



«Εφηβεία από το Α έως το Ω»

Μια Ακαδημία για Γονείς

Ξενοδοχείο President
18 Νοεμβρίου 2015
1^η Συνάντηση

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Επικ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»





«Εφηβεία από το Α έως το Ω» Μια Ακαδημία για Γονείς

10 μηνιαίες δωρες διαδραστικές συναντήσεις με στόχο την ενημέρωση γονέων για την εφηβική υγεία και συμπεριφορά

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ▶ Προσέγγιση
- ▶ Σχέσεις στην οικογένεια
- ▶ Ανάπτυξη
- ▶ Διατροφή
- ▶ Σεξουαλικότητα
- ▶ Τεχνολογία
- ▶ Εκφοβισμός
- ▶ Πρόληψη
- ▶ Εθισμός
- ▶ Μαθησιακές δυσκολίες

Γληροφορίες: 80011 80015

www.youth-health.gr | www.youth-life.gr

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις



Μονάδα Εφηβείας Υγείας (ΜΕΥ)
B' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Μασσαλία Παίδων «Γ. & Α. Κυριακός»



ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ



ΕΤΗΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΕΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

FREE SLIDAY



«Γεννιέσαι δύο φορές :
η μία οδηγεί στην απλή ύπαρξη,
η άλλη στην ίδια τη ΖΩΗ»

Jean Jaques Rousseau



**«Ο γιός αισθάνεται ίσος με τον πατέρα.
Δεν σέβεται καθόλου τους γονείς του.
Το μόνο που θέλει είναι να είναι ελεύθερος.
Οι μαθητές προσβάλουν τους δασκάλους τους.
Και πάνω απ' όλα τούτα, στο όνομα της ελευθερίας
και της ισότητας, υπάρχει παντού η ερωτική
πράξη»**

**Πλάτων 427-347 AC
«Πολιτεία»**



ΕΦΗΒΕΙΑ

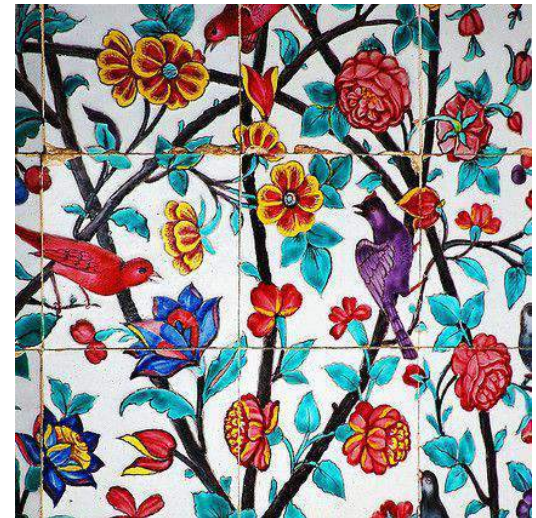
Ηλικιακή περίοδος :

- 11- 19 έτη (WHO)
- 11- 21 έτη (Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία)
- ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΟ ΑΝΩΤΕΡΟ ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΟΡΙΟ ΜΕΤΑ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΝΟΜΙΚΑ ΩΣ ΕΝΗΛΙΚΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ **18** ΕΤΗ.

πρώτη εφηβεία : 11 - 14 ετών

μέση εφηβεία : 15 - 17 ετών

όψιμη εφηβεία : > 17 ετών



ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- **ΕΦΗΒΕΙΑ :**

Μεταβατική αναπτυξιακή περίοδος που θα οδηγήσει στην *ενηλικίωση*

- Εξαναγκασμός εγκατάλειψης της εξιδανίκευσης που συνόδευε την παιδική ηλικία και αποδοχής της πραγματικότητας

- Σκληρή διαδικασία **άγχους**



Αναπτυξιακές περιόδους (πρώτη)

ΠΡΩΤΗ (10-13 έτη)

- **Γνωσιακά** Συγκεκριμένη σκέψη
Αδυναμία υποθετικής σκέψης
Προσήλωση στον παρόντα χρόνο
Αδυναμία συνειδητοποίησης τυχόν επιπτώσεων στο μέλλον
- **Ψυχολογικά** Εγωκεντρική περίοδος,
προβληματισμός για τις σωματικές αλλαγές
- **Κοινωνικά** Σχέσεις με συνομηλίκους του ιδίου φίλου,
πλατωνικό ερωτικό ενδιαφέρον,
γονεϊκή επήρεια
Έναρξη συμπεριφορών πειραματισμού



Αναπτυξιακές περιόδους (μέση)

Μέση (14-17 έτη)

- **Γνωσιακά** *Αρχίζει η αφηρημένη σκέψη
Αρχίζει να συνειδητοποιεί συνέπειες πράξεων*
- **Ψυχολογικά** *Εξερευνά όρια, αναζήτηση ταυτότητας
επιδίωξη αυτονομίας
Πολύ σημαντικοί οι συνομήλικοι
Αντίδραση στην γονεϊκή εξουσία*
- **Κοινωνικά** *Ερωτικό ενδιαφέρον και ενδεχομένως
έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας
Προσωπικός μύθος, πίεση από τους
συνομηλίκους, συμπεριφορές υψηλού
κινδύνου*



Αναπτυξιακές περίοδοι (όψιμη)

ΟΨΙΜΗ (> 17 έτη)

- **Γνωσιακά**
Αφηρημένη σκέψη
Ικανότητα συνειδητοποίησης
των επιπτώσεων στο μέλλον
- **Ψυχολογικά**
Αυτονομία
Συμφιλίωση με τους γονείς
- **Κοινωνικά**
Ωριμες ρομαντικές και
κοινωνικές σχέσεις
Περιορισμός συμπεριφορών
υψηλού κινδύνου



Ψυχοκοινωνικοί στόχοι

1. *Ανεξαρτησία*
2. *Θετική εικόνα εαυτού*
3. *Ταυτότητα (προσωπική συνέχεια επιλογών)*
4. *Ικανότητα δημιουργίας λειτουργικών σχέσεων (κοινωνικών και σεξουαλικών)*
5. *Ρεαλιστικός επαγγελματικός στόχος*



Χαρακτηριστικά εφηβείας

- Περιέργεια-πειραματισμός
- Ρυθκίνδυνη συμπεριφορά
- Αμφισβήτηση γονεϊκής εξουσίας



Περιβαλλοντικό χάος

- Οικογενειακή δυσλειτουργία
- ΜΜΕ-Διαδίκτυο
- Κοινωνικο-οικονομική κρίση
- Ανεργία γονέων-υπεραπασχόληση
- Εγκληματικότητα
- Εκπαιδευτικό έλλειμμα



- Έκθεση σε ερεθίσματα από μικρή ηλικία-μεγάλη συχνότητα
- ΜΜΕ-Διαδίκτυο
- Επανάληψη-“normalization”



Σύγχρονες-Δυτικές κοινωνίες

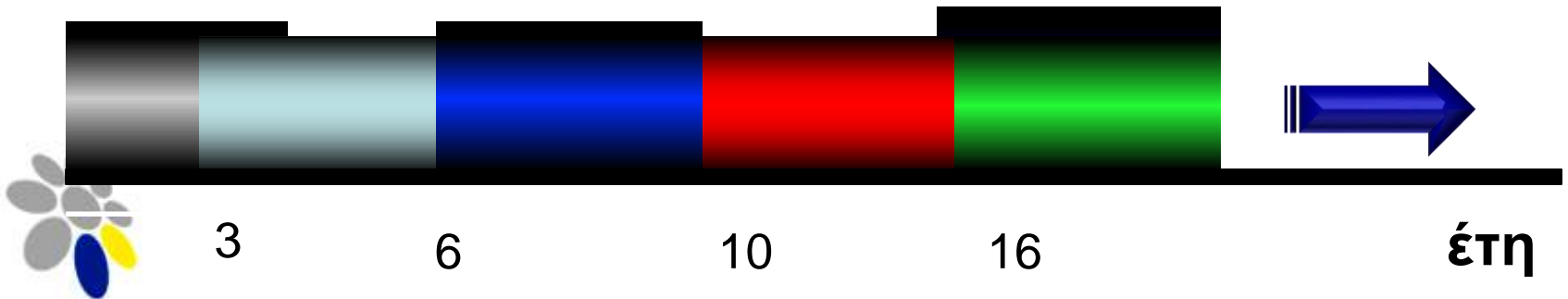
Νεαροί ενήλικες

«δυσκολεύονται» να κατακτήσουν την

ανεξαρτησία πριν

την τρίτη δεκαετία ζωής

Νέο στάδιο ?



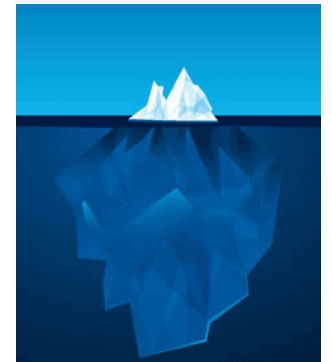
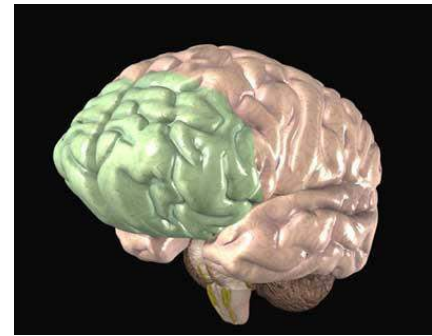


- 1. Γιατί οι έφηβοι επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που έχουν αποδειχθεί επιβλαβείς στο παρελθόν;**
- 2. Γιατί οι έφηβοι δρουν πριν σκεφθούν;**
- 3. Γιατί έφηβοι ευφυείς μπορεί να έχουν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, ειδικά εάν βρίσκονται με συνομηλίκους τους;**

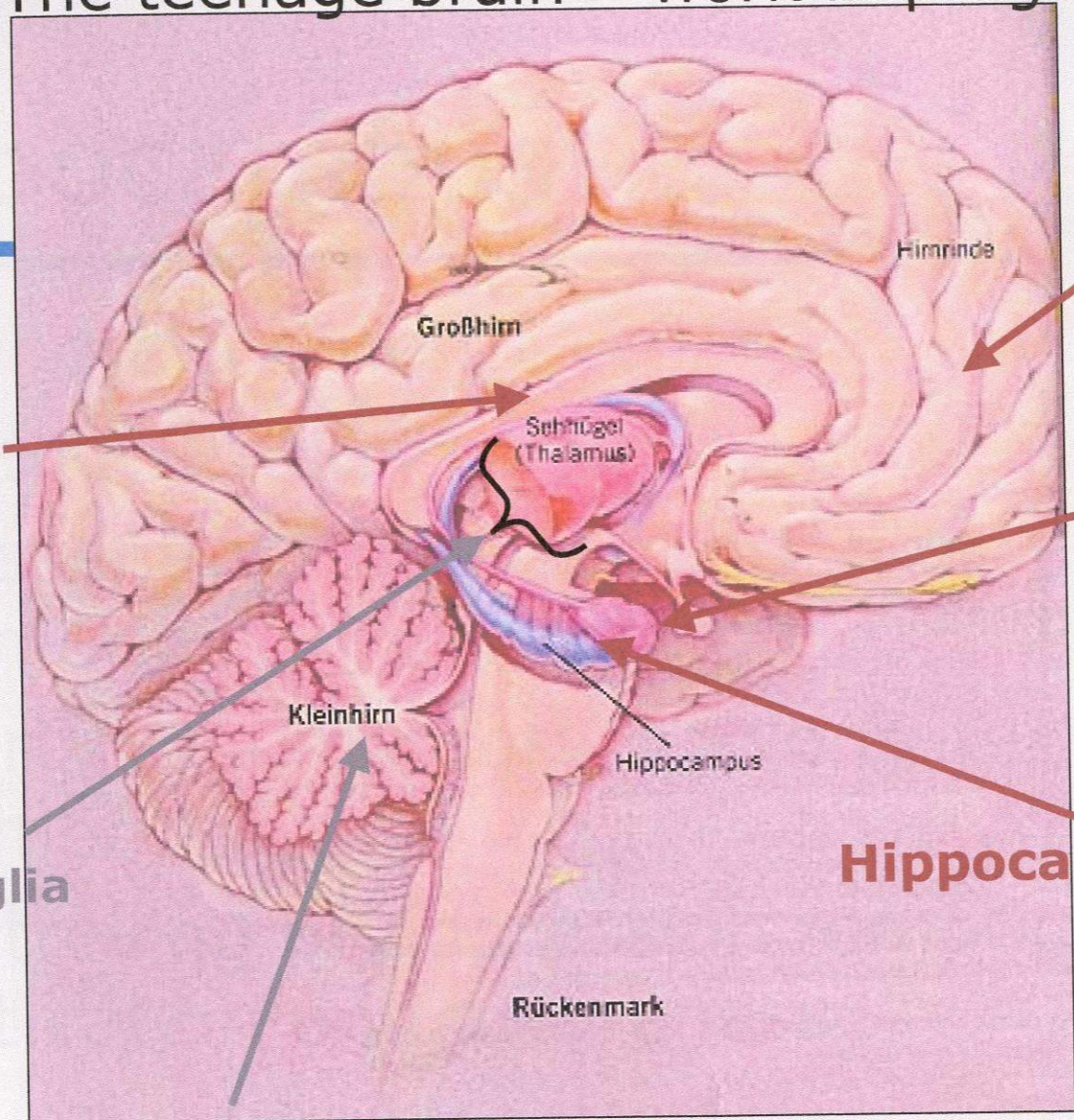


Συμπεριφορά υψηλού κινδύνου: πολυπαραγοντικό αποτέλεσμα

- Νευροβιολογικό υπόβαθρο
- Γενετικός παράγοντας-ψυχική δυσκολία
- Ευαλωτότητα προσωπικότητας
- Περιβάλλον (οικογενειακό, σχολικό, ευρύτερο κοινωνικό-οικονομικό-πολιτισμικό)



The teenage brain – work in progress



Prefrontal cortex

Amygdala

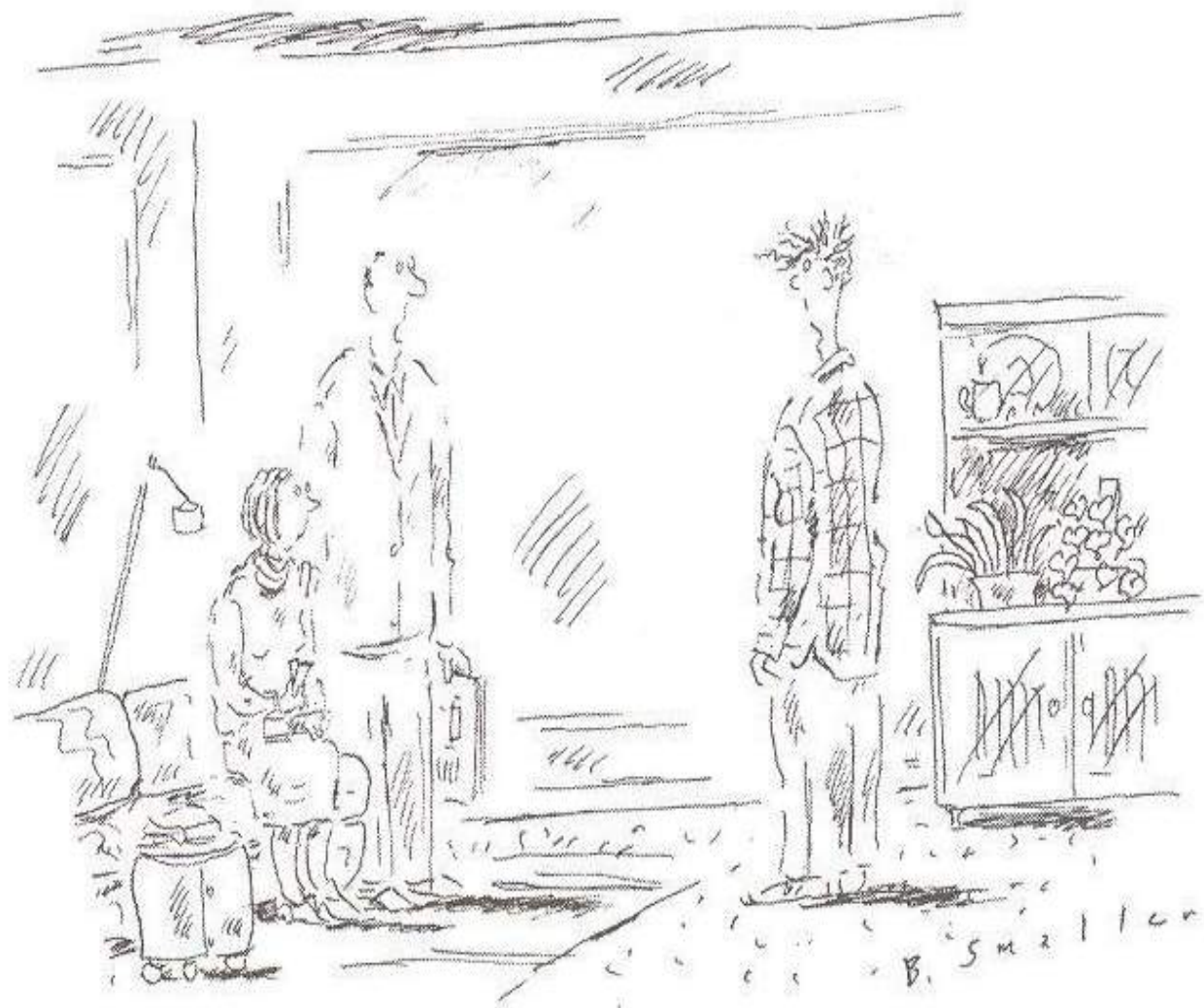
Hippocampus

Corpus Callosum

Basalganglia

Cerebellum





*"Young man, go to your room and stay there
until your cerebral cortex matures."*

Πώς ένας γονιός μπορεί να καταλάβει ότι κάτι «δεν πάει καλά»;

Σημάδια :

- Διατροφική διαταραχή
- Διαταραχές ύπνου
- Πτώση σχολικής επίδοσης
- Απομόνωση (αδιαφορία για φίλους, φλέρτ κ.λπ.)
- Αδιαφορία για την εμφάνιση και τη σωματική υγιεινή



«Χρυσοί κανόνες» για γονείς

- Συναισθηματική κάλυψη – «άνευ όρων» αγάπη
- Όρια
- Παράδειγμα ζωής
- Ειλικρίνεια
- Σεβασμός της προσωπικότητας του παιδιού



Εφηβεία: ηλικία- «κλειδί» για την πρόληψη

- Το άτομο αποκτά συνήθειες ζωής και γνώσεις για την υγεία
- Σταδιακά αναλαμβάνει την ευθύνη της υγείας του
- Τα περισσότερα προβλήματα είναι αντιμετωπίσιμα ή προλήψιμα



Προβλήματα Υγείας

- *Γενική Υγεία*
- *Σωματική και Εφηβική Ανάπτυξη*
- *Διατροφικές διαταραχές (παχυσαρκία-ανορεξία)*
- *Διαταραχές εμμηνορρυσίας και άλλα γυναικολογικά προβλήματα*
- *Ενδοκρινολογικά προβλήματα*
- *Δερματολογικά προβλήματα*
- *Μαθησιακές διαταραχές-σχολική φοβία*
- *Άγχος*
- *Κατάθλιψη*
- *Διαταραχές συμπεριφοράς*



Προβλήματα Υγείας (II)

- Περίπου 30% των εφήβων μπορεί να αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα με διάρκεια >3 μήνες
- Μόνο 10%-15% αντιμετωπίζουν σοβαρά και χρόνια προβλήματα υγείας (ινοκυστική νόσος, μεσογειακή αναιμία κ.α.)
- Τα περισσότερα προβλήματα των εφήβων είναι προλήψιμα ή αντιμετωπίσιμα και έχουν σχέση με τις συμπεριφορές πειραματισμού ή υψηλού κινδύνου
(π.χ. κατάχρηση ουσιών, σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς προστασία κ.λπ)



Νοσήματα που θα μπορούσαν να προληφθούν – σε σημαντικό βαθμό – με παρεμβάσεις στην εφηβική ηλικία

- **Παχυσαρκία**
- **Μεταβολικό σύνδρομο-καρδιαγγειακά**
- **Οστεοπόρωση**
- **Υπογονιμότητα**
- **Καρκίνος (ορισμένοι τύποι)**
- **Τραυματισμοί – ατυχήματα**
- **Κατάθλιψη**



Γιατί να εστιάσουμε στις φιλικές για τους εφήβους υπηρεσίες ;

**Η φροντίδα των εφήβων οδηγεί ΜΟΝΟ
σε όφελος (προσωπικό, κοινωνικό,
οικονομικό)**



Υπηρεσίες φιλικές προς τους εφήβους: μία προτεραιότητα του Π.Ο.Υ.

- *Παγκόσμια σύνοδος του Π.Ο.Υ. το 2000*
- *Ομάδα ειδικών Π.Ο.Υ. στη Γενεύη το 2001*
- *Λεπτομερές δημοσίευμα το 2003 :*
«Adolescent Friendly Health Services, Making it Happen»
WHO 2003



Π.Ο.Υ. Ευρωπαϊκή Επιτροπή- Βιέννη 2003

- Η *εφηβική υγεία* άμεση προτεραιότητα για τις χώρες της Ευρώπης
- Η υγεία των εφήβων στην Ευρώπη δεν βρίσκεται σε ικανοποιητικό επίπεδο
- Παρά την πρόοδο που έχει σημειωθεί σε ορισμένες χώρες, υπάρχουν πολλά ακόμη για να γίνουν



Υπηρεσίες φιλικές προς τους εφήβους- χαρακτηριστικά

- Φιλικό και εκπαιδευμένο προσωπικό
- «Drop in», κατάλληλες ώρες λειτουργίας
- Εμπιστευτικότητα
- Υπηρεσίες ποιότητας σε χαμηλό κόστος ή δωρεάν
- Απαραίτητος χρόνος επίσκεψης
- Συντονισμός παραπομπών



«Adolescent Friendly Health Services, Making it Happen»

WHO 2003



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδων «Π & Α Κυριακού»





**Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π & Α Κυριακού»**

- ❑ Λειτουργεί από τον *Οκτώβριο 2006*
- ❑ Πάνω από **70.000** επισκέψεις (**8.000** έφηβοι)
- ❑ **600** επισκέψεις μηνιαίως
- ❑ Ιατροπαιδαγωγικό κέντρο (Φεβρουάριος, 2013)



**Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»**

Έφηβοι (10-19 ετών) και η οικογένεια επισκέπτονται τη Μ.Ε.Υ.:

- Σε κατάλληλες ώρες
- Χωρίς **σημαντική/υποχρεωτική** οικονομική επιβάρυνση
- Εκπαιδευμένο και φιλικό προσωπικό, εμπιστευτικότητα
- **Κατάλληλο περιβάλλον**



Γραμμή Στήριξης 80011 80015



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

Επικοινωνία Γραμματείας Μ.Ε.Υ.:

210-7710824, 213-2009806, 80011 80015

E-mail:info@youth-health.gr





«Εφηβεία από το Α έως το Ω» Μια Ακαδημία για Γονείς

10 μηνιαίες δωρες διαδραστικές συναντήσεις με στόχο την ενημέρωση γονέων για την εφηβική υγεία και συμπεριφορά

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ▶ Προσέγγιση
- ▶ Σχέσεις στην οικογένεια
- ▶ Ανάπτυξη
- ▶ Διατροφή
- ▶ Σεξουαλικότητα
- ▶ Τεχνολογία
- ▶ Εκφοβισμός
- ▶ Πρόληψη
- ▶ Εθισμός
- ▶ Μαθησιακές δυσκολίες

Γληροφορίες: 80011 80015

www.youth-health.gr | www.youth-life.gr

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και αφορά όλες τις συναντήσεις



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)
B' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Μασσαλία Παίδων «Γ. & Α. Κυριακιά»



ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ



ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ



ΕΤΗΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

FREE SLIDAY



9^ο ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

9th State of The Art Adolescent Medicine Course



1-2 Απριλίου 2016



ΜΑΣΣΑΛΙΑΣ 22 - ΑΘΗΝΑ

ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ



Διοργάνωση:

Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής
www.youth-med.gr



Μαζί για την Εφηβική Υγεία

Κοινωνικός Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο
www.youth-life.gr



Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»
www.youth-health.gr

Πληροφορίες-Δηλώσεις Συμμετοχής: Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Μεσογείων 24, Τηλ.: 210 77 10824, 8001180015, Email: info@youth-health.gr

Χορηγούνται μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (C.M.E credits)

