παραμένουν σταθερές. Η διαδικασία ωρίμανσης των ορμονών περιλαμβάνει πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των τμημάτων του εγκεφάλου και των οργάνων της αναπαραγωγής. Αυτές οι αλλαγές

θα συνεχιστούν και θα ολοκληρωθούν τα επόμενα 2-6 χρόνια, με την εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, δηλαδή εκείνων που θα το διαφοροποιούν σε αγόρι ή κορίτσι^{1,5,14}. Βάσει αυτών την ήβη τη διακρίνουμε σε τρία στάδια: Το προηβικό, το ηβικό και το μεταηβικό. Το προηβικό στάδιο περιλαμβάνει την πρώτη ένδειξη της σεξουαλικής ωρίμανσης, δηλαδή τα πρωτογενή σεξουαλικά χαρακτηριστικά και ολοκληρώνεται με την πρώτη εμφάνιση της ηβικής τριχοφυΐας. Σ' αυτή τη φάση η ικανότητα για αναπαραγωγή είναι ουσιαστικά αδύνατη. Κατά τη διάρκεια του ηβικού σταδίου επιταχύνεται ο ρυθμός ανάπτυξης των ορμονών, τα αγόρια εμφανίζουν την πρώτη ακούσια εκσπερμάτωση και στα κορίτσια εμφανίζεται η έμμηνος ρύση.

Κατά το μεταηβικό στάδιο έχουμε επιβράδυνση των ορμών και ολοκλήρωση των δύο σεξουαλικών χαρακτηριστικών, πρωτογενών και δευτερογενών, έτσι ώστε να είναι δυνατή η γονιμοποίηση 1,2,4,5,6, (Πίνακας 1)

Συσχέτιση των σταδίων εφηβικής ανάπτυξης (ΣΕΑ) με σταθμούς της εφηβείας






Έμμηνος ρύση :στάδιο Tanner 3-4, Αυξητική αιχμή: κορίτσια: στάδιο Tanner 2-3, αγόρια: στάδιο Tanner 3-4^{1,4,5}. (Εικόνα 2)
















Χαρακτηριστικά ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης στα στάδια της εφηβείας

Η εφηβεία ηλικιακά χωρίζεται σχηματικά σε στάδια, τα οποία περιγράφουν τους μηχανισμούς που τη διέπουν.

Το **αρχικό** στάδιο, από τα έντεκα έως τα δεκατέσσερα έτη, σηματοδοτεί αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού. Τα πρώτα χρόνια της εφηβείας έχουν χαρακτηριστεί ως περίοδος «φυσιολογικής τρέλας». « Η φυσική επαναστατικότητα των εφήβων προέρχεται κατά μεγάλο μέρος από την ανάγκη τους να διαφέρουν από τους γονείς τους και να προσδιορίσουν τη δική τους ταυτότητα. Για πολλούς γονείς η αγένεια κατέχει την πρώτη θέση στον κατάλογο των παραπόνων των γονέων για τους εφήβους. Οι γονείς παύουν να αναγνωρίζουν το χαρακτήρα του παιδιού τους. Ο έφηβος παρουσιάζεται αινιγματικός, απαιτητικός, ανυπόμονος και εριστικός. Όταν δεν ικανοποιούνται άμεσα οι ανάγκες του, γίνεται επιθετικός και οι αντιδράσεις του είναι απρόβλεπτες. Συχνά παρατηρείται παλινδρόμηση και ο έφηβος μιμείται τη συμπεριφορά μικρότερου παιδιού, γίνεται το μωρό της μαμάς του και αναζητεί τη φροντίδα της. Παρουσιάζει:

- Μοναχικότητα, παρατήρηση της αλλαγής της σωματικής εικόνας: «είμαι φυσιολογικός;»
- Αποζητά την υποστήριξη της οικογένειας.

Στ άδ ιο	Τρίχωση εφηβαίου	Πέος	Όρχεις	
1	Πλήρης απουσία	Προεφηβική εμφάνιση	Προεφηβική εμφάνιση	
2	Αραιές, μακριές, ανοικτόχρωμες τρίχες	Μικρή αύξηση μεγέθους	Αύξηση του μεγέθους του οσχέου, ερυθρό δέρμα, όχι λείο	
3	Λίγες, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες	Αύξηση μήκους	Αύξηση μεγέθους	
4	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες- επέκταση στην ηβική σύμφυση	Αύξηση διαμέτρου	Αύξηση μεγέθους Σκοτεινόχροο όσχεο	
5	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες- επέκταση στους μηρούς	Μέγεθος ενηλίκου	Μέγεθος ενηλίκου	

Σ τ ά δ ιο	Τρίχωση εφηβαίου	Μαστοί			
1	Πλήρης απουσία	Προεφηβική εμφάνιση			
2	Αραιές, μακριές, ανοικτόχρωμες τρίχες κατά μήκος των μεγάλων χειλέων	Μικρό έπαρμα			
3	Λίγες, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες	Αύξηση του μεγέθους των μαστών και της θηλαίας άλω χωρίς διαχωρισμό τους			
4	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες- επέκταση στην ηβική σύμφυση	Η άλω και η θηλή προβάλλουν με σαφή διάκριση από τον υπόλοιπο μαστό			
5	Πολλές, σκούρες, βοστρυχωτές τρίχες- επέκταση στους μηρούς	Πλήρης ανάπτυξη. Η θηλή προέχει και η άλω έρχεται στο ύψος της περιφέρειας του μαστού			

Πίνακας 1.

ΑΓΟΡΙΑ -ΚΟΡΙΤΣΙΑ.

Ωρίμανση γεννητικού συστήματος (δευτερεύοντων χαρ/κων του φύλου).

Στάδια εφηβικής ανάπτυξης (ΣΕΑ) - tanner stages

- Εξιδανίκευση του/της «συντρόφου», πλατωνικός έρωτας.
- Εγωκεντρικότητα, φανταστικό ακροατήριο
- Έλλειψη διορατικότητας - επικέντρωση στο παρόν. Σε αυτό το πρώτο στάδιο οι παρέες είναι με άτομα του ίδιου φύλου. Τα αγόρια αναπτύσσουν έντονες φιλίες με τα αγόρια, το ίδιο και τα κορίτσια, λένε τα μυστικά τους, συγκρίνονται.

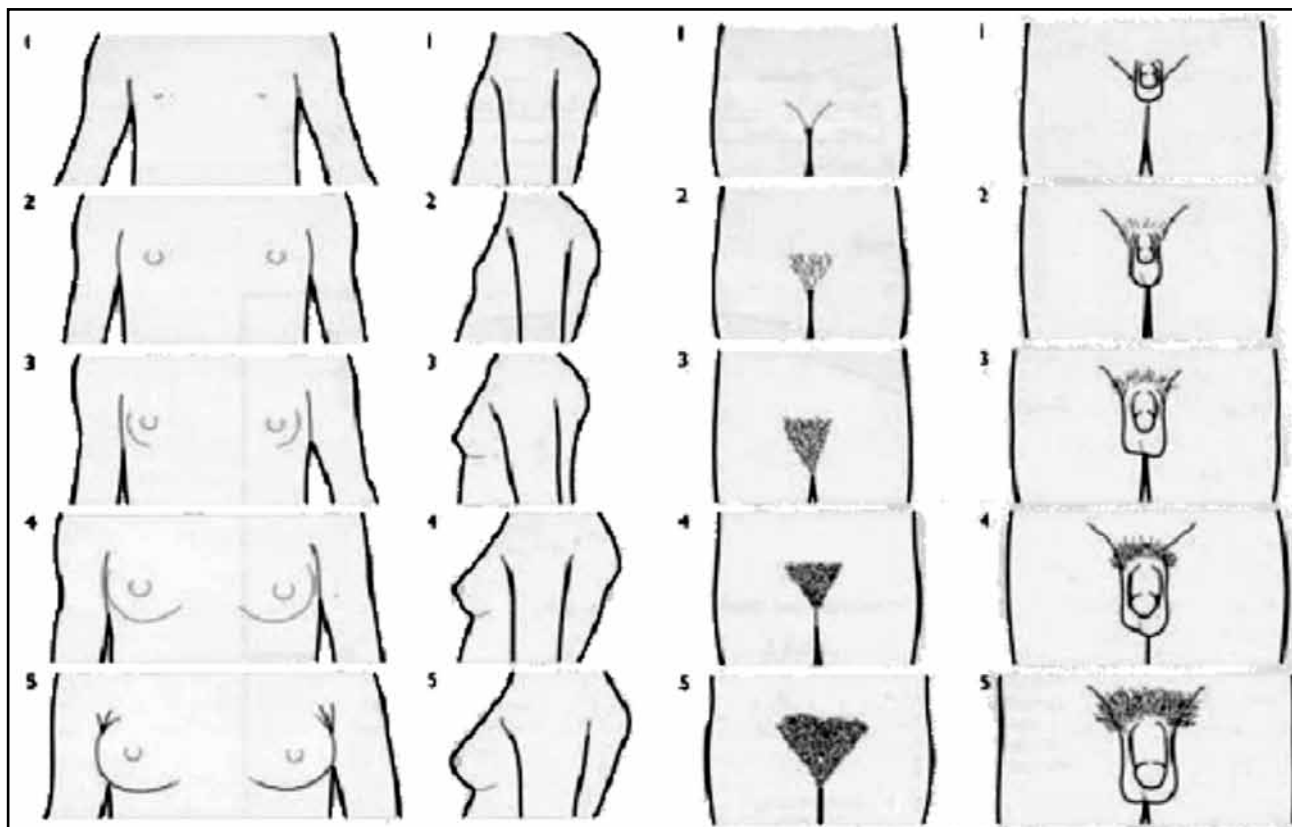
Στο **μέσο** στάδιο, από τα δεκατέσσερα έως τα δεκαεπτά έτη, εμφανίζεται καθαρά ο ανταγωνισμός με τους γονείς, οι οποίοι παύουν να είναι αντικείμενα θαυμασμού, ενώ η παρέα τους θεωρείται ανιαρή και τα αστεία τους ανούσια. Ο έφηβος αρνείται να τους συνοδέψει σε εξόδους, ή να συμμετάσχει σε οικογενειακές γιορτές και συγκεντρώσεις. Αντίθετα, εκδηλώνεται ο θαυμασμός για κάποιον άλλο σημαντικό ενήλικο, ο οποίος χρησιμεύει ως γονεϊκό υποκατάστατο. Αυτό το θετικό ρόλο μπορεί να παίξει ο μεγαλύτερος φίλος ή ο δάσκαλος, καθώς ο έφηβος αναζητεί τη στήριξη, που δεν μπορεί να πάρει από το γονιό, σε κάποιον φίλο. Φτιάχνουν προσωπικές σεξουαλικές θεωρίες. Στα κορίτσια αρχίζει η έμμηνος ρύση. Το πώς αυτή η λειτουργία θα γίνει αποδεκτή εξαρτάται κυρίως από τις συζητήσεις γύρω από το θέμα, που έχουν κάνει με τη μητέρα τους. Τα αγόρια ανακαλύπτουν τον αυνανισμό. Σε αυτό το στάδιο εκδηλώνονται οι παράφοροι έρωτες, καταστάσεις έντονου πάθους και

μικρής διάρκειας. Ο σύντροφος, ενώ είναι φαντασικά παρών, στην πραγματικότητα κρατιέται σε απόσταση ασφαλείας.

Ο έφηβος μένει πολλές ώρες μόνος του στο δωμάτιό του. Νιώθει μοναξιά, αλλά συγχρόνως είναι και δημιουργικός. Ζητά απάντηση σε φιλοσοφικά ερωτήματα και υπαρξιακές αναζητήσεις.

- «Ποιος είμαι;»
- Μη συμμόρφωση – αμφισβήτηση ενηλίκων
- Συναναστρέφεται συνομήλικους του/της
- Αρέσει να ανήκει σε «παρέα» συνομηλίκων
- Παρουσιάζει ενδιαφέρον για το άλλο φύλο, συχνά σεξουαλική δραστηριότητα.
- Υπάρχει πειραματισμός – έλεγχος «ορίων»
- Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου (σε θέματα ασφάλειας, διατροφής, σεξουαλικής δραστηριότητας, βίας, παραβατικότητας).
- «Προσωπικός μύθος»: θεώρηση ότι τυχόν αρνητικές συνέπειες, που συμβαίνουν στους άλλους, δεν πρόκειται να συμβούν στον ίδιο/α.

Στο **τελικό** στάδιο, από τα δεκαεπτά έως τα είκοσι έτη, έχουμε τη σταθεροποίηση της ταυτότητας. Οι έντονες συγκρούσεις παύουν, η ταυτότητα ολοκληρώνεται, οι απαιτήσεις της ενήλικης ζωής οδηγούν τον έφηβο να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα. Οι ετεροφυλικές σεξουαλικές σχέσεις αποκτούν μεγαλύτερη διάρκεια



Πίνακας 2.

Συσχέτιση των σταδίων εφηβικής ανάπτυξης (ΣΕΑ) με σταθμούς της εφηβείας

(και μπορεί να καταλήξουν σε αρραβώνα και σε γάμο), ενώ επέρχεται η συμφιλίωση με τους γονείς. Οι έφηβοι ζητούν τη βοήθειά τους για την επιλογή σπουδών και επαγγέλματος. Έτσι παύει ο ανταγωνισμός και οι γονείς γίνονται σύμμαχοι και φίλοι.

- Χωρισμός από την οικογένεια
- Αντιμετώπιση του μέλλοντος (μόρφωση, εργασία, ενδιαφέρον για κοινωνικά θέματα)
- Ωριμότητα στη σχέση με το άλλο φύλο^{9,10, 14,15,16}.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ηλικία έναρξης της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ηλικία έναρξης της σεξουαλικής δραστηριότητας είναι:

- Εκπαίδευση της μητέρας
- Θρησκευτικότητα της οικογένειας
- Ηλικία έναρξης της εμμηνορρυσίας
- Οικογενειακή σταθερότητα στα 14 έτη ζωής
- Αρμονικές γονεϊκές σχέσεις .
- Σχολική επιτυχία.

Συμπέρασμα

Η εφηβεία, είναι η περίοδος ανάμεσα στην παιδική και ενήλικη ζωή. Τα ορόσημα της ανάπτυξης του εφήβου περιλαμβάνουν τη σωματική, σεξουαλική και ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη.

Η εφηβεία θεωρείται η κατεξοχήν ηλικία της σεξουαλικής αφύπνισης, διεκδίκησης και ωρίμανσης του σεξουαλικού ρόλου του ατόμου. Πρόκειται για μία φάση που χαρακτηρίζεται από μεγάλες ορμονικές, βιολογικές, σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές. Το σώμα του εφήβου αφυπνίζεται βιολογικά και σεξουαλικά και οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν την ψυχολογική και συναισθηματική του κατάσταση. Βασικό χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η αναζωπύρωση της σεξουαλικότητας.

Ο έφηβος, μέσα από συγκρούσεις, κυρίως με το γονεϊκό περιβάλλον, προσπαθεί να ισχυροποιήσει το δικό του Εγώ. Αμφισβητεί, αντιδρά και αναζητά καινούργιους στόχους. Ο πιο σημαντικός στόχος της εφηβείας είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας του ατόμου, η ωρίμανση και η ανεξαρτητοποίηση του, ώστε να μπορέσει στην συνέχεια να διαμορφώσει το άτομο ουσιαστικές και βαθιές διαπροσωπικές σχέσεις, σχέσεις, που θα τον κάνουν ικανό να παλεύει στη ζωή του .

Βιβλιογραφία

1. Holland Cynthia, Brown Robert T., Secrets Εφηβικής Ιατρικής, πρόλ. Γ.Π. Χρούσος, επιμέλ. Ελλην. Εκδοσης,

- A. Κ. Τσίτσικα, Γ. Π. Χρούσος, Ιατρ, εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης, Αθήναι, 2005
2. L'éternelle adolescence, <http://www.1001nuits.org>
3. Εφηβεία, <http://el.wikipedia.org>
4. Ζηλίκης Ν., Εφηβεία και Μεταεφηβεία: Αναπτυξιακή-Εξελεγκτική πορεία από την πλευρά της ψυχιατρικής του Παιδιού και του Εφήβου
5. Κρεατσάς Γεώργιος, Γυναικολογία και Μαιευτική της Νεαρής Ηλικίας, Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, 2001.
6. Μαραγκός Γεώργιος, 31 Μαθήματα Εφηβικής Ιατρικής και Ασκήσεις, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 2003
7. Μπακούλα Χρύσα, τα προβλήματα της εφηβείας «καθρέφτης» της παιδικής ηλικίας, 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φόρουμ Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Ιατρικής, Αθήνα, 25 -27 Νοεμβρίου 2010
8. Νομικού Χαρά Γ., Εφηβεία, Η ηλικία της επανάστασης, εκδόσεις Α.Α. Λιβάνη, Αθήναι, 2004
9. Παπαδημητρίου Δημήτρης, Οι γονείς μπροστά στις διαταραχές της εφηβείας, <http://www.pedoendo.gr>
10. Σταθόπουλος Αντώνης, Ψυχοκοινωνικοί στόχοι και επιτεύγματα στην εφηβεία, <http://www.youth-health.gr>
11. Τσιάντης, Ι., Αναστασόπουλος, Δ., Χαντζάρα, Β., Λιακοπούλου, Μ. και Χριστιανόπουλος Κ, Επιμέλεια κειμένων, εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1998.
12. Τσιάντης, Ι., Επιμέλεια κειμένων, βασική παιδοψυχιατρική: Εφηβεία, τόμος Β!, τεύχος Α!, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 1998
13. Τσιάντης, Ι., Επιμέλεια κειμένων, βασική παιδοψυχιατρική: Εφηβεία, τόμος Β!, τεύχος Β!, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2003
14. Τσίτσικα Αρτεμής, Εφηβεία: Από το Α έως το Ω, πρόλογος Γ. Χρούσος, Ιατρ. Εκδόσ. Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήναι, 2006
15. Sigel, EJ (2006), Adolescent Growth and Development. Essential Adolescent Medicine. Eds: Greydanus DE, Patel DR, Pratt HD. McGraw-Hill, Medical Publishing Division: 3-15
16. Graydanus D., Tsitsika A., (2009), Childhood and Adolescent Sexuality. In: Behavioral Pediatrics, 3d Edition, Eds: Graydanus, Pratt, Patel, Calles. Nova Publishers, 265-296.
17. Feinberg A., Davidson M., Tsitsika A., (2008), Taking a history in Infants, Children and Adolescents, In: Pediatric Diagnostic Examination, Eds: Graydanus D, Feinberg A, Patel D, Hommick D. McGraw-Hill Medical Publishers, 1-23.